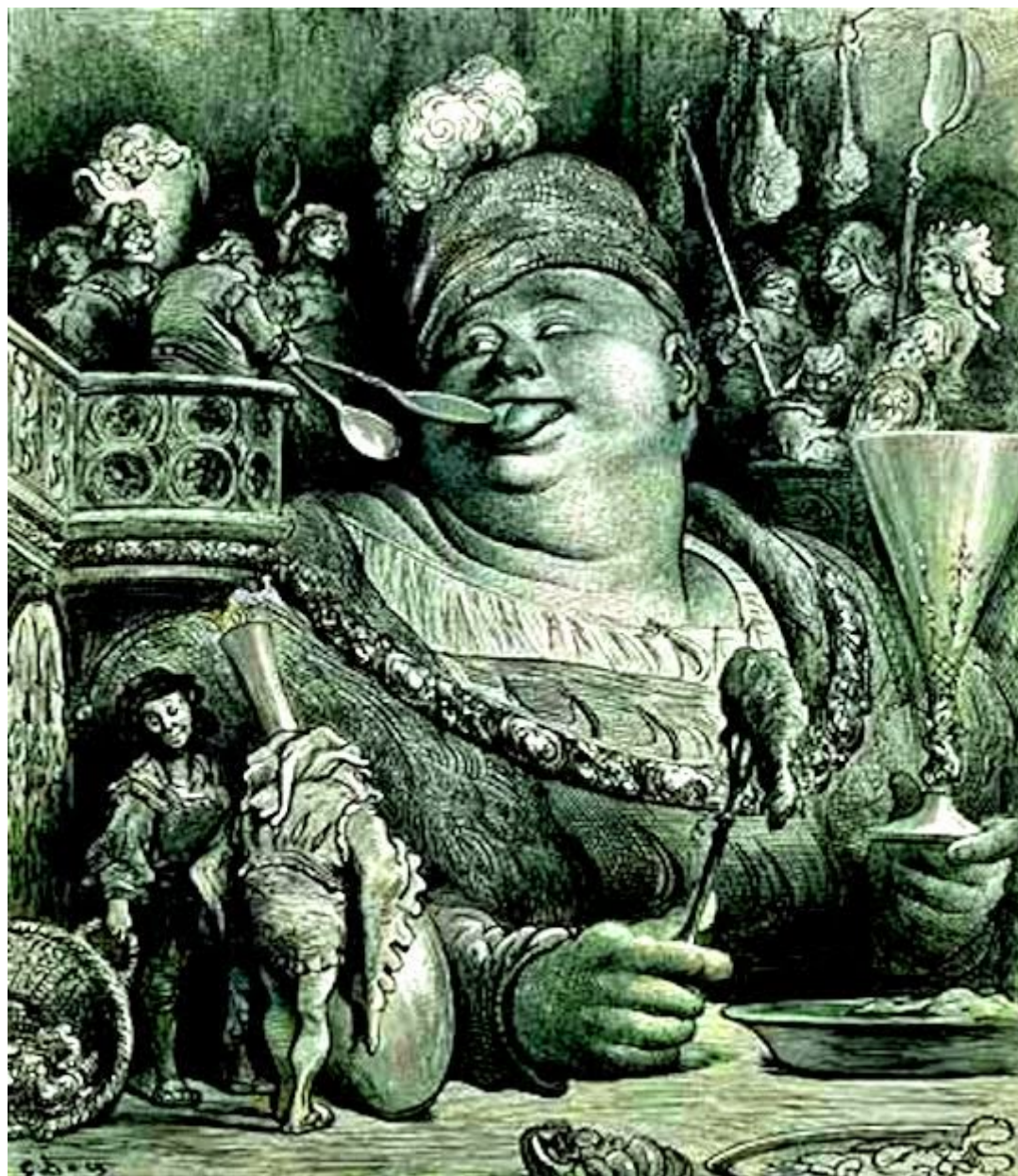
