Η θεραπευτική της γαστριμαργίας: Η εγκράτεια (Jean Claude Larchet)

Categories : ΘΕΟΛΟΓΙΑ

Date : 14 Απριλίου, 2009

Η θεραπευτική ενέργεια που αποσκοπεί στην ίαση του ανθρώπου από τα πνευματικά νοσήματά του καλείται πρωτίστως να καταγίνεται με το πάθος της γαστριμαργίας για δύο λόγους: αφενός μεν γιατί το συγκεκριμένο πάθος είναι το πιο αδρό και πρωτόγονο, αφετέρου δε γιατί **η νίκη πάνω σ' αυτό αποτελεί, σε μεγάλο βαθμό, προϋπόθεση για την επιτυχή έκβαση του αγώνα και εναντίον των υπόλοιπων**. Γι' αυτό και ο Αγιος Γρηγόριος Μέγας γράφει ότι κανένα δεν μπορεί ν' αποκτήσει πλεονέκτημα στον πνευματικό αγώνα, αν έχει κυριαρχήσει πάνω του ο εχθρός με την (τεχνητή) απόκρυψη [Σ.τ.μ.: Δηλαδή το καμουφλάζ] των γαστρονομικών επιθυμιών. Είναι απάτη να θέλεις να δώσεις μάχη εναντίον δυνά-μεων που απέχουν πολύ, πτοείσαι και τα χάνεις από αυτές που είναι εντελώς δίπλα σου [...]. Ωρισμένοι που αγνοούν ποια τακτική ν' ακολουθήσουν στον αγώνα τους **παραθεωρούν (το) να νικήσουν τη γαστριμαργία τους και ρίχνονται απερίσκεπτα στους πνευματικούς αγώνες**: δεν εγκαταλείπουν μερικές φορές την πραγμάτωση σημαντικών στόχων που απαιτούν ισχυρό χαρακτήρα, αλλά κυριευμένοι από την κοιλιοδουλία, τα θέλγητρα της σάρκας τούς οδηγούν στην απώλεια κάθε οφέλους που είχαν αποκομίσει με θάρρος και καρτερία (ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ ΜΕΓΑΣ, ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ).

1) Μελετώντας το πάθος της γαστριμαργίας, είδαμε ότι συνίσταται κυρίως στην επιθυμία των εδεσμάτων, όχι με στόχο τη θρέψη αλλά την ηδονή που προσφέρουν και μάλιστα, [ότι] αυτή επιζητείται είτε με το τέχνασμα της **ποσότητας** είτε με την πρόφαση της **ποιότητας**. Το γεγονός όμως αυτό και στις δύο περιπτώσεις αποτελεί αληθινή διαστροφή της θρεπτικής λειτουργίας και μάλιστα μεταστροφή της εντελέχειάς της. Η θεραπευτική της γαστριμαργίας και η απόκτηση της αντίστοιχης αρετής, δηλ. της **εγκράτειας** (κατανοούμενης στη στενή έννοιά της: Η λέξη «εγκράτεια» χρησιμοποιείται σχεδόν αποκλειστικά με τη στενή έννοια της αρετής που είναι αντίθετη ειδικά στο πάθος της γαστριμαργίας, από ορισμένους συγγραφείς και Πατέρες, ιδιαίτερα τον ΕΥΑΓΡΙΟ και τον Άγιο ΒΑΡΣΑΝΟΥΦΙΟ), που αντιτίθεται στη γαστριμαργία, σημαίνουν καταρχήν τη διαδικασία επιστροφής στο συγκεκριμένο τρόπο ζωής: με άλλα λόγια, στη λήψη της τροφής αποκλειστικά «δια την χρείαν», δηλαδή **με μοναδικό σκοπό την εξασφάλιση και τη στήριξη της ζωής και τη διατήρηση ή την αποκατάσταση της σωματικής υγείας, αποφεύγοντας αφενός μεν κάθε αναζήτηση αισθητής ηδονής αφετέρου δε κάθε υπερβολή**

σε αναφορά με την αυστηρή ανάγκη (Η διδασκαλία όλων των Πατέρων συγκεφαλαιώνεται ουσιαστικά στις συγκεκριμένες αρχές. Βλ. για παράδειγμα: ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ, ΙΩΑΝΝΗΣ ΓΑΖΗΣ, ΕΥΑΓΡΙΟΣ, ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ ΜΕΓΑΣ). Έτσι ο Μέγας Βασίλειος γράφει: «[...[δει] φυλάσσειν καί ούτω τόν της εγκρατείας σκοπόν: τοις μέν ευτελεστέροις καί αναγκαίοις προς τό ζην μέχρι της χρείας προσδιατρίβοντα, καί εντούτοις τού κόρου τό βλαβερόν εκκλίνοντα, των δέ προς ηδονήν καθόλου απεχόμενον». Και στην ερώτηση: «Πώς η εγκράτεια μαραίνει την επιθυμίαν;» ο Αγιος Μάξιμος απαντά με τον ίδιο τρόπο: «Επειδή απέχεσθαι ποιεί πάντων των μή χρείαν εκπληρούντων, αλλ' ηδονήν εμποιούντων· καί ουδενός μετέχειν ποιεί, πλην προς τό ζην αναγκαίων· ουδέ τά ηδέα διώκειν αλλά τά ωφέλιμα, καί συμμετρείν δέ τή χρεία τά βρώματα καί τά πόματα» (Βλ. επίσης ΔΙΑΔΟΧΟΣ ΦΩΤΙΚΗΣ, Λόγος ασκητικός).

