



Πνευματικὴ Οἰκοδομὴ

■ Ἄββᾶ Δωροθέου Γάζης, Διδασκαλία ΙΕ'

Ἡ Νηστεία τῆς Ἁγίας Τεσσαρακοστῆς * Μέρος Β'

Οἱ δύο διαφορὲς τῆς γαστριμαργίας

161. Ἐκαστος οὖν θέλων καθαρισθῆναι ἀπὸ τῶν ἀμαρτιῶν ὅλου τοῦ ἐνιαυτοῦ διὰ τῶν ἡμερῶν τούτων, θέλει πρῶτον μὲν φυλάττειν ἑαυτὸν ἀπὸ ἀδιαφορίας βρωμάτων.

Ἡ γὰρ ἀδιαφορία τῶν βρωμάτων, καθὼς λέγουσιν οἱ Πατέρες, γεννᾷ τῷ ἀνθρώπῳ πᾶν κακόν.

Εἴτα θέλει ὁμοίως φυλάττειν τὸ μὴ καταλύειν τὴν νηστείαν χωρὶς μεγάλης ἀνάγκης, τὸ μὴ ἐπιζητεῖν τὰ ἡδέα βρώματα, τὸ μὴ καταβαρεῖν ἑαυτὸν τῇ πλησμονῇ τῶν βρωμάτων ἢ πομάτων.

Δύο γάρ εἰσι διαφοραὶ τῆς γαστριμαργίας.

Ἔστιν ὅτε πολεμεῖται τις εἰς τὴν ἡδύτητα, καὶ οὐκ αἰεὶ θέλει πολλὰ φαγεῖν, ἀλλὰ θέλει τὰ ἡδέα. Καὶ συμβαίνει ὅτι ἐσθίει ὁ τοιοῦτος βρῶμα

161. Καθένας λοιπὸν ποῦ θέλει νὰ καθαριστεῖ ἀπὸ τῆς ἀμαρτίας ὅλου τοῦ χρόνου, μὲ τὴν νηστεία αὐτῶν τῶν ἡμερῶν, πρέπει πρῶτα-πρῶτα νὰ προσέχει τὶ θὰ τρώει, γιατί δὲν εἶναι τὸ ἴδιο ὅλες οἱ τροφές.

Ἐπειδὴ τὸ νὰ τρώει κανεὶς ἀδιάκριτα κάθε τροφή, ὅπως λένε οἱ Πατέρες¹, προξενεῖ πολλὰ κακά.

Παρόμοια, στὴν συνέχεια, πρέπει νὰ φυλάει τὸν ἑαυτὸν του νὰ μὴ καταλύει τὴν νηστεία, χωρὶς μεγάλη ἀνάγκη, νὰ μὴ ἐπιζητεῖ νόστιμα φαγητά, νὰ μὴ βαραίνει τὸ στομάχι του μὲ πολλὰ φαγητά καὶ ποτά.

Γιατὶ εἶναι δύο εἶδη γαστριμαργίας.

Πολλὲς φορὲς πολεμεῖται κανεὶς ἀπὸ τὴν νοστιμιὰ καὶ δὲν θέλει πάντα νὰ τρώει πολλὰ φαγητά, ἀλλὰ θέλει τὰ νόστιμα. Καὶ ὅταν αὐτὸς τρώει φαγητὸ ποῦ

ἀρέσκον αὐτῷ καὶ τοσοῦτον ἠττάται τῇ ἡδονῇ αὐτοῦ, ὅτι μένει κρατῶν τὸ βρῶμα ἐκεῖνο εἰς τὸ στόμα αὐτοῦ καὶ μασσώμενος αὐτὸ ἐπὶ ἱκανὸν καὶ μὴ εὐψυχῶν καταπιεῖν αὐτὸ διὰ τὴν ἡδονήν. **Αὕτη λέγεται λαιμαργία.**

Ἄλλος πολεμεῖται εἰς τὴν πλησμονήν, καὶ οὐ θέλει τὰ καλά βρώματα, οὐδὲ μέλει αὐτῷ περὶ ἡδύτητας, ἀλλὰ κἂν καλά εἶσι, κἂν κακά, οὐ θέλει εἰ μὴ μόνον φαγεῖν, καὶ εἴτι δῆποτε ἕαν εἰσιν, οὐ μέλει αὐτῷ εἰ μόνον τοῦ γεμίσει τὴν γαστέρα αὐτοῦ. **Αὕτη λέγεται γαστριμαργία.**



Καὶ λέγω ὑμῖν τὴν αἰτίαν τῶν ὀνομάτων τούτων. **Μαργαίνειν** λέγεται παρὰ τοῖς ἔξω τὸ μαίνεσθαι· **καὶ** μάργος λέγεται ὁ μαινόμενος.

