

## Αληθινή νηστεία (Άγιος Μάξιμος ο Γραικός)

/ [Ρήματα ζωής](#)



Πρέπει να προσέχουμε να νηστεύουμε πνευματικά, συγκρατώντας όλα τα πνευματικά μας πάθη, που είναι ο φθόνος, η ζήλεια, η ηδυπάθεια, η πονηριά, η

περιέργεια, το ψεύδος, η υποκρισία, η φιλαργυρία και η θεομίσητη τοκογλυφία, καθώς και η αιτία όλων των κακών, η υπερηφάνεια. Η πλήρης εγκράτεια από όλα αυτά τα ψυχοκτόνα πάθη είναι η αληθής νηστεία στον Θεό, αφού μόνο η στέρηση της τροφής, όχι μόνο δεν μας φέρει όφελος, αλλά γίνεται και αιτία της μεγαλύτερης μομφής παρομοιάζοντάς μας με δαιμόνια.

**Άγιος Μάξιμος ο Γραικός**