**ZMARTWIENIA PANA BOGA – NIEUMIARKOWANIE**

**W JEDZENIU I PICIU**

**(7 Grzechów Głównych)**

**ŁAKOMSTWO - Chrześcijaństwo nie jest religią wrogą życiu i przyjemnościom. Wzywa do umiaru. Po to, aby człowiek był zdolny rozwinąć w sobie potrzeby wyższe, by nie zagłuszył głodu Boga, by nie utracił wolności z powodu apetytu.**

Mówi się, że apetyt rośnie w miarę jedzenia. I coś w tym jest. Choć na zdrowy rozum apetyt powinien zmniejszać się w miarę jedzenia. Biologiczne potrzeby organizmu domagają się zaspokojenia, to oczywiste. Ale im większy komfort życia, tym bardziej rośnie apetyt na luksus, zbytek. Coraz bardziej zaczyna liczyć się smak, gatunek i cena tego, co jemy czy pijemy. Konsumowanie staje się stylem życia bogatych społeczeństw, a nawet zasadniczym życiowym dążeniem. Na marginesie naturalnych potrzeb organizmu rozwijają się sztucznie wytworzone głody, które często prowadzą do uzależnień. „Wielkie żarcie” – to tytuł włosko-francuskiego filmu z roku 1973. Jego bohaterowie, czterej zamożni mężczyźni, spotykają się na uczcie w podmiejskiej willi. Impreza przeradza się w orgię zakończoną samobójstwem z przejedzenia. Film jest symbolicznym, bardzo dosadnym obrazem dekadencji społeczeństwa epoki konsumpcji. Podczas gdy na Zachodzie ludzie walczą z nadwagą, na całym świecie prawie miliard ludzi walczy o to, by przeżyć. Co 5 sekund z głodu umiera człowiek. Według danych FAO (Organizacja do spraw Wyżywienia i Rolnictwa), liczba głodujących na świecie wzrosła w 2008 r. o 40 mln, osiągając 963 mln osób. Dziwny jest ten świat.

**Nie bądź nienasycony**

„Jedz, co leży przed tobą, jak człowiek, nie bądź żarłoczny, abyś nie wzbudził odrazy. Przez dobre wychowanie pierwszy zaprzestań jedzenia, nie bądź nienasycony, byś kogo nie zraził. Jeśli zajmiesz miejsce między wieloma, nie wyciągaj ręki jako pierwszy spomiędzy nich. Jakże mało wystarcza człowiekowi dobrze wychowanemu, na łóżku swym nie będzie ciężko oddychał. Zdrowy jest sen człowieka, gdy ma umiarkowanie syty żołądek, wstaje on wcześnie, jest panem samego siebie. Udręka bezsenności, bóle żołądka i kolki w brzuchu – u łakomego człowieka” (Syr 31,16–20). Ten tekst biblijnego mędrca zawsze zadziwiał mnie swoją konkretnością i dosadnością. Opanowanie przy stole to nie tylko kwestia etyki, ale i dobrego wychowania oraz dobrego zdrowia. Kluczem jest stwierdzenie: „być panem samego siebie”, czyli zachować rozsądek zgodnie z zasadą: „nie żyje się, aby jeść, lecz jada się, aby żyć”.

Jak sama nazwa wskazuje, istotą grzechu nieumiarkowania jest brak umiaru. Żaden grzech, także i ten, nie jest chorobą ciała, ale schorzeniem ludzkiego ducha, słabością woli, nieumiejętnością powiedzenia „dość”. Klasycznym przejawem nieumiarkowania jest jedzenie za dużo, czyli obżarstwo. Wokół nas presja na konsumpcję jest bardzo silna. Marketingowe pułapki oferujące „jedzenie dla jedzenia” zastawione są już na najmłodszych. Za symbol tego typu produktów mogą uchodzić chipsy. Ktokolwiek był na szkolnej wycieczce, wie, że tuż po ruszeniu autobusu dzieci otwierają swoje plecaczki wypełnione asortymentem przeróżnych smakołyków: chrupkami, popcornem, paluszkami, żelkami, kolorowymi słodkimi napojami, których sam widok przyprawia o mdłości.

