



Η Νηστεία (Αγ. Βασιλείου του Μεγάλου)

«...αληθής νηστεία η των κακών αλλοτρίωσις, εγκράτεια γλώσσης, θυμού αποχή, επιθυμιών χωρισμός, καταλαλιάς, ψεύδους και επιπορκίας...»

Η νηστεία είναι θεσμός πανάρχαιος και θεόσδοτος. Τη νομοθέτησε ήδη στον παράδεισο ο Θεός, αμέσως μετά την πλάση του ανθρώπου, όταν απαγόρευσε στους πρωτοπλάστους να φάνε «από το δέντρο της γνώσεως του κάλου και του κάκου» (Γεν. 2:17). Την όρισε στη συνέχεια ο Μωσαϊκός Νόμος. Την επικύρωσε ο Θεάνθρωπος Ιησούς τόσο με το λόγο Του όσο και με το παράδειγμά Του, όταν νήστεψε «σαράντα μέρες και σαράντα νύχτες» (Ματθ. 4:2). Την τήρησαν οι απόστολοι και οι πρώτοι χριστιανοί. Τη θεσμοθέτησε η Εκκλησία: «Αν κάποιος επίσκοπος ή πρεσβύτερος ή διάκονος ή υποδιάκονος ή αναγνώστης ή ψάλτης δεν νηστεύει την Αγία Τεσσαρακοστή, την Τετάρτη και την Παρασκευή, να καθαιρείται. Αν είναι λαϊκός αυτός που δεν νηστεύει, να αφορίζεται. Εκτός, βέβαια, αν εμποδίζεται να νηστεύει από σωματική ασθένεια» (Καν. ξθ' Αγίων Αποστόλων).

Κάθε χριστιανός, λοιπόν, οφείλει να τηρεί τις «διατεταγμένες» νηστείες (Βλέπε το κατατοπιστικό «Παράρτημα»), υπακούοντας με ταπείνωση στο Χριστό και την Εκκλησία Του. Αυτή η υπακοή, βέβαια, δεν είναι άλογη ούτε ανώφελη. Γιατί με τη νηστεία, όπως τονίζουν στα συγγράμματά τους οι θεοφώτιστοι πατέρες και όπως αποδεικνύει ο εν Χριστώ αγώνας των πιστών που έχουν γνήσιο

εκκλησιαστικό φρόνημα, καταπολεμείται η ακράτεια, ισχυροποιείται η θέληση, δουλαγωγείται το σώμα, καθαρίζεται ο νους, μαλακώνει η καρδιά, καταστέλλονται οι σαρκικές ορμές, νεκρώνονται όλα τα πάθη, θεραπεύεται η ψυχή' κοντολογίς, «πάν καλόν και αγαθόν δια της νηστείας κατορθούται και τελειούται» (άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς).

Πολλοί, ωστόσο, είναι εκείνοι που δεν τηρούν τις νηστείες της Εκκλησίας, προβάλλοντας διάφορες δικαιολογίες. Το ίδιο γινόταν και στα χρόνια των αγίων πατέρων, όπως διαπιστώνουμε από μερικές ομιλίες τους.

Ο άγιος Βασίλειος ο Μέγας, στους δύο λόγους του «Περί νηστείας», επιλεγμένα αποσπάσματα των οποίων ακολουθούν σε ελεύθερη απόδοση, εξετάζοντας ιστορικά και θεολογικά το θεσμό, απαντά στις ενστάσεις και αντιρρήσεις των αρνητών του, τονίζει την καθολικότητα και την κοινωνική του διάσταση και, τέλος, ορίζει ως αληθινή νηστεία τόσο την αποχή από ορισμένες τροφές όσο και την αποξένωση από την κακία. Γενικά συστήνει την καθολική εγκράτεια και την ασκητική τοποθέτηση απέναντι στα υλικά στοιχεία του κόσμου, τοποθέτηση που αποτρέπει την υποδούλωση του χριστιανού στα κτιστά και επιτρέπει την ελεύθερη και σωτήρια υποταγή του στο άγιο θέλημα του Κτίστη.

