



Συνάντησις δεκάτη πέμπτη:

## Μεγάλη Τεσσαρακοστή.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ:

Πρό καιρού διαβάσαμε συνέντευξη καθηγητοῦ Προληπτικῆς Ἱατρικῆς καὶ Διατροφῆς ὅπου μεταξύ τῶν ἄλλων ἐτόνισε καὶ τὰ ἑξῆς: «Ὅπως φαίνεται ἀπὸ τὴ διαχρονικὴ παρατήρησι διὰ μέσου τῶν αἰώνων, ἡ νηστεία ἐπιδρᾷ θετικὰ στὴν ψυχικὴ καὶ σωματικὴ ὑγεία τῶν ἀνθρώπων. (...) Στὸ Πανεπιστήμιο ἔχουμε τώρα ἓνα ἐρευνητικὸ πρόγραμμα, πού συμμετέχουν 60 ἐθελοντές πού νηστεύουν σύμφωνα μὲ τὰ ὅσα ὀρίζει ἡ Ὁρθόδοξη Ἐκκλησία καὶ 60 πού δὲν νηστεύουν. Ἡ παρακολούθησις τῶν ἀτόμων αὐτῶν γιὰ ἓνα χρόνο μᾶς ἔδωσε πολὺ ἐνδιαφέροντα στοιχεῖα. Ὅλοι οἱ δεῖκτες ὑγείας τῶν ἀτόμων πού νηστεύουν εἶναι πολὺ καλύτεροι σὲ σύγκρισι μὲ αὐτοὺς πού δὲν νηστεύουν». Καὶ ἀκόμη συνιστᾷ: «Ἡ ἐπιλογή τῶν νηστήσιμων φαγητῶν πρέπει νὰ συνοδεύεται ἀπὸ περιορισμούς ὅσον ἀφορᾷ τὶς ποσότητές τους». Λοιπόν: ☩

\* Τὰ στοιχεῖα τῆς ἐρευνας τοῦ εἰδικοῦ καθηγητοῦ τῆς Ἱατρικῆς εἶναι ἐντυπωσιακὰ καὶ πολὺ ἀξιόλογα.

\* Ὁ λαὸς μας λέγει: ☩ Ἐγκράτεια καὶ γύμνασις καὶ τῆς τροφῆς λιτότης

καὶ ἔγερσις ἐωθινή, εἶναι μακροβιότης!

☩ Ἐμεῖς τί κάνουμε; ☩

\* Πᾶμε στὸ 49<sup>ο</sup> βιβλίον τῆς Παλαιᾶς Διαθήκης, ☩ «Δανιήλ». Ἐκεῖ θὰ ζήσουμε τὸ θέμα τῆς νηστείας.

ΔΙΗΓΗΣΙΣ: ( Δανιήλ κεφ. α' στίχ. 1-21)

Εἰς αὐτὸ τὸ κεφάλαιο ἔχουμε: α) Τὴν ἄλωσις τῆς Ἱερουσαλήμ ἀπὸ τὸν Ναβουχοδονόσορα (στίχ. 1-2). β) Τοὺς εὐγενεῖς Ἰουδαίους νέους, οἱ ὅποιοι εἰσάγονται εἰς τὴν Βαβυλωνιακὴν αὐλήν (στίχ. 3-5). γ) Τὴν σταθερότητα τοῦ Δανιήλ καὶ τῶν ἄλλων τριῶν νέων εἰς τὴν παράδοσιν καὶ τὰ ἥθη τῶν πατέρων τους (στίχ. 6-16). καὶ δ) Τὸν Θεόν, ὁ ὁποῖος ἀμείβει πλουσίως τοὺς τέσσερις πιστοὺς νέους (στίχ. 17-21).

