

8 Μαρτίου 2014

Το αληθινό νόημα της νηστείας- Il digiuno corretto

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία / Ορθόδοξη πίστη](#)





Ποιό είναι το αληθινό νόημα της νηστείας;

Μας το περιγράφει πολύ σύντομα και απλά ο ιερός υμνωδός στο ιδιόμελο του εσπερινού της Τρίτης της τρέχουσας εβδομάδας των νηστειών:

Νηστεύσωμεν νηστείαν δεκτήν, εὐάρεστον τῷ Κυρίῳ, ἀληθῆς νηστεία, ἢ τῶν κακῶν ἀλλοτριώσεις, ἐγκράτεια γλώσσης, θυμοῦ ἀποχή, ἐπιθυμιῶν χωρισμός, καταλαλιᾶς, ψεύδους, καὶ ἐπιπορκίας· ἢ τούτων ἕνδεια, νηστεία ἐστίν, ἀληθῆς καὶ εὐπρόσδεκτος.

Ἡ αληθινή νηστεία δεν είναι μόνο ἡ ἀποχή ἀπο τα φαγητά ἀλλά ἡ ἀποφυγή των ἐπιθυμιῶν, ἡ ἀποχή ἀπο τα σαρκικά ἀμαρτήματα, ὁ ἔλεγχος του θυμοῦ, ἡ ἐγκράτεια της γλώσσας, ἡ ἀποφυγή του ψεύδους, της καταλαλιάς, του κουτσομπολιοῦ κτλ.

Αυτή εἶναι νηστεία αληθινή εὐπρόσδεκτη καὶ εὐάρεστη στον Χριστό.

Quale è il senso del digiuno vero?

Lo descrive in modo semplice e conciso un canto del vespro di Martedì della 1ª settimana della quaresima.

Il senso del digiuno vero non è solo l'astensione dal cibo (carne, pesce, formaggio ecc) ma implica un comportamento che mira ad evitare le tentazioni carnali, di sopprimere le passioni, di essere sereno e di evitare di arrabbiarsi, di non dire pettegolezze, non dire bugie ecc.

Cioè digiunare significa pulire non solo il corpo (detossificazione dimostrabile dal punto di vista medico) ma "pulire" anche lo spirito.

Allora un digiuno che coinvolge una "pulizia" psichosomatica del fedele fa molto piacere al Signore.

Πηγή: sandemetriobo.blogspot.gr