(Πρόλογος υπό των πατέρων της Ι.Μ. Παρακλήτου, Ωρωπού Αττικής)

Η Νηστεία

Πολύτιμο δώρο του Θεού είναι η νηστεία. Θεσμός πανάρχαιος, που διατηρήθηκε σαν πατρική κληρονομιά κι έφτασε μέχρι τις μέρες μας.

Δεχθείτε τη λουπόν με χαρά. Δεχθείτε οι φτωχοί τη σύντροφό σας. Δεχθείτε οι υπηρέτες την ανάπαυσή σας. Δεχθείτε οι πλούσιοι αυτή που σας σώζει από τον κίνδυνο του κορεσμού και νοστιμίζει όσα η συνεχής απόλαυση ανοσταίνει.

Οι άρρωστοι δεχθείτε τη μητέρα της υγείας. Οι υγιείς την εξασφάλιση της ευεξίας. Ρωτήστε τους γιατρούς, και θα σας πουν πως τίποτα δεν είναι τόσο αμφίβολο κι αβέβαιο όσο η υγεία. Γι' αυτό οι συνετοί με τη νηστεία προσπαθούν να διατηρήσουν την υγεία τους και να γλυτώσουν από το συντριπτικό φορτίο της παχυσαρκίας.

Μην ισχυρίζεσαι πως δεν μπορείς να νηστεύεις, φέρνοντας σαν πρόφαση αρρώστια ή σωματική αδυναμία, αφού, από την άλλη μεριά, σ' όλη σου τη ζωή ταλαιπωρείς το σώμα σου με την πολυφαγία. Γνωρίζω πολύ καλά πως οι γιατροί επιβάλλουν στους αρρώστους μάλλον λιτή διαίτα και νηστεία παρά ποικιλία και αφθονία φαγητών.

Άλλωστε, τι είναι ευκολότερο για το σώμα, να περάσει τη νύχτα μ' ένα ελαφρό δείπνο ή να πέσει στο κρεβάτι βαρύ απ' την πολυφαγία; Μπορεί ν' αναπαυθεί έτσι ή θα στριφογυρίζει παραφορτωμένο και ταλαιπωρω; Ποιο πλοίο μπορεί να κυβερνήσει ευκολότερα ένας καπετάνιος και να το σώσει σε μια θαλασσοταραχή, το βαρυφορτωμένο ή εκείνο που έχει το κανονικό του φορτίο; Το βαρυφορτωμένο δεν θα το βυθίσει μια μικρή τρικυμία; Έτσι και τα σώματα, όταν ταλαιπωρούνται με την πολλή τροφή, εύκολα υποκύπτουν στις αρρώστιες. Ενώ όταν τρέφονται ελαφρά, διατηρούν την καλή τους υγεία.

Ας παρακολουθήσουμε όμως ιστορικά την υπόθεση της νηστείας, για να δούμε πόσο εκτιμήθηκε από τους αγίους και πόσα καλά προξένησε.

Ο θεόπτης Μωυσής μετά από νηστεία σαράντα ημερών τόλμησε ν' ανεβεί στην κορυφή του όρους Σινά και να παραλάβει τις πλάκες των δέκα εντολών (Εξ. 24:18). Δεν θα έπαιρνε το θάρρος να πλησιάσει την κορυφή, που κάπνιζε από τη θεία παρουσία, αν δεν είχε οπλιστεί με τη νηστεία. Νήστεψε, κι έτσι μπόρεσε να συνομιλήσει με το Θεό.

Ο προφήτης Σαμουήλ υπήρξε καρπός της νηστείας. Η μητέρα του Άννα, αφού νήστεψε, προσευχήθηκε στο Θεό και Του ζήτησε ένα παιδί, με την υπόσχεση να το αφιερώσει σ' Εκείνον (Α' Βασ. 1:11).

