

Το πάθος της γαστριμαργίας - Του π. Ανδρέα Γκατζέλη

/ [Γενικά Θέματα](#)



Η γαστριμαργία ξεκινά ως μια υπερβολική αγάπη για το φαγητό, αλλά σταδιακά μετατρέπεται σε ένα πάθος που αιχμαλωτίζει βαθιά την ανθρώπινη ψυχή. Δεν αφορά απλώς τη φυσική ανάγκη για τροφή, αλλά αποκαλύπτει την εσωτερική μας τοποθέτηση απέναντι στη ζωή και την ύπαρξή μας. Στηρίζουμε την ελπίδα μας για υγεία και μακροζωία στην τροφή ή στον Θεό;

- Του π. Ανδρέα Γκατζέλη, Προέδρου του Πνευματικού Συμβουλίου της Π.Ε.Γ.

Ο ίδιος ο Χριστός μάς διδάσκει: «Οὐκ ἐπ' ἄρτω μόνῳ ζήσεται ὁ ἄνθρωπος, ἀλλ' ἐπιπαντὶ ῥήματι ἐκπορευομένῳ διὰ στόματος Θεοῦ» (Ματθ. 4,4). Αυτή η φράση δεν σημαίνει ότι η τροφή είναι περιττή, αλλά ότι δεν πρέπει να γίνεται το θεμέλιο της ύπαρξής μας. Όταν η ανάγκη για τροφή μετατρέπεται σε εξάρτηση, τότε η γαστριμαργία αρχίζει να κυριαρχεί στη ζωή μας, απομακρύνοντάς μας από την εμπιστοσύνη στην πρόνοια του Θεού.

Η τροφή, όταν χρησιμοποιείται σωστά, είναι ευλογία. Όταν όμως γίνεται αυτοσκοπός, μπορεί να μας παγιδεύσει σε μια αδιάκοπη αναζήτηση ικανοποίησης, κυριεύοντας τις σκέψεις μας και αποδυναμώνοντας την εμπιστοσύνη μας στην πρόνοια του Θεού. Αντί να τη βλέπουμε ως μέσο ενίσχυσης του σώματος και ευχαριστίας προς τον Δημιουργό, την μετατρέπουμε σε πηγή σαρκικής ηδονής, γεγονός που μας οδηγεί σε πνευματική αναπηρία.

Γι' αυτό, ο Απόστολος Παύλος μας υπενθυμίζει: «Εἴτε οὖν ἐσθίετε, εἴτε πίνετε, εἴτε τι ποιεῖτε, πάντα εἰς δόξαν Θεοῦ ποιεῖτε» (Α' Κορ. 10,31). Η θεραπεία αυτού του πάθους δεν βρίσκεται στην απόρριψη της τροφής, αλλά στη σωστή χρήση της. Όταν η τροφή αντιμετωπίζεται ως δώρο του Θεού και όχι ως αυτοσκοπός, τότε δεν γίνεται εμπόδιο στην πνευματική μας ζωή, αλλά αφορμή δοξολογίας και ευγνωμοσύνης προς Εκείνον που μας τη χαρίζει.

Το πάθος αυτό δεν εκδηλώνεται μόνο με την υπερβολική κατανάλωση τροφής, αλλά και με τον τρόπο που την προσεγγίζουμε. Η γαστριμαργία μπορεί να κρύβεται πίσω από την προσκόλλησή μας στις γεύσεις, την υπερβολική φροντίδα για το τι θα φάμε, ακόμα και από τη βιασύνη μας να ικανοποιήσουμε την πείνα μας. Δεν είναι η ανάγκη του σώματος που μας ωθεί στη λαίμαργη επιθυμία για τροφή, αλλά η αδυναμία μας να ελέγξουμε τις αισθήσεις και τις επιθυμίες μας (1).

Αν στοχαστούμε βαθύτερα, θα διαπιστώσουμε ότι κάθε τροφή που καταναλώνουμε—είτε φυτική είτε ζωική—είναι ήδη νεκρή. Είναι παράδοξο να τρεφόμαστε με κάτι νεκρό και να ελπίζουμε ότι αυτό θα μας δώσει αληθινή ζωή. Η πραγματική πηγή της ζωής δεν βρίσκεται στο φαγητό, αλλά στον ίδιο τον Θεό, που είναι η «ἡ ὁδὸς καὶ ἡ ἀλήθεια καὶ ἡ ζωή» (Ιωαν. 14,6). Μόνο Εκείνος προσφέρει την αληθινή τροφή, αυτή που δεν τρέφει μόνο το σώμα, αλλά ολόκληρο τον άνθρωπο. Ο Χριστός διακηρύσσει: « Ἐγὼ εἰμι ὁ ἄρτος τῆς ζωῆς· ὁ ἐρχόμενος πρὸς με οὐ μὴ πεινάσῃ, καὶ ὁ πιστεύων εἰς ἐμεὺ οὐ μὴ διψήσῃ ἰπώποτε» (Ιωαν. 6,35).

