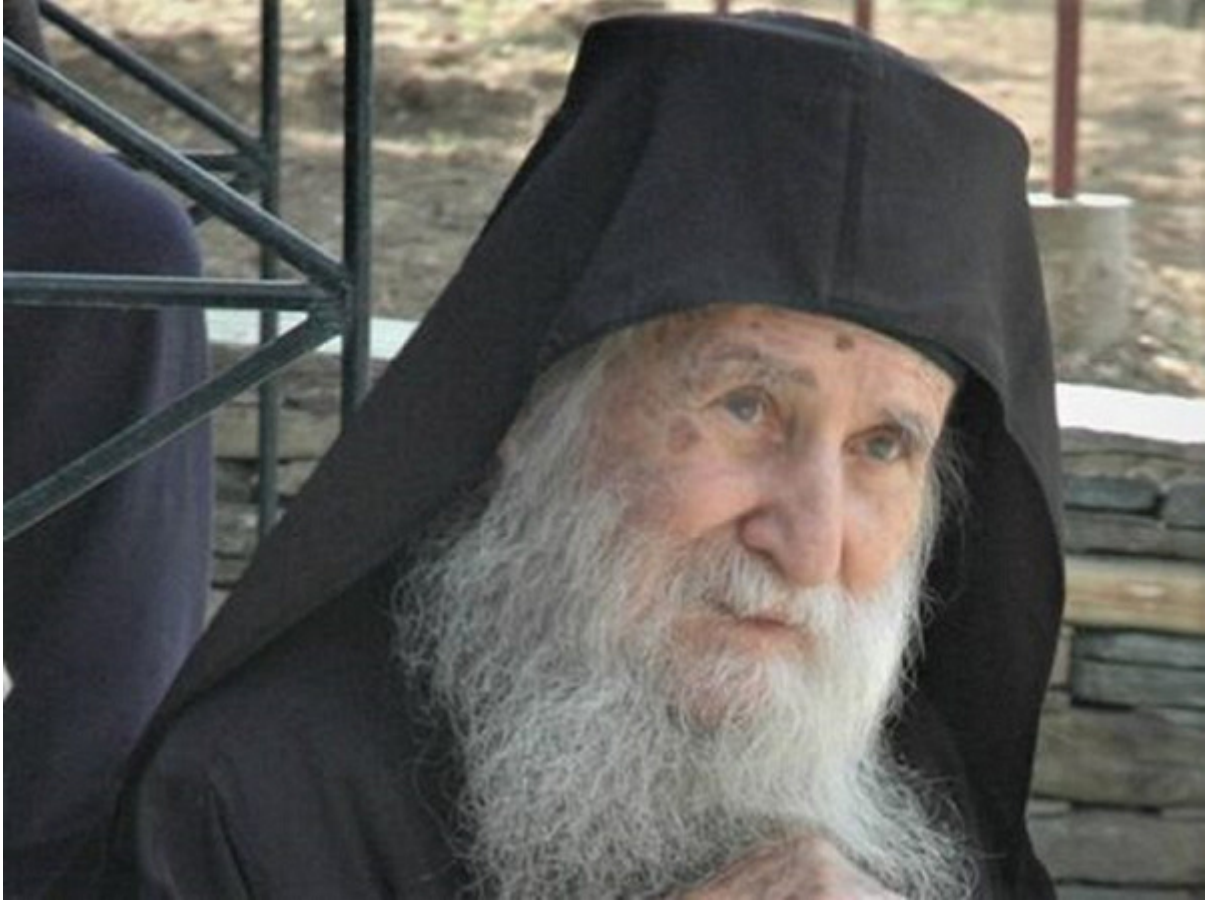


17 Νοεμβρίου 2019

## Γέροντας Ιωσήφ Βατοπαιδινός: Περί νηστείας

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία / Χαριτωμένες παραινέσεις](#)





*Γέροντας Ιωσήφ Βατοπαιδινός (1921-2009).*

Πώς μπορούμε να περιγράψουμε τη δύναμη και ιδιότητα αυτού του πανίσχυρου όπλου;

Άλλωστε δεν είναι και το πρώτο, που παρέδωσε και δίδαξε ο Κύριός μας, στον πνευματικό αγώνα; «Δια βρώσεως εξήγαγε του Παραδείσου ο εχθρός τον Αδάμ».

Με τη νηστεία χαράζει την αρχή της πάλης ο Χριστός μας.

Η μητέρα του θανάτου ηδονή, δεν αρχίζει απ' εδώ τον όλεθρόν της με πρόφαση τη βιολογική μας σύσταση και μας κατρακυλά στη μεριά της κτηνωδίας;

Εάν η γαστριμαργία χαρακτηρίζεται ο γίγαντας των παθών, ποιο άλλο μέσο θα δαμάσει αυτόν τον κίνδυνο;

Πόσο εύστοχα ο προφήτης Δαυίδ αντιμετωπίζει αυτόν τον πόλεμο! «Εγώ δε εν τω αυτούς (τους δαίμονας) παρενοχλείν μοι, ενεδυόμην σάκκον, και εταπείνουν εν νηστεία την ψυχήν μου και η προσευχή μου εις κόλπον μου αποστραφήσεται» (Ψαλμ. λδ', 13).

Το επωφελέστερο μέσο και μέτρο αυτών που αγωνίστηκαν μέσα στους αιώνες και αυτών που συνεχίζουν την ίδια πνευματική πορεία ήταν η νηστεία.

Από την ιερώτατη αυτή αρετή ξεκίνησαν και με αυτήν τελειώθηκαν.

Δίκαια λέγεται ότι ο «αγωνιζόμενος πάντα εγκρατεύεται» (Α΄ Κορ. θ΄, 25).

*Απόσπασμα από το βιβλίο του Γέροντα Ιωσήφ Βατοπαιδινού, "Βατοπαιδινές κατηχήσεις".*