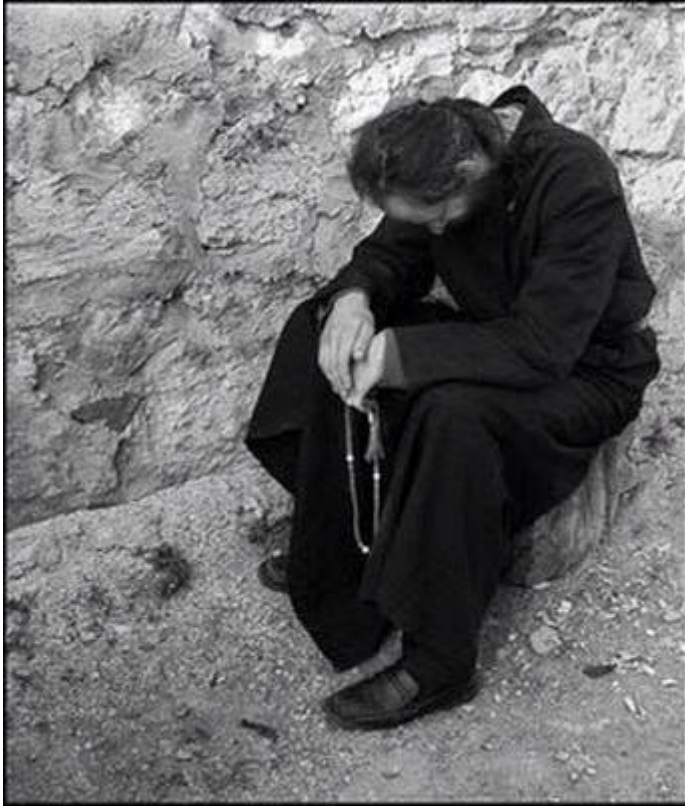


## «Θα φας το ψωμί σου με το ζύγι και θα πεις το νερό με μέτρο»

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



*Άγιος Γρηγόριος ο Σιναΐτης*

Τί να πω για την κοιλιά, τη βασίλισσα των παθών; Αν μπορέσεις να τη νεκρώσεις και να την κάνεις σαν μισοπεθαμένη, μην υποχωρήσεις. Εμένα, αγαπητέ, με έχει κατακυριέψει και την λατρεύω σαν δούλος της και συνθηκολογημένος μαζί της, αυτή η συνεργός των δαιμόνων και η κατοικία των παθών. Είναι αυτή που προκαλεί την πτώση μας, αλλά και την έγερσή μας όταν πειθαρχεί. Από αυτή έχουμε ξεπέσει τόσο από το πρώτο όσο κι από το δεύτερο θεϊκό μας αξίωμα. Αφού δηλαδή καταστράφηκε το αρχικό θεϊκό αξίωμά μας, ανακαινιστήκαμε πάλι με τη χάρη του Χριστού.

Και να τώρα πάλι έχουμε ξεπέσει από το Θεό, επειδή αμελήσαμε τις εντολές που διατηρούν και αυξάνουν τη χάρη με την προκοπή μας, ακόμη κι αν από άγνοια υπερηφανευόμαστε και νομίζουμε ότι είμαστε με το Θεό. Τα σώματα έχουν πολλές διαφορές στην τροφή, όπως έχουν πει οι Πατέρες. Άλλος έχει ανάγκη από πολλή τροφή, άλλος από λίγη για τη διατήρηση της φυσικής δυνάμεώς του, κι ο καθένας τρώει ανάλογα με τη δύναμη και τη σωματική του κατάσταση.

Ο ησυχαστής όμως πρέπει να περνά πάντοτε με στέρηση και να μη χορταίνει. Γιατί όταν βαρύνει το στομάχι, θολώνει ο νους και έτσι ούτε την προσευχή μπορεί να λείει δυνατά και καθαρά. Αλλά από τη χώνευση των πολλών φαγητών νυστάζει και θέλει να κοιμηθεί γρήγορα, οπότε πάρα πολλές φαντασίες ορμούν στο νου κατά τον ύπνο. Για εκείνον λοιπόν που θέλει να σωθεί και βιάζει τον εαυτό του για τον Κύριο να ζει ησυχαστικά, αρκεί νομίζω μιά λίτρα ψωμί και τρία ή τέσσερα ποτήρια νερό και κρασί την ημέρα. Από τα φαγητά που βρίσκονται, να τρώει την κατάλληλη ώρα λίγο απ' όλα, χωρίς να χορταίνει.

Ενεργώντας έτσι σοφά στο θέμα αυτό, θα μπορέσει ν' αποφύγει την υπερηφάνεια, αφού θα τρώει απ' όλα, αλλά και δε θα σιχαθεί τα έργα του Θεού, τα «καλά λίαν» (Γεν. 1, 31), και θα τον ευχαριστεί για όλα. Αυτή είναι η διάκριση των φρονίμων. Για τους ασθενείς όμως στην πίστη και στην ψυχή, η αποχή από τα φαγητά είναι συμφερότερη· σ' αυτούς ο Απόστολος παραγγέλλει να τρώνε χορταρικά (Ρωμ. 14, 2), αφού δεν πιστεύουν ότι θα φυλαχθούν από το Θεό.

Τί να σου πω, που ζήτησες κανόνα και βάρος πολύ, ενώ είσαι γέρος; Δεν μπορούν οι νέοι να κρατήσουν με ζύγι και μέτρο, και πώς θα μπορέσεις εσύ; Πρέπει να κρατάς την ελευθερία σου σε όλα, όταν τρώς κάτι. Αν όμως νικιέσαι, να μετανοείς και να ξαναεπιχειρήσεις, και μην πάψεις να κάνεις έτσι πάντοτε, όταν πέφτεις δηλαδή να σηκώνεσαι κατηγορώντας πάντοτε τον εαυτό σου και όχι άλλον, και θα βρεις ανάπαυση, κερδίζοντας σοφά τη νίκη με πτώσεις, κατά τη Γραφή. Αλλά μην παραβαίνεις τον όρο που σου έθεσα και αυτό σου αρκεί. Γιατί τίποτε δε δυναμώνει το σώμα τόσο, όσο το ψωμί και το νερό.

Γι' αυτό έλεγε ο Προφήτης, παραβλέποντας όλα τ' άλλα: «Υιέ ανθρώπου, θα φας το ψωμί σου με το ζύγι και θα πεις το νερό με μέτρο» (Ιεζ. 4, 16). Το φαγητό έχει τρεις όρους: εγκράτεια, αυτάρκεια και κόρο. Εγκράτεια είναι να πεινάς μετά το φαγητό. Αυτάρκεια είναι μήτε να πεινάς μήτε να νιώθεις βάρος. Κόρος δε, να νιώθεις λίγο βάρος μετά το φαγητό. Να χορτάσεις τώρα, και να συνεχίσεις να τρως, αυτό είναι η θύρα της γαστριμαργίας, από την οποία μπαίνει η πορνεία. Εσύ, έχοντας καλά αυτά υπόψη σου, διάλεξε το κατά τη δύναμή σου καλύτερο, χωρίς να ξεπερνάς τους όρους. Γιατί μόνον οι τέλειοι μπορούν κατά τον Απόστολο και να

πεινούν και να χορταίνουν και να είναι σε όλα δυνατοί (Φιλιπ. 4, 12).

**Πηγή:** [agiopneumatika.blogspot.gr](http://agiopneumatika.blogspot.gr)