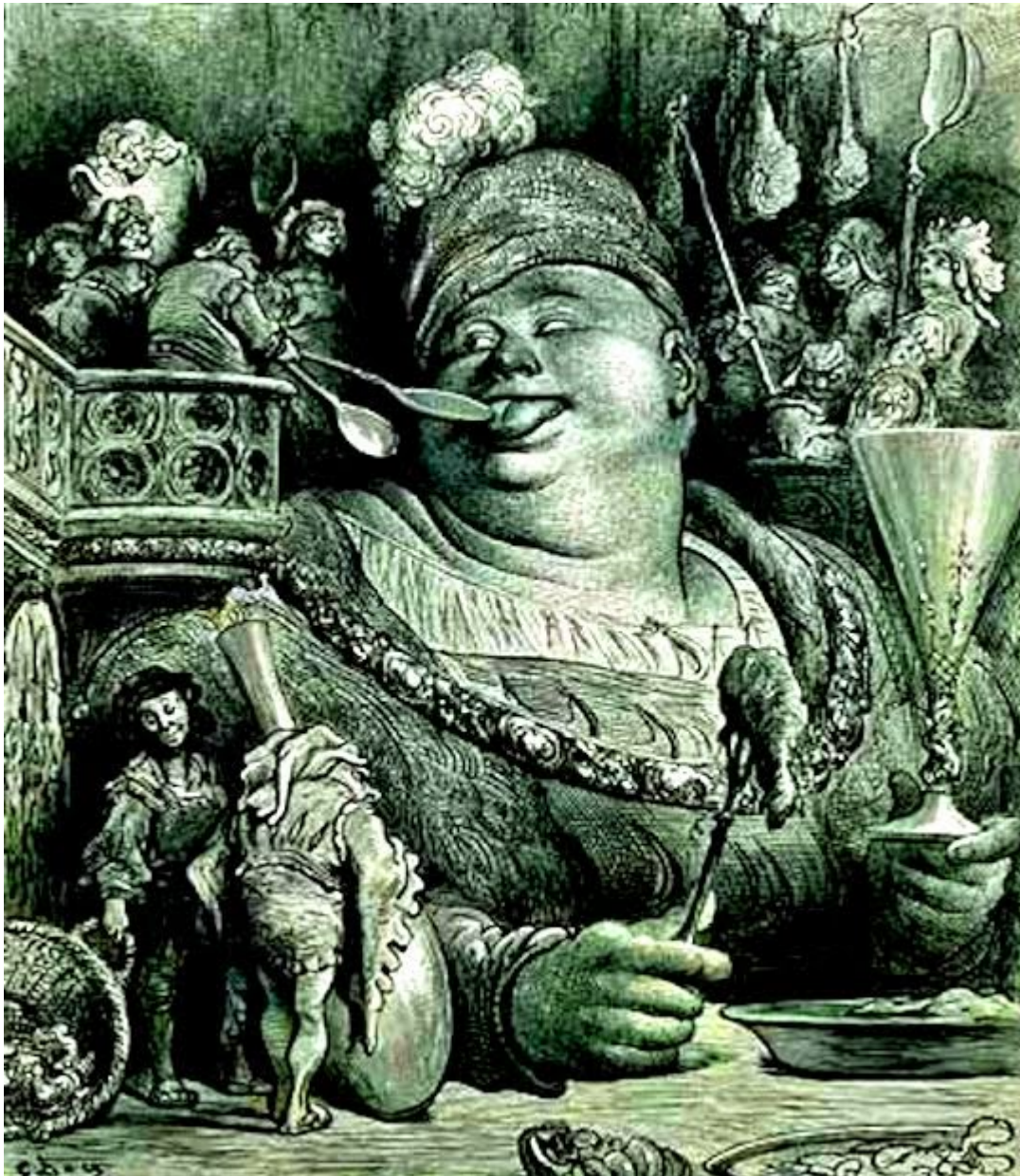


Ευχάριστο πάθος;

/ Γενικά / Θεολογία και Ζωή / Ορθόδοξη πίστη

Image not found or type unknown



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 Ίωάννης ο Χρυσόστομος, λένε ότι πρόκειται για βαρειά αμαρτία, όπως αποδεικνύεται από την ιστορία του ανθρώπινου γένους: «Αυτή εξόρισε τον Άδάμ από τον παράδεισο, αυτή προκάλεσε τον μεγάλο κατακλυσμό, αυτή έκανε τους Ίσραηλίτες 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 ή 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 πιτό 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. Άκολουθεί 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 χρονίζουν στον άνθρωπο, γίνονται δεύτερη φύση του και δεν απομακρύνονται. Άκόμα 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 λέγουν ότι είναι ατομικό ολίσθημα. 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 Έκκλησία 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.