Τον μεγάλο ήρωα Σαμψών, τί ήταν εκείνο που τον έκανε ακαταμάχητο; Η νηστεία! Με τη νηστεία

συνελήφθη στα σπλάχνα της μητέρας του. Η νηστεία τον γέννησε. Η νηστεία τον θήλασε. Η νηστεία τον ανέθρεψε. Η νηστεία εκείνη, που όρισε ο άγγελος: «Το παιδί, που θα γεννηθεί, δεν θα πρέπει να γευθεί κανένα από τα προϊόντα του αμπελιού. Δεν θα πει κρασί ούτε κανένα άλλο δυνατό ποτό» (Κριτ. 13:14).

Η νηστεία γεννάει προφήτες. Ενισχύει τους δυνατούς. Σοφίζει τους νομοθέτες. Εξοπλίζει τους ήρωες. Γυμνάζει τους αθλητές. Αποκρούει τους πειρασμούς. Συγκατοικεί με τη νηφαλιότητα και την αγνότητα. Στους πολέμους κάνει ανδραγαθήματα και στον καιρό της ειρήνης διδάσκει την ησυχία. Αγιάζει τους αφιερωμένους και τελειοποιεί τους ιερείς. Κανείς δεν μπορεί να πλησιάσει το Θυσιαστήριο και να τελέσει τη θεία Λειτουργία, χωρίς προηγουμένως να έχει νηστέψει. Μετά από νηστεία σαράντα ημερών αξιώθηκε ο προφήτης Ηλίας ν' αντικρύσει τον Κύριο (Γ' Βασ. 19:8-18). Χάρη στη νηστεία αποδείχθηκε ισχυρότερος από το θάνατο και ανέστησε το πεθαμένο παιδί (Γ' Βασ. 17:21-23). Χάρη στη νηστεία εμπόδισε τον ουρανό να βρέξει για τριάμιση χρόνια (Γ' Βασ. 17:1, 18:1). Κι αυτό, για να μαλακώσει τη σκληροκαρδία των Ισραηλιτών, που είχαν παραδοθεί στην ασέβεια και στην παρανομία. Έτσι προκάλεσε σ' ολόκληρο λαό υποχρεωτική νηστεία, μέχρι να μετανοήσουν και να επανορθώσουν την αμαρτία, που προήλθε από την καλοπέραση και τον μαλθακό βίο.

Ο προφήτης Δανιήλ, που για ένα εικοσαήμερο δεν γεύθηκε ψωμί ούτε ήπια νερό (Δαν. 10:2-3), δίδαξε και τα λιοντάρια ακόμα να νηστεύουν (Δαν. 6:16-22). Τα πεινασμένα λιοντάρια δεν τον κατασπάραξαν, σαν να είχε σώμα από πέτρα ή χαλκό ή άλλο σκληρό υλικό. Η νηστεία δυνάμωσε το σώμα του προφήτη και το έκανε απρόσβλητο από τα δόντια των θηρίων, όπως η βαφή κάνει το σίδηρο απρόσβλητο από τη σκουριά.

Η νηστεία ενισχύει την προσευχή. Γίνεται φτερό στην πορεία της προς τον ουρανό. Είναι μητέρα της υγείας, παιδαγωγός της νιότης, στολίδι των γηρατειών. Είναι συνοδοιπόρος των ταξιδιωτών και ασφάλεια των συγκατοίκων.

Ο άνδρας δεν αμφιβάλει καθόλου για τη συζυγική πίστη της γυναίκας του, όταν τη βλέπει να συζεί με τη νηστεία. Η γυναίκα δεν λιώνει από ζήλεια, όταν βλέπει τον άνδρα της να νηστεύει. Ποιός ζημιώθηκε ποτέ από τη νηστεία; Υπολόγισε την οικονομική κατάσταση του σπιτιού σου σε μια μέρα νηστείας. Υπολόγισέ την και σε μια συνηθισμένη μέρα. Θα διαπιστώσεις έτσι εύκολα, πόσο μεγάλο κέρδος έχεις με τη νηστεία.

