

Η νηστεία

[Ορθοδ](#)



Γράφει ο Μοναχός Μωυσής,

Αγιορείτης

Η νηστεία είναι αρχαιοπαράδοτη αρετή.

Μαζί με την προσευχή προετοιμάζουν τον πιστό για τον σταυρό και την ανάσταση.

Η νηστεία τρέφει την ψυχή.

Μαθαίνει τη χρήσιμη εγκράτεια, την απόρριψη των περιττών, των ακριβών, των πλούσιων, των πολλών και διάφορων.

Είναι κάτι, το μόνο ίσως, που μπορεί να προσφέρει ο άνθρωπος στον Θεό.

Ο Θεός είναι ανενδεής, δεν έχει ανάγκη τη δική μας νηστεία. Εμείς ωφελούμεθα νηστεύοντας.

Είμεθα σε εγρήγορση, ανάταση, προσευχόμεθα πιο καλά, πιο συγκεντρωμένα, πιο προσεκτικά.

Είναι μία κίνηση ότι θέλουμε τον Θεό στη ζωή μας.

Η νηστεία συνδυάζεται και με τη μετάνοια. Είναι μία ευκαιρία που μας χαρίζει ο Θεός για να παρακινήσουμε τη φιλοτεκνία του. [\(περισσότερα...\)](#)