

## Η Νηστεία

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία](#) / [Θεολογία και Ζωή](#) / [Ορθόδοξη πίστη](#)



Με τη νηστεία πολεμείται η φιληδονία και ταπεινώνεται η σάρκα που, με τις αμαρτωλές επιθυμίες της, εναντιώνεται στο Πνεύμα του Θεού. «Γιατί οι σαρκικές επιθυμίες είναι αντίθετες με το Πνεύμα, και φυσικά το Πνεύμα αντίθετο με τις σαρκικές επιθυμίες. τα δύο αυτά, η σάρκα δηλαδή και το Πνεύμα, αντιμάχονται το ένα το άλλο» (Γαλ. 5:17).

Με τη νηστεία δαμάζονται τα πάθη, υποχωρούν οι ακάθαρτοι λογισμοί, εξαλείφονται οι αισχρές φαντασίες, χαλιναγωγείται η γλώσσα, εξαφανίζονται η ραθυμία και η αμέλεια, φυγαδεύονται οι δαίμονες. Η νηστεία υποτάσσει το σώμα στο πνεύμα, φωτίζει το νου, ενισχύει την προσευχή, στηρίζει τη μετάνοια, συντηρεί την κατάνυξη, στερεώνει τη σωφροσύνη. Η νηστεία είναι χαλινάρι των κακών επιθυμιών, μαχαίρι της φιλαυτίας, πελέκι της φιληδονίας, γεννήτρια τού θείου φόβου, μητέρα της εγκράτειας, αδελφή της κατά Θεόν πτωχείας, καλλιεργήτρια της υπομονής, θεμέλιο της αρετής, φύλακας της σωτηρίας.  
[\(περισσότερα...\)](#)