Σκέψου πως ακόμα και οι εφοριακοί αφήνουν τους φορολογουμένους να ζήσουν λίγο καιρό ήσυχοι και ανενόχλητοι. Ας επιτρέψει λοιπόν και η σάρκα μια μικρή ανάπαυλα στο στόμα. **Ας κάνει μια μικρή ανακωχή αυτή, που, όταν χορτάσει, φιλοσοφεί γύρω από την εγκράτεια, ενώ, όταν πεινάσει, ξεχνάει όσα δέχτηκε πρίν.**

Οποιος νηστεύει, δεν έχει ανάγκη από δάνεια ούτε χρειάζεται να πληρώνει τόκους. Η νηστεία γίνεται αφορμή να ευφραίνεται ο άνθρωπος. Γιατί όπως η δίψα κάνει γλυκό το ποτό και η πείνα ευχάριστο το τραπέζι, έτσι και η νηστεία κάνει απολαυστικά τα φαγητά.

Αν θέλεις λοιπόν να 'ναι ευχάριστο το τραπέζι σου, δέξου την αλλαγή της νηστείας. Αν όμως είσαι πάντα κυκλωμένος από πλούσια φαγητά, αδικείς τον εαυτό σου, γιατί εξαφανίζεις την απόλαυση με την άμετρη φιληδονία.

Τίποτα δεν υπάρχει, που να μην περιφρονηθεί με τη συνεχή απόλαυσή του. Ενώ, αντίθετα, συχνά επιθυμούμε εκείνα τα φαγητά, που σπάνια γευόμαστε. Γι' αυτό και ο Δημιουργός μας επινόησε την ποικιλία στη ζωή μας, ώστε να νιώθουμε την απόλαυση όλων των αγαθών Του. Παρατήρησε τι συμβαίνει στη φύση: ο ήλιος δεν είναι λαμπρότερος μετά τη νύχτα; Ο ύπνος δεν είναι γλυκύτερος μετά την αγρυπνία; Η υγεία δεν είναι περισσότερο επιθυμητή μετά τη δοκιμασία της αρρώστιας; Έτσι και το τραπέζι γίνεται περισσότερο ευχάριστο μετά τη νηστεία. Αυτό μάλιστα **ισχύει για όλους.** Και για τους πλούσιους, που έχουν άφθονα φαγητά, και για τους φτωχούς, που διαθέτουν λιγότερη τροφή.

Να θυμάσαι και να φοβάσαι το παράδειγμα του πλουσίου της παραβολής (Λουκ. 16:19-31). Οι συνεχείς απολαύσεις τον οδήγησαν στην αιώνια κόλαση. Ο πλούσιος αυτός δεν κατηγορήθηκε για καμιά αδικία. Εξαιτίας όμως των ανέσεων και της τροφής που απολάμβανε, καθώς και της αδιαφο-

ρίας του για τη φτώχεια του Λαζάρου, τιμωρήθηκε τόσο σκληρά. Η νηστεία και η υπομονή στις κακοπάθειες δεν ήταν, αντίθετα, εκείνες που χάρισαν την ανάπαυση στο Λάζαρο; Η παραβολή δεν αναφέρει γι' άλλες αρετές του, παρά μόνο γι' αυτές, που, σαν δυο φτερά, τον ύψωσαν και τον ανέπαυσαν στους κόλπους του Αβραάμ.

Πρόσεξε λοιπόν κι εσύ, μήπως, ενώ τώρα πίνεις ευχάριστα ποτά και αποστρέφεται το νερό, αργότερα ικετεύεις για μια μονάχα σταγόνα του, όπως ο πλούσιος. Κανείς δεν έπαθε τίποτα πίνοντας νερό. Κανείς δεν μέθυσε. Κανείς δεν ένιωσε πονοκέφαλο ή ζάλη. Ενώ, αντίθετα, η κακή χώνεψη, που αναγκαστικά ακολουθεί τα συμπόσια, δημιουργεί φοβερές αρρώστιες.

