

# Cuprins

Introducere .....	5
I. Mâncatul în exces — un viciu modern? .....	11
II. Forme de manifestare a gastrimargiei sau nebuniei/lăcomiei pânteceleului .....	23
1. Monotonia hranei .....	26
2. Dorința de diversificare .....	28
3. Amintirile .....	29
4. Prea greu .....	31
5. Dăunător și pe deasupra inutil .....	32
6. Boli reale .....	34
7. Boli închipuite .....	35
8. Îndulcirea regulii .....	37
9. „Excepțiile confirmă regula” .....	40
10. Absența regulii .....	43
11. Grija pentru viitor .....	44
12. Zgârcenia .....	47
13. Contrar Scripturii .....	49
14. Exagerări .....	50
15. Ai ajuns la țintă! .....	54
III. Blestemul mâncatului .....	55
IV. Arta postitului .....	85
V. „Acestea vor fi hrana voastră...” .....	113
Epilog. Binecuvântarea mâncatului .....	129

Prescurtări și bibliografie .....	141
-----------------------------------	-----

\*

### Izvoare

#### Avva Evagrie despre gastrimargie și terapia ei — principalele texte —

A. Din <i>Practicul sau monahul în 100 de capitole</i> .....	151
B. Din <i>Cuvânt despre răutățile opuse virtuților</i> .....	153
C. Din <i>Despre cele opt gânduri</i> .....	155
D. Din <i>Antireticul sau replicile împotriva celor opt gânduri</i>	163