

## ΠΕΡΙ ΓΑΣΤΡΙΜΑΡΓΙΑΣ ΝΗΣΤΕΙΑΣ ΚΑΙ ΕΓΚΡΑΤΕΙΑΣ

Γαστριμαργία (κοιλιοδουλεία, λαιμαργία) είναι η υποκριτική συμπεριφορά, η συμφορά της κοιλιάς, η οποία ενώ είναι χορτασμένη, ενώ έχει φάει μια γαβάθα και πριν πολλά άλλα ορεκτικά λάθρα (κρυφά), λιμασμένη, αδικημένη, παραπονεμένη φωνάζει πως είναι άδεια! Διαμαρτύρεται ενώ διαρρήγνυται (ενώ σχίζεται)!

Γαστριμαργία είναι μία απάτη των ματιών, γιατί ενώ κάποιος τρώει ταρέποντα, η γαστριμαργία τον κάνει να ονειρεύεται (σαν τον Καραγκιόζη) και να σκέπτεται πως αν ήταν δυνατό να καταβροχθίσει διά μιάς τα σύμπαντα! Και επειδή το πάθος δεν έχει πατρίδα, όρια, σύνορα, η γαστριμαργία κάνει τον άνθρωπο να μη χορταίνει με τίποτα, ή να νομίζει πως έχει στενέψει, πως έχει στεγνώσει, έστω και αν έχει φάει ολόκληρη την Αίγυπτο κι όλο το Μεξικό (μαζί με τις πυραμίδες του Χέοπος και των Μάγιας) και έχει πει ολόκληρο το Νέιλο, τον Ευφράτη, «ευφραϊνόμενος καθ' ημέραν λαμπρώς» (Λουκ. 16'19) κι όλο τον Περσικό κόλπο, μέχρι να του έλθει και να τον πιάσει κόλπος (εγκεφαλικός-πνευματικός-θάνατος). Και αφού έχει φάει το καταπέτασμα, τον αλγέουρα (φυτό) και τον περιδρομο, για να χωνέψει (μέχρι να ξαναρχίσει) τρώει και κανένα μήλο. Τι κι' αν θα είναι της Έριδος, ο καλός ο μύλος όλα τ' αλέθει!

Όποιος χαϊδεψε, όποιος κολάκευσε, όποιος καλόπιασε ίσως να μπόρεσε να ξεγέλασε και κάποτε να ημέρωσε και να κέρδισε το λιοντάρι. Εκείνος όμως ο άνους που έκανε το λάθος και περιποιήθηκε, που ικανοποίησε την σαρκοβόρα σάρκα γευστικά, ηδονικά, απολαυστικά, περισσότερο την εξαγρίωσε την ανήμερη και αυτή τον αρρώστησε, δούλο της τον κατέστησε, αφού... τον θάνατό του της ανέθεσε. «Ποία του βίου τρυφή διαμένει λύπης αμέτοχος;» Τάφος του το πάθος του, η αχόρταξη γαστέρα του! Έπαιξε με την φωτιά και έχασε, κήκε, στάχτη έγινε... «σκωλήκων βρωμα καί δυσωδία».

Με την Χριστοκεντρική σοφή ανθρωπολογία τους, οι Άγιοι Πατέρες, σεβόμενοι, συμμεριζόμενοι και υπερασπιζόμενοι την ελευθερία, την μοναδικότητα, την ετερότητα, την ιδιαιτερότητα, την ιδιοσυγκρασία, την ευαισθησία αλλά και την δια της Χάριτος του Χριστού δυνατότητα μετοχής και σωτηρίας του κάθε ανθρώπου-προσώπου-, δεν μας έχουν παραδώσει έναν κανόνα νηστείας, ούτε έναν τρόπο διατροφής, ούτε το ίδιο μέτρο σε όλους, γιατί όλοι δεν έχουν την ίδια αγωγή, δύναμη, αντοχή, ηλικία, εργασία, υγεία, συνήθεια-χημεία- σώματος, κληρονομικότητα, πνευματικότητα.

Έχουν παραδώσει όμως σε όλους για όλους ένα σκοπό- ιδιαίτερα για τον Μεταβιομηχανικό υπερκαταναλωτικό άνθρωπο-, να αποφεύγουμε την φθίνουσα τα πνευματικά αφθονία στα υλικά, την απληστία, την ακόρεστη πλεονεξία, την άλωση μας, την παράδοσή μας στην υπερκατανάλωση πλαστών αναγκών, να αποστρεφόμεστε το περιττό και να εγκρατεύομαστε στον χορτασμό, στον μέχρι διαρρήξεως κορεσμό της χωρίς τελειωμό αδιφάγου κοιλιάς ή να φοβόμαστε το σκοτάδι του Άδη της κοιλιάς. Δεν θα πρέπει να ζούμε για τις τροφές, ούτε να στερούμαστε αυτές. Τον Πατέρα Θεό ευχαριστούμε γι' αυτές, τις ευλογούμε, σοφά και διακριτικά με μέτρο τις χρησιμοποιούμε –να ζούμε υλικά απ' αυτές και όχι να συζούμε αγαπητικά με αυτές ή να ζούμε για αυτές-, αφού η ασθένεια, η ανάγκη του σώματος, η λήψη τροφής, δεν είναι αντίθετη με την καθαρότητα του νου και της καρδιάς, ούτε με την αγνότητα της ψυχής, ούτε και με την πνευματικότητα και την αγιότητα αυτής της ζωής. Η ύλη έχει πνεύμα, σοφία!

