



Ὁ Γῆ  
θε

Κασσιᾶ  
Μῦ  
ὁ Ρωμαῖος

\*  
ὅκ ἄλλη εὐ-  
ρεῖται  
ὁδὸς σωτη-  
ρίας σωτη-  
ρίας ἁσφα-  
λῆς ὡς τὸ  
ἐξαγγελλεῖν  
τοῖς ἰδίοις  
λογισμοῖς  
τοῖς διακρί-  
νωσι τοῖς ὄν-  
των πατέρων.  
\*

ἱ. Μ. ἁγ. ἱ. ἁγ. ἁγ. ἁγ.  
Κορέα.

Άγιος

Κασσιανός ο Ρωμαίος: Προς τον επίσκοπο Κάστορα, περί των οχτώ λογισμών της κακίας

## **1. Για την εγκράτεια της κοιλίας**

Πρώτα θα κάνω λόγο για την εγκράτεια στα φαγητά, η οποία είναι αντίθετη της γαστριμαργίας, και για τον τρόπο των νηστειών και την ποσότητα των φαγητών. Και αυτά, όχι από τον εαυτό μου, αλλά καθώς παραλάβαμε από τους αγίους Πατέρες. Εκείνοι λοιπόν, δεν έχουν παραδώσει ένα κανόνα νηστείας, ούτε ένα τρόπο της διατροφής, ούτε το ίδιο μέτρο, γιατί δεν έχουν όλοι την ίδια δύναμη, είτε λόγω ηλικίας, είτε ασθένειας, είτε καλύτερης συνήθειας του σώματος. Έχουν όμως παραδώσει σε όλους ένα σκοπό, να αποφεύγομε την αφθονία και να αποστρεφόμεστε τον χορτασμό της κοιλίας. Έχουν δει στην πράξη ότι είναι ωφελιμότερο και βοηθά στην καθαρότητα το να τρώει κανείς μία φορά την ημέρα από το να τρώει κάθε τρεις ή τέσσερις ή επτά ημέρες. Γιατί λένε, εκείνος που επεκτείνεται υπέρμετρα στη νηστεία, υπέρμετρα κατόπιν τρώει. Και από αυτό, άλλοτε εξαιτίας της υπερβολής της αποχής από την τροφή ατονεί το σώμα και γίνεται πιο απρόθυμο για τις πνευματικές εργασίες, και άλλοτε όταν γεμίσει από το βάρος των τροφών προκαλεί αμέλεια και εξασθένηση της ψυχής. Και πάλι οι άγιοι Πατέρες δοκίμασαν και είδαν ότι δεν είναι για όλους κατάλληλη η διατροφή με χόρτα, ούτε με όσπρια, ούτε όλοι μπορούν να τρέφονται μόνο με ξερό ψωμί. Και άλλος, καθώς είπαν, ενώ τρώει δύο λίτρες ψωμί, πεινά ακόμη, ενώ άλλος τρώει μία λίτρα ή εξ ουγγιές και χορταίνει. Σε όλους λοιπόν, όπως είπα, ένα κανόνα εγκράτειας έχουν παραδώσει, το να μην ξεγελιούνται με τον χορτασμό της κοιλίας(1), ούτε να παρασύρονται από την ηδονή του λάρυγγα. Γιατί δεν είναι μόνο η διαφορά της ποιότητας των τροφών, αλλά και η ποσότητα που ανάβει τα πυρωμένα βέλη(2) της πορνείας. Γιατί με οποιαδήποτε τροφή όταν γεμίσει η κοιλιά, γεννά το σπόρο της διαφθοράς. Και πάλι δεν είναι μόνο η κραιπάλη του κρασιού που φέρνει μέθη στη διάνοια, αλλά και η αφθονία του νερού και κάθε τροφής η υπερβολική χρήση, τη ζαλίζει και φέρνει νύστα σ' αυτήν. Αιτία της καταστροφής των Σοδομιτών δεν ήταν η κραιπάλη του κρασιού και των διαφόρων φαγητών, αλλά η αφθονία του άρτου, κατά τον προφήτη(3).

Η ασθένεια του σώματος δεν είναι αντίθετη με την καθαρότητα της καρδιάς, όταν δώσομε στο σώμα εκείνα που απαιτεί η ασθένεια, όχι ό,τι θέλει η ηδονή. Τις τροφές τις χρησιμοποιούμε τόσο ώστε να ζήσομε, όχι για να σκλαβωθούμε στις ορμές της επιθυμίας. Η μετρημένη και μέσα σε λογικά όρια τροφή βοηθά στην υγεία του σώματος, δεν αφαιρεί την αγιότητα. Ακριβής κανόνας εγκράτειας, όπως παρέδωσαν οι Πατέρες, είναι να σταματούμε να τρώμε πριν χορτάσομε. Και ο Απόστολος που είπε: «Μη φροντίζετε για την σάρκα, πως να ικανοποιήσετε τις επιθυμίες της»(4), δεν εμπόδισε την αναγκαία κυβέρνηση της ζωής, αλλά

απαγόρευσε την φιλήδονη φροντίδα.