Η ζωή του Τιμίου Προδρόμου ήταν μια συνεχής νηστεία. Δεν είχε ούτε κρεβάτι ούτε τραπέζι ούτε κτήματα ούτε ζώα ούτε αποθήκες τροφίμων ούτε τίποτ' άλλο, απ' αυτά που θεωρούνται απαραίτητα για τη ζωή. Γι' αυτό όμως ο Κύριος διακήρυξε πως ήταν «ο σπουδαιότερος απ' όσους γέννησαν ποτέ γυναίκες» (Μαθ. 11:11).

Η νηστεία ανέβασε στον τρίτο ουρανό και τον απόστολο Παύλο, που την απαρίθμησε ανάμεσα στα καυχήματα για τις θλίψεις του (Β' Κορ. 11:17).

Για όλες όμως τις αρετές, κορυφαίο τύπο και υπογραμμό έχουμε τον ίδιο τον Κύριο. Ο Κύριος, λοιπόν, μετά από νηστεία σαράντα ημερών, άρχισε το έργο του εδώ στη γη (Μαθ. 4:2). Πρώτα οχύρωσε και εξόπλισε με τη νηστεία τη σάρκα, που πήρε για χάρη μας, κι ύστερα δέχθηκε τους πειρασμούς του διαβόλου. Παρόμοια κι εμείς, με νηστείες ως ετοιμαζόμαστε κι ως προγυμναζόμαστε στους αγώνες εναντίον των πνευματικών αντιπάλων.

Σε μια αμφίβολη πολεμική συμπλοκή, η παρουσία κάποιου συμμάχου στο πλευρό του ενός εμπόλεμου προκαλεί την ήττα του άλλου. Λοιπόν, το πνεύμα και η σάρκα βρίσκονται σε εμπόλεμη κατάσταση. Με ποιο θα συμμαχήσεις; Αν συμμαχήσεις με τη σάρκα, θα εξασθενίσεις το πνεύμα. Ενώ αν συμμαχήσεις με το πνεύμα, θα υποδουλώσεις τη σάρκα. Αφού θέλεις να ισχυροποιήσεις το πνεύμα σου, δάμασε τη σάρκα με τη νηστεία. Ο απόστολος Παύλος γράφει: «Όσο ο εξωτερικός άνθρωπος (δηλαδή η σάρκα) φθείρεται, τόσο ο εσωτερικός (δηλαδή το πνεύμα) ανανεώνεται» (Β' Κορ. 4:16).

Ο Μωυσής, για να πάρει τη νομοθεσία για δεύτερη φορά, χρειάστηκε και δεύτερη νηστεία (Εξ. 34:28).

Οι Νινευίτες, αν δεν είχαν νηστέψει οι ίδιοι και τα ζώα τους, δεν θα είχαν γλυτώσει την καταστροφή (Ιων. 3:4-10).

Αλλά και τον Ησαΰ, τί ήταν εκείνο που τον εξευτέλιζε και τον έκανε δούλο του αδελφού του; Δεν ήταν ένα φαγητό; Γι' αυτό και μόνο πούλησε τα πρωτοτόκια του (Γεν. 25:29-34)!

Ποιοι, πάλι, άφησαν τα πτώματά τους στην έρημο; Δεν τ' άφησαν εκείνοι που επιζήτησαν την κρεοφαγία και την καλοπέραση της Αιγύπτου (Αριθ. 11:33-34); Όσο δηλαδή οι Ισραηλίτες έμεναν ικανοποιημένοι μόνο με το μάννα, νικούσαν τους εχθρούς τους και κανείς τους δεν αρρώσταινε.

Όταν όμως θυμήθηκαν τις χύτρες με τα κρέατα και νοστάλγησαν τη δουλειά στην Αίγυπτο, τιμωρήθηκαν. Πέθαναν στην έρημο και δεν αξιώθηκαν να δουν τη γη της επαγγελίας.

