

## ΤΟ ΜΕΤΡΟ ΤΟΥ ΦΑΓΗΤΟΥ ΚΑΙ Η ΝΗΣΤΕΙΑ (Οσίου Θεοφάνους του Εγκλείστου)

/ Άγιοι - Πατέρες - Γέροντες / Ορθόδοξη πίστη



*Οι πέντε άρτοι και οι δύο ιχθύες που πολλαπλασίασε ο Χριστός. Ψηφιδωτό του 5ου αιώνα περίπου, στο δάπεδο κάτω από την Αγία Τράπεζα της παλαιοχριστιανικής βασιλικής στην Tabgha, εκεί όπου είχε γίνει το θαύμα (κοντά στην Θάλασσα της Γαλιλαίας). Έχει ενδιαφέρον να παρατηρήσουμε ότι οι άρτοι είναι σαν προσφοράκια.*

Ως προς τη διατροφή, ας είναι αρχή σας να σηκώνεστε από το τραπέζι μισοχορτάτος. Ετσι η κακιά δούλα, η σάρκα, θα νιώσει ότι έχει από πάνω της εναν εξουσιαστή.

Όσο για το κρασί, πολύ καλά κάνατε και το κόψατε. Ετσι θα είστε πάντα νηφάλιος, με ξεθόλωτο νου και δραστήριο σώμα. Μεγάλη υπόθεση!

## **Νηστεία για μεγάλους και παιδιά.**

Η νηστεία της Τετάρτης και της Παρασκευής και οι υπόλοιπες «διατεταγμένες» νηστείες του εκκλησιαστικού έτους είναι αρκετές. Δεν υπάρχει λόγος να προσθέσετε σ' αυτές άλλη μια μέρα την εβδομάδα. Ρίξτε καλύτερα μεγαλύτερο βάρος στον πνευματικό αγώνα εναντίον των πονηρών λογισμών και των εμπαθών αισθημάτων. Ως προς το σώμα, φτάνει να το κρατάτε υπό τον έλεγχο σας με μια διακριτική εγκράτεια σε όλα. [\(περισσότερα...\)](#)