Na plus wypada zaliczyć to, że dzieci zwykle chętnie częstują swoją panią lub swojego księdza. Ale na przykre efekty takiego dożywiania nie trzeba długo czekać. Język angielski wprowadził określenie „junk food”, czyli dosłownie „jedzenie śmieciowe”. Chodzi o tanią i łatwą w produkcji żywność, pełną tzw. pustych kalorii, a pozbawioną prawie całkowicie wartości odżywczych. Większość tzw. fast foodów serwuje tego typu żywność, kusząc taniością lub dodatkowymi bonusami. Innym rodzajem presji na wzrost konsumpcji jest ogromna ilość programów czy publikacji poświęconych gotowaniu. Oczywiście nie ma nic zdrożnego w przygotowaniu czy zjedzeniu smacznej potrawy, ale każda przesada jest niebezpieczna. Nadmierne dogadzanie podniebieniu może prowadzić do jakiejś formy egoistycznej koncentracji na potrzebach, było nie było, drugorzędnych. Żołądek musi znać swoje miejsce w szeregu, czyli w hierarchii ludzkich potrzeb.

**Kuchenna duchowość**

Grzech braku umiaru może przybierać jeszcze inne, zaskakujące oblicze. W mediach i w reklamie wszechobecna jest walka z otyłością. Cudowne diety, środki chemiczne hamujące apetyt, urządzenia do ćwiczeń, masaży czy tzw. zdrowa żywność – to wszystko może prowadzić człowieka w stronę przesadnej troski o figurę czy zdrowie. Na przestrzeni ostatnich lat wzrosła ilość przypadków anoreksji i bulimii, prowadzących nieraz do śmierci. Wpatrzone w lustro i wagę dziewczęta lub kobiety cierpią często na obsesję na punkcie swojego wyglądu. Anoreksja to patologiczne odchudzanie się, z użyciem środków przeczyszczających i wymiotnych. Bulimia to okresowe przejadanie się, przeplatane okresami głodówki. Psychologowie zwracają uwagę, że w sytuacjach stresu czy depresji wielu ludzi sięga w sposób niekontrolowany do lodówki. Nie chodzi o to, aby oskarżać o grzech wszystkich ludzi doświadczających tego typu sytuacji. Chodzi o zobaczenie pewnych obyczajowych, groźnych trendów, które pchają ludzi w coraz to nowe rodzaje duchowych czy psychicznych zniewoleń związanych z konsumpcją.

Lekarz medycyny Steven Bratman napisał książkę poświęconą nowej chorobie, którą nazwał ortoreksją. To rodzaj manii prześladowczej związanej z odżywianiem, z przesadną troską o jego czystość i jakość. Wiąże się to często z medycyną alternatywną i rozmaitymi dietami. Nie ma nic złego np. w wegetarianizmie, ale jeśli zaczyna temu towarzyszyć swoista „kuchenna duchowość”, jakaś parareligijna troska o gastronomiczną ortodoksję, wtedy można mówić o nieumiarkowaniu. Bartman pisze żartobliwie, że „życie jest za krótkie, żeby wypełnić je tylko troską o to, jak żyć dłużej”. Wydaje się, że obsesja na punkcie żywienia przybierała w ostatnich latach na sile. Być może wizja pogłębiającego się globalnego kryzysu doprowadzi do zatrzymania tej fali.

**Chemiczna ekstaza**

Do grzechów nieumiarkowania można zaliczyć także wszelkie formy uzależnień od substancji chemicznych, takich jak nikotyna, alkohol, narkotyki, a nawet leki. Dlaczego człowiek sięga po te środki? Czego szuka? U korzeni problemów uzależnień zawsze pojawiają się niezaspokojone głody duchowe: samotność, nieradzenie sobie z życiem, brak poczucia sensu czy własnej wartości, brak Boga. To szukanie zapomnienia, rodzaj ucieczki od życia, chwilowego znieczulenia bólu duchowego lub psychicznego, chemiczna ekstaza, namiastka nieba. Najszybciej do uzależnienia prowadzą narkotyki. „Używanie narkotyków wyrządza bardzo poważne szkody zdrowiu i życiu ludzkiemu. Jest ciężkim wykroczeniem, chyba że wynika ze wskazań ściśle lekarskich. Nielegalna produkcja i przemyt narkotyków są działaniami gorszącymi; stanowią one bezpośredni współudział w działaniach głęboko sprzecznych z prawem moralnym, ponieważ skłaniają do nich” (KKK, 2291). Posiadanie narkotyków i handel nimi są na ogół zakazane przez prawo, ale w Polsce kwitnie ostatnio handel tzw. dopalaczami, czyli substancjami chemicznymi o działaniu podobnym do narkotyków. Kupuje je głównie młodzież, traktując jako dodatek do dobrej zabawy. To, co legalne, niekoniecznie jest moralne. Korzystanie i handlowanie dopalaczami trzeba traktować w kategorii grzechu.