Ὅταν μὲν οὖν γίνηται ἡ νόσος ἐκεῖνη καὶ ἡ μανία τινὲ περὶ τοῦ πληροῦσθαι τὴν γαστέρα, τότε λέγεται γαστριμαργία παρὰ τὸ μαργαίνειν, ὃ ἐστὶ μαίνεσθαι, τὴν γαστέρα.

τοῦ ἀρέσει, τόσο πολὺ νικεῖται ἀπὸ τὴν ἡδονὴ τῆς νοστιμάδας, ὥστε τὸ κρατάει πολλὴ ὥρα στὸ στόμα του, μασώντας το ἄρκετὰ καὶ δὲν ἀποφασίζει νὰ τὸ καταπιεῖ, γιὰ νὰ διατηρήσει τὴν ἡδονὴ ποὺ αἰσθάνεται. **Τότε** λέμε ὅτι αὐτὸς ἔχει λαιμαργία.

Ἄλλους δὲν τοὺς ἀπασχολεῖ ἡ ποιότητα, ἀλλὰ ἡ ποσότητα τῆς τροφῆς. **Δὲν** θέλουν δηλαδὴ καλά

φαγητά, οὔτε ἐνδιαφέρονται γιὰ τὴν νοστιμιά. **Ἀλλὰ** εἴτε καλά εἶναι εἴτε ἄσχημα, δὲν ἐνδιαφέρονται γιὰ τίποτα ἄλλο, παρὰ μόνον γιὰ νὰ τρῶνε, ὅτιδῆποτε καὶ ἂν εἶναι αὐτὸ ποὺ τρῶνε, γιὰτὶ τοὺς ἀπασχολεῖ μόνον νὰ γεμίσουν τὸ στομάχι

τους. **Τότε** λέμε ὅτι αὐτοὶ ἔχουν γαστριμαργία.

Καὶ σᾶς ἐξηγῶ αὐτοὺς τοὺς δύο χαρακτηρισμοὺς «λαιμαργία»² καὶ «γαστριμαργία»³. **«Μαργαίνω»** στὴν κοσμικὴ παιδεία σημαίνει χάνω τὴν αὐτοκυριαρχία μου καὶ τὴν λογικὴ μου δηλαδὴ, γίνομαι μανιακὸς σὲ κάποιο πάθος. **Καὶ** «μάργος» λέγεται αὐτὸς ποὺ τὸν ἔχει κυριεύσει κάποιο πάθος.

Ὅταν λοιπὸν παρατηρεῖται ἡ ἀκατάσχετη καὶ νοσηρὴ ἐκεῖνη ἐπιθυμία τοῦ νὰ θέλει κανεὶς νὰ γεμίζει συνεχῶς τὴν κοιλιὰ του, τότε λέμε ὅτι ἔχουμε τὸ φαινόμενο τῆς γαστριμαργίας, ἀπὸ τὸ «μαργαίνω τὴν γαστέρα», ποὺ σημαίνει ἔχω τὴν μανία νὰ γεμίζω τὸ στομάχι μου (ἢ κοιλιὰ μου μὲ κάνει τρελλό).

Ὅταν δὲ γένηται περὶ μόνην τὴν ἡδονὴν τοῦ λαιμοῦ, καλεῖται λαιμαργία παρὰ τὸ μαργαίνειν τὸν λαιμόν.



162. Ταῦτα οὖν χρὴ φεύγειν μετὰ πάσης νήψεως τὸν θέλοντα καθαρῆναι ἐκ τῶν ἁμαρτιῶν ἑαυτοῦ.

Οὐκ εἰσὶ γὰρ κατὰ χρεῖαν τοῦ σώματος, ἀλλὰ κατὰ πάθος· καὶ ἐὰν ἀνάσχηται αὐτῶν, γίνονται αὐτῷ εἰς ἁμαρτίαν.

Ὅσπερ ἐστὶ τὸ νομίμως βιώσαι καὶ τὸ πορνεῦσαι, ὅτι ἡ μὲν πράξις ἡ αὐτή, ὁ δὲ σκοπὸς ἐστὶν ὁ ποιῶν τὴν διαφορὰν τοῦ πράγματος· ὁ μὲν γὰρ διὰ παιδοποιίαν συμμίγνυται, ὁ δὲ διὰ τὸ πληρῶσαι ἰδίαν φιληδονίαν·

οὕτως ἔστιν εὐρεῖν καὶ ἐπὶ τῆς βρώσεως, ὅτι ἔν πρᾶγμα ἐστὶ τὸ φαγεῖν κατὰ χρεῖαν καὶ τὸ φαγεῖν διὰ τὴν ἡδονήν· ὁ δὲ σκοπὸς ἐστὶν ὁ ποιῶν τὴν ἁμαρτίαν.

