Φως Ιλαρόν

Μηνιαία Έκδοση της Ενορίας Αγίου Γεωργίου Περιβολίων Ρεθύμνου. Έτος 3ο, φ. 30. Μάρτιος 2015

Σαρακοστιανές απολαύσεις

Μεγάλη Σαρακοστή: δεν απολαμβάνουμε μόνο τα προϊόντα της σαρακοστιανής κουζίνας (που τείνει να γίνει μόδα και αντικείμενο εμπορικής εκμετάλλευσης, αποκομμένο από την πνευματική σημασία της Σαρακοστής – αυτήν που βοηθάει στη σωτηρία του ανθρώπου), αλλά απολαμβάνουμε κυρίως όσα γίνονται στις εκκλησίες μας, όπου όλος ο ορθόδοξος λαός μας (και όλοι οι ορθόδοξοι λαοί του κόσμου) συγκεντρώνονται για να συμμετάσχουν σε αρχαίες και πανέμορφες τελετές, που είναι καθορισμένες από αγίους και βοηθούν τον άνθρωπο να πλησιάσει το Χριστό, να ζήσει τα Πάθη και την Ανάστασή Του και ν' αναστηθεί πνευματικά και ο ίδιος, για να εκτοξευτεί προς τον ουρανό.

Κάθε πρωί, οι Ώρες. Κάθε βράδυ, το Απόδειπνο. Κάθε Τετάρτη βράδυ και Παρασκευή πρωί (και όχι μόνο), λειτουργίες των Προηγιασμένων Δώρων. Κάθε Παρασκευή βράδυ, οι Χαιρετισμοί της Παναγίας. Κάθε Κυριακή βράδυ, ο Κατανυκτικός Εσπερινός…

Ας μιλήσουμε για ένα απ' αυτά, τη λειτουργία των Προηγιασμένων Δώρων.

Η θεία λειτουργία των Προηγιασμένων Δώρων

Η θεία λειτουργία των Προηγιασμένων είναι μία από τις ωραιότερες και κατανυκτικότερες ακολουθίες της Εκκλησίας μας. Αλλά συγχρόνως και μία διαρκής πρόσκληση για τη συχνή κοινωνία των θείων μυστηρίων. Μια φωνή από τα βάθη των αιώνων, από την αρχαία ζωντανή παράδοση της Εκκλησίας. Φωνή που λέει, ότι ο πιστός δεν μπορεί να ζει τη ζωή του Χριστού αν δεν ανανεώνει διαρκώς την ένωσή του με την πηγή της ζωής, το σώμα και το αίμα του Κυρίου. Διότι ο Χριστός είναι «η ζωή ημών».

Ιωάννης Φουντούλης, καθηγητής λειτουργικής

Τα δύο κείμενα που ακολουθούν δημοσιεύονται στο Διαδίκτυο, στον ιστότοπο: http://o-nekros.blogspot.gr/2013/04/blog-post_10.html.

Τι είναι η θεία λειτουργία των Προηγιασμένων Δώρων

Του αγίου γέροντα Επιφάνιου Θεοδωρόπουλου († 1989).

Η Εκκλησία μας καθόρισε όλες τις Τετάρτες και Παρασκευές της Μεγάλης Τεσσαρακοστής να τελείται μία άλλη Λειτουργία, η Λειτουργία των Προηγιασμένων Δώρων.

Κατά τη Λειτουργία αυτή δεν τελείται Θυσία, δε γίνεται δηλαδή μεταβολή του άρτου και του οίνου σε Σώμα και Αίμα Χριστού. Τα Τίμια Δώρα, ο Άρτος και ο Οίνος είναι έτοιμα, έχουν προαγιασθή (γι' αυτό και λέγεται Λειτουργία των Προηγιασμένων Δώρων) κατά την προηγηθείσα θεία Λειτουργία της Κυριακής, είναι πλέον Σώμα και Αίμα Χριστού, και απλώς προσφέρονται προς μετάληψη στους πιστούς.

Ο Ιερέας καθ' εκάστη Κυριακή κόπτει από το πρόσφορο τον λεγόμενο «Αμνόν», δηλαδή το τετράγωνο εκείνο τεμάχιο της σφραγίδας που γράφει ΙΣ-ΧΣ ΝΙ-ΚΑ (=Ιησούς Χριστός νικά), και το τοποθετεί επάνω στο ιερό Δισκάριο. Μετ' ολίγο, κατά τη στιγμή του *«Σε υμνούμεν...»*, το τεμάχιον αυτό του άρτου θα μεταβληθεί διά της ευλογίας του Ιερέως σε αυτό τούτο το Σώμα του Κυρίου, όπως και ο οίνος, που είναι στο ιερό Ποτήριο, θα μεταβληθεί και αυτός σε αυτό τούτο το Αίμα του Κυρίου.

