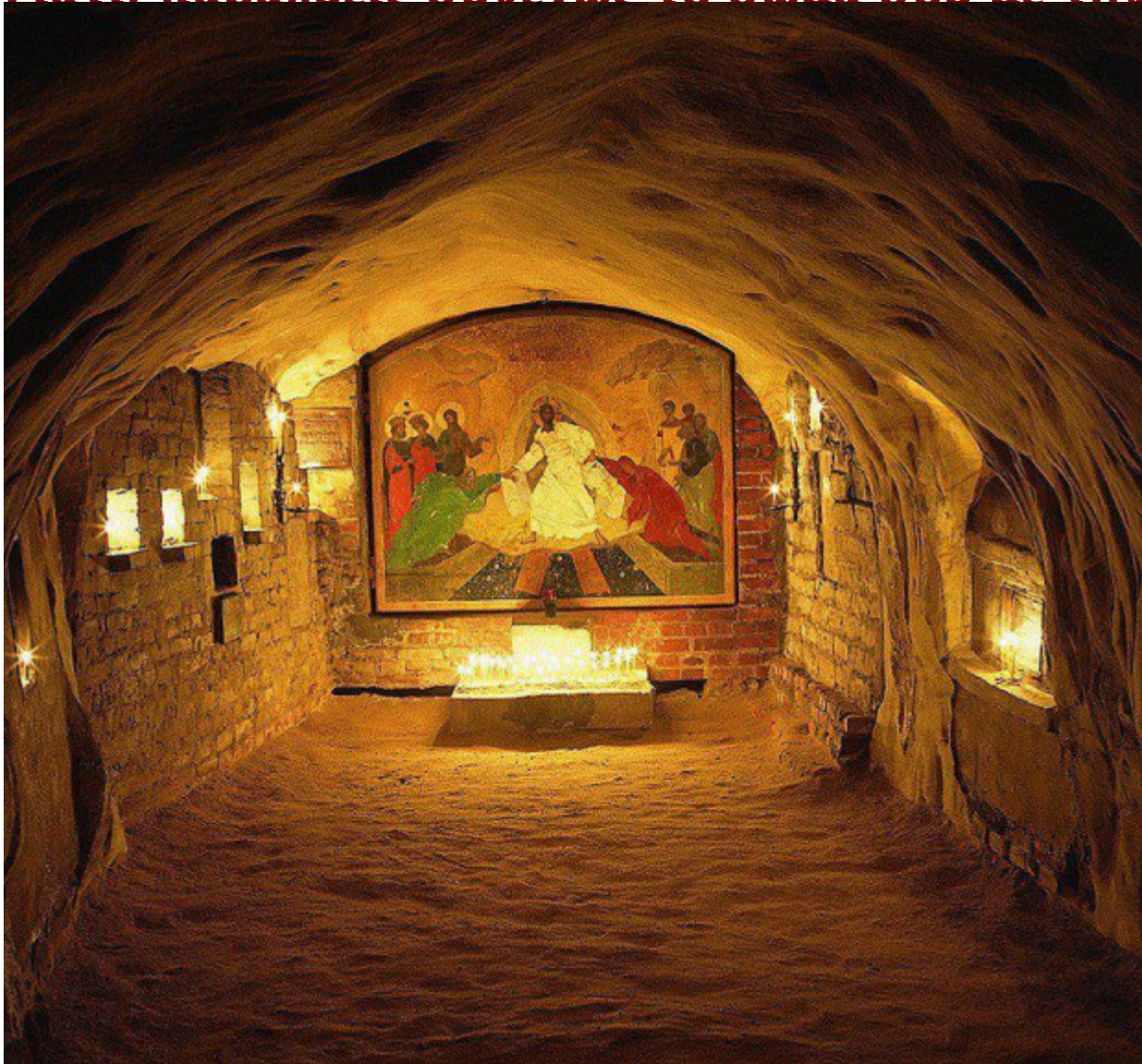


Γιατί πασάλύεις συνεχώς το σώμα σου με την



[σθόδοξη](#)

Θέλεις

να αναφέρω και να παρουσιάσω αυτούς που ζουν μέσα στην τρυφή; Ανατρέχοντας από τις ημέρες μας ως έλθουμε στους παλαιούς χρόνους. Ο πλούσιος ο οποίος καίγεται στην κάμινο, οι Ιουδαίοι που ζουν για την κοιλιά τους, των οποίων ο θεός είναι η κοιλιά, εκείνοι που ζούσαν στην έρημο και επιζητούσαν διαρκώς την άνεσι, γιατί καταστράφηκαν; Όπως ακριβώς και αυτοί που ζούσαν επί της εποχής τού Νώε, δεν καταστράφηκαν επειδή προτίμησαν την μαλθακή και έκλυτη ζωή; Και οι κάτοικοι των Σοδόμων καταστράφηκαν εξ αιτίας της γαστριμαργίας· διότι λέγει, «λόγω της μεγάλης αφθονίας των άρτων, ήταν βουτηγμένοι στην ακολασία». Αυτό έχει λεχθή για τους κατοίκους των Σοδόμων. Αλλά εάν η αφθονία των άρτων