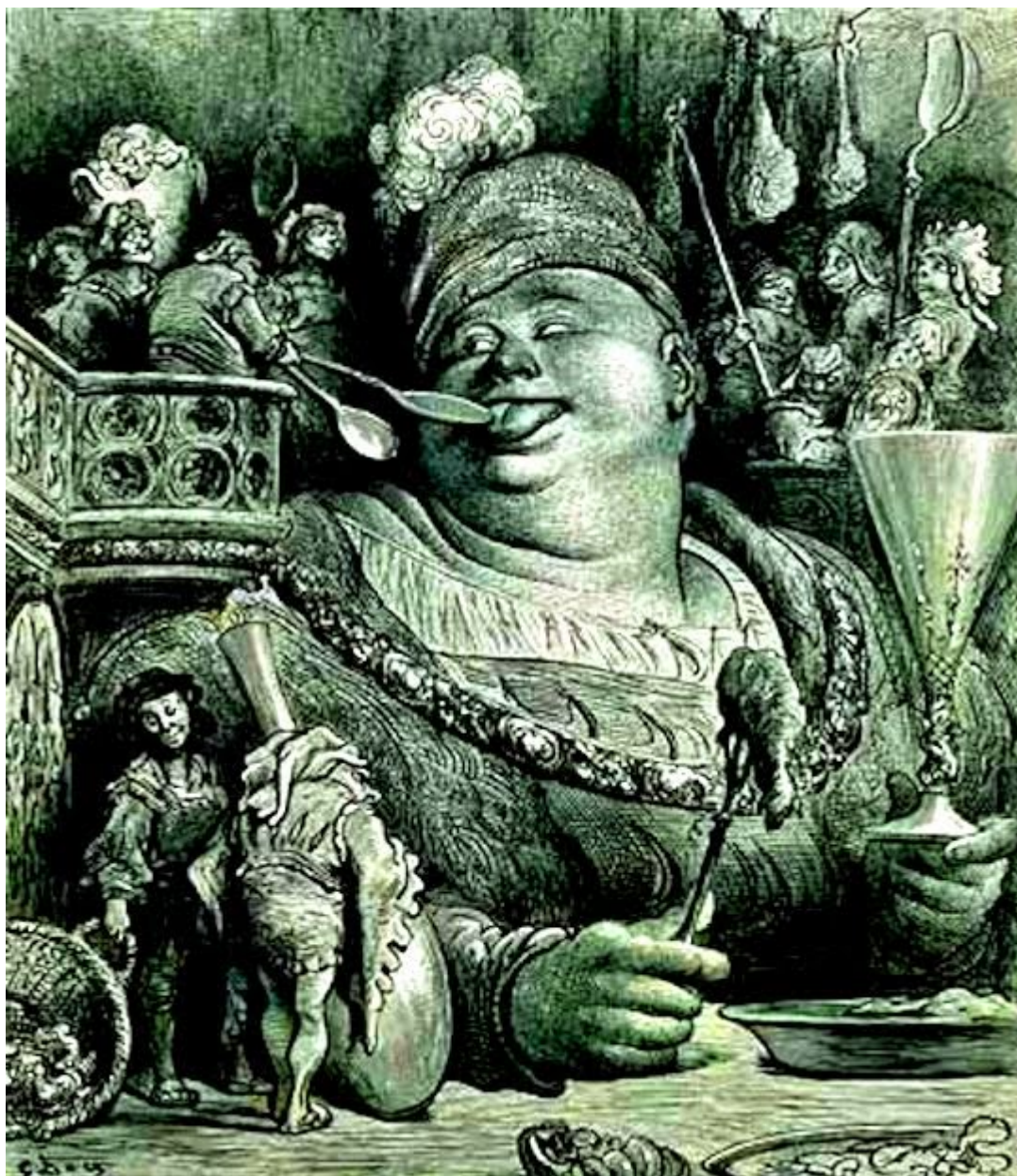