Τὸ (606-605 π.Χ.) ὁ βασιλεὺς τῆς Βαβυλῶνος, Ναβουχοδονόσορ, ἐπολιόρκησε τὸ βασίλειον τοῦ Ἰουδα καὶ τὴν Ἱερουσαλήμ, ἐνίκησε τοὺς Ἰσραηλίτες καὶ ἐπῆρε πολλοὺς αἰχμαλώτους μαζί του εἰς τὴν Βαβυλῶνα. Ἀνάμεσα τοὺς ἦσαν καὶ νέοι, πού εἶχαν βασιλικὴ καταγωγὴ καὶ διεκρίνοντο γιὰ τὰ προσόντα τους. Οἱ νέοι αὐτοὶ ἦσαν τὰ τρόπαια τῆς μεγάλης νίκης καὶ δυνάμεως τοῦ βασιλεῦς, ἀλλὰ καὶ ὄμηροι στὰ χέρια του, διότι οἱ γονεῖς τους πού παρέμειναν εἰς τὴν Ἰουδαίαν, δὲν θὰ τολμοῦσαν νὰ ἐπαναστατήσουν κατὰ τῶν Βαβυλωνίων, φοβούμενοι γιὰ τὴν ζωὴ τῶν παιδιῶν τους. Ὁ Ναβουχοδονόσορ ὅμως ἔβαλε καὶ κάτι ἄλλο στὸ μυαλό του. Σκέφθηκε νὰ τοὺς ἐκπαιδεύσῃ καὶ νὰ τοὺς μορφώσῃ, ὥστε νὰ εἶναι χρησιμοῖοι γιὰ τὴν αὐλήν του καὶ τὸ βασίλειόν του.

Ἀμέσως βγάδει μιὰ διαταγὴ νὰ διαλέξουν ὅλους τοὺς ἔξυπνους καὶ δυνατοὺς νέους καὶ νὰ τοὺς φέρουν στὰ ἀνάκτορά του. Ὅπως διέταξε ὁ βασιλεὺς, ἔτσι καὶ ἔγινε. Ἐμαζεύτηκαν στὴν πρωτεύουσα καὶ ἐγκατεστάθηκαν στὸ παλάτι οἱ καλύτεροι νέοι ἀπὸ ὅλο τὸ κράτος. Μεταξύ αὐτῶν, πού εἶχε ἐκλέξει ὁ ἀρχιερατοῦχος του, ὁ Ἀσφανεζ, ἦταν καὶ τέσσερις νέοι, γόνοι τῆς βασιλικῆς οἰκογένειας τοῦ Ἰουδα, οἱ **Δανιήλ, Ἀνανίας, Ἀζαρίας καὶ Μισαήλ**. Βεβαίως πολλοὶ θὰ τοὺς ἐζήλευαν, διότι αὐτοὶ θὰ ζοῦσαν στὸ παλάτι καὶ θὰ ἔτρωγαν καὶ θὰ ἔπιναν ὅ,τι καὶ ὁ βασιλεὺς, ἀλλὰ τὰ πράγματα δὲν ἦταν τόσο εὐχάριστα γι' αὐτοὺς. Γιατί;

Διότι μέσα τους κρατοῦσαν γερά τὴν πίστιν στὸν ἀληθινὸν Θεόν. Ἦθελαν νὰ «φυλάττουν τὶς ἐντολές» πού ἔγραφε ὁ Μωσαϊκὸς νόμος. Μπορεῖ νὰ \* ἔχασαν ἀκουσίως τὰ ὀνόματά τους (τοὺς ἔδωσαν ὀνόματα βαβυλωνιακὰ) καὶ τοὺς τίτλους τους ὡς μέλη τῆς Ἰουδαϊκῆς αὐλῆς, μπορεῖ νὰ \* ἐδέχοντο τὴν παιδεία πού τοὺς ἐδίδοτο ( δὲν τοὺς ἔβλαπτε σὲ τίποτε, ἀπ' ἐναντίας μάλιστα ἐβελτίωναν τὴν θέσιν τους), ἀλλὰ δὲν ἤθελαν γιὰ κανένα λόγο νὰ χάσουν τὴν ἀξιοπρέπειαν καὶ τὴν τιμὴν τους ὡς Ἰσραηλίτες, δηλαδὴ ὡς μέλη τοῦ λαοῦ τοῦ ἀληθινοῦ Θεοῦ. Ἦσαν αἰχμάλωτοι σωματικῶς, δὲν ἤμποροῦσαν νὰ ἀλλάξουν τὴν πορεία τῶν πραγμάτων. Ὅμως ἔπρεπε νὰ μείνουν ἐλεύθεροι ψυχικῶς. Ἔπρεπε νὰ παραμείνουν σταθεροὶ εἰς τὴν πίστιν τῶν πατέρων τους.

