Επιστολή για τη νηστεία, την εγκράτεια και τη δίαιτα (Γέρων Ιωσήφ Βατοπαιδινός)

Categories : ΘΕΟΛΟΓΙΑ

Date : 1 Αυγούστου, 2012

11/9/88, Μονὴ Βατοπαιδίου

Σεμνοπρεπεστάτη Μ.,

ἡ Χάρις τοῦ Χριστοῦ μας μετὰ τοῦ πνεύματός σου.

Πῆρα τὸ γράμμα σου καὶ διάβασα τὸ περιεχόμενο μὲ προσοχή. Ἀξιέπαινα εἶναι ὄχι τὰ θέματα καθ’ ἑαυτὰ ποὺ προβάλλετε ὅσο ἡ καλή σας θέληση καὶ ἀπόφαση γιὰ ἀκριβεστέρα ἐν Χριστῷ ζωὴ καὶ περὶ τούτου πάντοτε εὔχομαι ἀτελείωτη προκοπή.

Πάντοτε, εὐλαβεστάτη, τὸ θέμα τῆς τροφῆς, ὡς τὸ ἀναγκαιότερό μας καθῆκον καὶ στοιχεῖο, ὅλους ἀπασχολεῖ καὶ νὰ μὴν πῶ ὅτι αἰχμαλωτίζει χάριν καὶ τῆς ἰδιαιτέρας χλιδῆς ποὺ χαρακτηρίζει τὴν δική μας γενεά. Τώρα, ἰδίως ἀπότομα, νὰ περικόψουμε ἕνα ἀπὸ τὰ κυριότερα εἴδη φαγητῶν δὲν εἶναι οὔτε ἐπωφελὲς οὔτε ἀξιέπαινο… μὲ τὴν πρόφαση ὅτι ἴσως μᾶς αἰχμαλώτισε πέραν τοῦ δέοντος. Καὶ οἱ Πατέρες αὐτὸ δὲν ἐπαινοῦν οὔτε συνιστοῦν ἀλλὰ κατὰ τὴν γνώμη μου ἡ μεσαία λύση εἶναι ἡ πιὸ σωστή. Ποιά; Νὰ μετριάσω μὲ τὴν χρήση, ὥστε ἡ ὑγεία νὰ εἶναι σταθερὴ καὶ κανένας ντόρος νὰ μὴ γίνεται ὅτι ἡ Μ. δῆθεν δὲν κρεοφαγεῖ ποὺ εἶναι ἄσκοπος ἀγώνας τύφου καὶ οἰήσεως. Τὸ ἴδιο καὶ μὲ τὰ γλυκὰ γιατί καὶ αὐτὰ στὸ μέτρο τῆς χρείας εἶναι ἀπαραίτητα γιὰ τὴν ὁμαλότητα καὶ ἰσορροπία τῆς ζωῆς.

Ἄλλωστε ἡ ἐγκράτεια σὰν ἀπαραίτητος κανόνας τῆς ζωῆς μόνο ἔτσι ἐφαρμόζεται καὶ γίνεται μετὰ ἡ ἀφορμὴ τῆς σωφροσύνης καὶ τῆς ὁμαλότητος στὴν ζωή. Ὁλόκληρος ὁ ψυχοσωματικὸς τρόπος καὶ ὅρος τῆς ζωῆς μας ἀπὸ τὴν συμμετρία αὐτὴν τῆς γενικῆς

ἐγκρατείας τῆς διαίτης συνίσταται καὶ ὅλη ἡ ἰσορροπία τῆς κατ᾽ ἄμφω ὑγείας σώματος καὶ ψυχῆς ἀπὸ ἐδῶ πηγάζει.

Τότε καὶ ὁ ταραγμένος ὕπνος ἰσορροπεῖ καὶ οἱ κακὲς σκέψεις καὶ προσβολὲς χάνονται καὶ ἡ αὔξηση τοῦ ζήλου καὶ τῆς προθυμίας γεννᾶται.

Ἔτσι, λοιπόν, νὰ κάμεις χωρὶς ἄλλες ὑπερβολὲς καὶ ἂν κάποτε δὲν τὰ καταφέρεις νὰ μὴν ἀπογοητευτεῖς ἀλλὰ νὰ ἀρχίσεις πάλι καὶ πάλι καὶ Χάριτι Χριστοῦ θὰ κερδίσεις ὁπωσδήποτε.

Εἶσθε κοινωνικὸς ἄνθρωπος καὶ σὲ δύσκολους καὶ ἀνθυγιεινοὺς καιροὺς καὶ δὲν μπορεῖτε νὰ ζεῖτε μὲ μοναστικὰ προγράμματα ποὺ καὶ οἱ ἴδιοι οἱ μοναχοὶ σήμερα δὲν μποροῦν νὰ φυλάξουν.

Μὲ πολλὲς εὐχὲς καὶ στοργὴ ἐν Χριστῷ

Ταπεινὸς Γ. Ἰωσὴφ μ.

(Πηγή: agiazoni.gr)