3 Αυγούστου 2014

## Ευχάριστο πάθος;

/ Γενικά Θέματα / Θεολογία και Ζωή / Ορθόδοξη πίστη





του κ. Γεωργίου Θ. Μηλίτση, διδασκάλου

’Από τα πανάρχαια χρόνια οι άνθρωποι πίστευαν ότι ρίζα και αιτία πολλών ασθενειών που τυραννούν τους ανθρώπους είναι η πολυφαγία η η γαστριμαργία, όπως αλλιώς λέγεται.

Η ’Εκκλησία μας θεωρεί την γαστριμαργία αιτία πολλών κακών και μητέρα πολλών άλλων αμαρτημάτων, διότι αυτή έβγαλε τον άνθρωπο από τον παράδεισο.

Η γαστριμαργία είναι ένα ελάττωμα, ένα πάθος, που μας παρακινεί να τρώμε και να πίνουμε περισσότερο απ’ όσο χρειάζεται το σώμα μας για να συντηρηθεί. Οι άγιοι Πατέρες, και μάλιστα ο ιερός ’Ιωάννης ο Χρυσόστομος, λένε ότι πρόκειται για βαρεία αμαρτία, όπως αποδεικνύεται από την ιστορία του ανθρωπίνου γένους: «Αυτή εξόρισε τον ’Αδάμ από τον παράδεισο, αυτή προκάλεσε τον μεγάλο κατακλυσμό, αυτή έκανε τους ’Ισραηλίτες ειδωλολάτρες, αυτή έριξε τους

ανθρώπους σε πολλά άλλα κακά».

Η γαστριμαργία καταβάλλει σχεδόν όλους μας, επειδή είναι ευχάριστο πάθος. Είναι αμφίβολο και επίφοβο αν προ του θανάτου εγκαταλείπει τον άνθρωπο· ειδικά σήμερα, εποχή αφθονίας και καλοζωίας, έχει δημιουργηθεί το πλέον κατάλληλο κλίμα, αυτό τη βοηθεί να γιγαντώνεται και να διαφεντεύει σ' όλη σχεδόν την ανθρωπότητα.

Τι λέμε γαστριμαργία;

Η γαστριμαργία είναι ένα ελάττωμα, ένα πάθος, που κυριεύει πολλούς ανθρώπους. Η λέξη γαστριμαργία είναι σύνθετη και παράγεται από το ουσιαστικό γαστήρ (κοιλιά) και το ρήμα μαργαίνω (κατέχομαι υπό μανίας και μάργος λέγεται ο μανιώδης), έτσι όταν καταλαμβάνει κάποιον η μανία να γεμίσει την γαστέρα (κοιλιά) του, αυτό λέγεται γαστριμαργία· άρα γαστριμαργία είναι το πάθος που μας παρακινεί να τρώμε και να πίνουμε περισσότερο απ' όσο χρειάζεται το σώμα μας για να συντηρηθεί.

Τον ακριβή ορισμό της γαστριμαργίας δίνει ο Αγ. Ίωάννης ο Σιναΐτης στο βιβλίο του "Κλίμαξ,": «Γαστριμαργία είναι η υποκριτική συμπεριφορά της κοιλίας, η οποία ενώ είναι χορτασμένη, φωνάζει πως είναι ενδεής (φτωχή) και ενώ είναι παραφορτωμένη μέχρι διαρρήξεως ανακράζει ότι πεινά. Γαστριμαργία είναι η δημιουργός των καρυκευμάτων, η πηγή των τέρψεων του λάρυγγα. Γαστριμαργία είναι μία απάτη των οφθαλμών. Καθ' ην στιγμήν κάποιος τρώγει το μέτριο σε ποσότητα φαγητό του, η γαστριμαργία τον κάνει να σκέπτεται πως να ήτο δυνατόν να καταβροχθίσει δια μιας τα σύμπαντα». (Κλίμαξ, εκδ. Παρακλήτου 1985).

Ο Ευάγγριος και ο Μάξιμος ο Ομολογητής την ονομάζουν «εμπαθή λογισμό», μ' άλλα λόγια «το σώμα παρεμβαίνει μόνο ως όργανο πραγμάτωσης της επιθυμίας της ψυχής» (Συμεών Νέος Θεολόγος).