Καὶ παρέμειναν! Γιὰ λόγους συνειδησιακοῦς, καὶ ὄχι ἀπὸ φανατισμὸ ἢ ρατσισμὸ οἱ τέσσερις νέοι ἔλαβαν σταθερὴ ἀπόφασιν νὰ μὴ ἀμαρτήσουν, ἰκανοποιοῦντες τὶς ἐπιθυμίες καὶ τὴν λαιμαργίαν τους μὲ τὰ πλοῦσια καὶ εὐγεστά φαγητὰ τῆς βασιλικῆς τραπέζης. Λοιπόν, κάτι ἔπρεπε νὰ κάνουν καὶ μάλιστα σύντομα.

Καὶ τὸ ἔκαναν! Ὁ Δανιήλ πηγαίνει εἰς τὸν ἀρχιερατοῦχο, καὶ τὸν παρακαλεῖ νὰ ἐπιτρέψῃ αὐτὸς καὶ οἱ τρεῖς συμπατριῶτες του, Ἀνανίας, Ἀζαρίας καὶ Μισαήλ, νὰ μὴ τρῶνε ἀπὸ τὰ φαγητὰ τῆς βασιλικῆς τραπέζης γιὰ νὰ μὴ «μολυνθοῦν». Δηλαδὴ, νὰ μὴ τρῶνε φαγητὰ «κεκωλυμένα ὑπὸ τοῦ (Μωσαϊκοῦ) νόμου», φαγητὰ πού ἀπηγόρευε ἡ θρησκεία τους.

Ὁ ἀρχιερατοῦχος, δηλώνοντας τὸν φόβον του πρὸς τὸν βασιλεῦς, τοῦ ἀπαντᾷ. Αὐτὸς καθώρισε τὸ φαγητὸ καὶ τὸ ποτὸ σας. Ἐάν ἰδῆ τὰ πρόσωπά σας ἀδύνατα καὶ χλωμὰ ἀπὸ τὴν νηστεία, ἐν συγκρίσει πρὸς τὰ πρόσωπα τῶν ἄλλων παιδιῶν, τῶν συνομιλήκων σας, θὰ γίνετε ἢ αἰτία νὰ φονευθῶ, νὰ χάσω τὸ κεφάλι μου.

Ὅμως ὁ Δανιήλ, παιδιά, δὲν σταματᾷ τὴν προσπάθειά του. Βλέποντάς τον φοβισμένο, καταφεύγει σὲ κατώτερο αὐλικὸ, τὸν Ἀμελσαδ, πού ὁ ἀρχιερατοῦχος τὸν εἶχε ὀρίσει κηδεμόνα τους. Τὸν παρακαλεῖ καὶ τοῦ ζητᾷ νὰ τοὺς δοκιμάσῃ, ἰκανοποιῶντας τὸ αἶτημά τους μόνον γιὰ δέκα ἡμέρες. Νὰ τοὺς δῖνῃ δηλαδὴ νὰ τρῶνε μόνον ὄσπρια καὶ νὰ πίνουν ὄχι κρασί, ἀλλὰ νερό. Σὲ δέκα ἡμέρες νὰ συγκρίνῃ τὰ πρόσωπά τους μὲ τὰ πρόσωπα τῶν