Όταν όμως βρισκόμαστε στη πένθιμο περίοδο της Μ. Τεσσαρακοστής, ο Ιερέας, κατά τη Θ. Λειτουργία της Κυριακής, δεν θα κόψει ένα μόνο τεμάχιο εκ της σφραγίδας του προσφόρου,

ωσάν αυτό που είπαμε ανωτέρω, αλλά περισσότερα (συνήθως τρία), ανάλογα προς τον αριθμό των Λειτουργιών των Προηγιασμένων που θα τελέσει κατά την εβδομάδα.

Τα τεμάχια αυτά (που δεν κόπτονται όλα από ένα πρόσφορο, αλλ' ένα από κάθε πρόσφορο), θα τα ευλογήσει κατά την ώρα που πρέπει και αυτά θα μεταβληθούν σε Σώμα Χριστού. Από αυτά, το ένα θα χρησιμοποιηθεί για τη θεία Μετάληψη της ημέρας εκείνης (Κυριακής), τα άλλα (συνήθως δύο) θα εμβαπτισθούν στο ιερό Ποτήριο, όπου βρίσκεται το άγιο Αίμα του Κυρίου, και θα φυλαχθούν σε ειδικό κιβωτίδιο, το ιερό Αρτοφόριο, για τις Λειτουργίες των Προηγιασμένων Δώρων που θα γίνουν εντός της εβδομάδας. Κατ' αυτές τις Λειτουργίες ο Ιερέας θα προσφέρει στους πιστούς προς μετάληψη τα Προηγιασμένα αυτά Δώρα.

Η Λειτουργία των Προηγιασμένων είναι συνυφασμένη με Εσπερινό, είναι δηλαδή βραδινή. Αυτό έχει θεσπιστεί, διότι οι παλιοί Χριστιανοί κατά τις ημέρες της Μ. Τεσσαρακοστής διετέλουν τελείως άσιτοι (δηλ. παρέμεναν νηστικοί) μέχρι των εσπερινών (βραδινών) ωρών. Μπορούσαν λοιπόν να εκκλησιαστούν και να κοινωνήσουν κατά τις εσπερινές ώρες. Σήμερα η Λειτουργία των Προηγιασμένων τελείται και κατά την εσπέρα, συνηθέστερα όμως τελείται κατά τις πρωινές ώρες προς διευκόλυνση των πιστών.

Η Λειτουργία αυτή δεν έχει τον πανηγυρικό και θριαμβευτικό τόνο των άλλων Λειτουργιών, αλλά δεσπόζει σε αυτή το πένθιμο και κατανυκτικό στοιχείο.

Η Λειτουργία των Προηγιασμένων τελείται όλες τις Τετάρτες και Παρασκευές της Μ. Τεσσαρακοστής [βράδυ Τετάρτης και πρωί Παρασκευής]. Κατά τη Μεγάλη Εβδομάδα τελείται μόνο τις τρεις πρώτες μέρες (Μ. Δευτέρα, Μ. Τρίτη και Μ. Τετάρτη). Επίσης τελείται και κατά τις ημέρες εορτών ευρισκομένων εντός της περιόδου της Μ. Τεσσαρακοστής. Δεν τελείται κατά τα Σάββατα και τις Κυριακές της Μ. Τεσσαρακοστής. Ο Ιερέας, και αν κρατήσει ονόματα, δεν θα τα μνημονεύσει στην Πρόθεση, αλλά θα τα αφήσει για τη Λειτουργία του Σαββάτου ή της Κυριακής. Επίσης, κατά τη Λειτουργία των Προηγιασμένων δε γίνονται μνημόσυνα.

*****

Περιγραφή της θείας λειτουργίας των Προηγιασμένων Δώρων

Του καθηγητή Ιω. Μ. Φουντούλη, από το βιβλίο του *Λογική Λατρεία*, Θεσ/νίκη 1971, σ. 49-54.

