



■ Ἐπὶ τῇ Νηστείᾳ τῆς Ἁγίας Τεσσαρακοστῆς τῶν Χριστουγέννων

## Ὁ Ἅγιος Ἰωάννης ὁ Χρυσόστομος κατὰ τῆς πολυφαγίας\*

**Ο** **ΙΕΡΟΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ** στὶς ὁμιλίες του συχνὰ ἀνέλυε τὴν Ἁγία Γραφή, τόσο τὴν Παλαιὰ ὅσο καὶ στὴν Καινὴ Διαθήκη. Ἡ σχετικὴ διδασκαλία γινόταν στὸ ναὸ σὲ ἀπογευματινὲς συνήθως ὥρες. Ἀνέπτυσε μὲ σειρὰ ἕνα ἀπὸ τὰ κείμενα τῆς Ἁγίας Γραφῆς πάνω σὲ κάποιον κεντρικὸ θέμα. Κάποτε ἄλλαζε μέθοδο καὶ ἀνέλυε ἕνα θέμα ποῦ ἔκρινε ὅτι χρειαζόταν νὰ ἀντιμετωπιστεῖ, ἔστω κι ἂν δὲν συνδεόταν ἄμεσα μὲ τὸ βασικὸ θέμα.

Μιὰ τέτοια περίπτωση ἔχουμε στὴν ἀνάπτυξη ποῦ ἔκανε πάνω στὸ *Κατὰ Ματθαῖον Εὐαγγέλιο*, μὲ τὴ ΜΔ' ὁμιλία του. Τὸ θέμα ποῦ τὸν ἀπασχόλησε στὸ τέλος-τέλος τῆς ὁμιλίας καὶ ποῦ δὲ σχετιζόταν ἀπολύτως μὲ τὰ προηγούμενα ἦταν τὸ θέμα τῆς «*τρυφῆς*». Ἀξίζει νὰ παρακολουθήσουμε τὸ ἴδιο τὸ κείμενο, γιὰ τὴν θὰ μπορούσε νὰ χαρακτηριστεῖ καυστικὸ καὶ πιθανότατα ἐπίκαιρο.

\* \* \*

*Νὰ μὴν ἀπορεῖς ἐὰν τὴν «τρυφή» [δηλαδὴ πλοῦσια καὶ φιλήδονη ζωὴ πολυφαγίας καὶ ἀκολασίας, Σ.τ.Σ.] τὴν ὀνόμασε «ἀγκάθια». Κι ἐσὺ τὸ ἀγνοεῖς, ὄντας μεθυσμένος ἀπὸ τὸ πάθος. Ἐκεῖνοι ὅμως ποῦ εἶναι ὑγιεῖς γνωρίζουν ὅτι ἡ πολυφαγία καὶ ἡ ἀκολασία κεντρεῖ περισσότερο ἀπὸ τὸ ἀγκάθι καὶ δαπανᾷ τὴν ψυχὴ περισσότερο ἀπὸ τὴν μέριμνα, ἐνῶ δημιουργεῖ χειρότερους πόνους καὶ στὸ σῶμα καὶ στὴν ψυχὴ. Γιὰ τὸ δὲν πλήττεται κάποιος τόσο ἀπὸ τὴν φροντίδα ὅσο ἀπὸ τὴν ἀφθονία. Ὅταν τὸν ἄνθρωπο τὸν πιάνουν οἱ ἀγρυπνίες, τὸ τέντωμα τῶν κροτάφων, τὸ*

βάρος στὸ κεφάλι καὶ πόνοι στὰ σπλάχνα, κατάλαβε ἀπὸ πόσα ἀγκάθια εἶναι χειρότερα ὅλα αὐτά. Καὶ ὅπως τ' ἀγκάθια σὰν τὰ μαζέψεις ματώνουν τὰ χέρια ποὺ τὰ κρατοῦν, ἔτσι καὶ ἡ πολυφαγία καὶ ἡ ἀκολασία καὶ τὰ πόδια καὶ τὰ χέρια καὶ τὸ κεφάλι καὶ τὰ μάτια καὶ ἀπλὰ ὅλα τὰ μέλη τὰ ρημάζει. Ξερὴ καὶ ἄκαρπη, ὅπως τὸ ἀγκάθι, προξενεῖ στενοχώρια καὶ κακοπάθεια πολὺ περισσότερη καὶ πολὺ πιὸ καίρια. Φέρνει πρόωρο γῆρας, ἀμβλύνει τὶς αἰσθήσεις, θολώνει τὸ λογισμό, σακατεύει τὸ νοῦ ποὺ ἦτανε ξυράφι καὶ κάνει πλαδαρὸ τὸ σῶμα, ἔτσι ποὺ ἡ ἀποθήκη τῆς κόπρου γίνεται πλουσιότερη καὶ ἱκανὴ νὰ μαζεῦει σωρεία κακῶν καὶ μεγαλύτερο φορτίο μὲ τὸ ὑπέρογκο γέμισμα. Ἐξαιτίας τῆς πολλὰ καὶ συνεχῆ εἶναι τὰ πτώματα καὶ πυκνὰ τὰ ναυάγια.

