Για την εγκράτεια της κοιλιάς

Categories : ΘΕΟΛΟΓΙΑ

Date : 18 Μαρτίου, 2024

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 αποφεύγουμε την αφθονία και να αποστρεφόμαστε τον χορτασμό της κοιλιάς**.

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 εφτά 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 έξι ουγγιές και χορταίνει.

***

Σε όλους λοιπόν, όπως είπα, ένα κανόνα εγκράτειας έχουν παραδώσει, το **να μην ξεγελιούνται με τον χορτασμό της κοιλιάς** (Παροιμ. 24:15), **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 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 (Ιεζ. 16:49).

***

Η ασθένεια του σώματος δεν είναι αντίθετη με την καθαρότητα της καρδιάς, όταν δώσουμε στο σώμα εκείνα που απαιτεί η ασθένεια, όχι ό,τι θέλει η ηδονή. **Τις τροφές τις χρησιμοποιούμε τόσο ώστε να ζήσουμε, 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 χορτάσουμε**. Και ο Απόστολος που είπε: «Μη φροντίζετε για την σάρκα, πώς να ικανοποιήσετε τις επιθυμίες της» (Ρωμ. 13:14), δεν εμπόδισε την αναγκαία κυβέρνηση της ζωής, αλλά απαγόρευσε την φιλήδονη φροντίδα.

(Από το βιβλίο: ΦΙΛΟΚΑΛΙΑ ΤΩΝ ΙΕΡΩΝ ΝΗΠΤΙΚΩΝ, Τόμος Α'. Εκδόσεις "Το περιβόλι της Παναγίας", Θεσσαλονίκη 2002. Άγιος Κασσιανός ο Ρωμαίος, Προς τον επίσκοπο Κάστορα περί των οχτώ λογισμών της κακίας, σελ. 91)

(Πηγή ψηφ. κειμένου: koinoniaorthodoxias.org*)*