W przypadku alkoholu ocena moralna wymaga pewnych rozróżnień. Trzeźwość nie wyklucza umiarkowanego korzystania z napojów alkoholowych. Jednak każde nadużycie alkoholu jest grzechem. Człowiek nie jest zwolniony od odpowiedzialności za grzechy popełnione pod wpływem alkoholu.  
Katechizm zwraca uwagę, że prowadzenie pojazdów w stanie nietrzeźwym jest poważną winą. Dla kogoś, kto już popadł w chorobliwe uzależnienie od alkoholu, jedynym ratunkiem jest całkowita abstynencja, leczenie odwykowe i wsparcie najbliższych. Zwykle alkoholikowi najtrudniej pokonać próg przyznania się do swojego problemu, uznania, że alkohol jest od niego silniejszy. Z pomocą moralistom przychodzą w tych kwestiach lekarze czy psycholodzy. Pozytywnym zjawiskiem ostatnich lat jest moda na niepalenie. Palaczom coraz trudniej jest znaleźć miejsce do zaspokojenia swojego nikotynowego głodu. Od strony moralnej każdy papieros jest zabijaniem siebie, a często i innych. Nie każdy papieros jest grzechem ciężkim, ale każdy jest czymś moralnie nagannym.

**Od umiaru po ucztę bez końca**

Chrześcijaństwo nie jest religią wrogą życiu i przyjemnościom. Jeśli wzywa do umiaru, to po to, aby człowiek był zdolny rozwinąć w sobie potrzeby wyższe, by nie zagłuszył głodu Boga. Oczywiście w historii pojawiały się pewne skrajne tendencje ascetyczne. Tym niemniej nie powinniśmy zbyt łatwo skreślać z naszego słownika pojęcia ascezy. To słowo oznacza dosłownie ćwiczenie się w czymś. To forma ograniczenia tego, co dozwolone. To uczenie się kontrolowania swoich apetytów, ćwiczenie w umiejętności mówienia „nie”, nauka samoograniczenia się, szkoła wolności. Asceza kształtuje charakter, wzmacnia moralny kręgosłup, przygotowuje na chwilę duchowej walki. Tylko ten, kto umie panować nad swoim głodem, zatroszczy się o głodnych obok siebie.

Klasycznym elementem ascezy chrześcijańskiej był od zawsze post. Dziś nawet Kościół, ulegając konsumpcyjnej presji, złagodził postne przepisy. Post pozostał tylko dwa dni w roku: w Środę Popielcową i w Wielki Piątek. Piątkowe powstrzymanie się od mięsa jest symboliczną namiastką postu. A jednak warto powrócić do postu. W ten sposób ludzkie ciało zostaje włączone w modlitwę. Bezmyślne opychanie się czymkolwiek może być oznaką duchowej pustki. Post może pomóc człowiekowi dokopać się do tego najgłębszego, najbardziej podstawowego ludzkiego głodu – głodu Boga, Jego miłości. To jest ten dopalacz, którego tak naprawdę potrzebujemy.

Nie jest przypadkiem, że Eucharystia jest ucztą. Znak pokarmu i napoju wskazuje na duchowy pokarm, którym są Ciało i Krew Chrystusa, przemieniające obecność zmartwychwstałego Pana. W Biblii uczta jest symbolem wiecznego szczęścia, ostatecznego zaspokojenia wszelkich ludzkich głodów, wiecznego spotkania. „Pan Zastępów przygotuje dla wszystkich ludów na tej górze ucztę z tłustego mięsa, ucztę z wybornych win, z najpożywniejszego mięsa, z najwyborniejszych win” (Iz 25,6). Zbawienie nie oznacza wyzwolenia z ciała. Mamy nadzieję na zbawienie duszy i ciała. Wszystko, co dobre, smaczne, przyjemne, zmysłowe zostanie ocalone, uwolnione od zła, przetworzone przez Bożą miłość. Ta miłość nie zna umiaru. I tak jest dobrze.