άλλων παιδιών, που θά τρώγουν από τήν βασιλική τράπεζα και σύμφωνα μέ τίς διαπιστώσεις που θά κάνη νά ενεργήση. Ὁ Ἀμελσάδ, ἦταν καλός ἄνθρωπος, τόν φώτισε ὁ Θεός κι ἐδέχθη τήν συμφωνία που τοῦ ἐπρότεινε ὁ Δανιήλ. Ἐμαγεύερε λοιπόν γι' αὐτούς χωριστά. Μετά τίς δέκα ἡμέρες τῆς δοκιμασίας, ὁ Ἀμελσάδ εἶδε πώς τά ἀποτελέσματα ἦταν ἐντυπωσιακά. Οἱ νέοι αὐτοί ἦσαν υγιέστεροι και δυνατώτεροι ἀπό τούς ἄλλους, ἔτσι δέν εἶχε καμμία ἀντίρρηση πλέον και συνέχισε νά τούς δίνη τίς τροφές που τοῦ εἶχαν ζητήσει. Στά τρία χρόνια τῆς ἐκπαιδεύσεως οἱ εὐσεβεῖς αὐτοί νέοι δέν παρέβησαν οὔτε μία ἡμέρα τήν ἐντολή τῆς θρησκείας τους.

Κι ὁ Θεός τούς εὐλόγησε. Εἶχαν θαυμαστή ἐπίδοσι εἰς τά γράμματα. Ἦταν βέβαια και οἱ ἴδιοι μελετηροί, ἔξυπνοι, ἱκανοί. Ἄλλ' ὅλα αὐτά τά τάλαντα και ἡ ἐντυπωσιακή πρόοδος που παρουσίαζαν ἦταν δῶρα τοῦ Θεοῦ «ἔδωκεν αὐτοῖς ὁ Θεός» (στίχ. 17). Τούς ἔδωσε σύνεσι και φρόνησι, ὥστε νά φέρωνται σωστά και ἔξυπνάδα, ἱκανότητα και πρόοδο στά χαλδαϊκά (βαβυλωνιακά) γράμματα και τήν βαβυλωνιακή σοφία.

Ὅταν πέρασε ὁ καιρός τῆς ἐκπαιδεύσεως, ὅλοι οἱ νέοι ὠδηγήθησαν ἐνώπιον τοῦ βασιλιᾶ γιά νά διαλέξη τούς καλύτερους. Κανένas δέν εὐρέθη ὁμοιος πρὸς τούς Δανιήλ, Ἀζαρία, Ἄνανια και Μισαήλ. Ἦταν *οἱ καλύτεροι!* Και προσελήφθησαν ἀμέσως στό προσωπικό τοῦ στενοῦ περιβάλλοντος τοῦ βασιλιᾶ!

Στή συνέχεια σέ κάθε ζήτημα σοφίας και ἐπιστήμης, που τούς ἐξήτασε, ἦταν δέκα φορές καλύτεροι και ἀνώτεροι ἀπό τούς σοφωτέρους τοῦ κράτους του, γι' αὐτό και σύντομα τούς προήγαγε σέ ἄρχοντες.

\* \* \*

Ὁ Χριστιανός, που ἀγωνίζεται ἔχοντας σύνθημα του  $\Psi$  «θέλω και μέ τήν βοήθεια τοῦ Παντοδυνάμου θά νικήσω», ἔχει τήν βοήθεια τοῦ Κυρίου μας, και νικά τίς ἀδυναμίες του. Ὁ ἀπόστολος Παῦλος ἐτόνιζε: **«πάντα ἰσχύω ἐν τῷ ἐνδυναμουντί με Χριστῷ»** (Φιλιπ. δ' 13).

Τέτοιοι ἄνθρωποι ἰσχυρᾶς βουλήσεως ἦταν οἱ σημερινοί μας τέσσερις νέοι. Ἐλάτε νά τό συζητήσουμε.

