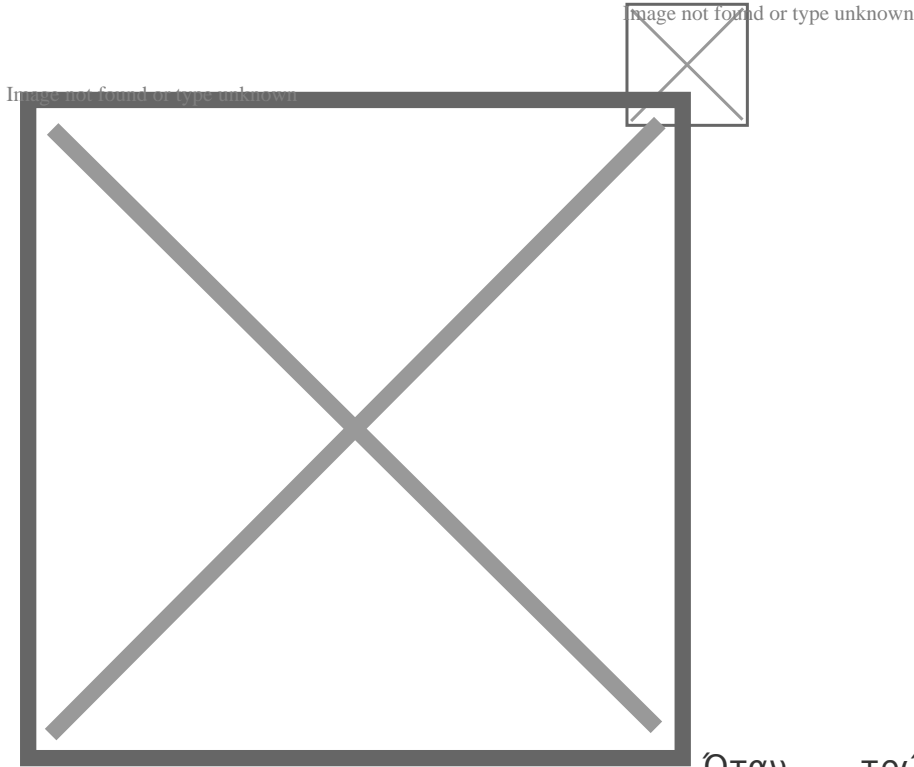


# Ο Γέροντας Σωφρόνιος μιλά για την προσευχή κατά την ώρα του φαγητού

/ [Πεμπουσία](#)



Όταν τρώμε θα πρέπει να

προσευχόμαστε. Όλες οι τροφές έχουν μέσα τους την δημιουργική ενέργεια του Θεού. Έτσι με προσευχή πλησιάζουμε την υλική τροφή για να μας βοηθά.

Το φαγητό δίνει ενέργεια στο σώμα. Το χρειαζόμαστε και για να εργαζόμαστε, και για να έχουμε δυνάμεις για προσευχή. Στους προσευχομένους η ενέργεια του φαγητού μετατρέπεται σε πνευματική ενέργεια. Όσοι προσεύχονται λίγο, τότε η περισσότερη ενέργεια του φαγητού μετατρέπεται σε πάθος και γαστριμαργία. Στην περίπτωση αυτή χρειάζεται νηστεία.

Πηγή: Μητροπολίτου Ναυπάκτου και Αγίου Βλασίου Ιεροθέου, «Οίδα άνθρωπον εν Χριστώ», σελ. 405