Γαστριμαργία, κατ' άλλον Πατέρα, είναι η κατανάλωση ποσότητας φαγητού μεγαλύτερης απ' όση είναι απαραίτητη για την επιβίωσή μας, ενώ λαιμαργία η τάση προς φαγητά που έχουν απολαυστική γεύση η η κατανάλωση φαγητού αποκλειστικά για ευχαρίστηση.

Συμπερασματικά η γαστριμαργία, κατά τους Πατέρες, είναι «αναζήτηση της ηδονής του εσθίειν», «επιθυμία του εσθίειν για την ηδονή», ακόμα η «ακράτεια του στόματος και της κοιλίας».

Θυγατέρες της

Σύμφωνα με τους Πατέρας της Έκκλησίας μας η γαστριμαργία δεν βλάπτει μόνο την ψυχή και το σώμα του ανθρώπου αλλά γεννά και άλλα πάθη και αμαρτήματα.

Το πρώτο πάθος που την ακολουθεί είναι «η πορνεία και κάθε σαρκική ακαθαρσία».

Κατά το όσιο Μάρκο το ασκητή την γαστριμαργία «ακολουθούν η λήθη και η ραθυμία». Άλλοι Πατέρες τονίζουν ότι την ηδονή που προκαλεί το φαγητό η το πιοτό διαδέχεται η οδύνη. Την ευχαρίστηση του λάρυγγα διαδέχεται καταρχήν ο πόνος και το βάρος του στομάχου, και στη συνέχεια η παχυσαρκία και τα άλλα αναρίθμητα δεινά που προέρχονται από αυτή. Κυρίως όμως, η γαστριμαργία προκαλεί ζάλη στο κεφάλι, βάρος και ατονία στο σώμα. Έτσι ο άνθρωπος εγκαταλείπει το πνευματικό του έργο, επειδή έρχεται σ' αυτόν η οκνηρία. 'Ακολουθεί η σκότιση του νου και των λογισμών και η ταραχή την ώρα της προσευχής. Ο νους γίνεται αδιάκριτος και οι πονηροί λογισμοί βρίσκονται στο αποκορύφωμά τους· όταν κανείς δεν έχει καθαρό νου δεν μπορεί να ασχοληθεί με πνευματικά πράγματα.

### Οι Πατέρες για τη γαστριμαργία

Στα πατερικά κείμενα διαβάζουμε ότι τα πάθη δεν ανήκουν στη φύση του ανθρώπου. Είναι αρρώστιες της ψυχής. Όταν όμως χρονιάζουν στον άνθρωπο, γίνονται δεύτερη φύση του και δεν απομακρύνονται. 'Ακόμα κι όταν ο άνθρωπος μετανοεί και δέχεται τη χάρη του Θεού, δεν απαλλάσσεται με μιας απ' αυτά, αλλά χρειάζεται να προσπαθήσει και να αγωνισθεί για πολύ καιρό αν θέλει να τα καταπολεμήσει.

Για τη γαστριμαργία λένε ότι είναι ατομικό ολίστημα. Γίνεται, όμως, θανάσιμο αμάρτημα για τον άνθρωπο, όταν προξενεί βλάβη και σκάνδαλο στον πλησίον, όταν γνωρίζει ότι θα πάθει κάποια σοβαρή ασθένεια και δεν εγκρατεύεται, όταν ξοδεύει πάρα πολλά χρήματα για να τρώει πλούσια τη στιγμή που ο πλησίον του στερείται τα αναγκαία και δεν τον ελεεί κι όταν δεν τηρεί τις καθιερωμένες από την 'Εκκλησία μας νηστείες εφόσον δεν εμποδίζεται από κάποια αρρώστια.

### Πως θεραπεύεται

Όπως για όλες τις ασθένειες του σώματος υπάρχουν φάρμακα που τις καταπολεμούν και τις θεραπεύουν έτσι και για τις ασθένειες της ψυχής, τα πάθη, υπάρχουν τα κατάλληλα φάρμακα που όχι μόνο τις θεραπεύουν αλλά απελευθερώνουν τον άνθρωπο από τον τυραννικό ζυγό τους.