Όλα με μέτρο, γιατί αντίθετα εκείνος που επεκτείνεται ασύνετα, υπέρμετρα στη νηστεία, υπέρμετρα και ασυγκράτητα κατόπιν πέφτει στην πολυφαγία με λαιμαργία. Τρώει, τρώει και τον τρώει και πάλι νηστεία από την αρχή ή... από Δευτέρα ή την... Μεγάλη Δευτέρα! Δηλαδή ποτέ!

Η με μέτρο λήψη τροφής, η σωστή σώματος θρέψη είναι ανάγκη ζωής, ισορροπίας και υγείας νευροψυχικής. Η ακράτεια, η αλήτευση τέρψη του- σήραγγα Μάγχις- λάρυγγα είναι σήψη, σάπισμα πνεύματος και ψυχής, είναι ασώτηνη, αχαλίνωτη απόλαυση χλιδής τρυφής, είναι χώνευση ντροπής... είναι κλοπή, αρπαγή τροφής, στέρηση χαμόγελου ελπίδας ζωής, των αθώων μικρών παιδιών της πεινασμένης ξεχασμένης, της από «κάποιους» καταδικασμένης Αφρικής!

Αντίθετα, η κοιλιάς θλίψη- η εγκράτεια- είναι αλλιότεψη ζωής, είναι ψυχής νήψη, εγρήγορση, ετοιμότητα, αγρυπνία στις αναληστίας τη νύχτα. Είναι μέθεξη, με ιλαρό λογισμό συνάντηση, συμμετοχή, ταύτιση με τους πολλούς «άλλους», με όλους τους απανταχού της γης πεινασμένους, θεονήστικους, τους ξενητοικαμένους και διψασμένους, τους αποστεωμένους, τους σκελετωμένους, τους πτωχούς και καταφρονεμένους, μ' όλους αυτούς τους «ελαχίστους» περιφρονημένους κρυφή, μυστική και αν μη τι άλλο (υλικό) καρδιακή αγάπη σκέψη και σχέση. Είναι το τέλος στο άφρονο, στο παράλογο, στο ασύνετο, στο ασύμφορο ξόδεμα μπερδεμα και στο άσωτο, στο αχαλίνωτο σκόρπισμα λιγότεμα, απόστημα-νόσημα- σώματος και ψυχής και σάλπισμα αρχής «καινής ζωής», «άλλης βιοτής»!

Η θεληματική στέρηση φαγητού και κακού είναι μυστική φανέρωση φωτός Θεού!

Από την χωρίς μέτρο και διάκριση νηστεία και την μέχρι αστία, μέχρι υπερβολής αποχή από την αναγκαία τροφή, ατονεί, εξασθενεί το σώμα και γίνεται απρόθυμο, ανήμπορο για χειρονακτικές, πνευματικές ή άλλες εργασίες και αντίθετα όταν γεμίσει η κοιλιά, από το βάρος και τις «εούσμεν» αναθυμιάσεις, από το «ερυνγές» των τροφών και των ποτών, προκαλεί σκότιση του νου και ταραχή στη διάνοια, επιφέροντας ανία, βαρεια, νύστα, αμέλεια, εξασθένιση της ψυχής.

«Μή βαρύνεις τήν γαστέρα σου, ίνα μή συγχυθή η διάνοιά σου...»

Ωσπερ νέφος καλύπτει τό φως της Σελήνης, ούτως οι ατμοί της γαστρός διώκουσι τήν σοφίαν του Θεού.»

(ΑΒΑ ΙΣΑΑΚ ΤΟΥ ΣΥΡΟΥ)

Η υπερβολική λήψη ποσότητας-ακόμα και νηστήσιμης- τροφής και οινοπνεύματος είναι διωκτική της νήψης της ψυχής, της πνευματικής εγρήγορσης, της καθαρής προσευχής, της μετάνοιας, της νηφαλιότητας, της σωφροσύνης της ψυχής, είναι κατά της καθαρότητας του πνεύματος και της υγείας του σώματος. Γιατί δεν είναι μόνο η διαφορά της ποιότητας των τροφών αλλά και η συμφορά της ποσότητας αυτών των πολλών... Νηστήσιμων Σαρακοστιανών «της φτωχολογιάς...» και ο φουκαράς... χαλβάς!

