

Ενότητα 13^η Η σωστή στάση στο θέμα της τροφής

Πολλῶν ἡδονῶν οὐσῶν,	Ενώ είναι πολλές οι ευχαριστήσεις,
αἱ τὸν ἄνθρωπον ἐνδιδόναι αὐταῖς βιάζονται παρὰ τὸ συμφέρον,	οι οποίες εξαναγκάζουν τον άνθρωπο να υποκύψει σ' αυτές παρά το συμφέρον του,
δυσμαχωτάτη εἶναι δοκεῖ ἡ περὶ τροφὴν ἡδονή.	νομίζω ότι η ευχαρίστηση της τροφής είναι η πιο ακατανίκητη.
Ταῖς μὲν γὰρ ἄλλαις ἡδοναῖς σπανιώτερον ὁμιλοῦμεν,	Για τις άλλες ηδονές ερχόμαστε πιο σπάνια σε επαφή,
ταύτης δὲ ἀνὰ πᾶσαν ἡμέραν πάντως πειρᾶσθαι ἀνάγκη,	ενώ αυτήν είναι ανάγκη να τη γευόμαστε οπωσδήποτε κάθε μέρα,
ὥστε πλείους οἱ ἐνταῦθα κίνδυνοι.	ώστε να είναι σ' αυτήν την περίπτωση περισσότεροι οι κίνδυνοι.
Καὶ γὰρ ὁ πλέον ἢ δεῖ ἐσθίων ἀμαρτάνει,	Γιατί, και αυτός που τρώει περισσότερο απ' όσο πρέπει αμαρτάνει,
καὶ ὁ κατασπεύδων ἐν τῷ ἐσθίειν,	και αυτός που τρώει λαίμαργα,
καὶ ὁ τὰ ἡδῖα τῶν ὑγιεινότερων βρώματα προτιμῶν.	και αυτός που προτιμάει τις πιο ευχάριστες παρά τις υγιεινές τροφές.
Ἔστι δὲ ἀμαρτία περὶ τροφὴν	Είναι σφάλμα για την τροφή
καὶ ὅταν παρὰ κοινὸν προσφερώμεθα αὐτήν.	ὅταν την τρώμε σε λάθος ώρα.
Ἔτι δὴ καὶ ἄλλων ἀμαρτιῶν οὐσῶν περὶ τροφὴν,	Υπάρχουν ακόμη κι άλλα σφάλματα με την τροφή,
δεῖ ἀπασῶν καθαρεύειν.	και πρέπει απ' όλα να απέχουμε.
Καθαρεύοι δ' ἂν τις ἐθίζων αὐτὸν αἰρεῖσθαι σῖτον	Και θα μπορούσε κάποιος να τα αποφύγει, αν συνήθιζε τον εαυτό του να επιλέγει τροφή
οὐχ ἵνα ἡδῆται ἀλλ' ἵνα τρέφηται,	ὄχι για να ευχαριστιέται αλλά για να τρέφεται,
οὐδ' ἵνα λεαίνηται τὴν κατάποσιν	ὄχι για ευχαριστεί τον οισοφάγο του
ἀλλ' ἵνα ῥωννύηται τὸ σῶμα.	αλλά για να δυναμώνει το σώμα του.
Καὶ γὰρ γέγονεν ἡ μὲν κατάποσις δίοδος εἶναι τροφῆς,	Γιατί ο οισοφάγος έχει δημιουργηθεί για να είναι δίοδος της τροφής,
οὐχ ἡδονῆς ὄργανον,	και όχι ὄργανο ευχαρίστησης
ἡ δὲ γαστήρ τοῦ αὐτοῦ χάριν	ενώ η κοιλιά (έχει δημιουργηθεί)
οὔτε ἕνεκα καὶ φυτῷ ῥίζα γέγονεν.	για τον ίδιο λόγο για τον οποίο έχει δοθεί στο φυτό η ρίζα.
Διὸ καὶ προσήκει ἐσθίειν ἡμῖν ἵνα ζῶμεν,	Γι' αυτό και ταιριάζει σε μας να τρώμε για να ζούμε,
οὐχ ἵνα ἡδῶμεθα.	και όχι για να ευχαριστιόμαστε.

Παράλληλα κείμενα

Στο παρακάτω απόσπασμα ο Δημόκριτος εκθέτει τις απόψεις του περί σωστού και ισορροπημένου τρόπου ζωής.

Κείμενο	Μετάφραση
Ὅσοι ἀπὸ γαστρὸς τὰς ἡδονὰς ποιέονται ὑπερβεβληκότες τὸν καιρὸν ἐπὶ βρώσεσιν ἢ πόσεσιν ἢ ἀφροδισίοισιν, τοῖσι πᾶσιν αἱ μὲν ἡδοναὶ βραχεΐαι τε καὶ δι' ὀλίγου γίνονται, ὁκόσον ἂν χρόνον ἐσθίωσιν ἢ πίνωσιν, αἱ δὲ λύπαι πολλαί. τοῦτο μὲν γὰρ τὸ ἐπιθυμεῖν αἰετῶν αὐτῶν πάρεστι καὶ ὁκόταν γένηται ὁκοίων ἐπιθυμέουσι, διὰ ταχέος τε ἡ ἡδονὴ παροίχεται, καὶ οὐδὲν ἐν αὐτοῖσι χρηστὸν ἐστὶν ἄλλ' ἢ τέρψις βραχεῖα, καὶ αὖθις τῶν αὐτῶν δεῖ. Δημόκριτος, απ. 235 (Στοβαῖος, Ἀνθολόγιον, 3.18.35)	Ὅσοι ἀπὸ τὴν κοιλιά βρῖσκουν ευχαρίστηση, ἔχοντας ξεπεράσει κάθε ὅριο στα φαγητά ἢ στα ποτά ἢ στις σαρκικὲς ἡδονές, σ' αὐτούς ὅλους ἡ ευχαρίστηση εἶναι καὶ σύντομη καὶ διαρκεῖ λίγο, ὅσο τυχόν χρόνο τρώνε ἢ πίνουν, ἐνῶ οἱ λύπες εἶναι πολλές. Γιατί αὐτό εμφανίζεται, ἡ ἐπιθυμία δηλαδὴ πάντοτε γιὰ τὰ ἴδια καὶ ὅποτε παρουσιάζεται γιὰ ὅποια ἐπιθυμοῦν, καὶ γρήγορα ἡ ευχαρίστηση παρέρχεται καὶ τίποτα δὲν εἶναι ωφέλιμο σ' αὐτούς παρά ευχαρίστηση σύντομη, καὶ πάλι ὑπάρχει ἡ ἴδια ἀνάγκη.