Η θεραπευτική της γαστριμαργίας και η εφαρμογή της εγκράτειας **δεν θα έπρεπε λοιπόν να (περι)ορίζονται (σε) ως μία καθαρή και απλή αποχή από την τροφή**. Δεν πρόκειται λοιπόν ν' απέχουμε από την τροφή, - ο Μέγας Βασίλειος υπενθυμίζει ως προς αυτό ότι **«παν κτίσμα Θεού καλόν [έστι]» και επομένως δε θα μπορούσε να είναι απόβλητο, αλλά να τη λαμβάνουμε απαθώς** (ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ). **Δεν πρόκειται επίσης να μισήσουμε την τροφή, αλλά μόνο τις εμπαθείς επιθυμίες, τις σχετικές προς αυτή** . Ο Αγιος Διάδοχος Φωτικής γράφει σαφέστατα: «Πάσας μέν τάς αλόγους επιθυμίας, ούτω δει μισείν τους αγωνιζομένους, ώστε εις έξιν τό προς αυτά μίσος κτήσασθαι. Τήν δέ επί των βρωμάτων εγκράτειαν, ούτως εχρήν διατηρείν, ίνα μή εις βδέλυξίν τινος αυτών έλθη τίς ποτε. Τούτο γάρ καί επικατάρατόν εστι καί δαιμονιώδες όλον».
Ο αγώνας εναντίον τού πάθους επαληθεύεται κυρίως με την απάρνηση της αισθητής ηδονής που το υποκινεί και το τρέφει. Η αποποίηση αυτή πραγματώνεται κατά πρώτο λόγο **με την αποφυγή της «συνάντησης» μαζί του σε ειδικές, έκτακτες περιπτώσεις και με την άρνηση της επιζήτησης των ευχάριστων εδεσμάτων** (ΔΩΡΟΘΕΟΣ ΓΑΖΗΣ, *Διδασκαλία*, ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*). **Η δυσκολία όμως έγκειται στο γεγονός ότι η ηδονή είναι φυσικά συνδεδεμένη με τη θρεπτική λειτουργία. Πρέπει λοιπόν να καταβάλλουμε σκληρή προσπάθεια**, όπως συμβουλεύει ο Αγιος Γρηγόριος ο Μέγας, ώστε **ν' αποσυνδέσουμε την ηδονή της ανάγκης και να μη την επισυνάψουμε στην πρώτη μορφή** (ηδονής). Με το ίδιο νόημα και ο Αγιος Γρηγόριος Νύσσης γράφει: «Ίνα ούν μή τούτο γένηται, κανόνι χρηστέον τούτω προς τόν ίδιον βίον τω σώφρονι, τω μήποτε προσθέσθαι τινί κατά ψυχήν, ω δέλεάρ τι ηδονής παραμέμικται, καί πρό γε πάντων τήν επί της γεύσεως ηδονήν διαφερόντως φυλάττεσθαι [...] Ως αν ούν μάλιστα γαληναίον ημίν διαμένοι τό σώμα, μηδενί τών εκ του κόρου παθημάτων επιθολούμενον, προνοητέον της εγκρατεστέρας διαγωγής μέτρον καί όρον της απολαύσεως ού τήν ηδονήν, αλλά τήν εφ' εκάστου χρείαν ορίζειν. [...] Ει δέ τή χρεία καί τό ηδύ πολλάκις συγκαταμέμικται [...] ουκ απωστέον την χρείαν διά τήν επακολουθούσαν απόλαυσιν· ούτε μήν κατά τό προηγούμενον μεταδιωκτέον [Σ.τ.μ.:

Ν' αναζητείται επίμονα], τήν ηδονήν, αλλ' εκ πάντων εκλεγομένους το χρήσιμον υπερορά̀ν προσήκει τού τάς αισθήσεις ευφραίνοντος». Στο σημείο αυτό είναι προφανές ότι **το αληθινά βλαβερό δεν είναι η ηδονή καθεαυτή αλλά η αναζήτησή της και η προσκόλληση στα στοιχεία που συνιστούν το πάθος** . Να γιατί ο Αγιος Ιωάννης Κασσιανός επισημαίνει ότι **η απόλαυση που βρίσκουμε με φυσικό τρόπο στην τροφή δεν είναι ουσιαστικό κακό΄ αν δεν συνοδεύεται από την ακράτεια** [...] **ή κάποια άλλη κακία, δεν μπορούμε να πούμε ότι αποτελεί κακό**. Στην κυριολεξία, λοιπόν, η εγκράτεια συνιστά, περισσότερο από την αποχή από την ηδονή, **τη μη αναζήτηση και τη μη προσκόλληση σ' αυτή και βασικότερα την περιφρόνησή** [Σ.τ.μ.: Με την έννοια να μην την προσέχουμε] **της**. Στο πνεύμα αυτό, ο Αββάς Ποιμήν συμβουλεύει: «Τρώγε χωρίς να τρως, πίνε χωρίς να πίνεις» (ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, Συλλογαί διάφοροι, *αιθιοπική*).

