

8 Μαρτίου 2023

# **Γέροντος Ιωσήφ Βατοπαιδινού επιστολή: Για τη νηστεία, την εγκράτεια και τη δίαιτα**

[Άγιοι - Πατέρες - Γέροντες / Γέρ. Ιωσήφ Βατοπαιδινός](#)





*Ο Γέροντας Ιωσήφ ήταν λιτοδίαιτος, συνήθως έτρωγε χόρτα τα οποία τα μάζευε ο ίδιος*

**Διακόνημα:** Προσέξτε στην επιστολή αυτή, του μακαριστού Γέροντος Ιωσήφ την διάκρισή του, παρότι ο ίδιος μοναχός και ασκητής μοναχός, πώς συμβουλεύει να αγωνίζονται οι λαϊκοί, ούτε στην έλλειψη ούτε στην υπερβολή.

*11/9/88, Μονή Βατοπαιδίου*

Σεμνοπρεπεστάτη Μ., η Χάρης του Χριστού μας μετά του πνεύματός σου.

Πήρα το γράμμα σου και διάβασα το περιεχόμενο με προσοχή. Αξιέπαινα είναι όχι τα θέματα καθ' εαυτά πού προβάλλετε όσο η καλή σας θέληση και απόφαση για ακριβεστέρα εν Χριστώ ζωή και περί τούτου πάντοτε εύχομαι ατελείωτη προκοπή.

Πάντοτε, ευλαβεστάτη, το θέμα της τροφής, ως το αναγκαιότερό μας καθήκον και στοιχείο, όλους απασχολεί και να μην πώ ότι αιχμαλωτίζει χάριν και της ιδιαιτέρας χλιδής πού χαρακτηρίζει την δική μας γενεά. Τώρα, ιδίως απότομα, να περικόψουμε ένα από τα κυριότερα είδη φαγητών δεν είναι ούτε επωφελές ούτε αξιέπαινο με την πρόφαση ότι ίσως μας αιχμαλώτισε πέραν του δέοντος. Και οι Πατέρες αυτό δεν επαινούν ούτε συνιστούν αλλά κατά την γνώμη μου η μεσαία λύση είναι η πιο σωστή. Ποιά; Να μετριάσω με την χρήση, ώστε η υγεία να είναι σταθερή και κανέναν ντόρο να μή γίνεται ότι η Μ. δήθεν δεν κρεοφαγεί πού είναι άσκοπος αγώνας τύφου και οιήσεως. Το ίδιο και με τα γλυκά γιατί και αυτά στο μέτρο της χρείας είναι απαραίτητα για την ομαλότητα και ισορροπία της ζωής.

Άλλωστε η εγκράτεια σαν απαραίτητος κανόνας της ζωής μόνο έτσι εφαρμόζεται και γίνεται μετά η αφορμή της σωφροσύνης και της ομαλότητος στην ζωή. Ολόκληρος ο ψυχοσωματικός τρόπος και όρος της ζωής μας από την συμμετρία αυτήν της γενικής εγκρατείας της διαίτης συνίσταται και όλη η ισορροπία της κατ' άμφω υγείας σώματος και ψυχής από εδώ πηγάζει.

Τότε και ο ταραγμένος ύπνος ισορροπεί και οι κακές σκέψεις και προσβολές χάνονται και η αύξηση του ζήλου και της προθυμίας γεννάται. Έτσι, λοιπόν, να κάμεις χωρίς άλλες υπερβολές και αν κάποτε δεν τα καταφέρεις να μην απογοητευτείς αλλά να αρχίσεις πάλι και πάλι και Χάριτι Χριστού θα κερδίσεις οπωσδήποτε.

Είστε κοινωνικός άνθρωπος και σε δύσκολους και ανθυγιεινούς καιρούς και δεν μπορείτε να ζείτε με μοναστικά προγράμματα πού και οι ίδιοι οι μοναχοί σήμερα δεν μπορούν να φυλάξουν.

Με πολλές ευχές και στοργή εν Χριστώ

Ταπεινός Γ. Ιωσήφ μ.