Με την χάρι του Κυρίου, με προσωπικό καθημερινό αγώνα, με την «πάνοπλον εγκράτεια» με την Θεία Ευχαριστηριακή Μετοχή, όλες οι αρετές είναι γνώσιμες, αποκτήσιμες -και μη ανακινώσιμες- από όλους.

Όλες όμως οι τροφές, όλες οι διατροφές- ακόμα και αυτές οι νηστήσιμες- δεν είναι κατάλληλες για όλους, για όλη τη χριστιανική επικράτεια. Για όλους όμως του αγωνιστές της Πίστεως, για όλους τους αθλητές του πνεύματος, για όλους τους ασκητές -νικητές- της ζωής και του θανάτου, για όλους το λοιπόν αυτούς τους αθλητές «του σταδίου των αρετών», ισχύει ένας χρυσός κανόνας από το Λειμωνάριο (συλλογή διδασκαλιών) των Αγίων, αυτός των «**σταθίων και των τροφών**», «**βρωμάτων και ρημάτων**» εγκράτεια. Να μην έχουν κακοήθεια, αισχρό και κακό λογισμό και χαρακτήρα, να μην έχουν για τον «εν Χριστώ αδελφό» τους, για τον όποιον «**άλλο**» συνανθρώπο τους εμπάθεια, αντιπάθεια και αρνητικό συναίσθημα αλλά Χρηστοθήθεια, χρηστό, έντιμο και ακεραίο ήθος, ενάρετο χαρακτήρα, χρηστομάθεια, μάθηση χρήσιμων πραγμάτων και ωφέλιμων γνώσεων. Απέχθεια, αποστροφή για την αμαρτία και συμπάθεια, αγάπη, βαθειά κατανόηση και συμμετοχή στις ψυχής την αρρωστέια, ευμένεια στην της αμαρτίας, της σάρκας της ζωής και της ανθρώπινης φύσης την ασθένεια.

Να μην έχουν ακράτεια στον καταβροχθισμό, να μην έχουν στον κορεσμό της αρχαίας αράς (της αρχαίας προγονικής κατάρας) της κοιλιάς εθισμό. Να μην παρασύρονται, να μην άγονται και φέρονται από την ασυγκράτητη, από την ατέλειωτη ευχαρίστηση αυτού του ζήτουλα, του ρούφουλα, του βούθουλα, αυτού του λαγούμι λάρυγγα από τα όποια - χωρίς Αιδώ- εδέσματα με γαργαλιστικά ηδονικά καρκεύματα και άφθονα μυρωδικά ή Ανατολής μπαχαρικά, από πονηρά - περιττά- αγαθά της κυράς αγοράς.

Όλες οι διαβολίες, οι παλιανθρωπιές, οι συκοφαντίες, οι προδοσίες, οι προστυχίες, οι πονηρίες, οι ψευτιές, οι κλεψιές, οι απατεωνιές, οι κατεργαριές, οι κομπίνες, οι μίζες, τα λαδώματα, όλες οι διαστροφές ή συνήθειες κακές, όλες οι καταστροφές... χωρίς περιστροφές και κουβέντες πολλές είναι θανατηφόρες, ανεπίτρεπτες και απαράδεκτες από και για όλους.

Κι όμως, κι όμως μέσα στην βαρυχειμωνιά της βαρυστομαχίας, της αδιάντροπιάς, της παλιανθρωπιάς, της απανθρωπιάς, της σήψης και της διαφθοράς, της ύλης, της ανίας και της βαρεσιάς, της μελαγχολίας και της απελπισίας «**Ανέτειλε τό έαρ της νηστείας, και τό άνθος της μετανοίας**... επεδήμησε της νηστείας η σεμνότης, των ψυχικών παθών, τήν ιατρείαν φέρουσα... αγνίσωμεν συν εαυτούς αδελφοί, από παντός μολυσμου» αφού η Νηστεία είναι «η μήτηρ της σωφροσύνης, η κατήγορος της αμαρτίας, και συνήγορος της Μετα- νοίας».