Καθώς **η γαστριμαργία δεν αφορά μόνο στην ποιότητα των τροφών, αλλά και στην ποσότητα** επίσης, **οι Πατέρες συμβουλεύουν ταυτόχρονα ν' αποφεύγουμε κάθε υπερβολή** (ΒΑΣΙΑΕΙΟΣ ΚΑΙΣΑΡΕΙΑΣ, *Όροι κατά πλάτος*, ΔΩΡΟΘΕΟΣ ΓΑΖΗΣ, *Διδασκαλία*) και δίνουν ως **πρακτική αρχή εφαρμογής, όταν τρώγουμε και πίνουμε** (Πρβλ. ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΚΑΙΣΑΡΕΙΑΣ, *Όροι κατά πλάτος*, ΕΥΑΓΡΙΟΣ, *Λόγος πρακτικός*, ΒΑΡΣΑΝΟΥΦΙΟΣ, *Επιστολή*), **να μη φθάνουμε στον κορεσμό και να παραμένουμε πάντα λίγο πεινασμένοι και διψασμένοι** (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ, ΗΣΑΪΑΣ ΑΝΑΧΩΡΗΤΗΣ, *Ασκητικόν*). Ο Αγιος Ιωάννης Κασσιανός παρατηρεί σχετικά ότι **ο γενικός κανόνας που ακολουθείται σ' ό,τι αφορά την εγκράτεια είναι να τρώγουμε όσο χρειάζεται για να θρέψουμε το σώμα, όχι αρκετά όμως για να χορτάσουμε** . Και αλλού σημειώνει, ότι η γνώμη των Πατέρων είναι επαρκώς τεκμηριωμένη και αποδεδειγμένη από την πείρα: **μέτρο της εγκράτειας αποτελεί ο περιορισμός που επιβάλλεται στην ποσότητα της τροφής**· και **η τελείωση της συγκεκριμένης αρετής**, στην οποία πρέπει να τείνουμε είναι η ίδια για όλους:**να σταματήσουμε το φαγητό στην ποσότητα που μας χρειάζεται ώστε να στηρίζουμε το σώμα μας παραμένοντας ακόμη πεινασμένοι** . Και ο Αγιος Ιωάννης Γάζης διδάσκει παρόμοια: «Οι Πατέρες λέγουσι περί του μέτρου της εγκρατείας, τό είναι παραμικρόν, [Σ.τ.μ. Να είναι λίγο, να είναι μικρή η ποσότητα] είτε από του φαγείν είτε από του πιείν, τούτ' έστι πεπληρωμένην τήν κοιλίαν μή έχοντα».

Η αποφυγή της βρώσης μέχρι κορεσμού συμβάλλει στον εξοστρακισμό της αισθητής ηδονής, **της οποίας η αναζήτηση οδηγεί στην υπέρβαση των ορίων τού αναγκαίου** (Πρβλ. ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ ΜΕΓΑΣ)· συντελεί επίσης στην **παράκαμψη των ανεπιθύμητων επιπτώσεων στην ψυχική κατάσταση** και στην **υπερνίκηση των δυσκολιών που προβάλλονται στην πνευματική ζωή από την υπερβολικά άφθονη βρώση και πόση** . Το να μη κορέσουμε την πείνα

και τη δίψα επιτρέπει αντίστροφα, να επωφεληθούμε από ορισμένα θετικά αποτελέσματα της νηστείας, αν και στο σημείο αυτό δεν πρόκειται για τη νηστεία με την αυστηρή της σημασία (Πρβλ. ΔΙΑΔΟΧΟΣ ΦΩΤΙΚΗΣ, *Λόγος ασκητικός*). Ο Αγιος Ιωάννης Κασσιανός συνιστά **κανείς** [...] **να μη τρώγει για την ικανοποίηση και τον κορεσμό**. Πράγματι, **δεν είναι μόνο η ποιότητα, αλλά επίσης και η ποσότητα των τροφών που εξασθενεί το σφρίγος της καρδίας**, **(επι)βαρύνει το νου όσο και το σώμα και υποδαυλίζει την καιομένη εστία των κακιών**. Αυτό συμβαίνει, συνεχίζει ο Αγιος Κασσιανός, γιατί **ο νους παραφορτωμένος από το φαγητό, αδυνατεί πλέον να τηρήσει τον κανόνα τής διάκρισης** [...]· το υπερβολικό φαγητό τον κάνει να κλυδωνίζεται και να χάνει τη σταθερότητά του.