Τὸ δὲ κατὰ χρεῖαν φαγεῖν ἐστὶν, ὅταν ὀρίζῃ τις ἑαυτῷ πόσον λαβεῖν τῆς ἡμέρας· καὶ βλέπει εἰ ἐβάρησεν αὐτὸ ἐκεῖνο ὃ ὤρισε, καὶ χρήζει ἐπαραι μικρὸν ἐξ αὐτοῦ, καὶ ἐπαίρει, ἢ οὐκ ἐβάρησεν αὐτόν, οὐκ ἐστά-

Ὅταν ὁμως συμβαίνει νὰ ἔχουμε τὴν νοσηρὴ καὶ ἀκατάσχετη ἐπιθυμία νὰ αισθανόμαστε διαρκῶς τὴν εὐχαρίστηση στὸ λαιμό, τότε ἔχουμε τὸ φαινόμενο τῆς λαιμαργίας, ἀπὸ τὸ «μαργαίνω τὸν λαιμό», ποὺ σημαίνει ἔχω τὴν μανία τῆς ἡδονῆς τοῦ λαιμοῦ.

162. Αὐτὰ λοιπὸν πρέπει νὰ τὰ ἀποφεύγει μὲ ἀγρυπνη φροντίδα, ὅποιος θέλει νὰ καθαρῶσθαι ἀπὸ τὶς ἁμαρτίες του.

Γιατὶ αὐτὰ δὲν ἀνταποκρίνονται σὲ ἀνάγκη τοῦ σώματος, ἀλλὰ προέρχονται ἀπὸ τὰ πάθη. Καὶ ἂν κανεῖς τὰ ἀνεχθεῖ, ἐξελίσσονται σὲ ἁμαρτία.

Εἶναι ὅπως ἀκριβῶς ὁ νόμιμος γάμος καὶ ἡ πορνεία, γιατί ἡ μὲν πράξις εἶναι ἡ ἴδια, ἐκεῖνο ὁμως ποὺ τὰ κάνει νὰ διαφέρουν εἶναι ὁ σκοπός. Ὁ μὲν ἕνας συνάπτει σχέσεις γιὰ νὰ κάνει παιδιά, ὁ δὲ ἄλλος γιὰ νὰ ἱκανοποιήσῃ τὴ φιληδονία του.

Τὸ ἴδιο συμβαίνει καὶ μὲ τὸ φαγητό, γιατί τὴν ἴδια δουλειὰ κάνουμε καὶ ὅταν τρῶμε ἀπὸ ἀνάγκη καὶ ὅταν τρῶμε ἀπὸ ἡδονή. Ὁ σκοπὸς εἶναι ἐκεῖνος ποὺ συνιστᾷ τὴν ἁμαρτία.

Τρῶει κανεῖς ἀνάλογα μὲ τὶς ἀνάγκες τοῦ ὀργανισμοῦ του, ὅταν καθορίζει ὁ ἴδιος πόσο θὰ τρῶει κάθε μέρα. Παρακολουθεῖ ἂν τοῦ ἦταν πολὺ αὐτὸ ποὺ ὀρισε νὰ φάει, καὶ πρέπει ν' ἀφαιρέσει λίγο, καὶ ἀφαιρεῖ· ἢ

θη δὲ ἐπ' αὐτῷ τὸ σῶμα αὐτοῦ, καὶ χρήζει προσθεῖναι ἄλλο μικρόν, καὶ προστιθεῖ μικρόν· καὶ οὕτως δοκιμάζει καλῶς τὴν χρείαν αὐτοῦ καὶ στοιχεῖ λοιπὸν τῷ ὀρισμένῳ, οὐ διὰ τὴν ἡδονήν, ἀλλὰ σκοπῷ τοῦ στήσαι τὴν δύναμιν τοῦ σώματος αὐτοῦ.