(…) Ας έλθουμε τώρα στην Τεσσαρακοστή. Η θεία λειτουργία κατά την περίοδο αυτή ετελείτο μόνο κατά τα Σάββατα και τις Κυριακές. Παλαιό έθιμο επικυρωμένο από εκκλησιαστικούς κανόνες απαγόρευε την τέλεση της θείας λειτουργίας κατά τις ημέρες της εβδομάδας, γιατί αυτές ήταν ημέρες νηστείας και πένθους. Η τέλεση της θείας λειτουργίας ήταν κάτι ασυμβίβαστο προς τον χαρακτήρα των ημερών αυτών. Η λειτουργία είναι πασχάλιο μυστήριο, που έχει έντονο τον πανηγυρικό, τον χαρμόσυνο και επινίκιο χαρακτήρα. Αυτό όμως γεννούσε πρόβλημα. Οι χριστιανοί έπρεπε να κοινωνήσουν δύο φορές τουλάχιστον ακόμη την εβδομάδα, το λιγότερο δηλαδή κατά τις δύο ενδιάμεσες ημέρες, την Τετάρτη και την Παρασκευή, που αναφέρει και ο Μ. Βασίλειος. Η λύση ήδη υπήρχε: οι πιστοί θα κοινωνούσαν από προηγιασμένα άγια. Οι ημέρες αυτές ήσαν ημέρες νηστείας. Νηστεία την εποχή εκείνη σήμαινε πλήρη αποχή τροφής μέχρι τη δύση του ήλιου. Η κοινωνία λοιπόν θα έπρεπε να κατακλείσει τη νηστεία, να γίνει δηλαδή μετά την ακολουθία του εσπερινού.

Στο σημείο αυτό συνδέεται η ιστορία με τη σημερινή πράξη. Η λειτουργία των Προηγιασμένων είναι σήμερα ακολουθία εσπερινού, στην οποία προστίθεται η παράθεση των δώρων, οι προπαρασκευαστικές ευχές, η θεία κοινωνία και η ευχαριστία ύστερα από αυτήν. Η διαμόρφωσή της μέσα στο όλο πλαίσιο της Τεσσαρακοστής της έδωσε ένα έντονο «πενθηρό», κατά τον άγιο Θεόδωρο Στουδίτη, χαρακτήρα. Με τον εσπερινό συμπλέκονται τροπάρια κατανυκτικά, οι ιερείς φέρουν πένθιμα άμφια, η αγία τράπεζα και τα τίμια δώρα είναι σκεπασμένα με μαύρα καλύμματα, οι ευχές είναι γεμάτες ταπείνωση και συντριβή. «Μυστικωτέρα εις παν η τελετή γίνεται» κατά τον ίδιο Πατέρα.

Καιρός να ρίξωμε μια ματιά σ' αυτήν την ίδια τη λειτουργία των Προηγιασμένων, στη μορφή που ύστερα από μακρά εξέλιξη αποκρυσταλλώθηκε και κατά την οποία τελείται σήμερα στους ναούς μας. Ήδη επισημάναμε τα δύο λειτουργικά στοιχεία που τη συνθέτουν: την ακολουθία του εσπερινού και τη θεία κοινωνία. Το πρώτο μέρος της αποτελεί ο συνήθης εσπερινός της Τεσσαρακοστής με μικρές μόνο τροποποιήσεις. Ο ιερέας κατά τη ψαλμωδία της Θ' ώρας ντύνεται την ιερατική του στολή και θυμιάζει.

Η έναρξη γίνεται με το «*Ευλογημένη η βασιλεία…*» κατά τον τύπο της θείας λειτουργίας. Δια-

βάζεται ο προοιμιακός, ο 103ος δηλαδή ψαλμός, που περιγράφει το δημιουργικό έργο του Θεού. Είναι το προοίμιο του εσπερινού, αλλά και όλης της ακολουθίας του νυχθημέρου, που αρχίζει, ως γνωστό, κατά τον εβραϊκό τρόπο, από την εσπέρα· πρώτο μέρος του εικοσιτετραώρου θεωρείται η νύχτα. Ύστερα ο διάκονος ή ο ιερέας θέτει στο στόμα των πιστών τα ειρηνικά. Ακολουθεί η ανάγνωση του 18ου καθίσματος του Ψαλτηρίου· *«Πρός Κύριον εν τω θλίβεσθαι με εκέκραξα και εισήκουσε μου…»*.