Εάν ο κανόνας της μη επιδίωξης της ηδονής δεν δημιουργεί κάποιο πρόβλημα, εκείνος που αναφέρεται στον περιορισμό στα **όρια τού χρήσιμου**, στον **αυτοπεριορισμό στο αναγκαίο**, στη **διατήρηση του ορθού μέτρου** δεν συμβαδίζουν μ' αυτόν, καθώς **οι έννοιες αυτές είναι σχετικές για τον καθένα**. Ο Μέγας Βασίλειος παρατηρεί ότι **είναι αδύνατο να οριστεί ένα πρότυπο καθολικής ισχύος**: «Επί δε των βρωμάτων, ώσπερ αι χρείαι άλλαι άλλων εισί, κατά τε ηλικίας καί επιτηδεύματα, καί προς τήν του σώματος έξιν οικείως διαιρούμεναι, ούτω δή και τό μέτρον της χρήσεως διάφορον, καί ο τρόπος. Ώστε ενί μέν κανόνι πάντα περιλαμβάνεσθαι τους εν τη γυμνασία τής ευσεβείας αδύνατον [...]», και υπενθυμίζει γι' αυτό το χωρίο των Πράξεων: «Διεδίδοτο εκάστω καθότι αν τις χρείαν είχεν» (Πράξ. 2, 45) (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ). Το ερώτημα αρχίζει από τη στιγμή που θα μάθεις πώς ορίζεται το μέτρο τού χρήσιμου και του αναγκαίου: **πού σταματάει το αναγκαίο, πού αρχίζει η υπερβολή;** Στις παρούσες συνθήκες **επαφίεται στη συνείδηση του καθενός η αξιολόγηση περί του πρακτέου για την περίπτωσή του**. Γι' αυτό και ο Αγιος Ιωάννης Κασσιανός παρατηρεί ότι **οφείλουμε ν' αναζητούμε την τελείωση της εγκράτειας** [...] καταρχήν **μέσα από τη μαρτυρία τής συνείδησης**· αυτή καλείται να εκδηλώσει τη διάκριση που είναι εντελώς απαραίτητη (Πρβλ. ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ ΜΕΓΑΣ). Στη σημασία αυτής της διάκρισης επιμένει ο Αγιος Δωρόθεος Γάζης: «**Έκαστος ουν θέλων καθαρισθήναι από των αμαρτιών** [...], **θέλει πρώτον μεν φυλάττειν αυτόν από αδιαφορίας βρωμάτων** [Σ.τ.μ.: Αφορά στην έλλειψη διάκρισης σχετικά με τις τροφές. Ο άνθρωπος καταναλώνει αδιάκριτα κάθε τροφή, θεωρώντας ότι όλες είναι το ίδιο].**Η γαρ αδιαφορία τών βρωμάτων**, καθώς λέγουσιν οι Πατέρες, **γεννά τω ανθρώπω πάν κακόν**». Πράγματι, αναφέρεται στον προσδιορισμό, του εάν η τρέχουσα κατάσταση του σώματος ευνοεί την αγιοπνευματική ζωή ή συνιστά εμπόδιο γι' αυτήν. Τα εμπόδια είναι **αφενός μεν μια ισχυρότατη δύναμη του σώματος αφετέρου δε μια εντονότατη αδυναμία, που αποτελούν τα δύο άκρα και πρέπει ν' αποφευχθούν**. **Αρμόζει λοιπόν να τρέφεται περισσότερο το σώμα, αν δείχνει άπειρο ν' ασκεί το ρόλο του στην πνευματική ζωή κι αν, αντί να ενισχύει και να στηρίζει την ψυχή, την εξασθενεί, τη θλίβει**

και την εξουθενώνει· αν διασπά την προσοχή της, αντί να τη διεγείρει και να την προκαλεί. Αντίστροφα, **πρέπει να περιστέλλεται η διατροφή του, αν με την υπέρμετρη δύναμή του, (επι)βαρύνει την ψυχή και ευνοεί την ανάδυση και την ανάπτυξη λογισμών και εμπαθών κινήσεων** (Πρβλ. ΔΙΑΔΟΧΟΣ ΦΩΤΙΚΗΣ, *Λόγος ασκητικός*, ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ ΜΕΓΑΣ). Ο Αγιος Υπάτιος διδάσκει: «Αλλ' απαγγέλλομεν την κυβέρνησιν τω σώματι προσφέρειν, ίνα **μήτε καταβαρυνθή εδέσμασι και την ψυχήν κατασπάση εις αμαρτίας, μήτε πάλιν εκπιεσθή και καταπέση καί εμποδίση εις τά πνευματικά τήν ψυχήν** . Οφείλει δε η ψυχή δουλαγωγείν τό σώμα, ίνα όταν ατονήση, μικρόν αυτώ επιδώση [Σ.τ.μ.: Εισφέρει, συνεισφέρει] καί όταν πάλι στρηνιά [Σ.τ.μ.: Ασωτεύει, τρυφά] επισφίγξη» (ΚΑΛΛΙΝΙΚΟΣ, *Βίος Υπατίου*). Στο ίδιο πνεύμα κινούμενος, ο Αγιος Δωρόθεος Γάζης προσδιορίζει με ακρίβεια: «Το κατά χρείαν φαγείν εστιν, όταν ορίζει τις εαυτώ πόσον λαβείν της ημέρας και βλέπει ει εβάρησεν αυτόν εκείνο ο ώρισε, καί χρήζει επάραι [Σ.τ.μ.: Χρειάζεται ν' αφαιρέσει κάτι] μικρόν εξ αυτού καί επαίρει, ή ουκ εβάρησεν αυτόν, ουκ εστάθη δέ επ' αυτώ τό σώμα αυτού, καί χρήζει προσθείναι άλλο μικρόν, καί προστιθεί μικρόν. Καί ούτως δοκιμάζει καλώς τήν χρείαν αυτού, καί στοιχεί λοιπόν τω ωρισμένω, **ού διά τήν ηδονήν, αλλά σκοπώ του στήσαι τήν δύναμιν του σώματος αυτού**».

