

Rerum monachalium rationes

ΕΥΑΓΓΡΙΟΥ ΜΟΝΑΧΟΥ, ΤΩΝ ΚΑΤΑ ΜΟΝΑΧΩΝ ΠΡΑΓΜΑΤΩΝ ΤΑ ΑΙΤΙΑ, ΚΑΙ Η ΚΑΘ' ΗΣΥΧΙΑΝ ΤΟΥΤΩΝ ΠΑΡΑΘΕΣΙΣ

Α'. Ἐν τῷ Ἱερεμιά εἴρηται τὸ, «Καὶ σὺ μὴ λάβῃς σεαυτῷ γυναῖκα ἐν τῷ τόπῳ τούτῳ· ὅτι τάδε λέγει Κύριος περὶ τῶν υἱῶν καὶ τῶν θυγατέρων τῶν γεν40.1253 νωμένων ἐν τῷ τόπῳ τούτῳ· Ἐν θανάτῳ νοσερῶ ἀποθανοῦνται.» Τοῦτο δεικνύντος τοῦ λόγου, ὅτι κατὰ τὸν Ἀπόστολον, «ὁ γαμήσας ἄνθρωπος μεριμνᾷ τὰ τοῦ κόσμου, πῶς ἀρέσει τῇ γυναικί, καὶ μεμέρισται· καὶ ἡ γαμήσασα γυνὴ μεριμνᾷ τὰ τοῦ κόσμου, πῶς ἀρέσει τῷ ἀνδρί.» Καὶ δῆλον, ὡς οὐ μόνον περὶ τῶν κατὰ τὸν γαμικὸν βίον ἐσομένων υἱῶν καὶ θυγατέρων ἐν τῷ προφήτῃ εἴρηται τὸ, «Ἐν θανάτῳ νοσερῶ ἀποθανοῦνται» ἀλλὰ καὶ περὶ τῶν ἐν καρδίᾳ αὐτῶν γεννωμένων υἱῶν καὶ θυγατέρων, τουτέστι σαρκικῶν λογισμῶν καὶ ἐπιθυμιῶν, ὡς ἐν τῷ νοσερῶ καὶ ἀσθενεῖ καὶ ἐκλύτῳ φρονήματι τοῦ κόσμου τούτου ἀποθανοῦνται καὶ οὗτοι, καὶ οὐ τῆς ἐπουρανίου καὶ αἰωνίου ζωῆς τεύξονται. «Ὁ δὲ ἄγαμος,» φησὶ, «μεριμνᾷ τὰ τοῦ Κυρίου, πῶς ἀρέσει τῷ Κυρίῳ,» καὶ τοὺς ἀειθαλεῖς καὶ ἀθανάτους τῆς οὐρανίου ζωῆς ποιήσει καρπούς.

Β'. Τοιοῦτος ὁ μοναχὸς, καὶ οὕτως χρῆ εἶναι τὸν μοναχὸν, ἀπεχόμενον ἀπὸ γυναικὸς, μὴ ποιοῦντα υἱὸν ἢ θυγατέρα ἐν τῷ τόπῳ τῷ προειρημένῳ· οὐ μὴν δὲ ἀλλὰ καὶ Χριστοῦ στρατιώτην ἄυλον, ἀμέριμνον ὑπάρχειν, πάσης πραγματευτικῆς ἐννοίας τε καὶ πράξεως ἐκτός, ὡς καὶ ὁ Ἀπόστολός φησιν· «Οὐδεὶς στρατευόμενος ἐμπλέκεται ταῖς τοῦ βίου πραγματεῖαις, ἵνα τῷ στρατολογήσαντι ἀρέσῃ.» Ἐν τούτοις ἴτω ὁ μοναχὸς μάλιστα ὁ πᾶσαν ὕλην τοῦ κόσμου τούτου καταλιπὼν, καὶ ἐπὶ τὰ ὠραῖα καὶ καλὰ τῆς ἡσυχίας ἀποτρέχων τρόπαια. Ὡς ὠραία γὰρ καὶ καλὴ τῇ ἡσυχίᾳ ἢ ἄσκησις, ὡς ὠραία ὄντως καὶ καλή! Ἔστι γὰρ ὁ χρηστὸς ὁ ταύτης ζυγὸς, καὶ τὸ φορτίον ἐλαφρόν· ἡδὺς ὁ βίος, ἡ πρᾶξις στέρνη.