*Ποιά διαταγή εἶχε δώσει ὁ βασιλιᾶς γιά τό φαγητό τῶν νέων που εἶχε στό παλάτι του; Γιατί;*

Ἔτσι! Θά ἔτρωγαν τά ἴδια φαγητά που θά ἔτρωγε και ὁ ἴδιος και θά ἔπιναν ἀπό τό δικό του κρασί .Ἡ χορηγία τροφῆς και κρασιοῦ ἀπό τή βασιλική τράπεζα ἦταν δείγμα τῆς γενναιοδωρίας του. Ἄν και ἦταν αἰχμάλωτοι του, τούς μετεχειρίζετο μέ ἀξιοπρέπεια και τιμῆ. Ἐπί πλέον ἤθελε νά μή τούς λείπη τίποτε, τό ὅποιο θά τούς ἦταν ἀπαραίτητο γιά τήν ἀντιμετώπισι τῆς ἐντατικῆς τριετοῦς δοκιμασίας, ἀγωγῆς και ἐκπαιδεύσεως τους.

*Ἐφαρμόσθηκε τό πρόγραμμα ἀπό ὄλους τούς νέους;*

Ὅχι, βέβαια! Ὁ Δανιήλ ζήτησε ὁ ἴδιος και οἱ τρεῖς συμπατριῶτες του «εἰ δυνατόν λαθεῖν», ἐάν εἶναι δυνατόν νά ἀγνοηθοῦν, νά ἐξαιρεθοῦν τοῦ προγράμματος. Οἱ λόγοι; \* Ὑπῆρχαν φαγητά που τά ἀπηγόρευε ἡ θρησκεία τους. \* Γιά νά μή ἀμαρτήσουν, ἱκανοποιούντες τήν λαιμαργίαν τους μέ τά πλούσια και εὐγεστα φαγητά τῆς βασιλικῆς τραπέζης. \* Ἐθεωροῦσαν ἀνρεπές νά διασκεδάζουν και νά ζοῦν βασιλικά, (ἂν και εἶχαν βασιλική καταγωγή) τήν στιγμή που ἐταπεινώθηκαν τόσο. Ἦταν αἰχμάλωτοι και πίστευαν: Ὅταν ὁ Θεός παραχωρή νά ταπεινούμεθα, πρέπει νά ταπεινούμεθα. Ἐζοῦσαν εἰς τήν αἰχμαλωσίαν μέ εὐσέβεια και φόβο Θεοῦ και γι' αὐτό ἦταν πολύ ἀγαπητοί εἰς τόν Θεό.

*Τί φανερώνει ἡ πρότασις τους νά δοκιμασθοῦν γιά 10 ἡμέρες; Και τί τό ἀποτέλεσμα;*

«Πολλή ἡ **παρρησία**, μεγίστη ἡ **προθυμία**, πολλή ἡ **σύνεσις**, μεγάλη ἡ **πίστις**», γράφει ὁ Ἰ. ὁ Χρυσόστομος. Αὐτό εἶναι, παιδιά! Τό ἀποτέλεσμα τῆς δοκιμασίας ὠφείλετο στήν «**ἐγκράτεια**» τους, κυρίως ὁμως στή «**χάρι και τήν εὐλογία**» που τούς ἔδωσε ὁ Θεός. Ἀπεδείχθη ὅτι «**οὐκ ἐπ' ἄρτῳ μόνῳ ζήσεται ἄνθρωπος**» (Ματθ. δ' 4). Ὅταν τό εἶπε ὁ Θεός, και χωρίς τροφή ἀκόμη θά ζήσῃ ὁ ἄνθρωπος.