2) Μελετώντας το πάθος της γαστριμαργίας, είδαμε ότι **ο παθολογικός του χαρακτήρας προκύπτει όχι μόνο από το γεγονός ότι συνιστά διαστροφή και παρά φύση χρήση της θρεπτικής λειτουργίας, αλλά επίσης και κυρίως από το γεγονός ότι εκτρέπει και απομακρύνει τον άνθρωπο από το Θεό** . Είδαμε **με ποιο τρόπο συνιστά κατά βάθος ειδωλολατρική στάση**: **ο άνθρωπος καθίστα τις λειτουργίες της γεύσης και της πέψης κέντρο της ύπαρξής του και την ικανοποίησή τους θέμα ενασχόλησης και μέριμνας** . **Και ορισμένες φορές μάλιστα τις ανάγει σ' ένα από τους βασικούς στόχους της ζωής του, δίνοντας σ' αυτές τη θέση που φυσικά πηγαίνει στο Θεό.**

Η **θεραπευτική** της γαστριμαργίας δεν είναι δυνατόν να συνίσταται στο σημείο αυτό παρά μόνο στη **μεταστροφή και την αλλαγή στη στάση ζωής που επιτρέπει στον άνθρωπο να δώσει και πάλι την πρώτη θέση στην επιθυμία τού Θεού και στην προσοχή του Θεού**. **Του δίνει τη δυνατότητα ν' αναγνωρίσει ότι ο Θεός αποτελεί γι' αυτόν το μόνο απόλυτο, του μοναδικό αληθινό σκοπό της ύπαρξής του**, Αυτόν στον Οποίο ανήκει «πάσα δόξα, τιμή και προσκύνησις», και ότι τα πνευματικά αγαθά που λαμβάνει από Αυτόν είναι τα μοναδικά που αρμόζουν αληθινά στη φύση του και είναι τέλεια. **Να γιατί ο Αγιος Ιωάννης Κασσιανός λέγει ότι με την επιθυμία της τελειότητας ο άνθρωπος αγωνίζεται σκληρά για να μειώσει την ορμή της βρώσης**· και συνεχίζει, λέγοντας ότι δεν είναι δυνατόν να ελευθερωθεί από την υποδούλωση στη σάρκα και να νικήσει το πάθος με τη συγκέντρωση του βλέμματός του στα πνευματικά. Και προσδιορίζει ότι πραγματικά, **ουδέποτε θα μπορέσουμε να περιφρονήσουμε**

την ηδονή των επίγειων βρωμάτων, αν ο νους μας δεν προσκολλάται στη θεία θεωρία και δεν βρίσκει την ευτυχία του μάλλον στην αγάπη της αρετής και το κάλλος των θείων βρωμάτων. Και ο Αγιος Βαρσανούφιος παρατηρεί ότι εκείνος που «τα άνω ζητεί, τα άνω φρονεί [και] τα άνω μελετά» «ου δύναται αυτόν λαθείν το πόσον δει εσθίειν», με άλλα λόγια δεν εκδηλώνει καμιά προσκόλληση ούτε εστιάζει την προσοχή του στην τροφή.