Είναι το τμήμα του ψαλτηρίου που έχει καθοριστεί να διαβάζεται κατά τους εσπερινούς της Τεσσαρακοστής. Ο ιερέας εν τω μεταξύ ετοιμάζει στην πρόθεση τα προηγιασμένα από τη λειτουργία του προηγουμένου Σαββάτου ή της Κυριακής τίμια δώρα. Αποθέτει τον άγιο άρτο στο δισκάριο, κάνει τη ένωση του οίνου και του ύδατος στο άγιο ποτήριο και τα καλύπτει. Ο εσπερινός συνεχίζεται με τη ψαλμωδία των ψαλμών του λυχνικού και των κατανυκτικών τροπαρίων της ημέρας, που παρεμβάλλονται στους τελευταίους στίχους των ψαλμών αυτών και γίνεται είσοδος. Διαβάζονται δύο αναγνώσματα από την Π. Διαθήκη, ένα από τη Γένεση και ένα από το βιβλίο των Παροιμιών. Θα σταθούμε για λίγο στην κατανυκτική ψαλμωδία του *«Κατευθυνθήτω η προσευχή μου»*, του δεύτερου στίχου του 140ου ψαλμού. Ψάλλεται μετά από τα αναγνώσματα έξι φορές, από τον ιερέα και τους χορούς, ενώ ο ιερέας θυμίαζει την αγία τράπεζα.

Κατόπιν γίνεται η εκτενής δέηση υπέρ των τάξεων των μελών της Εκκλησίας, των κατηχουμένων, των ετοιμαζομένων για το άγιο βάπτισμα, «των προς το φώτισμα ευτρεπιζομένων» και των πιστών. Και μετά την απόλυση των κατηχουμένων έρχεται το δεύτερο μέρος, η κοινωνία των μυστηρίων.

Τη μεταφορά των προηγιασμένων δώρων από την πρόθεση στο θυσιαστήριο, που γίνεται με μεγάλη κατάνυξη, ενώ οι πιστοί σκύβουν μέχρι το έδαφος, συνοδεύει η ψαλμωδία του αρχαίου ύμνου *«Νυν αι δυνάμεις»*.

Η προπαρασκευή για τη θεία κοινωνία περιλαμβάνει κυρίως την Κυριακή προσευχή (το *«Πάτερ ημών…»*), ακολουθεί η κοινωνία και μετά απ' αυτήν η ευχαριστία. Και η λειτουργία τελειώνει με την κατανυκτική οπισθάμβωνο ευχή. Είναι δέηση, που συνδέει την τέλεση της κατανυκτικής αυτής λειτουργίας με την περίοδο των Νηστειών. Ο πνευματικός αγώνας της Τεσσαρακοστής είναι σκληρός, αλλά και η νίκη κατά των αοράτων εχθρών είναι βέβαιη για τους αγωνιζομένους τον καλόν αγώνα. Η ανάσταση δεν είναι μακριά.

Η θεία λειτουργία των Προηγιασμένων είναι μία από τις ωραιότερες και κατανυκτικότερες ακολουθίες της Εκκλησίας μας. Αλλά συγχρόνως και μία διαρκής πρόσκληση για τη συχνή κοινωνία των θείων μυστηρίων. Μια φωνή από τα βάθη των αιώνων, από την αρχαία ζωντανή παράδοση της Εκκλησίας. Φωνή που λέει, ότι ο πιστός δεν μπορεί να ζει τη ζωή του Χριστού αν δεν ανανεώνει διαρκώς την ένωσή του με την πηγή της ζωής, το σώμα και το αίμα του Κυρίου. Διότι ο Χριστός είναι «η ζωή ημών».

Το νόημα και ο σκοπός της νηστείας στην Ορθοδοξία

Ο αθλητής, όταν προετοιμάζεται για τους αγώνες, πρέπει να προσέχει τη διατροφή του. Συχνά πρέπει να στερείται πολλά και μάλιστα πράγματα που του αρέσουν. Και ο χριστιανός, που είναι κι αυτός αθλητής, προσέχει επίσης τη διατροφή του. Συχνά στερείται πολλά και μάλιστα πράγματα που του αρέσουν. Αυτό δεν σημαίνει ότι είναι «κακό» να τρως ή ότι «το φαγητό είναι αμαρτία», ούτε ότι ο Θεός «μας τιμωρεί» επειδή απολαμβάνουμε κάτι νόστιμο. Η απόλαυση δε είναι αμαρτία. Αυτό δε θα έλεγε και η Κίρκη στον Οδυσσέα;