Ίσχυρο όπλο για την καταπολέμηση της γαστριμαργίας είναι η νηστεία. Αυτή

δόθηκε σαν εντολή στον παράδεισο· διαβάζουμε στη Γένεση: «Και ενετείλατο Κύριος ο Θεός τω Ἀδάμ 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 Ἐκκλησία προκειμένου να βοηθήσει τους πιστούς όχι μόνον να απαλαχθούν από το πάθος της γαστριμαργίας, αλλά και να ανεβούν πνευματικά θέσπισε περιόδους νηστείας· έτσι οι Ὁρθόδοξοι 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 δίνουν 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. Ἐκὼμη οἱ Πατέρες δὲν θεωροῦν ὅτι ἡ τροφή εἶναι ἀκάθαρτη καὶ κακή ὥστε νὰ κάνει τὴν γαστριμαργία πάθος, αὐτὸ ἐπιβεβαιώνεται καὶ ἀπὸ τὴ Γραφή: «οὐ τὸ εἰσερχόμενον εἰς τὸ στόμα κοινοῖ τὸν ἄνθρωπον» (Ματθ. ιε 11). Ὁ Ἀπόστολος Παῦλος γράφει στὸ μαθητὴ τοῦ Τιμόθεο: «παν κτίσμα Θεοῦ καλόν, καὶ οὐδὲν ἀπόβλητον μετὰ εὐχαριστίας λαμβανόμενον» (Α΄ Τιμ. δ 4). Ἀρα τὸ πάθος τῆς γαστριμαργίας δὲν εἶναι ἐπακόλουθο τῆς τροφῆς ποὺ παίρνουμε, ἀλλὰ στὸ σκοπὸ καὶ στὸ στόχο ποὺ βάζουμε ὅταν καθόμαστε νὰ φάμε.

Ὁ ἅγιος Δωρόθεος Γάζης ἔλεγε: « Ἄλλο πράγμα εἶναι τὸ νὰ φάγει κάποιος δια νὰ ικανοποιήσῃ τὴν φυσικὴν ἀνάγκην λήψεως τροφῆς καὶ ἄλλο νὰ φάγει δια νὰ δοκιμάσῃ τὴν ἐκ τοῦ φαγητοῦ ἡδονήν. Ὁ σκοπὸς δια τὸν ὁποῖον τρώγει τις εἶναι ἐκεῖνος ὁ ὁποῖος δημιουργεῖ τὴν ἀμαρτίαν. Τὸ νὰ τρώγει δε κανεῖς ὅσον ἐπιβάλλουν αἱ σωματικαὶ τοῦ ἀνάγκαι σημαίνει ὅτι οὗτος ὀρίζει εἰς τὸν εαυτὸν τοῦ πόσον πρέπει νὰ φάγει καθ' ὅλην τὴν ἡμέραν».

Τέλος

Πρέπει νὰ γνωρίζουμε, ὅτι τὸ φοβερό πάθος τῆς γαστριμαργίας εἶναι ἀνελέητο καὶ ὁ ἀγῶνας γιὰ τὴν καταπολέμησή του δὲν εἶναι εὐκόλος. Εἶναι σκληρὸς καὶ κουραστικός. Συνεχῆς καὶ ἰσόβιος. Πρέπει νὰ παλέψουμε μ' ἓναν πολὺ δυνατὸ ἐχθρό, ποὺ μας βλάπτει σωματικὰ, ἀλλὰ κυρίως ψυχικὰ. Ἀς πάρουμε τὴν ἀπόφαση καὶ ας τὴν τηρήσουμε «μακριὰ ἀπὸ τὴν πολυφαγία καὶ τὴν πολυποσία». Ἀς ἔχουμε πάντα στὸ μυαλό μας αὐτὰ ποὺ ἔλεγε ὁ Μέγας Ἀντώνιος: «Ἐγκράτεια, εὐδαιμονία ἐστὶ καὶ ἐλπίς ἀγαθῆ ταις ψυχαῖς τῶν ἀνθρώπων» καὶ νὰ μὴ ξεχνούμε ὅτι «ἡ νηστεία, τὸ ἀντίδοτο τῆς γαστριμαργίας, εἶναι βία φύσεως καὶ περιτομὴ τῶν ἡδονῶν τοῦ λάρυγγα, ἐκτομὴ τῆς σαρκικῆς πυρώσεως, ἐκκοπή τῶν πονηρῶν λογισμῶν, ἀπελευθέρωση ἀπὸ λογισμοὺς ονειρῶν, καθαρότητα προσευχῆς, φωτισμὸς τῆς ψυχῆς, διαφύλαξις τοῦ νοῦ, διάλυσις τῆς πωρώσεως, θύρα τῆς κατανύξεως.. ελαφρότης τοῦ ὕπνου, υγεία τοῦ σώματος, πρόξενος τῆς ἀπαθείας, ἀφεση τῶν ἀμαρτημάτων, θύρα καὶ ἀπόλαυσις τοῦ Παραδείσου» (Κλίμαξ, σελ. 191).

Πηγή: tokandylaki.blogspot.gr