Άλλωστε, για την τέλεια καθαρότητα της ψυχής, δεν αρκεί μόνο η εγκράτεια στα φαγητά, αν δεν συντρέχουν και οι υπόλοιπες αρετές. Λοιπόν, η ταπείνωση με την υπακοή και την καταπόνηση του σώματος, ωφελούν πολύ. Η αποχή από τη φιλαργυρία, όχι μόνον το να μην έχει κανείς χρήματα, αλλά και το να μην τα επιθυμεί, οδηγεί στην καθαρότητα της ψυχής. Η αποχή από την οργή, από την λύπη, από την κενοδοξία, από την υπερηφάνεια, όλα αυτά προξενούν τη γενική καθαρότητα της ψυχής. Τη μερική καθαρότητα της ψυχής, μέσω της σωφροσύνης, ιδιαίτερα κατορθώνουν η νηστεία και η εγκράτεια. Γιατί είναι αδύνατον εκείνος που έχει γεμάτη την κοιλιά του, να κάνει νοερό πόλεμο εναντίον του πνεύματος της πορνείας. Ωστε λοιπόν πρώτος αγώνας μας ας είναι να συγκρατούμε την κοιλιά μας και να υποδουλώνουμε το σώμα. Όχι μόνο με νηστεία, αλλά και με αγρυπνία και κόπο και πνευματικά αναγνώσματα και με το να μαζεύουμε την καρδιά μας πάνω στο φόβο της κολάσεως και στον πόθο της βασιλείας των Ουρανών.

\*\*\*\*\*

1. Παροιμ. 24, 15.
2. Εφ. 6, 16.
3. Ιεζ. 16, 49.
4. Ρωμ. 13, 14.
5. Παροιμ. 4, 23.
6. Ματθ. 15, 19.
7. Ματθ. 23, 26.
8. Β΄ Τιμ. 2, 5.
9. Φιλιπ. 3, 20.
10. Ματθ. 5, 28.
11. Παροιμ. 4, 23,
12. Γεν. 3, 15.
13. Ψαλμ. 100, 8.
14. Ψαλμ. 136, 9.
15. Εβρ. 12, 14.
16. Εβρ. 12, 16.
17. Δαν. 3, 19.
18. Α΄ Τιμ. 6, 10
19. Φιλιπ. 3, 19.
20. Α΄ Τιμ. 6, 10.
21. Δ΄ Βασιλ. 5, 25.
22. Ματθ. 27, 5.

23. Πραξ. 5, 1-10.
24. Δευτ. 20, 8.
25. Πραξ. 20, 35.
26. Ματθ. 19, 21.
27. Πραξ. 20, 34.
28. Β΄ Τιμ. 4, 7.
29. Πραξ. 22, 25.
30. Πραξ. 4, 34.
31. Ρωμ. 15, 27.
32. Β΄ Κορ. 11, 9.
33. Φιλιπ. 4, 15.
34. Ματθ. 24, 44.
35. Λουκ. 12, 20.
36. Ψαλμ. 6, 8.
37. Εκκλ. 7, 9.
38. Παρμ. 15, 1.
39. Ιακ. 1, 20.
40. Παροιμ. 11, 25.
41. Εφ. 4, 31.
42. Λουκ. 4, 23.
43. Ματθ. 7, 3.
44. Ψαλμ. 4, 5.
45. Εφ. 4, 27.
46. Μαλ. 4, 2.
47. Ματθ. 5, 23.
48. Α΄ Θεσ. 5, 17.
49. Α΄ Τιμ. 2, 8.
50. Λευιτ. 19, 17.
51. Παροιμ. 12, 28.
52. Α΄ Ιω. 3, 15.
53. Σ. Σειρ. 35, 22.
54. Ρωμ. 2, 15.
55. Ματθ. 5, 22.
56. Ιώβ 5, 23.
57. Β΄ Κορ. 7, 10.
58. Γαλ. 5, 22.
59. Β΄ Θεσ. 3, 6-12.
60. Α΄ Κορ. 9, 14.
61. Ψαλμ. 52, 6.
62. Ησ. 14, 13.

63. Ψαλμ. 51, 1.

64. Α΄ Κορ. 15, 10.

65. Ιω. 15, 5.

66. Ψαλμ. 126, 1.

67. Ρωμ. 9, 16.68. Ιακ. 1, 17.

69. Α΄ Κορ. 4, 7.

70. Λουκ. 23, 43.

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