Συμμετέχοντες το λοιπόν στο πνευματικό αγώνισμα της «**φωτοφόρου**» νηστείας

«**Νηστεύσωμεν νηστείαν δεκτήν, ευάρεστον τω Κυρίω**

**αληθής νηστεία η των κακών αλλοτριώσις,**

**εγκράτεια γλώσσης, θυμου αποχή, επιθυμιών χωρισμός,**

**καταλαλίας, ψεύδους, και επιορκίας**

**η τούτων ένδεια, νηστεία εστίν, αληθής και ευπρόσδεκτος.»**

**(ΙΔΙΟΜΕΛΟ ΑΠΟΣΤΙΧΩΝ ΔΕΥΤΕΡΑΣ Α' ΕΒΔΟΜ. ΝΗΣΤ. ΕΣΠΕΡΑΣ)**

**Νηστεύσωμεν νηστείαν δεκτήν...**, νηστεία εσωτερική, μυστική, αφανή, ταπεινή, ανιδιοτελή, σωστή, παραδεκτή και ΟΧΙ ΝΗΣΤΕΙΑ εξωτερική, φανερή, εγωιστική, επιδεικτική, φαρισαϊκή, υποκριτική, ευσεβιστική, προκλητική, απαράδεκτη, επιστρεφόμενη, μισθαποδοτική, νηστεία με ανταμοιβή, γιατί εκείνος που νηστεύει και ζητεί ανταπόδοση, δεν υπηρετεί τον Θεό αλλά- εαυτόν- το δικό του θέλημα, το δικό του για δικούς του λόγους «χριστιανικό» ΙΜΑΤΖ (προφιλ), αφού η Βασιλεία των Ουρανών δεν είναι μισθός Έργων- Νηστειών- αλλά χάρη και δωρεά του Κυρίου.

Αφού η Νηστεία δεν είναι δοχείο Θ. Κοινωνίας, αλλά εργαλείο ανθρώπου- Θεού Κοινωνίας, ανθρώπου- συνανθρώπου αγάπης επικοινωνία, έτσι ποτέ δεν μπόρεσα και ίσως ποτέ δεν θα μπορέσω να καταλάβω αυτό το «**ξένον άκουσμα**»- Χριστιανών αίτημα κατάντημα- «**Νήστεψα πάτερ μου, να μεταλάβω!**» Δηλαδή, νηστείαν ευλαβώς υποβάλλω, ίνα Θείαν Κοινωνίαν (έτσι για το έθιμο) αξίως απολαύω! Τι να καταλάβω;

**Ευάρεστον τω Κυρίω...** νηστεία που να αρέσει πολύ στον-νηστεύσαντα- Ιησού Χριστό! Νηστεία που να γίνεται ευμενώς-ευνοϊκά- αποδεκτή από τον Θεό και όχι νηστεία που αρέσει στο πνεύμα το κοσμικό... «**αρέσω παιδί μου αρέσω, πως να το κάνουμε!...**»

**«Ουκ έστιν η Βασιλεία του Θεου βρώσις και πόσις, αλλά δικαιοσύνη και άσκησης, σύν αγιασμό»**

Διότι η επίγεια Βασιλεία του Χριστού δεν είναι υπόθεση φαγητών και ποτών (και παθών ποταπών), αλλά δικαιοσύνη, και άσκηση, και ειρήνη, και αγάπη, και χαρά, την οποία δωρίζει το Άγιον Πνεύμα. Εκείνος δε, που έχει αυτές τις αρετές και με αυτές υπηρετεί τον «**άλλον**» και τον Χριστό, αυτός γίνεται ευάρεστος- αρέσει πολύ- στον Θεό.

Νηστεία χωρίς να τρώει ο φτωχός, νηστεία χωρίς φιλανθρωπία είναι σκέτη κοροϊδία, εμπαιγμός. Νηστεία χωρίς αγάπη και ελεημοσύνη είναι απάτη, ασχημοσύνη, κομπορρημοσύνη. Νηστεία με κίνητρο την φιλαρέσκεια, την σιλουέτα, την ηδυπάθεια, την αυταρέσκεια ή την ανθρωπαρέσκεια είναι νηστεία Θεού απέχθεια! Νηστεία δεν είναι μόνο αλλαγή τροφής, αλλά αγάπη, συνγνώμη και καταλαγή (με τον άλλον συνδιαλλαγή και συμφιλίωση). Όταν δεν τρώς λάδι και βγάζεις το λάδι ή από γινάτι του άλλου το μάτι είσαι στο σκοτάδι. Άκουσες, μάτι μου;

**αληθής νηστεία, η των κακών αλλοτριώσις...** Αληθινή-εσωτερική, πνευματική, ψυχική, καρδιακή, νοητική- νηστεία με ουσία και σημασία είναι η σωτηριώδης φυγή «**φεύγε και σώζου**»... όσο και αν «**στις μεγάλες ψυχές κατοικούν ο ληστής κι ο Σωτήρας**», όσο και αν «**Η πόλις** (ο άλλος άνθρωπος, το θηρίο, ο δεύτερος εαυτός σου, ένας άλλος νόμος παντού και πάντα) **θα σε ακολουθεί**».