*Τί ἐχάριζε ἡ «ἐγκράτεια», ἀντή ἡ μεγάλη ἀρετή στούς νέους ἐκείνους;*

Σωστά! Τούς ἐβοήθησε νά ἔχουν \* καθαρῆ σκέψι, υγεία, αὐτοέλεγχο και αὐτοκυριαρχία. Και τούς ὠπλιζε μέ \* θέλησι, ἠρωισμό, ἀντοχή και πνεῦμα αὐτοθυσίας, ὥστε νά ὑπομείνουν ἀργότερα, μέ τήν βοήθεια τοῦ Θεοῦ, τή φωτιά τῆς καμίνου και τήν ἀγριότητα τῶν λεόντων.

*Γιατί τόση χάρι και εὐλογία ἀπό τόν Θεό;*

Μάλιστα! Εὐσέβεια και φιλοθεΐα μᾶς ζητεῖ ὁ Θεός. Οἱ νέοι μας δέν ἔκαναν καμμία ὑποχώρησι εἰς τά θέματα τῆς πίστεως και ὁ Θεός τούς ἀποζημιώνει γιά τήν ἀκεραιότητα, πιστότητα και εὐθύτητά τους.

\* \* \*

Ἄς δοῦμε ὁμως τί εἶναι  $\Psi$  **Νηστεία**, ποιός τήν ἐθέσπισε και τί λένε οἱ Πατέρες τῆς Ἐκκλησίας.

**Εἶναι ἡ ἀποχή ἀπό ὠρισμένες τροφές που ἐπιβάλλει ἡ Ἐκκλησία σέ καθωρισμένες ἡμέρες.**

\* Ἐθεσπίσθη ἀπό τόν ἴδιο τόν Θεό. Ἦταν ἡ πρώτη ἐντολή που ἔδωσε στούς πρωτοπλάστους. Τούς εἶπε νά μήν φᾶνε ἀπό τόν ἀπαγορευμένο καρπό. Κατέλυσαν ὁμως ἐκείνοι τήν νηστεία και ἐγνώρισαν τόν θάνατο.

\* Και ἔρχεται ὁ νέος Ἀδάμ, ὁ «**Κύριός**» μας και τήν διδάσκει μέ τό παράδειγμά του. Νηστεύει ὁ ἴδιος 40 ἡμέρες και νύκτες στήν ἔρημο, πρὶν ἀρχίσει τήν δημόσια δρᾶσι Του. Ἀλλά κι ἀργότερα μᾶς μιλάει πολλές φορές περί νηστείας. Χαρακτηριστικά εἶναι τά λόγια που εἶπε στούς μαθητές Του μπροστά στό σεληνιαζόμενο νέο:

«Τοῦτο τό γένος ἐν οὐδενί δύναται ἐξελεθεῖν εἰ μή ἐν **ἐν προσευχῇ και νηστείᾳ**» (Μάρκ. θ' 29).

\* Ὁ Ἱερὸς Χρυσόστομος προτρέπει τούς πιστοὺς νά ἀγαποῦν τήν νηστεία. Μάλιστα δέ προβάλλει παραδείγματα ἁγίων προσώπων, που ἡ νηστεία τούς ἔφερε κοντά στό Θεό. «Οἱ προφήτες τῆς Παλαιᾶς Διαθήκης, Μωυσῆς και

Ἠλίας, λαμπροὶ καὶ μεγάλοι καὶ μὲ πολλή παρρησία στό Θεό, ὅταν ἐπρόκειτο νά προσέλθουν καὶ νά συνομιλήσουν μαζί Του, κατέφευγαν σ' αὐτήν ».

✠ Ὁ Ἅγιος Ἰωάννης τῆς Κλίμακος λέγει: Ἡ νηστεία διώχνει τίς κακές σκέψεις. Εἶναι «θύρα ἐλέους». Εἶναι ἡ θύρα τοῦ παραδείσου.

✠ Καί ὁ Μέγας Βασίλειος μᾶς λέγει.

