

vimaorthodoxias.gr

Εάν νηστέψεις να θυμάσαι τα εξής...

Newsroom

2–3 Minuten



**ΑΛΗΘΙΝΗ ΝΗΣΤΕΙΑ: Να νηστέψεις μα να μην
κοροϊδέψεις, τον Θεό, τους ανθρώπους και
πρωτίστως το εαυτό σου.**

Δεν είναι νηστεία απλά μια διατροφική αλλαγή,

μα οι μικρές ποσότητες. Το λίγο που γίνεται πολύ στην ψυχή. Να σηκώνεσαι από το τραπέζι και λίγο να πεινάς ακόμη, ώστε να θυμάσαι ότι η τροφή ποτέ δεν χορταίνει εάν η ψυχή δεν γεμίσει Χριστό.

Να νηστέψεις τις τροφές αλλά πρόσεξε μην τρως τις σάρκες των συνανθρώπων σου. Λίγο να μιλάς και πολύ να προσεύχεσαι, να μην κατακρίνεις μα να κατανοείς και να σκεπάζεις τα λάθη των ανθρώπων.

Δεν είναι νηστεία ο στόχος να χάσω κιλά μα να αλλάξω μυαλά. Νου. Λογισμούς. Καρδιά.

Σαν τελειώσει η νηστεία, να είσαι λιγάκι καλύτερος ως άνθρωπος. Να αγαπάς περισσότερο και να κατακρίνεις λιγότερο. Να βλέπεις τον άλλο ως παράδεισο και όχι ως απειλή και κόλαση. Να λαχταράς την παρουσία του και να πονάς στην απουσία του.

Δεν είναι νηστεία να διορθώσω την υγεία μου, μα να φωτίσω την ψυχή μου. Να της δώσω νόημα να ζει και να υπάρχει. Και όταν ένας άνθρωπος είναι χαρούμενος που ζει, τότε και η υγεία μου σαφώς θα είναι καλύτερη.

Να νηστεύεις και να είσαι χαρούμενος, όχι γεμάτος νεύρα και θυμό, για κάτι που κάνεις αλλά δεν το θέλεις με το βάθος της καρδιάς σου. Δεν φτάνει απλά να υπακούς σε ένα κανόνα χρειάζεται να αγαπάς και Εκείνον για τον οποίο το εφαρμόζεις.

Μέρες μπορώ να μην φάω, να μην πιω, να μην κοιμηθώ να κουραστώ και να αγωνιστώ, για να σε δω, να σε αγγίξω να σε χαρώ. Κι όλα τούτα γιατί σε ποθώ, γιατί σ' αγαπώ. Γιατί τελικά μονάχα οι ερωτευμένοι νηστεύουν αληθινά...

**Διαβάστε όλες τις [ειδήσεις](#) και τα
εκκλησιαστικά ΝΕΑ από το
[vimaorthodoxias.gr](https://www.vimaorthodoxias.gr)**