Αληθινή νηστεία είναι η σοφή «**ξενιτεία**» και ο από αυτήν «**βυθός σιωπής**», η εκούσια απομάκρυνση από την «**χώρα των πονηρών λογισμών**», η αυτοβούλη αποκοπή, η ελεύθερη αποξένωση από το κακό, από όποιο πάθος κρυφό, ποταπό, ιταμό και όχι μόνο η ξηροφαγία, ή η κατά συνήθεια, εποχική, περιστασιακή, τυπική, ενίοτε καταπιεστική και καταναγκαστική ή μερική επιλεκτική αποχή από κάποιο φαγητό ή από κάποια είδη τροφών, όπως χρόνια τώρα, τυπολατρικά και ανεύθυνα μας είπαν, μας δίδαξαν και δυστυχώς μας έπεισαν και μας πέρασαν στην πνευματική μας ζωή

την «καθαράν και αναμάρτητον νηστείαν» κάποιοι «οδηγοί τυφλοί», κάποιοι Μεγάλοι Σαρακοστιανοί Ιεροκώρηκες, κάποτε «τω καιρω εκείνω» και δυστυχώς κάποιοι με απύθμενη γαστέρα, των ουρανων πλατυτέρα κατά τ' άλλα –για τους άλλους- «αυστηροί, νηστήσιμοι, μεγαλόσχημοι, πνευματικοί...» και «τω καιρω ετουτω» οι οποίοι ποτέ δεν οδήγησαν και βέβαια δεν οδηγούν στο «εντεύθεν» και στο «εκείθεν» στο παρά πέρα από τον δικό τους αποπνικτικό αέρα, από την δική τους αποπνικτική απόπνοια «γεροντική» άνοιας αύρα, αλλά παρέμειναν και με «πνευματική» αυτάρκεια χωρίς ευτυχώς στο «φαινέσθαι» ή στο «διαρκές γίγνεσθαι» να έχουν διάρκεια, παραμένουν στο δικό τους, σ' αυτό του μυαλού και του χάρτη τους πνιγρό, στο απωθητικό, στο στενό, σκοτεινό «εν θάδε» στο δικό τους χωρίς διεύθυνση «εν ταυθα» σε ένα ανύπαρκτο εδώ!

Αλλά, ως εδώ και μη παρέκει, γιατί, εδώδά εδώνά ανάμεσά μας, δίπλα μας, πολύ κοντά μας, βρήκαμε μιά... ακόμα ζωντανή **ΑΠΟΓΡΑΦΗΣ ΕΠΙΓΡΑΦΗ**: Ενθάδε κείται μια ψυχή με μια βαθιά πληγή που ακόμα αιμορραγεί που ακόμα αγαπάει πονάει κλαίει κι' αναστενάζει, που ακόμα αγαπάει και τους «φονιάδες γεροντάδες της» καταγγέλλει και πολεμάει.

Μη, μη, μη φας φαγί αρτυμί θα σε φάει! Σκοτώνοντας όμως και ροκανίζοντας του «άλλου» τα νειάτα, τη ζωή, την ψυχή, την τιμή, την αξιοπρέπεια, την περηφάνεια, την ελπίδα, το όνειρο, την αγάπη, δεν πειράζει, μετανοείς και... ο καλός Θεός συχωράει!!!

Αμάρτήματα τα αρτύματα! Του λογισμού σου όμως τα αποτήματα; Της καρδιάς σου τα εγκλήματα; Της ζωής σου τα αδικήματα; Ε! αυτά;.. Μικροπταίσματα!!! (;) (Ο Θεός είναι καλός άνθρωπος)!

**Εγκράτεια γλώσσας...** Η γλώσσα είναι το σύμβολο της γνωστικής δυνάμεως της ψυχής. Όμως, τίποτε άλλο δεν προκαλεί τόση σύγχυση, τόση διατάραξη της ηρεμίας της ψυχής και της ησυχίας του νου, όσο η πολυλογία. Γιατί, πολυλογία είναι, η καθέδρα (το υπερυψωμένο κάθισμα) της κενοδοξίας, το σημάδι της απαιδευσίας και της αγνώσιας, της άγνοιας ή της ημιμάθειας, γιατί πολυλογία είναι η πόρτα της καταλαλιάς, ο οδηγός στα ευτράπελα, στα φαιδρά αστεία, ο πρόξενος και ο υπηρέτης της ψευδολογίας, γιατί πολυλογία είναι, ο διασκορπισμός της σκέψης και της συγκέντρωσης του νου και η απόψυξη της πνευματικής θέρμης. Επίσης, και η αργολογία, δηλαδή, τα άχρηστα, τα αχρεία, τα περιττά, τα μη ωφέλιμα και αναγκαία, τα απρεπή, τα αισχρά λόγια, τα ανέκδοτα σόκιν!..

