

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.

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία](#) / [Άγιοι - Πατέρες - Γέροντες](#) / [Ορθόδοξη πίστη](#)



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 άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος, λένε ότι πρόκειται για βαρειά 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 μύρια άλλα κακά.

Η γαστριμαργία είναι η θύρα, μέσ' από την οποία περνούν πολλά πάθη και αμαρτήματα, με πρώτη την πορνεία, όπως γράψαμε στο σχετικό κεφάλαιο. Όποιος, λοιπόν, νικήσει τη γαστριμαργία, πολύ εύκολα θα νικήσει στη συνέχεια και τ' άλλα πάθη, που αυτή τρέφει.

Στη γαστριμαργία συνήθως πέφτουμε με πέντε τρόπους, δηλαδή σε σχέση

α) με το χρόνο, όταν τρώμε συχνότερα απ' όσο πρέπει ή νωρίτερα από την κατάλληλη ώρα

β) με την ποσότητα, όταν τρώμε και πίνουμε περισσότερο απ' όσο μας χρειάζεται

γ) με την ποιότητα, όταν επιζητούμε πλούσια, ακριβά και εξεζητημένα φαγητά,

δ) με τον τρόπο, όταν τρώμε με βουλιμία, και

ε) με τη μέριμνα, όταν σπαταλάμε μεγάλο μέρος του πολύτιμου χρόνου της ζωής μας σε γαστρονομικές φροντίδες και ασχολίες.

Η γαστριμαργία είναι πάντοτε αμάρτημα, πλην όμως όχι θανάσιμο, όταν απλά προτιμάς τα πιο νόστιμα και φροντισμένα φαγητά ή δεν τηρείς με απόλυτη ακρίβεια τον κανόνα των καθορισμένων γευμάτων ή τρως περιστασιακά λίγο περισσότερο κ.ό.κ. Γίνεται όμως θανάσιμο,

α) όταν προξενεί βλάβη και σκάνδαλο στον πλησίον,

β) όταν γνωρίζεις ότι θα πάθεις κάποια ζημιά (λ.χ. σοβαρή ασθένεια) και δεν εγκρατεύεσαι,

γ) όταν ξοδεύεις πάρα πολλά χρήματα για να τρως πλούσια, τη στιγμή που ο πλησίον σου στερείται τα αναγκαία και δεν τον ελεείς,

δ) όταν, χωρίς να εμποδίζεσαι από κάποιαν αρρώστια, δεν τηρείς τις καθορισμένες από την Εκκλησία μας νηστείες.

Αυτά όλα είναι θανάσιμα αμαρτήματα. Μα κι αν δεν ήταν, θα έπρεπε να πολεμούσαμε τη γαστριμαργία, γιατί μας βλάπτει και σωματικά. Είναι πια πασίγνωστο, πώς οι κοιλιόδουλοι και οι μέθυστοι καταστρέφουν την υγεία τους, φθείρουν τον οργανισμό τους και έχουν κακό τέλος. Απεναντίας, οι λιτοδίαιτοι έχουν ως τα γεράματά τους καλή υγεία, ζωτικότητα και ευρωστία.

Μεγαλύτερη αξία, βέβαια, από την υγεία του σώματος έχει η υγεία της ψυχής, που βλάπτεται επίσης από τη γαστριμαργία, αφού, όπως είπαμε, απ' αυτή γεννιούνται πολλά άλλα πάθη. Για να λυτρωθείς λοιπόν από το ελάττωμα τούτο, πρόσεξε όσα θα διαβάσεις παρακάτω.

Πρώτα-πρώτα μην ξεχνάς, πόσο μεγάλο είναι το βάρος, πόση η ταλαιπωρία που προξενούν στο στομάχι τα πολλά και καρυκευμένα φαγητά, και πόσο μικρή, αντίθετα, η απόλαυσή τους, που δεν κρατάει παρά μόνο όσην ώρα τα έχεις στο στόμα σου. Μόλις περάσουν το λαιμό, δεν μένει πια ίχνος νοστιμιάς και ηδονής. Πές μου, από τα τόσα συμπόσια και τα γιορταστικά τραπέζια στα οποία βρέθηκες, απ' όλες τις λιχουδιές που γεύτηκες, απ' όλα τα γλυκόπιστα κρασιά που δοκίμασες, τι σου έμεινε; Ασφαλώς τίποτα. Είτε έφαγες είτε δεν έφαγες, το ίδιο είναι. Γι' αυτό, όταν ο λογισμός και η επιθυμία σε σπρώχνουν στη γαστριμαργία, ξεγέλασέ τα με

τη σκέψη πως έφαγες και ήπιες ήδη, και πώς η απόλαυση πέρασε. Και πράγματι, αν απόψε εσύ απολαύσεις διάφορα γευστικά φαγητά και ποτά, και ένας φτωχός ή ένας ασκητής περάσει μόνο με ψωμί και νερό, πές μου, αύριο το πρωί θα έχετε καμιά διαφορά στην αίσθηση της γεύσης; Όχι, θ'αποκριθείς. Και σωστά. Θα έχετε όμως, προσθέτω εγώ, διαφορά στην ψυχική κατάσταση, γιατί εσύ θα έχεις όχι μόνο το στομάχι σου βαρύ, απ'τα μπαχαρικά και το κρασοπότι, μα και την ψυχή σου βαρειά απ'την κραিপάλη, ενώ εκείνος θα έχει και το στομάχι του ελαφρύ και την ψυχή του ωφελημένη με το μισθό της φτώχειας και της ασκήσεως.

