

«Να μην απορείς, εάν την «τρυφή» [δηλαδή πλούσια και φιλήδονη ζωή πολυφαγίας και ακολασίας] την ονόμασε «αγκάθια».

Κι εσύ το αγνοείς, όντας μεθυσμένος από το πάθος. Εκείνοι όμως που είναι υγιείς γνωρίζουν ότι η πολυφαγία και η ακολασία κε ντάει περισσότερο από το αγκάθι και δαπανάει την ψυχή περισσότερο από τη μέριμνα, ενώ δημιουργεί χειρότερους πόνους και στο σώμα και στην ψυχή. Γιατί δεν πλήττεται κάποιος τόσο από τη φροντίδα όσο από την αφθονία.

Όταν τον άνθρωπο τον πιάνουν οι αϋπνίες, το χασμουρητό, το βάρος στο κεφάλι και πόνοι στα σπλάχνα, κατάλαβε από πόσα αγκάθια είναι χειρότερα όλα αυτά. Και όπως τ' αγκάθια σαν τα μαζέψεις ματώνουν τα χέρια που τα κρατούν, έτσι και η πολυφαγία και η ακολασία και τα πόδια και τα χέρια και το κεφάλι και τα μάτια και απλά όλα τα μέλη τα ρημάζει. Ξερή και άκαρπη, όπως το αγκάθι, προξενεί στενοχώρια και κακοπάθεια πολύ περισσότερη και πολύ πιο καιρία. Φέρνει πρόωρο γήρας, αμβλύνει τις αισθήσεις, θολώνει το λογισμό, σακατεύει το νου που ήτανε ξυράφι και κάνει πλαδαρό το σώμα, έτσι που η αποθήκη της κόπρου γίνεται πλουσιότερη και ικανή να μαζεύει σωρεία κακών και μεγαλύτερο φορτίο με το υπέρογκο γέμισμα. Εξαιτίας της πολλά και συνεχή είναι τα πτώματα και πυκνά τα ναυάγια.

Γιατί, λοιπόν, πες μου, «λιπαίνεις» το σώμα; Μήπως σε έχουμε για να σε προσφέρουμε θυσία; Ή για να σε παραθέσουμε σε τραπέζι; Τις όρνιθες καλώς τις παχαίνεις. Μάλλον ούτε κι εκείνες καλώς, γιατί όταν παχύνουν είναι άχρηστες για υγιεινή διαίτα [...].

Τίποτε δεν είναι για το σώμα πιο εχθρικό και βλαβερό όσο η πολυφαγία και η ακολασία [...].

Ακόμη και οι κρασοπώλες δεν αφήνουν τους πελάτες τους να πιούν περισσότερο του κανονικού, για να μη σκάσουν. Όμως οι φαγοπότες ούτε αυτή την προστασία δε λαμβάνουν για την κοιλιά τους, αλλά απεναντίας φροντίζουν να τη γεμίσουν μέχρι, τ' αυτιά, μέχρι τις μύτες, μέχρι το φάρυγγα· γεμίζουν τα πάντα προκαλώντας διπλή στενοχώρια και στο πνεύμα και στο ζωντανό οργανισμό.

Μήπως γι' αυτό σου δόθηκε ο φάρυγγας, για να τον γεμίζεις μέχρι το στόμα επάνω με σάπιο κρασί και όποια άλλη διαφθορά; Όχι γι' αυτό, άνθρωπε, αλλά πρώτα για να ψάλλεις στο Θεό και να αναπέμπεις τις ιερές ευχές και για να συμβουλεύεις τους πλησίον σου αυτά που τους συμφέρουν. Εσύ όμως, σαν γι' αυτό να έλαβες το φάρυγγα, ούτε για λίγο δεν τον αφήνεις να ξεκουραστεί και σ' όλη σου τη ζωή τον υποτάσσεις σ' αυτή την πονηρή δουλεία.

Είναι σαν να πήρε κάποιος κιθάρα με χρυσές χορδές καλά κουρδισμένη και αντί να παίζει μ' αυτήν αρμονική μελωδία να την παραχώνει με πολλή κοπριά και με πηλό. Έτσι κάνουν κι αυτοί. Και δεν είπα κοπριά την τροφή αλλά την τρυφή και την πολλή εκείνη ανοησία. Γιατί το επιπλέον αυτού που είναι αναγκαίο δεν είναι τροφή αλλά μόνο καταστροφή. Η κοιλιά, αυτή καθ' εαυτή, έγινε μόνο για την υποδοχή των τροφών ενώ το στόμα και ο φάρυγγας και η γλώσσα και για άλλα πολύ αναγκαϊότερα πράγματα. Μάλιστα και η κοιλιά ακόμη δεν έγινε απλώς για την υποδοχή των τροφών αλλά για την υποδοχή των τροφών με μέτρο.

Και αυτό μας το γνωστοποιεί βροντοφωνάζοντάς το μας με χίλιους τρόπους όταν την παραφορτώσουμε με αυτή την πλεονεξία. Και όχι μόνο βροντοφωνάζει, αλλά ευρισκόμενη σε άμυνα για την αδικία απαιτεί για μας την έσχατη ποινή. Και πρώτα τιμωρούνται τα πόδια που μας βαστάζουν και μας πηγαίνουν στα πονηρά εκείνα συμπόσια, έπειτα τα χέρια που την υπηρέτησαν μεταφέροντας τόσα και τέτοια εδέσματα. Πολλοί κατέστρεψαν και αυτό το στόμα και τα μάτια και το κεφάλι. Και όπως ο δούλος όταν του δοθούν εντολές που ξεπερνούν τη δύναμή του χάνει το μυαλό του και βρίζει πολλές φορές αυτόν που του τις έδωσε, έτσι και αυτή μαζί με τα μέλη αυτά καταστρέφει και διαφθείρει αναγκαστικά πολλές φορές και τον εγκέφαλο.

Ο Θεός οικονόμησε και αυτά τα πράγματα καλά ώστε από την αμετρία να γίνεται τόση βλάβη που και όταν με τη θέλησή σου δε ζεις ενάρετα να μάθεις να βάζεις μέτρο έστω και παρά τη θέλησή σου από το φόβο της τόσο μεγάλης φθοράς. Γνωρίζοντάς τα λοιπόν αυτά, ας αποφεύγουμε την απόλαυση, ας φροντίζουμε να έχουμε μέτρο, για να απολαύσουμε σωματική υγεία και να απαλλάξουμε και την ψυχή από κάθε αρρώστια και να επιτύχουμε τα μέλλοντα αγαθά με τη χάρη και τη φιλανθρωπία του Κυρίου μας Ιησού Χριστού στον οποίο ανήκει η δόξα πάντοτε, και τώρα και σ' όλους τους αιώνες. Αμήν.

(Ηλία Βουλγαράκη, «Καθημερινές ιστορίες Αγίων και αμαρτωλών στο Βυζάντιο». Εκδ. Μαΐστρος. Αθήνα 2007)

<http://vatopaidi.wordpress.com/2010/01/09/ο-άγιος-ιωάννης-ο-χρυσόστομος-κατά-της/>