Εγκράτεια το λοιπόν «βρωμάτων και ρημάτων»... εισόδων(τροφών) και εξόδων (λόγων) γιατί «η γλώσσα κόκκαλα δεν έχει και κόκκαλα τσακίζει». Τόση ορμή, τόσο οργή, τόση πυκνή ροή, τόση δύναμη καταστροφής έχει αυτή η Τρυφερή δις (Δεσποινίδα), αυτή η πολυλογίας και αργολογίας και πάσης κακίας θεραπεινίδα, όταν δεν βάζει γλώσσα μέσα της και βγάζει γλώσσα, όταν κόβει και ράβει, όταν δεν έχει χαλινάρι ή φρένο, όταν αυτή η γλώσσα στάζει φαρμάκι και σκορπίζει συμφορά, όταν αυτό το στολίδι πάει ροδάνι, ψαλίδι, δρεπάνι, τρυπάνι. Τόσο κι' άλλο τόσο κακό κάνει όταν δεν έχει τι να κάνει αυτή η Τρυφερή ύπαρξη, αυτή η βελουδένια ξιφολόγη, αυτό το φοβερό, το κοφτερό, αυτό το απαλό, δίκικο μαχαίρι, να σε σφάζει ύπουλα, πονηρά, δόλια, καταχθόνια, από τα νώτα, πισώπλατα με το... βαμβάκι και να σε τυλίγει σαν σε βελούδο!

**Θυμολογία...** Θυμός σημαίνει, ευμετάβλητη, άστατη, ασταθή και ευέξαπτη, οξύθυμη, ευερέθιστη, απίθυμη, οργίλη συμπεριφορά και ασχημοσύνη, απρέπεια ψυχής.

Πραότητα σημαίνει στις όποιες εκδηλώσεις της ψυχής ηπιότητα, ανωτερότητα, ποιότητα, όχι στην βιαιότητα. Πραότητα επίσης σημαίνει, να παραμένει η ψυχή ακίνητη και ατάραχη, τόσο στις ατιμίες όσο και στους επαίνους. Η πράα ψυχή είναι θρόνος της απλότητας, ενώ ο νους του οργίλου είναι δημιουργός της πονηρίας και της ανταρσίας, ενίοτε και της αναρχίας. Η πράα και ήπια ψυχή δέχεται μέσα της λόγια σοφίας, αφού συζεί με την ταπεινώση. Οι ψυχές των πράων και των ήσυχων γεμίζουν από γνώση και σύνεση, ενώ ο νους του θυμώδη συγκατοικεί με το σκοτάδι και την άγνοια.

Η θεραπεία του θυμού είναι η φιλανθρωπία, η αγάπη, η πραότητα, η φιλαδελφία, η συμπάθεια, η ανεξικακία, η μακροθυμία και η καλοσύνη.

Αγωνίζομαι, προσπαθώ να ξεχάσω, υπομένω, συγχωρώ, προσεύχομαι για την μετάνοια και του «άλλου» τον φωτισμό, αλλά όχι και στον εξευτελισμό «σφάξε με Αγά μου ν' αγιάσω». Ε;.. Ν' αγιάσει το στόμα σου!

**επιθυμιών χωρισμός...** φθάνει ως εδώ. Όχι πλέον άλλος εναγκαλισμός, εξευτελισμός, ευτελισμός, διασυρμός, όχι πλέον άλλη διαπόμπευση, ταπεινώση, μείωση, αλλά αποχωρισμός και ταχεία αναχώρηση, από ό,τι μας αφαιρεί «τήν στολήν της ψυχής» δηλαδή την ελευθερία, την παιδική αθωότητα, την φωτεινότητα, την αγνότητα, την καθαρότητα, την σεμνότητα, την ωραιότητα, την πραότητα, την ιλαρότητα, την νηφαλιότητα, την ειρήνη, την ευγένεια, την ευπρέπεια της ψυχής μας και την αξιοπρέπεια της όλης ύπαρξής μας και μας κάνει να φοβόμαστε, να ντρεπόμαστε, να καταθλιβόμαστε και ενοχικά να συγκρουόμαστε.

Όσο και αν δεν θέλουμε να το ομολογήσουμε, όλοι και ο καθένας χωριστά γνωρίζουμε πότε, γιατί και από τι (:) χάνουμε όλα αυτά της ψυχής τα χαρίσματα- ανθολογήματα, όλα αυτά των αρετών της ψυχής απανθίσματα! Επίσης, όλοι και ο καθένας χωριστά, πολύ καλά γνωρίζουμε πότε, γιατί και από τι (:) αντί για αλήθεια και φώς μια φούχτα ατμό και καπνό κρατάμε στα χέρια μας, αντί του ΚΑΤΙ ένα ωραίο ΤΙΠΟΤΑ και αντί για το ΔΕΟΝ ένα κενό ΜΗΔΕΝ βιώνουμε και γευόμαστε στην χωρίς πνευματικό νόημα και θείο προορισμό ζωή μας.