Εδώ και λίγα χρόνια, τουλάχιστον στην Ελλάδα, νομίζω πως παρατηρείται μια επιστροφή αρκετών ανθρώπων στη συνήθεια της νηστείας. Αυτό το συμπεραίνω από την προσφορά νηστίσιμων εδεσμάτων ή και γευμάτων στα καταστήματα έτοιμου φαγητού. Η νηστεία, κατά τη γνώμη μου, είναι καλή για τον άνθρωπο, ακόμη κι αν δεν ξέρει το βαθύτερο νόημά της. Αυτό το βαθύτερο νόημα θα προσπαθήσουμε να δώσουμε με συντομία εδώ.

Κατ' αρχάς, η ορθόδοξη νηστεία δεν είναι θέμα μόνο είδους αλλά και ποσότητας φαγητού. Όταν δηλαδή τρώγω μέχρι σκασμού φαγητό που θεωρείται νηστίσιμο, δε νηστεύω. Επίσης, αν νηστεύω το φαγητό, αλλά συγχρόνως αμαρτάνω με την καρδιά, τις πράξεις ή τις αισθήσεις μου, δε νηστεύω. Τέλος, αν ακολουθώ νηστίσιμο διαιτολόγιο για λόγους αποτοξίνωσης και σωματικής υγείας, ενώ δεν αισθάνομαι ορθόδοξος χριστιανός αλλά πιστεύω «όλες τις θρησκείες» ή καμία, είμαι σίγουρα σε λάθος δρόμο. Άνθρωποι απ' όλες αυτές τις περιπτώσεις μπορεί να σωθούν, ωστόσο αυτό που κάνουν δεν είναι ορθόδοξη νηστεία.

Το νόημα της νηστείας θα μπορούσαμε ίσως να το συνοψίσουμε στα εξής:

α) Αποσύρεις τις αισθήσεις σου από τις γήινες απολαύσεις, για να τις στρέψεις προς την από-

λαυση της επαφής με το Θεό. **Δε νηστεύεις για να στερηθείς, αλλά για να απολαύσεις**, σε ένα άλλο, ανώτερο επίπεδο απόλαυσης· γι' αυτό τις περιόδους νηστείας αυξάνονται οι εκκλησιαστικές τελετές (ακολουθίες) και πυκνώνει η συμμετοχή στη θεία Μετάληψη. Εμείς βέβαια τις ακολουθίες τις νιώθουμε σαν αγγαρείες, επειδή είμαστε πνευματικά αναλφάβητοι, όσο προχωρεί όμως κάποιος στην πνευματική ζωή τόσο αισθάνεται «ανέκφραστη ηδονή» από την παρουσία του στην εκκλησία.

β) Αρνείσαι κάποιες απολαύσεις, για να πάψουν να σου είναι αναγκαίες, για να μάθεις να επιβιώνεις χωρίς αυτές – με δυο λόγια, ασκείσαι στη στέρηση, για να μάθεις να απορρίπτεις και «αμαρτωλές» απολαύσεις (π.χ. την ξένη γυναίκα) ή και αμαρτωλή ικανοποίηση αναγκών (π.χ. τα ξένα χρήματα, ακόμα κι αν τα έχεις ανάγκη), αλλά και για να μπορείς να θυσιάσεις την άνετη ζωή σου, αν σου ζητηθεί να προδώσεις τον αδελφό σου ή ν' αρνηθείς το Χριστό και τη διδασκαλία Του.

γ) Νηστεύεις για να μάθεις να είσαι ταπεινός, όχι για να υποτάσσεσαι εύκολα αλλά, αντίθετα, για να είσαι ελεύθερος από το παραπλανητικό διογκωμένο Εγώ σου. Έτσι, ενώ έχεις το δικαίωμα να φας ό,τι θες, αποποιείσαι αυτό το δικαίωμα και τρως αυτό που σου λένε κάποιοι άλλοι, οι παπάδες, η Εκκλησία, τα βιβλία των αγίων (αυτός είναι και ο λόγος για τον οποίο πολλοί δεν νηστεύουν – οι παπάδες θα Μου πούνε Εμένα τι θα φάω;). Γι' αυτό, δε νηστεύουμε όταν, όπως και όσο θέλουμε, αλλά όταν, όπως και όσο ορίζει η Εκκλησία και, για να τροποποιήσουμε τη νηστεία, χρειαζόμαστε ευλογία απ' τον πνευματικό μας. Αν π.χ. νηστεύω διπλές σαρακοστές, μπορεί να θεωρήσω πως είμαι άγιος κι αυτό να κλείσει εντελώς την καρδιά μου απέναντι στο Θεό και σε σένα, αδελφέ μου. Τότε η νηστεία μπορεί να λειτουργήσει σε βάρος της σωτηρίας, αυξάνοντας τον εγωισμό μας.