Γιατί, λοιπόν, πές μου, «λιπαίνεις» τὸ σῶμα; Μήπως σὲ ἔχουμε γιὰ νὰ σὲ προσφέρουμε θυσία; Ἡ γιὰ νὰ [σὲ] παραθέσουμε τραπέζι; Τὶς ὄρνιθες καλῶς τὶς παχαίνεις. Μᾶλλον οὔτε κι ἐκεῖνες καλῶς, γιατί ὅταν παχυνθοῦν εἶναι ἄχρηστες γιὰ ὑγιεινὴ διαίτα [...].

Τίποτε δὲν εἶναι γιὰ τὸ σῶμα πιὸ ἐχθρικό καὶ βλαβερό ὅσο ἡ πολυφαγία καὶ ἡ ἀκολασία [...].

Ἀκόμη καὶ οἱ κρασοπῶλες δὲν ἀφήνουν τοὺς πελάτες τους νὰ λάβουν πέραν τοῦ δέοντος, γιὰ νὰ μὴ σκάσουν. Ὅμως οἱ φαγοπότες οὔτε αὐτὴ τὴν πρόνοια δὲ λαμβάνουν γιὰ τὴν κοιλιά τους, ἀλλὰ ἀπεναντίας φροντίζουν νὰ τὴ γεμίσουν μέχρι διαρρήξεως, μέχρι τ' αὐτιά, μέχρι τὶς μύτες, μέχρι τὸ φάρυγγα γεμίζουν τὰ πάντα προκαλώντας διπλὴ στενοχώρια καὶ στὸ πνεῦμα καὶ στὸ ζωντανὸ ὄργανισμό.

Μήπως γι' αὐτὸ σοῦ δόθηκε ὁ φάρυγγας, γιὰ νὰ τὸν γεμίζεις μέχρι τὸ στόμα ἐπάνω μὲ σάπιο κρασί καὶ ὅποια ἄλλη διαφθορά; Ὅχι γι' αὐτό, ἄνθρωπε, ἀλλὰ πρῶτα γιὰ νὰ ψάλλεις στὸ Θεὸ καὶ νὰ ἀναπέμψεις τὶς ἱερὲς εὐχὲς καὶ γιὰ νὰ συμβουλευεῖς στοὺς πλησίον σου αὐτὰ ποὺ τοὺς συμφέρουν. Ἐσοῦ ὅμως, σὰν γιὰ αὐτὸ νὰ ἔλαβες τὸ φάρυγγα, οὔτε γιὰ λίγο δὲν τὸν ἀφήνεις νὰ ξεκουραστεῖ καὶ σ' ὄλη σου τῇ ζωῇ τὸν ὑποτάσσεις σ' αὐτὴ τὴν πονηρὴ δουλειά. Εἶναι σὰν νὰ πῆρε κάποιος κιθάρα μὲ χρυσὲς χορδὲς καλὰ κουρδισμένη, καὶ ἀντὶ νὰ παίζει μ' αὐτὴν

