

12 Μαρτίου 2015

## Περί Νηστείας - Οσίου Πορφύριου του Καυσοκαλυβίτου

[Άγιοι - Πατέρες - Γέροντες / Αγ. Πορφύριος Καυσοκαλυβίτης](#)





Όλα τα πατερικά βιβλία μιλούν για τη νηστεία.

Οι Πατέρες τονίζουν να μην τρώμε δυσκολοχώνευτα φαγητά η λιπαρά και παχιά, γιατί κάνουν κακό στόσωμα αλλά και στην ψυχή...

Γι' αυτό οι Πατέρες μιλούν για νηστεία και κατακρίνουν την πολυφαγία και την ηδονή που αισθάνεται κανείς με τα φαγητά τα πλούσια. Να είναι πιο απλά τα φαγητά μας. Να μην ασχολούμαστε τόσο πολύ μ' αυτά.

Δεν είναι το φαγητό, δεν είναι οι καλές συνθήκες διαβίωσης, που εξασφαλίζουν την καλή υγεία. Είναι η αγία ζωή, η ζωή του Χριστού. Ξέρω για ασκητές πού νηστεύανε πολύ και δεν είχανε καμιά αρρώστια. Δεν κινδυνεύει να πάθει κανείς τίποτε απ' τη νηστεία. Κανείς δεν έχει αρρωστήσει απ' τη νηστεία...

Γιά να τα κάνετε όμως αυτά, πρέπει να έχετε πίστη. Αλλιώς σας πιάνει λιγούρα.

Η νηστεία είναι και ζήτημα πίστεως. Δεν παθαίνετε μ' αυτήν κακό, όταν το χωνέψετε καλά το φαγητό σας. Οι ασκητές μεταποιούν τον αέρα σε λεύκωμα και δεν τους πειράζει η νηστεία. Όταν έχετε τον έρωτα στο θείον, μπορείτε να νηστεύετε με ευχαρίστηση κι όλα είναι εύκολα· αλλιώς σας φαίνονται όλα βουνό. Όποιοι έδωσαν την καρδιά τους στον Χριστό και με θερμή αγάπη έλεγαν την ευχή κυριάρχησαν και νίκησαν τη λαιμαργία και την έλλειψη εγκράτειας.

Πηγή: [agioritikovima.gr](http://agioritikovima.gr)