Με την ευχαριστία του στο Θεό για την τροφή που του παρέχει, ο άνθρωπος **εκδηλώνει τις οφειλόμενες, τιμή και λατρεία στον ένα Θεό και έχει τη δυνατότητα να θέσει τέρμα στο πάθος**. Είδαμε ότι πραγματικά στο πάθος της γαστριμαργίας, **απολαμβάνει τις τροφές έξω από το Θεό**, **τις θεωρεί αυτόνομα και τις θέτει αποκλειστικά στην υπηρεσία της δικής του ηδονής**. Επομένως οι τροφές είναι κτίσμα (άμεσο ή έμμεσο) του Θεού και δωρεά Του στους ανθρώπους· γι' αυτό **δεν έχουν αξία όταν αυτονομούνται**, αλλά μόνο δια του Θεού και προορίζονται για **ευχαριστιακή μετάληψη** [Σ.τ.μ.: Να καταναλώνονται μετ' ευχαριστίας]. Γι' αυτό το λόγο ο Απόστολος Παύλος διδάσκει ότι «ο Θεός [τα] έκτισεν εις μετάληψιν μετά ευχαριστίας τοις πιστοίς και επεγνωκόσι τήν αλήθειαν» (Α' Τιμ. 4,3). Ο άνθρωπος θεραπεύεται από το πάθος και ξαναβρίσκει την ενάρετη στάση ζωής με στροφή της διάθεσής του: παύει να θεωρεί την τροφή αυτόνομα και να τη θέτει στην υπηρεσία της δικής του ηδονής· τώρα πλέον τη θεωρεί «εν τω Θεώ», την αναφέρει σ' Αυτόν και Τον ευχαριστεί. Να γιατί, ο Απόστολος Παύλος συμβουλεύει: «**Είτε ούν εσθίετε είτε πίνετε είτε τι ποιείτε, πάντα εις δόξαν Θεού ποιείτε**» (Α' Κορ. 10, 31) (Πρβλ. ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΚΑΙΣΑΡΕΙΑΣ, *Όροι κατά πλάτος*, ΔΙΑΔΟΧΟΣ ΦΩΤΙΚΗΣ, *Λόγος ασκητικός*, ΔΩΡΟΘΕΟΣ ΓΑΖΗΣ, *Διδασκαλία*). **Μεταλαμβάνοντας λοιπόν των τροφών ο άνθρωπος, τις αγιάζει** (πρβλ. Α' Τιμ. 4, 5), **και διαμέσου αυτών, όλο τον κτιστό κόσμο που αντιπροσωπεύουν. Ταυτόχρονα και ιδιαίτερα αγιάζεται και ο ίδιος, και όχι μόνο εξαφανίζει το φράγμα που η γαστριμαργία έθετε ανάμεσα σ' αυτόν και το Θεό, αλλά ενώνεται ακόμη περισσότερο με το Θεό κάθε φορά που Τον ευχαριστεί**.

Η γαστριμαργία δεν πηγάζει από τις ανάγκες τού σώματος, αλλά από κάποιες επιθυμίες που προέρχονται από την καρδία, δηλαδή τον έσω άνθρωπο. Συνίσταται σε συγκεκριμένη στάση έναντι των τροφών και σε ιδιαίτερο τρόπο θεώρησης της διατροφής. Στην ουσία σημαίνει την **αναζήτηση της ηδονής** που σχετίζεται με την ποιότητα ή και την ποσότητα των τροφών· η επίμονη αυτή προσπάθεια οδηγεί συχνά τον άνθρωπο στην υπερβολική κατανάλωση τροφής, δηλαδή πέρα και από τις ανάγκες του ακόμη. Γι' αυτό ο αγώνας κατά του πάθους και η θεραπεία του περνούν, όπως είδαμε, από τη **διάκριση**, καθώς επίσης και από την **κυριαρχία επί των λογισμών** (Σχετικά με το τελευταίο αυτό σημείο, βλ. για παράδειγμα ΙΩΑΝΝΗΣ ΓΑΖΗΣ, *Επιστολή*, 161.163) που είναι ισοδύναμη της νήψης (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ, ΙΩΑΝΝΗΣ ΓΑΖΗΣ).

Από την άλλη πλευρά όμως, η γαστριμαργία είναι αναμφίβολα «**σωματικό πάθος**», δηλαδή έχει άμεση και ουσιαστική σχέση με το σώμα, όχι μόνο γιατί απαιτείται η **μεσολάβησή του** προκειμένου να εκδηλωθεί το πάθος, αλλά και επειδή συμβάλλει στην **υποκίνησή του**. Επομένως όλα αυτά τα πάθη, [Σ.τ.μ.: Αυτά που ανήκουν στην ομάδα των σωματικών παθών] σύμφωνα με τον Αγιο Ιωάννη Κασσιανό, **θεραπεύονται μόνο με διπλή θεραπεία** (ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ). Με άλλα λόγια, η θεραπευτική στην πράξη στο **επίπεδο της ψυχής** οφείλει να συμπληρωθεί με μια θεραπευτική που εφαρμόζεται σ' αυτό **το ίδιο το σώμα**. Γράφει σχετικά ο Αγιος Ιωάννης Κασσιανός ότι **η γαστριμαργία και η πορνεία** [...] **πολλές φορές αφυπνίζονται, χωρίς να συμμετέχει η βούληση, αλλά με την υποκίνηση της σάρκας, που διεγείρει τις αισθήσεις**· για να πετύχουν το στόχο τους όμως, **χρειάζονται ένα εξωτερικό αντικείμενο** και φθάνουν σε αποτέλεσμα με τη βοήθεια κάποιας **ενέργειας του σώματος** [...]. Ακριβώς επειδή **ολοκληρώνονται με την αρωγή της σάρκας**, τα δύο αυτά κακά (ο συγγραφέας υπενθυμίζει την πορνεία ταυτόχρονα με την γαστριμαργία), απαιτούν ειδικότερα, **πέρα από την πνευματική θεραπευτική της ψυχής και την εφαρμογή της εγκράτειας στο σώμα**. Αναφερόμαστε δηλαδή σ' αυτό που προηγουμένως ονομάσαμε **σωματική άσκηση**. Να γιατί οι **νηστείες**, οι **αγρυπνίες**, η **σωματική εργασία** (ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*) **μπορούν** ανάλογα με τις περιστάσεις και τα συμβάντα **να συμβάλλουν στη θεραπεία της γαστριμαργίας**.