Δεν φοβάσαι κι εσύ το παράδειγμα αυτό; Δεν σκέφτεσαι μήπως με την πολυφαγία αποκλειστείς από την ουράνια γη της επαγγελίας;

Η απόλαυση άφθονης και λιπαρής τροφής δημιουργεί στην ψυχή αναθυμιάσεις, που, σαν ένα πυκνό σύννεφο καπνού, εμποδίζουν το νου ν' αντικρύσει τις ελλάμψεις του Παναγίου Πνεύματος.

Η νηστεία είναι ισχυρό όπλο εναντίον των δαιμόνων. «Αυτό το δαιμονικό γένος δεν μπορεί να διωχθεί με κανένα άλλο μέσο, παρά μόνο με την προσευχή και τη νηστεία», είπε ο Κύριος στην περίπτωση του δαιμονισμένου νέου (Μάρκ. 9:29).

Με την τροφή, τη μέθη και τα διάφορα καρυκεύματα εξάπτεται και κάθε είδος ακολασίας. Το κυνήγι της απολαύσεως μεταβάλλει τους λογικούς ανθρώπους σε άλογα ζώα.

Η κραιπάλη προκαλεί και φρικτές διαστροφές. Γίνεται αιτία ν' αναζητούν οι ακόλαστοι τη γυναίκα στον άνδρα και τον άνδρα στη γυναίκα.

Η νηστεία ρυθμίζει και την έγγαμη ζωή. Εμποδίζει την ασυδοσία και επιβάλλει σύμφωνη εγκράτεια, για ν' αφοσιωθούν οι σύζυγοι στην προσευχή.

Μην περιορίζεις όμως την αρετή της νηστείας μόνο στη διαίτα. Αληθινή νηστεία δεν είναι μόνο η αποχή από ορισμένα φαγητά, αλλά η αποξένωση από τα πάθη και τις αμαρτίες: Να μην αδικήσεις κανένα. Να συγχωρήσεις τον πλησίον σου για τη λύπη που σου προξένησε, για το κακό που σου έκανε, για τα λεφτά που σου χρωστάει. Διαφορετικά, μολονότι δεν τρως κρέας, τρως τον ίδιο τον αδελφό σου. Μολονότι εγκρατεύεσαι στο κρασί, δεν εγκρατεύεσαι στις κακολογίες. Μολονότι νηστεύεις ως το βράδυ, ξοδεύεις την ημέρα σου στα δικαστήρια.

Η Αγία Γραφή αναφέρει: «Αλίμονο σ' αυτούς που μεθάνε χωρίς κρασί» (Ησ. 28:1). Τέτοια μέθη είναι π.χ. ο θυμός, που κάνει την ψυχή να παραφρονήσει. Είναι επίσης ο φόβος, που παραλύει τη διάνοια. Γενικά, κάθε πάθος που ζαλίζει το νου είναι και μια μέθη. Ο οργισμένος μεθάει με το πάθος του. Δεν σκέφτεται ποιους έχει μπροστά του. Σαν να πολεμάει μέσα στη νύχτα, αρπάζει το καθετί, σκοντάφτει στον καθένα. Δεν ξέρει τι λέει, βρίζει, χτυπάει, απειλεί, ορκίζεται, κραυγάζει. Αν λοιπόν θέλεις να νηστεύεις πραγματικά, πρέπει ν' αποφύγεις όλα τα πάθη.

Πρόσεξε και κάτι άλλο: Να μη γίνει η αυριανή νηστεία αφορμή κραιπάλης σήμερα. Μην καταστρέφεις με τη σημερινή ασυδοσία την αυριανή εγκράτεια. Όταν κανείς θέλει να συνάψει γάμο με μια σεμνή γυναίκα, δεν βάζει πρωτύτερα στο σπίτι του παλλακίδες και πόρνες. Γιατί η νόμιμη γυναίκα δεν ανέχεται να συγκατοικεί με τις παράνομες και διεφθαρμένες.