'Ισχυρό όπλο για την καταπολέμηση της γαστριμαργίας είναι η νηστεία. Αυτή δόθηκε σαν εντολή στον παράδεισο· διαβάζουμε στη Γένεση: «Και ενετείλατο Κύριος ο Θεός τω 'Αδάμ λέγων· από παντός ξύλου του εν τω παραδείσω βρώσει φαγή, από δε του ξύλου του γινώσκειν καλόν και πονηρόν, ου φάγεσθε απ' αυτού· η δ' αν ημέρα φάγητε απ' αυτού, θανάτω αποθανείσθε» (Γένεση β' 16).

Η αγία μας 'Εκκλησία προκειμένου να βοηθήσει τους πιστούς όχι μόνον να απαλαχθούν από το πάθος της γαστριμαργίας, αλλά και να ανεβούν πνευματικά θέσπισε περιόδους νηστείας· έτσι οι 'Ορθόδοξοι νηστεύουμε κάθε Τετάρτη και

Παρασκευή· σαράντα ημέρες πριν από την εορτή των Χριστουγέννων (από 15 Νοεμβρίου μέχρι και 24 Δεκεμβρίου)· την Αγία και Μεγάλη Τεσσαρακοστή (από την Καθαρά Δευτέρα μέχρι και το Μεγάλο Σάββατο, είναι πολύ αυστηρή νηστεία)· τη νηστεία των Αγίων Ἀποστόλων (αρχίζει τη Δευτέρα μετά την εορτή των Αγίων Πάντων και τελειώνει στις 28 Ἰουνίου)· τέλος έχουμε και τη νηστεία προς τιμήν της Παναγίας (αρχίζει από την 1η Αυγούστου και τελειώνει την παραμονή της εορτής της Κοιμήσεως της Θεοτόκου).

Οι Πατέρες λέγουν ότι οι πιστοί πρέπει να δείνουν προσοχή διότι η νηστεία χρειάζεται διάκριση, δεν πρέπει να νηστεύουμε πάνω από τις δυνάμεις μας, όταν η υγεία μας δεν το επιτρέπει· δεν πρέπει να ξεχνούμε ότι οι έρευνες που έκαναν οι ειδικοί έδειξαν ότι όταν κάνουμε νηστεία σύμφωνα με τις υποδείξεις των Πατέρων όχι μόνον δεν κινδυνεύει η υγεία μας αλλά απεναντίας ο οργανισμός αποτοξινώνεται και δεν προσβάλεται εύκολα από διάφορες ασθένειες. Χριστιανική νηστεία και υγιεινή διατροφή είναι για την Ἱατρική σχεδόν ταυτόσημες έννοιες.

Μαζί με τη νηστεία οι Πατέρες, σαν αντίδοτό της συνιστούν και τη μνήμη του θανάτου, καθώς και της μέλλουσας κρίσεως· « Όταν λάβεις θέση σε πλούσιο τραπέζι - συμβουλεύει ο Αγ. Ἰωάννης της Κλίμακος - φέρε εμπρός σου τη μνήμη του θανάτου και της κρίσεως· ίσως έτσι να συγκρατήσεις λίγο το πάθος. Ἄλλά κι αν ακόμη δεν εγκρατευθείς, τουλάχιστον θα ταπεινωθείς και θα αναστενάξεις, συγκρίνοντας την πολυφαγία σου με το πάθος του Χριστού» (Κλίμαξ σελ. 191).

Δεν πρέπει να μας διαφεύγει ότι στη γαστριμαργία συνήθως πέφτουμε όταν τρώμε συχνότερα απ' όσο πρέπει η νωρίτερα από την κατάλληλη ώρα, όταν τρώμε και πίνουμε περισσότερο απ' όσο μας χρειάζεται, όταν επιζητούμε πλούσια, ακριβά και εξεζητημένα φαγητά, όταν τρώμε με βουλιμία κι όταν σπαταλάμε μεγάλο μέρος του πολύτιμου χρόνου της ζωής μας σε γαστρονομικές ασχολίες και φροντίδες.