Η **ανάγνωση της Αγίας Γραφής** (ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ), και η **μνήμη του θανάτου** (ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*) αποτελούν πολύτιμα **ενισχυτικά της θεραπείας**. Και, όπως στην πάλη εναντίον όλων των υπόλοιπων παθών, **η κατάνυξη της καρδίας διαδραματίζει κρίσιμο ρόλο**, καθώς, βέβαια και **η προσευχή**. Με την **κατάνυξη**, ο άνθρωπος κλαίει για τις πτώσεις του ενώπιον του Θεού, απεμπλέκεται από το πάθος και εκδηλώνει τη βούληση να το απαρνηθεί (ΙΩΑΝΝΗΣ ΓΑΖΗΣ, *Επιστολή*, ΒΑΡΣΑΝΟΥΦΙΟΣ, *Επιστολή*). Με την **προσευχή** αιτείται τη βοήθεια του Θεού. Ο Αγιος Ιωάννης Σιναΐτης, μέσα από μια προσωποποίηση εμφανίζει τη γαστριμαργία ν' αποκρίνεται: «Ο κτησάμενος Παράκλητον, τούτω εντυγχάνει [Σ.τ.μ.: Ικετεύει, θερμοπαρακαλεί] κατ' εμού· Κακείνος δυσωπηθείς, εμπαθώς ουκ εά με ενεργείν». Τούτο συμφωνεί με την διαβεβαίωση του Αποστόλου Παύλου ότι **η εγκράτεια αποτελεί «καρπόν τού [Αγίου] Πνεύματος** » (Γαλ. 5, 23).

Μελετώντας το πάθος της γαστριμαργίας, είδαμε, ότι **αποτελεί την πηγή πολλών κακών, τόσο για την ψυχή όσο και για το σώμα τού ανθρώπου** . Οι Πατέρες τη θεωρούν ως «προστάτην [Σ.τ.μ.: **Επικεφαλής και εισαγωγική**] των κακών ημών πολεμίων» (ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*) και ως «πάντων των κατ' αρετήν γεννημάτων αναιρετικόν» (ΜΑΞΙΜΟΣ ΟΜΟΛΟΓΗΤΗΣ, *Προς Θαλάσσιον*) [Σ.τ.μ.: **Καταστροφέας όλων των καρπών της αρετής**]. Εναπόκειται σ' εκείνον, η πρακτική εφαρμογή της αρετής της εγκράτειας ώστε να επιτρέπει την απόκρουση των

συγκεκριμένων **ασθενειών** (ΚΑΛΛΙΝΙΚΟΣ, *Βίος Υπατίου*) και **παθών** (Πρβλ. ΜΑΞΙΜΟΣ ΟΜΟΛΟΓΗΤΗΣ, *Αγάπης εκατοντάς*, Ο ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ ΝΑΖΙΑΝΖΗΝΟΣ συμβουλεύει: «Γαστήρ μέτρα φέρουσα τάχ' άν πάθεσιν ανάσση») και αντίστροφα να γίνεται «υγείας πρόξενος» (ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΚΑΙΣΑΡΕΙΑΣ, *Όροι κατά πλάτος*) και **αρχή πλήθους αγαθών** (ΚΑΛΛΙΝΙΚΟΣ, *Βίος Υπατίου*) και **αρετών** (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ, *Περί παρθενίας*, ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ ΝΥΣΣΗΣ, *Ασμα ασμάτων-ομιλία*).

Παρατηρήσαμε καταρχήν ότι η γαστριμαργία θέτει σειρά εμποδίων στην πνευματική ζωή, καθώς έχει ως αποτέλεσμα να βυθίζει την ψυχή στη χαύνωση, να παχύνει και να βαρύνει το νου, να επιβραδύνει τις κινήσεις του, εμποδίζοντάς του να κάνει τον αγώνα του όπως πρέπει, μειώνοντας και αλλοιώνοντας την ικανότητα διάκρισης και δυσκολεύοντας την προσευχή. Η εγκράτεια επιτρέπει την άρση των εμποδίων (Πρβλ. ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΚΑΙΣΑΡΕΙΑΣ, *Όροι κατά πλάτος*, ΚΑΛΛΙΝΙΚΟΣ, *Βίος Υπατίου*) και μετά από αυτή καταλήγει εις «την των ψυχικών διακονημάτων ευκολίαν» (ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ ΝΥΣΣΗΣ, *Περί παρθενίας*). Ιδιαίτερα αυξάνει τη **νήψη** και το **δυναμισμό τού νου**, **ενισχύει τις ικανότητες διάκρισης και αντίληψης** (ΚΑΛΛΙΝΙΚΟΣ, *Βίος Υπατίου*) και **ευνοεί την κατάνυξη** και την **προσευχή** (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*).

