οἱ μαλακώτεροι ἡμῶν ἐγκράτειαν ἄχρι τοῦ νῦν ἐπιδεξάμενοι τοῦ λοιποῦ γοῦν τῶν νηστησίμων ἡμέρας ἐπιτελέσωμεν· μὴ καὶ τοὺς λοιποὺς τούτους καιροὺς διακενῆς ἀναλώσωμεν· πότε γὰρ ἡμῶν ταῖς ἁμαρτίαις ἡμῶν ἐπισκυθρωπάσομεν; πότε τὰς ψυχὰς ἐκκαθαρῶμεν; πότε τὸν θεὸν ἱλεωσόμεθα; νῦν καιρὸς εὐπρόσδεκτος· νῦν ἡμέρα σωτηρίας. εἰ νῦν ἀμετανοοῦμεν, πότε μετανοήσομεν; ἢ τὸν καιρὸν τοῦ ἱλασμοῦ καιρὸν παροργισμοῦ ποιήσομεν; ποῖον μετανοίας τόπον εὑρήσομεν ἄλλοτε; αἰδεσθῶμεν, ἀδελφοί, τὸν καιρόν· δυσωπηθῶμεν τὴν τῆς νηστείας παρουσίαν· φῶς ἐστὶν ἡ νηστεία· ἡμέρα ἐστίν· ἥλιός ἐστιν· ὡς ἐν ἡμέρᾳ τοίνυν εὐσχημόνως περιπατήσωμεν· γενώμεθα τέκνα φωτός· μὴ τῶν θηρίων φαινώμεθα ἰταμώτεροι· ἐκεῖνα ἡλίου ἀνασχόντος, συνάγονται καὶ εἰς τὰς οἰκείας μάνδρας κοιτάζονται· τοῦ ἐπιβαίνειν καὶ ἁρπάζειν λαθόμενα· ἡμεῖς δὲ τῆς νηστείας παγκοσμίου προσελθούσης, ἔργα σκότους καὶ νυκτὸς ἀγαπήσομεν; ἄπαγε· διεγερθῶμεν τοίνυν· ὥρα γὰρ ὡς πρὸς ἐξ ὕπνου ἐγερθῆναι φησὶν ὁ θεῖος ἀπόστολος· καὶ τὸν σκότον τῶν παθῶν ἀποτινάξασθαι· καὶ πρὸς τὴν δεσποτικὴν ἀνάστασιν ἐπιτηδείως ἑτοιμασθῶμεν ἵνα τοῦ μυστικοῦ δείπνου μὴ ἀναξίως μετάσχωμεν· μὴ δὲ εἰς κρῖμα ἑαυτοῖς τὸ κυριακὸν σῶμα φάγωμεν· καὶ τὸ αἷμα τῆς καινῆς διαθήκης πίωμεν· καὶ γένηται ἡμῖν ζωοποιὰ ταῦτα ἀγαθά, ἐφόδια δι' ἑκουσίου θανάτου· διὰ τοῦτο γάρ φησι πολλοὶ ἐν ὑμῖν ἀσθενεῖς καὶ ἄρρωστοι καὶ κοιμῶνται ἱκανοί διὰ τοῦτο, ποῖον; τὸ μεταλαμβάνειν δηλαδὴ ἀναξίως τῶν ἁγιασμάτων τοῦ Χριστοῦ· ὡς γὰρ ὁ Χριστὸς τοῖς μὲν πιστοῖς ἐστι φῶς· τοῖς δὲ ἀπίστοις πῦρ καταναλίσκον, οὕτω καὶ ἡ σὰρξ αὐτοῦ καὶ τὸ αἷμα· τοῖς μὲν ἐσθίουσι καὶ πίνουσιν ἀξίως, ζωοποιός ἐστι