Πέντε τρόποι με τους οποίους εκδηλώνεται η γαστριμαργία

Οι Πατέρες της Εκκλησίας (2) αναγνωρίζουν πέντε βασικούς τρόπους με τους οποίους εκδηλώνεται η γαστριμαργία:

1. Ο χρόνος: Όταν τρώμε άτακτα, σε ακατάλληλες ώρες ή πιο συχνά από όσο χρειάζεται, εκδηλώνουμε **λαθροφαγία**. Αυτό συμβαίνει όταν δεν ελέγχουμε την επιθυμία μας και υποκύπτουμε στη συνήθεια του τσιμπολογήματος, δυσκολεύοντας την εγκράτεια του σώματος και του νου. Το αντίδοτο είναι η τήρηση ενός σταθερού προγράμματος γευμάτων.

2. Η ποσότητα: Η κύρια μορφή της γαστριμαργίας εμφανίζεται όταν τρώμε περισσότερο από όσο πραγματικά χρειαζόμαστε. Η λέξη “γαστριμαργία” προέρχεται από το «**μαργεύω**» (δηλαδή, επιθυμώ έντονα) και «**γαστέρα**» (στομάχι), φανερώνοντας την υπερβολική κατανάλωση τροφής με σκοπό την ηδονή. Η θεραπεία αυτού του πάθους έγκειται στο να σταματάμε το φαγητό πριν φτάσουμε σε πλήρη κορεσμό, αφήνοντας μια ελαφριά αίσθηση πείνας. Με αυτόν τον τρόπο, καλλιεργούμε την εγκράτεια και μαθαίνουμε να προσανατολιζόμαστε τις επιθυμίες μας και τη σκέψη μας προς τον Θεό, αντί να γινόμαστε δέσμιοι της γαστριμαργίας.

3. Η ποιότητα: Όταν δίνουμε υπερβολική σημασία στην επιλογή εκλεκτών και πολυτελών τροφών, αναζητώντας αποκλειστικά την απόλαυση της γεύσης, πέφτουμε στο πάθος της λαιμαργίας. Η λέξη «λαιμαργία» προέρχεται από το «μαργεύω» και «λαιμός», υποδηλώνοντας την αδυναμία ελέγχου της επιθυμίας για ηδονισμό του ουρανίσκου και των γευστικών αισθήσεων. Αυτή η προσκόλληση οδηγεί στη συνεχή αναζήτηση των πιο εύγευστων και πλούσιων φαγητών, μετατρέποντας την τροφή από μέσο συντήρησης σε αυτοσκοπό. Για να αντιμετωπίσουμε αυτό το πάθος, χρειάζεται να αποφεύγουμε την υπερβολική επιλεκτικότητα στις διατροφικές μας συνήθειες και να μαγειρεύουμε με απλότητα, χωρίς υπερβολικά καρυκεύματα και μπαχαρικά που διεγείρουν την ηδονή της γεύσης. Με αυτόν τον τρόπο, η τροφή παραμένει μέσο συντήρησης και ευχαριστίας προς τον Θεό, χωρίς να μετατρέπεται σε πηγή προσκόλλησης και απόλαυσης.

4. Ο τρόπος: Η **αδηφαγία** και η βουλιμική διάθεση εκδηλώνονται όταν τρώμε γρήγορα, βιαστικά και με υπερβολική λαχτάρα, σαν να μην μπορούμε να συγκρατηθούμε. Αυτή η συμπεριφορά φανερώνει έλλειψη σύνεσης και αυτοελέγχου, οδηγώντας την ψυχή στην υποδούλωση στις σωματικές επιθυμίες. Ωστόσο, ο άνθρωπος του Θεού καλείται να διατηρεί ειρήνη και γαλήνη σε όλες τις πράξεις του, ακόμα και κατά τη διάρκεια του φαγητού. Το γεύμα δεν πρέπει να είναι μια παρορμητική πράξη, αλλά μια στιγμή ευχαριστίας, εγκράτειας και μέτρου. Η τροφή είναι δώρο Θεού, γι' αυτό και πρέπει να την προσεγγίζουμε με

σεβασμό και ιεροπρέπεια. Η εγκράτεια και η υπομονή αποτελούν το αντίδοτο σε αυτή τη μορφή της γαστριμαργίας, καθώς μας βοηθούν να τρώμε με σεμνότητα, ευπρέπεια και δοξολογία προς τον Θεό, μετατρέποντας ακόμα και την πράξη της διατροφής σε ευκαιρία πνευματικής ανάτασης.