δ) Συγκεκριμένα η Μεγάλη Σαρακοστή συνδέεται με τα Πάθη του Χριστού (προσφέρουμε μια μικρή θυσία για να πλησιάσουμε τη μεγάλη θυσία, που πρόσφερε ο Χριστός για τη σωτηρία μας, με το να γίνει άνθρωπος και να σταυρωθεί για μας) και είναι μια ένδειξη πένθους για τον πόνο και το θάνατο του Ιησού Χριστού, για το κακό που υπάρχει στον κόσμο και για τις δικές μας αμαρτίες. Απ' αυτές τις αμαρτίες καλούμαστε να απαλλαγούμε με το μυστήριο της εξομολόγησης.

Σημειωτέον, ότι η νηστεία προβλέπεται στην Αγία Γραφή: ο Χριστός νήστεψε σαράντα μέρες μετά τη βάφτισή Του στον Ιορδάνη (Ματθ. 4, 1), και, παρόλο που τόνισε πως ο άνθρωπος μολύνεται απ' αυτό που βγαίνει απ' το στόμα κι όχι απ' αυτό που μπαίνει (Ματθ. 15, 10-20), είπε για το διάβολο: «αυτό το γένος δε φεύγει, παρά μόνο με προσευχή και νηστεία» (Ματθ. 17, 21).

Νηστεία, αγάπη και πνευματικός αγώνας του χριστιανού

Στον εσπερινό της α΄ εβδομάδας της Μεγάλης Σαρακοστής ακούμε να ψάλλεται αυτό το τροπάριο:

«Νηστεύοντες ἀδελφοὶ σωματικῶς, νηστεύσωμεν καὶ πνευματικῶς, λύσωμεν πάντα σύνδεσμον ἀδικίας, διαρρήξωμεν στραγγαλιάς βιαίων συναλλαγμάτων, πᾶσαν συγγραφὴν ἄδικον διασπάσωμεν, δώσωμεν πεινῶσιν ἄρτον, καὶ πτωχοὺς ἀστέγους εἰσαγάγωμεν εἰς οἴκους, ἵνα λάβωμεν παρὰ Χριστοῦ τοῦ Θεοῦ, τὸ μέγα ἔλεος».

Δηλαδή: «νηστεύοντας, αδελφοί, σωματικά, ας νηστέψουμε και πνευματικά: ας διαλύσουμε κάθε άδικη συνεργασία, ας καταστρέψουμε τις άνομες συναλλαγές, ας σχίσουμε κάθε άδικο έγγραφο, ας δώσουμε ψωμί σ' αυτούς που πεινούν και ας φέρουμε σε σπίτια φτωχούς αστέγους, για να λάβουμε το μέγα έλεος από το Χριστό, το Θεό».

Γράφει επίσης ο άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος:

Νηστεύεις; Απόδειξέ το μέσα από τα έργα σου… Εάν δεις φτωχό, να τον ελεήσεις. Εάν δεις εχθρό, να συμφιλιωθείς μαζί του. Εάν δεις μια όμορφη γυναίκα, να μην την κοιτάξεις. Ας μη νηστεύει μόνον το στόμα, αλλά και το μάτι και η ακοή και τα χέρια και τα πόδια και όλα τα μέλη του σώματος. Τα χέρια, από την αρπαγή και την πλεονεξία. Τα πόδια, από τους δρόμους που οδηγούν σε αμαρτωλά θεάματα. Τα μάτια, να μην πέφτουν λάγνα πάνω σε όμορφα πρόσωπα ούτε να περιεργάζονται τα κάλλη άλλων.

Δεν τρως κρέας; Τα μάτια σου, ας μη φάνε την ακολασία. Η ακοή σου, ας μη δέχεται κακολογίες και διαβολές. Το στόμα, ας νηστεύει από αισχρά λόγια και λοιδορίες. Αφού δεν είμαστε σαν τα ζώα, γιατί πρέπει να δαγκώνουμε και να τρώμε τους αδελφούς μας;