Ετσι λοιπόν κι εσύ. Με την προσδοκία της νηστείας, μη δέχεσαι την ακόλαστη μέθη, που είναι μητέρα της αναισχυντίας, φίλη του αισχρού αστείου, έτοιμη για κάθε ανηθικότητα. Η νηστεία και η προσευχή δεν θα κατοικήσουν μέσα σε ψυχή που έχει μολυνθεί με την κραιπάλη. Ο Κύριος δέχεται στα θεία σκηνώματα αυτόν που νηστεύει. Αποστρέφεται όμως σαν βέβηλο και ανίερο τον άσωτο.

Αν λοιπόν έρθεις αύριο εδώ και μυρίζεις κρασί, πώς θα λογαριάσω σαν νηστεία την κραιπάλη σου; Πού θα σε κατατάξω; Στους μέθυσους ή στους εγκρατείς; Η μέθη που προηγήθηκε, σε παρουσιάζει μέθυσο, ενώ η διαίτα που άρχισες, νηστευτή. Με τα λείψανα της μέθης, η νηστεία σου γίνεται ανώφελη. Και αν η αρχή είναι ανώφελη, κινδυνεύει ανώφελο να καταλήξει και το σύνολο.

Η νηστεία δεν ασκεί επίδραση μόνο στα άτομα. Επηρεάζει και ολόκληρη την κοινωνία.

Συμμορφώνει και καθησυχάζει σύντομα όλους τους ανθρώπους. Επιβάλλει σιγή στα ξεφωνητά και τις κραυγές, εξορίζει τους τσακωμούς και τις διαμάχες, απομακρύνει την κατάκριση και την καταλαλιά.

Ποιού δασκάλου η παρουσία σταματάει τόσο γρήγορα τις αταξίες και το θόρυβο των παιδιών;

Μόλις εμφανιστεί η νηστεία, κάθε ταραχή στην πόλη αυτόματα σταματάει.

Ποιός μπορεί να συνεχίζει το γλέντι και τη διασκέδαση σε καιρό νηστείας; Ποιός μπορεί να συνδυάσει τη νηστεία με ασελγείς χορούς; Τα άπρεπα γέλια και τα πορνικά τραγούδια και οι έξαλλοι χοροί απομακρύνονται από την πόλη, μόλις φτάσει η νηστεία σαν ένας αυστηρός δικαστής.

Αν όλοι άκουγαν τις συμβουλές της νηστείας, θα επικρατούσε τέλεια ειρήνη σ' ολόκληρη την ανθρωπότητα. Δεν θα ξεσηκωνόταν το ένα κράτος εναντίον του άλλου. Δεν θα είχαμε πολεμικές συμπλοκές ούτε κατασκευαστές όπλων. Δεν θα υπήρχαν δικαστήρια ούτε φυλακές. Οι ερημιές δεν θα φιλοξενούσαν κακοποιούς ούτε οι πόλεις συκοφάντες ούτε οι θάλασσες πειρατές.

Αν κυριαρχούσε η νηστεία, η ζωή μας δεν θα ήταν γεμάτη στεναγμούς. Γιατί αυτή θα δίδασκε σ' όλους όχι μόνο τον περιορισμό της σπάταλης ζωής, αλλά και την αποχή από πολλά άλλα κακά. Θα δίδασκε την ολοκληρωτική φυγή και αποξένωση από τη φιλαργυρία και την πλεονεξία, από τη φιλοδοξία και τη φιληδονία. Αν απαλλαγούμε απ' αυτά, θα ζούμε με ειρήνη και αγιασμό.

Αφού λοιπόν τέτοια αγαθά μας προσφέρει η βασίλισσα αυτή των αρετών, ας τη δεχτούμε χωρίς καμιά κατήφεια, χωρίς κανένα γογγυσμό. Όλοι πρόθυμα ας τιμήσουμε το πνευματικό τραπέζι που μας παραθέτει η νηστεία, εξαγνίζοντάς μας και προετοιμάζοντάς μας για την αιώνια θεία ευφροσύνη του παραδείσου.