προξένησε τόσο μεγάλο κακό, τί θα μπορούσαμε να πούμε για τα άλλα καρυκεύματα;

Ο Ησαύ δεν ζούσε μέσα στην άνεση; Τί πάλι εκείνοι που είδαν τις γυναίκες τών υιών του Θεού και έπεσαν στον γκρεμό τής ακολασίας; Τί πάλι εκείνοι που ερωτεύθηκαν με μανία τούς άνδρες; Και όλοι οι βασιλείς τών εθνών, των Βαβυλωνίων, των Αιγυπτίων, δεν είχαν έναν άσχημο θάνατο; δεν βρίσκονται στην κόλαση; Αλλά και τώρα, πες μου, δεν συμβαίνουν τα ίδια; Ακουσε το Χριστό που λέγει· «αυτοί που φορούν μαλακά ενδύματα, ζουν στα βασιλικά ανάκτορα», ενώ όσοι δεν τα φορούν αυτά, είναι στους ουρανούς. Διότι το μαλακό ένδυμα παραλύει και την αυστηρή ψυχή και την διασπά και την διασκορπίζει· κι' άν λάβη τραχύ και σκληρό σώμα, γρήγορα μ' αυτήν την πολυτέλεια το κάνει μαλθακό και ασθενικό. Διότι πες μου, από πού αλλού νομίζετε ότι οι γυναίκες είναι τόσο ασθενείς; άραγε μόνο από τη φύσι τους; Ασφαλώς όχι, αλλά και από την αγωγή και την ανατροφή· διότι η ανατροφή στη σκιά, η αργία, τα λουτρά, τα μύρα, τα πολλά αρώματα, η απαλότητα του στρώματος, τις κάνουν τέτοιες.

Και για να το καταλάβης πρόσεχε αυτό που θα πω. Από έναν κήπο δένδρων, που βρίσκονται στην έρημο και δέρνονται από τους ανέμους, πάρε ένα φυτό και τοποθέτησέ το σε τόπο υγρό και σκιε-ρό· θα δης ότι γρήγορα θα εξασθενήση και θα χάση την πρώτη του ικμάδα. Το ότι αυτό είναι αληθές φαίνεται και από τις γυναίκες που ζουν στην ύπαιθρο και είναι ισχυρότερες από τους άνδρες των πόλεων, και πολλούς τέτοιους θα μπορούσαν εκείνες να καταβάλλουν στην πάλη. Και όταν το σώμα γίνη μαλθακότερο, κατ' ανάγκη και η ψυχή δέχεται τη μαλθακότητα· διότι σε πολλές περιπτώσεις οι ψυχικές ενέργειες εξαρτώνται από τη σωματική διάθεση. Πράγματι κατά τη διάρκεια ασθενειών διαφορετικοί είμαστε εξ αιτίας τής μαλθακότητας και διαφορετικοί πάλι όταν είμαστε υγιείς. Όπως ακριβώς δηλαδή με την χορδή τού οργάνου, όταν οι φθόγγοι είναι απαλοί και μαλακοί και δεν είναι καλά τεντωμένοι, και η υπεροχή τής τέχνης τού μουσικού μειώνεται, επειδή αναγκάζεται να υπηρετή την αδυναμία τών χορδών· έτσι και στην περίπτωση του σώματος, πολλές βλάβες δέχεται από αυτό και η ψυχή, πολλές ανάγκες. Διότι, όταν το σώμα έχει ανάγκη πολλής περιποιήσεως, και η ψυχή υπομένει την πικρή σκλαβιά.

Γι' αυτό, παρακαλώ, να το διατηρούμε ισχυρό και να μην το νοσηλεύουμε. Ο λόγος μου δεν απευθύνεται μόνο στους άνδρες, αλλά και στις γυναίκες. Γιατί, γυναίκα, παραλύεις συνεχώς το σώμα σου με την τρυφή και το εξασθενείς; Γιατί μειώνεις τη δύναμί του με το πάχος; Το πάχος το αποχαυνώνει δεν το ενδυναμώνει. Εάν όμως απομακρυνθής από αυτά και ασκής διαφορετικά τον εαυτό σου, τότε και το κάλλος το σωματικό θα συμβαδίζει με τη διάθεση, εφ' όσον θα υπάρχει δύναμις και σωματική ευρωστία· εάν όμως το πολιορκής με μύριες ασθένειες, ούτε ανθηρό θα

είναι, ούτε εύρω-στο· διότι πάντα θα είσαι κατηφής.

Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος

Πηγή: 1myblog.pblogs.gr