Καὶ αὐτὸ δὲ ὁ λαμβάνει τις, ὀφείλει μετὰ εὐχῆς λαμβάνειν καὶ κατακρίνειν ἑαυτὸν ἐν τῷ λογισμῷ ὡς ἀνάξιον ὄντα οἷας δὴποτε παρακλήσεως·

καὶ μὴ προσέχειν ἑάντινες κατὰ τινα, ὡς εἰκός, χρείαν ἢ κατὰ ἀνάγκην θεραπεύωνται, ἵνα μὴ καὶ αὐτὸς ζητῇ ἀνάπαυσιν ἢ νομίζῃ ὅτι ἐλαφρόν ἐστι τῇ ψυχῇ τὸ ἀναπαύεσθαι.



ἂν δὲν τοῦ ἦταν ἀρκετὸ καὶ ἐξαντλήθηκε καὶ πρέπει νὰ προσθέσει λίγο ἀκόμα, καὶ προσθέτει. Ἔτσι σταθμίζει κανεὶς καλὰ τὶς ἀνάγκες τοῦ ὀργανισμοῦ του καὶ ἐφαρμόζει αὐτὸ ἀκριβῶς ποὺ καθόρισε, ὄχι γιὰ νὰ εὐχαριστηθεῖ ἀπὸ τὸ φαγητό, ἀλλὰ γιὰ νὰ δυναμώσει τὸ σῶμα του.

Διότι καὶ αὐτὸ ἀκόμα ποὺ τρώει κανεὶς, ὀφείλει νὰ τὸ τρώει με προσευχὴ καὶ νὰ κατακρίνει τὸν ἑαυτὸν του, με τὸ λογισμό του, ὅτι εἶναι ἀνάξιος νὰ δέχεται ὅποιαδήποτε παρηγοριά.

Ἐν πρέπει δὲ νὰ προσέχει ἂν κάποιος ἄλλος τρώει κάτι ἰδιαίτερο –ἐπειδὴ φυσικὰ εἶναι ἀπαραίτητο ἢ ἐπειδὴ ὑπάρχει κάποια ἀνάγκη– ὥστε καὶ αὐτὸς ὁ ἴδιος στὴν συνέχεια νὰ θέλει καὶ νὰ ζητᾷ κάτι περισσότερο. Οὔτε νὰ νομίζει ὅτι αὐτὸ τὸ περισσότερο ποὺ θὰ ζητήσει δὲν πρόκειται νὰ τὸν βλάψει.

(Ἔπεται τὸ Μέρος Γ')

(*) Ἀββᾶ Δωροθέτου, Ἔργα Ἀσκητικά, ΙΕ' Διδασκαλία, § 161-162, σελ. 374-379, ἐκδόσεις «Ἐτοιμασία» Ἱερᾶς Μονῆς Τιμίου Προδόμου, Καρέα 2011, ἐκδοση ἡ'. • Ἐπιμέλ. ἡμετ.

1. «Ἐἶπεν ὁ Ἀββᾶς Ἀντώνιος· Λογίζομαι ὅτι ἔχει τὸ σῶμα κίνησιν φυσικὴν συναναφουρεῖσαν αὐτῷ· ἀλλ' οὐκ ἐνεργεῖ, μὴ θελούσης τῆς ψυχῆς· μόνον δὲ σημαίνει ἐν τῷ σώματι ἀπαθῆ κίνησιν. Ἔστι δὲ καὶ ἄλλη κίνησις, ἐκ τοῦ τρέφειν καὶ θάλπειν τὸ σῶμα βρώμασι καὶ πόμασιν· ἐξ ὧν ἡ θερμὴ τοῦ αἵματος διεγείρει τὸ σῶμα πρὸς ἐνέργειαν» (Μ. Ἀντωνίου P.G. 65, 84B).

2. «Ἐνα σκοπὸν ἐγκρατείας παραδεδώκασι, τὸ μὴ ἀπατάσθαι χορτασία κοιλίας, μηδὲ ἐξέλκεσθαι τῇ τοῦ λάρυγγος ἡδονῇ. Οὐδὲ γὰρ ἡ διαφορὰ τῆς ποιότητος μόνον, ἀλλὰ καὶ ἡ ποσότης τοῦ πλήθους τῶν βρωμάτων τὰ πεπωρωμένα βελη τῆς ἀμαρτίας εἴωθεν ἀνάπτειν· οἷας γὰρ δὴποτε τροφῆς πληρουμένη γαστήρ, ἀσωτία σπέρματα τίκτει» (Μ. Ἀθανασίου P.G. 28, 873B).

3. Ἀββᾶ Νείλου, P.G. 79, 1437C-1440A καὶ 1465A: «Σάρκα μὲν λέπτυνε κατὰ τῆς πορνείας· ψυχὴν δὲ ταπεινὸν κατὰ τῆς ὑπερηφανείας».