

## Άγιος Ιωάννης Χρυσόστομος: Κανένας δεν Ζημιώθηκε από τη νηστεία!



[Πρόσδοξη](#)

νηστεία ενισχύει την προσευχή. Γίνεται φτερό στην πορεία της προς τον ουρανό. Είναι μητέρα της υγείας, παιδαγωγός της νιότης, στολίδι των γηρατειών. Είναι συνοδοιπόρος των ταξιδιωτών και ασφάλεια των συγκατοίκων.

Ο άνδρας δεν αμφιβάλλει καθόλου για τη συζυγική πίστη της γυναίκας του, όταν τη βλέπει να συζεί με τη νηστεία. Η γυναίκα δεν λιώνει από ζήλεια, όταν βλέπει τον άνδρα της να νηστεύει.

Ποιος ζημιώθηκε ποτέ από τη νηστεία; Υπολόγισε την οικονομική κατάσταση του σπιτιού σου σε μια μέρα νηστείας. Υπολόγισέ την και σε μια συνηθισμένη μέρα. Θα διαπιστώσεις έτσι εύκολα, πόσο μεγάλο κέρδος έχεις με τη νηστεία.

Σκέψου πως ακόμα και οι εφοριακοί αφήνουν τους φορολογουμένους να ζήσουν λίγο καιρό ήσυχοι και ανενόχλητοι. Ας επιτρέψει λοιπόν και η σάρκα μια μικρή ανάπαυλα στο στόμα. Ας κάνει μια μικρή ανακωχή αυτή, που, όταν χορτάσει,

φιλοσοφεί γύρω από την εγκράτεια, ενώ, όταν πεινάσει, ξεχνάει όσα δέχτηκε πριν.

Όποιος νηστεύει, δεν έχει ανάγκη από δάνεια ούτε χρειάζεται να πληρώνει τόκους. Η νηστεία γίνεται αφορμή να ευφραίνεται ο άνθρωπος. Γιατί όπως η δίψα κάνει γλυκό το πιτό και η πείνα ευχάριστο το τραπέζι, έτσι και η νηστεία κάνει απολαυστικά τα φαγητά.

Αν θέλεις λοιπόν να 'ναι ευχάριστο το τραπέζι σου, δέξου την αλλαγή της νηστείας. Αν όμως είσαι πάντα κυκλωμένος από πλούσια φαγητά, αδικείς τον εαυτό σου, γιατί εξαφανίζεις την απόλαυση με την άμετρη φιληδονία.

Τίποτα δεν υπάρχει, που να μην περιφρονηθεί με τη συνεχή απόλαυσή του. Ενώ, αντίθετα, συχνά επιθυμούμε εκείνα τα φαγητά, που σπάνια γευόμαστε. Γι' αυτό και ο Δημιουργός μας επινόησε την ποικιλία στη ζωή μας, ώστε να νιώθουμε την απόλαυση όλων των αγαθών Του.

Παρατήρησε τί συμβαίνει στη φύση: Ο ήλιος δεν είναι λαμπρότερος μετά τη νύχτα; Ο ύπνος δεν είναι γλυκύτερος μετά την αγρυπνία; Η υγεία δεν είναι περισσότερο επιθυμητή μετά τη δοκιμασία της αρρώστιας; Έτσι και το τραπέζι γίνεται περισσότερο ευχάριστο μετά τη νηστεία. Αυτό μάλιστα ισχύει για όλους. Και για τους πλουσίους, που έχουν άφθονα φαγητά, και για τους φτωχούς, που διαθέτουν λιγότερη τροφή.

Άγιος Ιωάννης Χρυσόστομος

**Πηγή:** [imverias.blogspot.gr](http://imverias.blogspot.gr)