5. Η φροντίδα: Όταν αφιερώνουμε υπερβολικό χρόνο στην προετοιμασία του φαγητού, στερούμαστε πολύτιμες στιγμές που θα μπορούσαμε να αφιερώσουμε στην προσευχή και την πνευματική μας ζωή. Η διαχείριση του χρόνου αποκαλύπτει τις πραγματικές μας προτεραιότητες, δείχνοντας αν η καρδιά μας είναι προσκολλημένη στα υλικά ή αν αναζητά τα πνευματικά αγαθά. Η αντιμετώπιση αυτού του πάθους βρίσκεται στην απλότητα, τη διάκριση και τη σωστή αξιοποίηση του χρόνου. Η τροφή πρέπει να παραμένει ένα μέσο συντήρησης και ευχαριστίας προς τον Θεό, χωρίς να μας απορροφά υπερβολικά και να μας απομακρύνει από την προσευχή και την πνευματική εγρήγορση. Όταν προσεγγίζουμε την τροφή με μέτρο και ευγνωμοσύνη, διατηρούμε την ισορροπία ανάμεσα στις υλικές ανάγκες και τη σχέση μας με τον Δημιουργό.

Η πνευματική διάσταση της τροφής

Ο Άγιος Διάδοχος Φωτικής υπογραμμίζει ότι η τροφή καθ' εαυτή δεν είναι κάτι κακό, καθώς όλα τα δημιουργήματα του Θεού είναι «πολύ καλά» (Γεν. 1, 31). Η απέχθεια προς τις τροφές θα ήταν, όπως λέει, «επικατάρατη και τελείως δαιμονική» (3) . Το πρόβλημα, λοιπόν, δεν βρίσκεται στην τροφή αλλά στον τρόπο με τον οποίο τη χρησιμοποιούμε. Όταν η τροφή αντιμετωπίζεται ως μέσο απόλαυσης και όχι ως δώρο του Θεού, τότε αυτή μετατρέπεται σε αιτία πτώσης και απομάκρυνσης από τον Θεό.

Η γαστριμαργία σκοτίζει τον νου, βαραίνει το σώμα και οδηγεί σε πνευματική νωθρότητα, απομακρύνοντας τον άνθρωπο από την εγρήγορση και την προσευχή. Ο ίδιος ο Κύριος μας προειδοποιεί: «Προσέχετε δε έαυτοίς μή ποτε βαρηθώσιν ύμωναί καρδιαί έν κραιπάλη καί μέθη» (Λουκ. 21,34), τονίζοντας την ανάγκη για αυτοσυγκράτηση και εγρήγορση στην καθημερινή μας ζωή.

Αντίθετα, όταν η τροφή αντιμετωπίζεται με ευγνωμοσύνη και εγκράτεια, μετατρέπεται σε ευλογία. Ο Απόστολος Παύλος διδάσκει: «Είτε έσθίετε, είτε πίνετε, πάντα είς δόξαν Θεού ποιείτε» (Α' Κορ. 10,31). Η τροφή δεν είναι απλώς μια βιολογική ανάγκη, αλλά μια ευκαιρία δοξολογίας και πνευματικής καλλιέργειας.

Όταν τρώμε, η προσευχή πρέπει να συνοδεύει την πράξη της διατροφής, ώστε η τροφή να γίνεται μέσο ευλογίας και όχι αιτία προσκόλλησης. Όλες οι τροφές

φέρουν μέσα τους τη δημιουργική ενέργεια του Θεού, καθώς Εκείνος είναι ο Δημιουργός και ο συντηρητής των πάντων. Προσευχόμενοι πριν και μετά το γεύμα, προσεγγίζουμε την υλική τροφή με ευγνωμοσύνη, ζητώντας να μας ωφελεί όχι μόνο σωματικά, αλλά και πνευματικά.

Η τροφή είναι απαραίτητη για την ενίσχυση του σώματος, ώστε να μπορούμε να εργαζόμαστε και να έχουμε δυνάμεις για προσευχή. Στους ανθρώπους που ζουν προσευχητική ζωή, η ενέργεια που λαμβάνουν από την τροφή μετατρέπεται σε πνευματική δύναμη. Αντίθετα, όταν κάποιος προσεύχεται λίγο ή καθόλου, τότε η ενέργεια της τροφής μπορεί να μετατραπεί σε πάθος, οδηγώντας στη γαστρίμαργία. Σε αυτή την περίπτωση, η νηστεία είναι το αναγκαίο φάρμακο, καθώς βοηθά στην επαναφορά της ισορροπίας και στην ενίσχυση της πνευματικής εγρήγορσης.

[1]**Ιωάννης ο Σιναΐτης (Άγιος)**, *Κλίμακα ΙΔ΄ 31*, εκδ. Ι.Μ Παρακλήτου, Ωρωπός Αττικής 1994⁶, σελ. 191-193

[2]**Αγάπιος Λάνδος μοναχός**, *Αμαρτωλών Σωτηρία*, εκδ. Βασ. Ρηγόπουλου, Θεσσαλονίκη 1993, σελ. 72

[3]**Διάδοχος Φωτικής (Άγιος)**, *Τα 100 πρακτικά κεφάλαια 43,44*, Φιλοκαλία τ. Α΄, μεταφρ. Αντώνιος Γ. Γαλίτης, εκδ. Το Περιβόλι της Παναγίας, Θεσσαλονίκη 1993⁴, σελ. 298