

31 Ιουλίου 2009

# **Επιστολή του Γέροντος Ιωσήφ 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*

**VatopaidiFriend:** Προσέξτε στην επιστολή αυτή του μακαριστού Γέροντος Ιωσήφ τη 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... [\(περισσότερα...\)](#)