ἀρμονικὴ μελωδία νὰ τὴν παραχῶνει μὲ πολλὴ κοπριά καὶ μὲ πηλό. Ἔτσι κάνουν κι αὐτοί. Καὶ δὲν εἶπα κοπριά τὴν τροφή ἀλλὰ τὴν τρυφή καὶ τὴν πολλὴ ἐκείνη ἀσέλγεια. Γιατὶ τὸ ἐπιπλέον αὐτοῦ ποὺ εἶναι ἀναγκαῖο δὲν εἶναι τροφή ἀλλὰ μόνο ὄλεθρος. Ἡ κοιλία, αὐτὴ καθ' ἑαυτή, ἔγινε μόνο γιὰ τὴν ὑποδοχὴ τῶν τροφῶν ἐνῶ τὸ στόμα καὶ ὁ φάρυγγας καὶ ἡ γλῶσσα καὶ γιὰ ἄλλα πολὺ ἀναγκαιότερα πράγματα. Μάλιστα καὶ ἡ κοιλία ἀκόμη δὲν ἔγινε ἀπλῶς γιὰ τὴν ὑποδοχὴ τῶν τροφῶν ἀλλὰ γιὰ τὴν ὑποδοχὴ τῶν τροφῶν μὲ μέτρο. Καὶ αὐτὸ μᾶς τὸ γνωστοποιεῖ βροντοφωνάζοντάς το μᾶς μὲ χίλιους τρόπους ὅταν τὴν παρενοχλήσουμε μὲ αὐτὴ τὴν πλεονεξία. Καὶ ὄχι μόνο βροντοφωνάζει, ἀλλὰ εὐρισκόμενη σὲ ἄμυνα γιὰ τὴν ἀδικία ἀπαιτεῖ γιὰ μᾶς τὴν ἔσχατη ποινή. Καὶ πρῶτα τιμωροῦνται τὰ πόδια ποὺ μᾶς βαστάζουν καὶ μᾶς πηγαίνουν στὰ πονηρὰ ἐκεῖνα συμπόσια, ἔπειτα τὰ χέρια ποὺ τὴν ὑπηρετήσαν μεταφέροντας τόσα καὶ τέτοια ἐδέσματα. Πολλοὶ κατέστρεψαν καὶ αὐτὸ τὸ στόμα καὶ τοὺς ὀφθαλμοὺς καὶ τὴν κεφαλή. Καὶ ὅπως ὁ δοῦλος ὅταν τοῦ δοθοῦν ἐντολὲς ποὺ ξεπερνοῦν τὴ δύναμή του χάνει τὸ μυαλό του καὶ βρίζει πολλὰς φορὲς αὐτὸν ποὺ τοῦ ἔδωσε τὶς ἐντολές, ἔτσι καὶ αὐτὴ μαζὶ μὲ τὰ μέλη αὐτὰ καταστρέφει καὶ διαφθειρεῖ ἀναγκαστικὰ πολλὰς φορὲς καὶ τὸν ἐγκέφαλο.

Ὁ Θεὸς οἰκονόμησε καὶ τοῦτα τὰ πράγματα καλὰ ὥστε ἀπὸ τὴν ἀμετρία νὰ γίνεταί τὴν βλάβη ποὺ καὶ ὅταν μὲ τὴ θέλησή σου δὲ ζεῖς ἐνάρετα νὰ μάθεις νὰ βάζεις μέτρο ἔστω καὶ παρὰ τὴ θέλησή σου ἀπὸ τὸ φόβο τῆς τόσο μεγάλης φθορᾶς. Γνωρίζοντάς τα λοιπὸν αὐτά, ἄς ἀποφεύγουμε τὴν τρυφή, ἄς φροντίζουμε νὰ ἔχουμε μέτρο, γιὰ νὰ ἀπολαύσουμε σωματικὴ ὑγεία καὶ νὰ ἀπαλλάξουμε καὶ τὴν ψυχὴ ἀπὸ κάθε ἀρρώστια καὶ νὰ ἐπιτύχουμε τὰ μέλλοντα ἀγαθὰ μὲ τὴ χάρη καὶ τὴ φιλανθρωπία τοῦ Κυρίου ἡμῶν Ἰησοῦ Χριστοῦ «ὧ ἡ δόξα καὶ τὸ κράτος εἰς τοὺς αἰῶνας τῶν αἰώνων. Ἀμήν»\*\*.



(\*) Ἡλία Βουλγαράκη, Καθημερινὲς Ἱστορίες Ἁγίων καὶ Ἀμαρτωλῶν στὸ Βυζάντιο, ἔκδ. β', «Μαῖστρος», Ἀθήνα 2002, σελ. 161-164.

(\*\*) Ἰωάννου Χρυσοστόμου, *Εἰς τὸ Κατὰ Ματθαῖον, ΜΔ' ε' / PG 57, 470B-472B.*