Ύστερα, να θυμάσαι πάντα τις ζημιές που σου προξενεί αυτό το πάθος, τη σπατάλη, τον κόπο, το χασομέρι, τις αρρώστιες, την απροθυμία στα πνευματικά έργα, και πάνω απ'όλα την αιώνια πείνα και δίψα, που σε περιμένει μετά τον σωματικό θάνατο στην άλλη ζωή. Γιατί ο Κύριος το είπε ξεκάθαρα: "Αλίμονο σ'εσάς που τώρα είστε χορτάτοι, γιατί θα πεινάσετε" (Λουκ. 6:25).

Να θυμάσαι ακόμα το μεγάλο δείπνο, για το οποίο μίλησε ο Χριστός (Λουκ. 14:16-24) και όπου είμαστε όλοι καλεσμένοι. Αν ποθείς ν'απολαύσεις το πανευφρόσυνο και τρισευλογημένο ουράνιο δείπνο, που θα διαρκέσει αιώνια, ασκήσου τώρα στην εγκράτεια, που θα σου εξασφαλίσει τις προϋποθέσεις της συμμετοχής σ'αυτό. Γιατί πραγματικά είναι "μακάριος όποιος θα πάρει μέρος στο τραπέζι της βασιλείας του Θεού" (Λουκ. 14:15).

Να θυμάσαι, τέλος, το παράδειγμα του Λυτρωτή μας, που νήστεψε στην έρημο σαράντα ημέρες και μετά κατατρόπωσε το διάβολο (Ματθ. 4:1-11), καθώς και τόσων αγίων και ασκητών, πού, όπως διαβάζουμε στα συναξάρια, έκαναν καταπληκτικά θαύματα κι έβγαζαν από τους ανθρώπους τα δαιμόνια, χάρη στην προσευχή και τη νηστεία τους. Αυτό, άλλωστε, το βεβαίωσε και ο Κύριος, λέγοντας ότι το γένος των δαιμόνων "δεν βγαίνει παρά μόνο με προσευχή και νηστεία" (Ματθ. 17:21).

Πρέπει, όμως, να ξέρεις και τούτο, πώς όποιος νηστεύει και εγκρατεύεται από φαγητά και ποτά με γογγυσμό και απροθυμία, χάνει το μισθό του. Ο γνήσιος εργάτης της εγκράτειας είναι ιλαρός, ολοπρόθυμος, όλος αγαλλίαση, γιατί ξέρει πόσο ωφελείται απ'αυτήν. Όποιος πάλι νηστεύει για την ανθρωπαρέσκεια, δεν εκπληρώνει το σκοπό της εγκράτειας, που είναι η δόξα του Θεού.

Πιο πολύ από την πολυφαγία να φοβάσαι την πολυποσία, γιατί το κρασί, το ρακί και όλα τα όμοια ποτά θολώνουν το νου και διεγείρουν τα σαρκικά πάθη. Όταν μάλιστα φτάσει να πιει κανείς τόσο πολύ, ώστε να μεθύσει, χάνει τον έλεγχο των πράξεών του, γίνεται παιχνίδι στα χέρια των ανθρώπων και των δαιμόνων, και μπορεί να φτάσει ακούσια ως το έγκλημα. Γι'αυτό πρέπει να φυλάγονται από την

οινοποσία όσοι ποθούν σωτηρία ψυχής, και προπαντός οι νέοι, οι κληρικοί και οι μοναχοί.

Η σάρκα, αδελφέ, είναι εχθρός πανούργος και δόλιος. Όσο την τρέφεις και την περιποιείσαι, τόσο σε πολεμάει και σε σπρώχνει στην αμαρτία. Όσο την αφήνεις νηστική και την ταλαιπωρείς, τόσο εξασθενίζει και υποχωρεί. Αν, λοιπόν, θέλεις να την υποτάξεις στο νου, πολέμησέ την με την εγκράτεια, τη μητέρα των αρετών και του αγιασμού.

(Επιλογή και διασκευή ψυχωφελών κειμένων από το βιβλίο “ΑΜΑΡΤΩΛΩΝ ΣΩΤΗΡΙΑ” του μοναχού Αγαπίου Λάνδου του Κρητός)

Πηγή: amartolon-sotiria.blogspot.ca