Είδαμε επίσης ότι **η γαστριμαργία υποκινεί και τρέφει πολλά πάθη, στην πρώτη σειρά των οποίων βρίσκεται η πορνεία**. **Η εγκράτεια οδηγεί στο «τα πάθη τού σώματος δαμάζειν**» (ΚΑΛΛΙΝΙΚΟΣ, *Βίος Υπατίου*) και τελικά επιτρέπει στον άνθρωπο να τα **περικόψει** (ΕΥΑΓΡΙΟΣ, *Λόγος πρακτικός*, ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΚΑΙΣΑΡΕΙΑΣ, *Όροι κατά πλάτος*), συνεισφέρει επίσης στη **μείωση των ψυχικών παθών** και ιδιαίτερα της **κενοδοξίας** (ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*), της **υπερηφανίας** και της **φιλαυτίας** (ΜΑΞΙΜΟΣ ΟΜΟΛΟΓΗΤΗΣ, *Αγάπης εκατοντάς*) και **ευνοεί την επαναφορά των αντίθετων αρετών** (ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ, *Περί παρθενίας*): της **εγκράτειας** και της **σωφροσύνης** (ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΚΑΙΣΑΡΕΙΑΣ, *Όροι κατά πλάτος*, ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*, ΜΑΞΙΜΟΣ ΟΜΟΛΟΓΗΤΗΣ, *Λόγος ασκητικός*) **σ' ό,τι αφορά στην πορνεία**, και της **ταπείνωσης σ' ό,τι άφορα την υπερηφανία**. **Ενώ η γαστριμαργία υποκινεί και θρέφει πολλούς εμπαθείς λογισμούς, η εγκράτεια συντελεί στο «απαθή τον νουν διατηρήσαι προς τε τά πράγματα καί προς τά τούτων νοήματα»** (ΜΑΞΙΜΟΣ ΟΜΟΛΟΓΗΤΗΣ, *Αγάπης εκατοντάς*), **στην αποκατάσταση της ησυχίας και της σταθερότητας στην ψυχή, στην κάθαρση της καρδίας** (Πρβλ. ΚΑΛΛΙΝΙΚΟΣ, *Βίος Υπατίου*, ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ, ΜΑΞΙΜΟΣ ΟΜΟΛΟΓΗΤΗΣ, *Αγάπης εκατοντάς*, ΗΣΥΧΙΟΣ ΙΕΡΟΣΟΛΥΜΙΤΗΣ, *Περί νήψεως*). **Όλα αυτά βοηθούν τον άνθρωπο να επιτύχει την καθαρή προσευχή και να ξαναβρεί την αληθινή γνώση** (Πρβλ. ΚΑΛΛΙΝΙΚΟΣ, *Βίος Υπατίου*, ΚΛΗΜΗΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΥΣ, *Στρωματείς*, ΜΑΞΙΜΟΣ ΟΜΟΛΟΓΗΤΗΣ, *Αγάπης εκατοντάς*).

(Απόσπασμα από το βιβλίο «**Η ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΤΩΝ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΩΝ**

ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ: Εισαγωγή στην ασκητική παράδοση της Ορθοδόξου Εκκλησίας», JEAN CLAUDE LARCHET (*), **ΤΟΜΟΣ Β'**, Εκδόσεις «Αποστολική Διακονία», Μετάφραση: ΧΡΙΣΤΟΣ ΚΟΥΛΑΣ)

(*) Ο Jean Claude Larchet γεννήθηκε το 1949 στη βορειοανατολική Γαλλία. Διδάκτωρ Φιλοσοφίας και διδάκτωρ Θεολογίας του Πανεπιστημίου του Στρασβούργου, είναι συγγραφέας δεκαπέντε βιβλίων και πολυάριθμων άρθρων που αφορούν τη θεολογία και την πνευματικότητα των Πατέρων της Εκκλησίας, τα οποία μεταφράστηκαν σε δώδεκα γλώσσες. Θεωρείται ως ένας από τους κορυφαίους Ορθόδοξους πατρολόγους και ένας σημαντικός εκφραστής της Ορθοδοξίας στην Ευρώπη. Ζει και εργάζεται ως καθηγητής στη Γαλλία. Διευθύνει, σε δύο γαλλικούς εκδοτικούς οίκους, μία συλλογή βιβλίων αφιερωμένων σε σύγχρονους πνευματικούς της Ορθόδοξης Εκκλησίας, ανάμεσα στους οποίους συγκαταλέγονται ο γέροντας Ιωσήφ ο Ησυχαστής, ο γέροντας Παΐσιος, ο γέροντας Εφραίμ Κατουνακιώτης, ο γέροντας Χαράλαμπος, ο γέροντας Πορφύριος.

Διαβάστε μια παρουσίαση του βιβλίου καθώς και περισσότερα αποσπάσματα από τον Β' τόμο πατώντας εδώ