«Ἡ νηστεία προστατεύει τὰ νήπια, σωφρονίζει τοὺς νέους, κάνει σεβάσιμους τοὺς γέροντες. Γιά τίς γυναῖκες εἶναι ὁ πιό κατάλληλος στολισμός καὶ γι' αὐτοὺς πού βρίσκονται στήν ἀκμή τῆς ἡλικίας, εἶναι τὸ χαλινάρι. Ἐπιβάλλει σιγή στίς ἄτακτες φωνές καὶ κραυγές, ἐξορίζει τοὺς διαπληκτισμούς καὶ τίς διαμάχες, ἀπομακρύνει τὴν κατάκρισι καὶ τὸ κουτσομπολιό».

Ὁ χριστιανὸς δὲν νηστεύει γιά νά τὸν δοῦν οἱ ἄνθρωποι καὶ νά τὸν θαυμάσουν, οὔτε γιά νά ἰκανοποιήσῃ ἐγώιστικά τὸν ἑαυτὸν του. Ὁ Κύριος μᾶς τὸ εἶπε καθαρά, πῶς πρέπει νά γίνεται ἡ νηστεία.

**« Σὺ δὲ νηστεύων ἀλειψαί σου τὴν κεφαλὴν καὶ τὸ πρόσωπόν σου νίψαι, ὅπως μὴ φανῆς τοῖς ἀνθρώποις νηστεύων, ἀλλὰ τῷ πατρὶ σου τῷ ἐν τῷ κρυπτῷ, καὶ ὁ πατήρ σου ὁ βλέπων ἐν τῷ κρυπτῷ ἀποδώσει σοι ἐν τῷ φανερῷ».** (Ματθ. στ' 17-18)

Πιο θά πρέπει, μετὰ ἀπὸ ὅλα αὐτὰ πού συζητήσαμε, νά εἶναι τὸ σύνθημά μας;

**ΣΥΝΘΗΜΑ:** « Ἡ νηστεία μᾶς κάνει ἐγκρατεῖς, πειθαρχικούς καὶ εὐεργετικούς ».

Δυστυχῶς ὅμως, παιδιά, οἱ περισσότεροι δὲν προσέχουμε καὶ ἔτσι πέφτουμε στό ἀμάρτημα τῆς λαιμαργίας. Δηλαδή ὅ,τι βροῦμε τὸ τρῶμε, χωρὶς νά σκεφθοῦμε, μήπως εἶναι Τετάρτη ἢ Παρασκευὴ καὶ δὲν πρέπει νά φᾶμε ἢ τρῶμε κρυφά τὸ φαγητό ἢ τὸ γλυκό... Ἔτσι ἡ πρώτη κακία, ἡ λαιμαργία, μᾶς σπρώχνει σὲ δευτέρη κακία, στήν κλεψιά. Γιά νά δικαιολογήσουμε δὲ ἔπειτα τὴν κλεψιά, ἀρχίζουν τὰ ψέμματα, κι ἔτσι τὸ κακό πολλαπλασιάζεται. Τί πρέπει λοιπὸν νά κάνουμε; Νά ἀκολουθήσουμε τὸ παράδειγμα τῶν τεσσάρων νέων μας; Καὶ μὲ ποιά λόγια τώρα θά ζητήσουμε τὴν βοήθεια τοῦ Οὐρανοῦ Πατέρα μας;

**ΠΡΟΣΕΥΧΗ:** «**Παντοδύναμε Κύριε, σέ εὐχαριστοῦμε γιά ὅλες τίς δωρεές καὶ τίς εὐλογίες σου καὶ σέ παρακαλοῦμε, βοήθησέ μας νά μὴ κυριευώμεθα ἀπὸ καμία κακὴ ἐπιθυμία. Ἀλλάξέ μας ἀπὸ τὴν λαιμαργία καὶ δώσε μας τὴν ἐγκράτεια. Ἀμήν».**

**ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ.** Παλαιά Διαθήκη ( Δανιήλ). Ὁ Παράκλητος. ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ Πρὸς τὴν ΝΙΚΗΝ. Λυδία.