Ο χρυσός κανόνας είναι «να δίνουμε στο σώμα όσα η ανάγκη θέλει και όχι όσα η ηδονή απαιτεί».

### Οι Πατέρες για την τροφή

Ίσως κάποιος να πει ότι οι Πατέρες της Ἐκκλησίας μας είναι εναντίον της τροφής· αυτό δεν είναι σωστό, διότι κανένας εκ των Πατέρων δεν πέθανε από ασιτία διότι έτρωγαν το αναγκαίο φαγητό που χρειαζόντουσαν για να διατηρηθούν στη ζωή. Ἄκόμη οι Πατέρες δεν θεωρούν ότι η τροφή είναι ακάθαρτη και κακή ώστε να κάνει την γαστριμαργία πάθος, αυτό επιβεβαιώνεται και από τη Γραφή: «ου το εισερχόμενον εις το στόμα κοινοί τον άνθρωπον» (Ματθ. ιε 11). Ο Ἀπόστολος Παύλος γράφει στο μαθητή του Τιμόθεο: «παν κτίσμα Θεού καλόν, και ουδέν απόβλητον μετά ευχαριστίας λαμβανόμενον» (Α' Τιμ. δ 4). Αρα το πάθος της γαστριμαργίας δεν είναι επακόλουθο της τροφής που παίρνουμε, αλλά στο σκοπό και στο στόχο που βάζουμε όταν καθόμαστε να φάμε.

Ο άγιος Δωρόθεος Γάζης έλεγε: « Άλλο πράγμα είναι το να φάγει κάποιος δια να ικανοποιήσει την φυσική ανάγκη λήψεως τροφής και άλλο να φάγει δια να δοκιμάσει την εκ του φαγητού ηδονήν. Ο σκοπός δια τον οποίον τρώγει τις είναι εκείνος ο οποίος δημιουργεί την αμαρτίαν. Το να τρώγει δε κανείς όσον επιβάλλουν αι σωματικά του ανάγκαι σημαίνει ότι ούτος ορίζει εις τον εαυτόν του πόσον πρέπει να φάγει καθ' όλην την ημέραν».

## Τέλος

Πρέπει να γνωρίζουμε, ότι το φοβερό πάθος της γαστριμαργίας είναι ανελέητο και ο αγώνας για την καταπολέμησή του δεν είναι εύκολος. Είναι σκληρός και κουραστικός. Συνεχής και ισόβιος. Πρέπει να παλέψουμε μ' έναν πολύ δυνατό εχθρό, που μας βλάπτει σωματικά, αλλά κυρίως ψυχικά. Ας πάρουμε την απόφαση κι ας την τηρήσουμε «μακριά από την πολυφαγία και την πολυποσία». Ας έχουμε πάντα στο μυαλό μας αυτά που έλεγε ο Μέγας 'Αντώνιος: «'Εγκράτεια, ευδαιμονία εστί και ελπίς αγαθή ταις ψυχαίς των ανθρώπων» και να μη ξεχνούμε ότι «η νηστεία, το αντίδοτο της γαστριμαργίας, είναι βία φύσεως και περιτομή των ηδονών του λάρυγγα, εκτομή της σαρκικής πυρώσεως, εκκοπή των πονηρών λογισμών, απελευθέρωση από λογισμούς ονείρων, καθαρότητα προσευχής, φωτισμός της ψυχής, διαφύλαξη του νου, διάλυση της πωρώσεως, θύρα της κατανύξεως.. ελαφρότης του ύπνου, υγεία του σώματος, πρόξενος της απαθείας, άφεση των αμαρτημάτων, θύρα και απόλαυσης του Παραδείσου» (Κλίμαξ, σελ. 191).

Πηγή: [tokandylaki.blogspot.gr](http://tokandylaki.blogspot.gr)