...την οποίαν «**ΟΣΟ ΜΠΟΡΕΙΣ**: (με δικόσου αγώνα και την χάρι του Θεού)

μήν τήν εξευτελίζεις (μειώνεις, εκμηδενίζεις, διασύρεις),

μές στήν πολλή συνάφεια(σχέση, απάτη) του κόσμου,

μές στές πολλές κινήσεις(συναντήσεις) κι ομιλίες(γελοίες).

Μήν τήν εξευτελίζεις(ταπεινώνεις) πηαίνοντάς την,

γυρίζοντας συχνά κ' εκθέτοντάς την (πουλώντας την ή εκποιώντας την)

στων σχέσεων (ψυχών κατασχέσεων) και των συναναστροφών

τήν καθημερινήν (κουραστική, βαρετή) ανοησία,

ώς πού νά γίνει σά μιά ξένη φορτική ... (επιβαρυντική και για σένα ανυπόφορη, αηδιαστική, στιχαμερή, εμετική).»

(κακών) **επιθυμιών χωρισμός...** και όχι φυσικών ή ψυχοσωματικών λειτουργιών ανεξέλεγκτος, ασυγκράτητος χωρίς αγάπη και μέτρο ηδονισμός ή το αντίθετο μελαγχολικός «**ασκητικός**» καταπιεσμός, μαρασμός, εκμηδενισμός, σκοτωμός του ανθρώπου- προσώπου- διχασμός, ενταφιασμός, αφανισμός από σύγκρουση ενοχική, από αποστροφή προς την ΖΩΗ, που προκαλεί ή καλλιεργεί μια επικρατούσα τυπολατρική και ευσεβιστική ανήθικη ηθική. Στην ατυχή αυτή κατάπτυστη περίπτωση του ανθρώπου έκπτωση, και του προσώπου καταρράκωση, παραγκώνιση, που κάποιοι στερημένοι, στεγνοί, στυγνοί, κομπλεξικοί, συμπλεγματοί, νευρωσικοί, αχρείοι παρθένοι, επικίνδυνοι και της ζωής των άλλων τύρρανοι ή νεκροθάφτες ψυχών που αμφιβάλλουν για την αλήθεια όλων αυτών και επιβάλλουν έναν άρρωστο «**χριστιανικό**» αυταρχισμό, η ζωή παραπονιέται και η φύση εκδικείται γιατί διεκδικεί τα νόμιμα, τα φυσικά, τα ωφέλιμα, τα αναγκαία, αυτά που σώμα και ψυχή αρμονικά θεία ενώνουν και συντελούν στο να τελούνται με χαρά τα «**ευάρεστα τω Κυρίω**» όλα δηλαδή εκείνα που προάγουν, πληρώνουν, ολοκληρώνουν, στο «**υψηλόν Όρος... υπό την Νεφέλην φωτεινήν Μεταμορφώνουν**» και κατά τον Άγιο Γρηγόριο τον Θεολόγο και τον «**Ζώνον θεούμενον**» άνθρωπο «**κατά χάριν θεώνουν**».

**καταλαλιάς...** Η καταλαλιά είναι γέννημα βλάστημα και θρέμα της φαρμακερης έχιδνας (οχιάς) του μίσους, ασθένεια λεπτή, αλλά και βδέλλα παχειά, βδέλυμμα, βδελυρό βρομερό αφιδαστικό σκουλήκι που απορροφά και απομυζά (πίνει) και εξαφανίζει το αίμα της αγάπης. Η καταλαλιά είναι η υποκρισία της αγάπης, αιτία ακαθαρσίας βρωμιάς ψυχής, αιτία βάρους των ενοχών και εξαφάνιση της αγνότητας (της ψυχής).

Γι' αυτό, μην ζεις παρασιτικά, βδελυρά, ενοχλητικά, απεχθή, σιχαμερά. Αλλά μετά βδελυγμίας, με αποτροπιασμό να αποστρέφεται την κρίση και την κατάκριση των «**άλλων**». Ο χρόνος είναι πολύ λίγος για Σένα!

Έτσι, μη κατακρίνεις και όταν ακόμα βλέπεις κάτι με τα ίδια σου τα μάτια, γιατί και αυτά (τα μάτια) πολλές φορές εξαπατώνται. Ακόμα και την ώρα του θανάτου του, αν δεις κάποιον να αμαρτάνει, μήτε τότε να τον κατακρίνεις γιατί η απόφαση του Θεού γι' αυτόν, είναι άγνωστη στους ανθρώπους, σε Σένα τον άθωο, τον αγνό, τον καθαρό, τον άσπιλο, τον αμίαντο, τον αναμάρτητο, τον ανένοχο και τον ακατάκριτο!(!)

Κρίμα που δεν ξέρεις ν' αγαπάς, κρίμα που κατακρίνεις και τον θάνατο στη ζωή σκορπάς.

**ψεύδους... «Μη ψεύδεσθε εις αλλήλους» (ΚΟΛ.γ'9)**

Μη λέτε ψέμματα ο ένας στον άλλον.

«**έστω δέ ο λόγος υμών ναι ναι, ού ού' το δέ περισσόν τούτων εκ του πονηρου εστιν**»(ΜΑΤΘ.Ε'37)... Άς είναι δε ο λόγος σας αληθινός πάντοτε, ώστε το ναι να είναι ΝΑΙ και το όχι να είναι ΟΧΙ. Διότι το παραπάνω από αυτά είναι από τον πονηρό, πατέρα του ψεύδους(διάβολον).

Δεν είναι ψέμα. Αλήθεια λέω και ο Θεός να με βγάλει ψεύτη. Όπως, όταν είδε ο τρελός τον μεθυσμένο κι έφυγε, έτσι και ο κλέφτης είδε τον ψεύτη και έστριψε! Πάντως και ο ψεύτης και ο κλέφτης τον πρώτο χρόνο χαιρόνται!

**και επιορκίας...** Δεν θα χρησιμοποιήσεις μάταια-χωρίς ιερό σκοπό- το όνομα του Κυρίου και Θεού σου κάνοντας ψεύτικο όρκο για κανένα γήινο πράγμα, από φόβο ανθρώπου ή από ντροπή ή για δικό σου κέρδος ή όποιο συμφέρον, γιατί η επιορκία, δηλαδή ο ψεύτικος όρκος είναι άρνηση Θεού

Είναι επίορκος εκείνος που ενώ υποσχέθηκε στο Θεό να ζήσει ενάρετα, κάνει αντίθετα από την υπόσχεσή του και παραβαίνει την υπόσχεση για σεμνό βίο με το να μην εργάζεται τις εντολές. Και με λίγα λόγια, εκείνος που ενώ διάλεξε να ζει σύμφωνα με τις εντολές του Θεού, δε νεκρώνεται όμως τελείως για τα τερπνά του παρόντος βίου, είναι ψεύτης και επίορκος, γιατί ορκίστηκε στο Θεό, δηλαδή υποσχέθηκε να βαδίσει τον ακατηγόρητο δρόμο των θείων αγώνων, αλλά δεν επλήρωσε την υπόσχεση και γι' αυτό δεν έχει κανένα έπαινο.

**και επιορκίας...** ορκίστηκες να αγαπάς, να ζεις, να εμπνέεσαι, να δημιουργείς, και συ εξαπατάς, καταστρέφεται, επιορκείς και πεθαίνεις. Γιατί;

**η τούτων ένδεια, νηστεία εστιν, αληθής και ευπρόσδεκτος...**

Η με τη χάρι του Χριστού και η με συχνή ευχαριστηριακή, αγιαστική θωράκιση, κατά όλων αυτών της κακίας λογισμών καθημερινή άσκηση, προσευχή αδιάλειπτη, σθεναρή πνευματική και ηθική αντίσταση, η όλων αυτών των ανθρωπίνων παθών βαθειά εκρίζωση, εκούσια έλλειψη, οικεία στέρηση, η δια Πνεύματος Αγίου κάθαρση και η του κακού εαυτού μας υπέρβαση, η προς άλλους ουρανούς βαθμηδόν ανάβαση και η προς την Θεία φωτοθέαση πρόσβαση είναι εν τέλει η καθαρή, η εσωτερική, η πνευματική, η αναμάρτητη, η από το κακό αποξένωση, η από την ασωτεία νηστεία ουσίας και σημασίας, η «ευάρεστος τω Κυρίω» νηστεία! Αυτή η νηστεία αυτή η ΔΙΚΗ είναι εν τέλει «**η κατά των δαυμόνων** (η κατά των παθών μας) ΝΙΚΗ»!

«**αφήσωμεν της σαρκός την ευπάθειαν,**

**αυξήσωμεν της ψυχής τα χαρίσματα**»

ΑΜΗΝ

†. ΑΡΧΙΜΑΝΔΡΙΤΗΣ  
ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ ΤΕΡΖΗΣ

#### ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ

1. ΚΑΙΝΗ ΔΙΑΘΗΚΗ
2. ΙΩΑΝ. ΤΟΥ ΣΙΝΑΪΤΟΥ "ΚΛΙΜΑΞ"
3. ΦΙΛΟΚΑΛΙΑ
4. ΑΒΑ ΓΣΑΑΚ ΤΟΥ ΣΥΡΟΥ "ΕΥΡΕΘΕΝΤΑ ΑΣΚΗΤΙΚΑ"
5. ΕΦΡΑΙΜ ΤΟΥ ΣΥΡΟΥ "ΑΣΚΗΤΙΚΑ"
6. "ΕΥΕΡΓΕΤΙΝΟΣ"
7. "ΓΕΡΟΝΤΙΚΟ"
8. ΥΜΝΟΛΟΓΙΑ "ΤΡΙΩΔΙΟΥ"