Γ'. Βούλει τοιγαροῦν, ἀγαπητὲ, τὸν μονήρη βίον ὡς ἔστιν ἀναλαβεῖν, καὶ ἐπὶ τὰ τῆς ἡσυχίας ἀποτρέχειν τρόπαια; ἄφες ἐκεῖ τοῦ κόσμου τὰς φροντίδας, τὰς τε ἐπὶ τούτων ἀρχὰς τε καὶ ἐξουσίας· τουτέστιν ἄυλος ἔσο, ἀπαθὴς, πάσης ἐπιθυμίας ἐκτός· ἵνα τῆς ἐκ τούτων περιστάσεως ἀλλότριος γενόμενος, δυνηθῆς ἡσυχάσαι καλῶς. Εἰ μὴ γὰρ τις τούτων ἑαυτὸν ὑπεξάρη, οὐκ ἂν δυνηθῆ ταύτην αὐτὴν κατορθῶσαι τὴν πολιτείαν. Τροφῶν βραχέων ἀντέχου καὶ εὐκαταφρονήτων, μὴ πολλῶν καὶ εὐπερισπάστων. Ἐὰν δὲ καὶ ὡς φιλοξενίας χάριν περὶ τὰ πολυτελῆ λογισμὸς γένηται, ἄφες τοῦτον ἐκεῖ, μὴ ὄλως προσθῆς αὐτῷ· ἐνεδρεύει γὰρ σε διὰ τούτου ὁ ὑπεναντίος, ἐνεδρεύει τοῦ ἀποστήσαι τῆς ἡσυχίας. Ἐχεις τὸν Κύριον Ἰησοῦν μεμφόμενόν πως τὴν τὰ τοιαῦτα σπουδάζουσας ψυχὴν Μάρθαν, καὶ λέγοντα· Τί «περὶ πολλὰ» εἶ, καὶ «θορυβάζῃ; ἐνός ἐστι χρεία,» τοῦ τὸν θεῖον, φησὶ, λόγον ἀκούειν, καὶ μετὰ τοῦτο ἀκμητὶ παντὸς τοῦ εὐρισκομένου. Διὸ καὶ εὐθὺς ἐπιφέρει λέγων· «Μαρία» γὰρ «τὴν ἀγαθὴν μερίδα ἐξελέξατο, ἥτις οὐκ ἀφαιρεθήσεται ἀπ' αὐτῆς.» Ἐχεις δὲ καὶ τῆς ἐν Σαρεφθοῖς χήρας τὸ ὑπόδειγμα, ἐν τίσιν αὐτὴ τὸν προφήτην ἐξένισε. Κἂν ἄρτον μόνον ἔχῃς, κἂν 40.1256 ὕδωρ, δύνασαι ἐν τούτοις τῆς φιλοξενίας ποιῆσαι τὸν μισθόν· κἂν δὲ μὴ ταῦτα ἔχῃς, μόνον δὲ προθέσει ἀγαθῇ ὑποδέξῃ τὸν ξένον, καὶ λόγον εὐχρηστον αὐτῷ ἀποδῶς, ὡσαύτως δύνασαι τῆς φιλοξενίας πορίσαι τὸν μισθόν· ἀγαθὸν γὰρ εἴρηται λόγος ὑπὲρ δόμα.

Δ'. Τοιαῦτα ἐπὶ τῆς ἐλεημοσύνης σε δεῖ φρονεῖν. Ἄρα οὖν μὴ ἐπιθυμῆσαι πλοῦτον ἔχειν πρὸς διάδοσιν τῶν πενήτων. Ἔστι γὰρ καὶ αὐτὴ ἀπάτη τοῦ πονηροῦ,

πρὸς κενοδοξίαν πολλάκις προσερχομένη, καὶ εἰς πολυπραγμοσύνης αἰτίας ἐμβάλλουσα τὸν νοῦν. Ἔχεις ἐν τῷ Εὐαγγελίῳ ὑπὸ τοῦ Κυρίου Ἰησοῦ μαρτυρουμένην χήραν, διὰ δύο μόνων λεπτῶν τῆν τῶν πλουσίων ὑπερβεβηκυῖαν προαίρεσίν τε καὶ δύναμιν. «Ἐκεῖνοι μὲν γάρ,» φησὶν, «ἐκ τοῦ περισσεύματος ἔβαλον ἐν τῷ γαζοφυλακίῳ, αὕτη δὲ ἅπασαν ἑαυτῆς τὴν ὑπαρξίν.» Περὶ δὲ ἱματίων, μὴ ἐπιθυμῆσης περισσὰ ἔχειν ἱμάτια, τὰ ἀρκοῦντα τῇ ἀνάγκῃ τοῦ σώματος προνοοῦ. Ἐπίρριψον μᾶλλον ἐπὶ Κύριον τὴν μέριμνάν σου, καὶ αὐτὸς σου προνοήσει. Αὐτῷ γάρ, φησὶ, μέλει περὶ ἡμῶν. Ἐὰν δὲ τροφῶν ἢ ἱματίων, μὴ αἰσχυνοῦ τὰ παρ' ἐτέρων σοι προσφερόμενα λαβεῖν. Τοῦτο γάρ ἐστὶν ὑπερηφανίας εἶδος. Ἐὰν δὲ καὶ αὐτὸς ἐν τούτοις περισσεύης, δίδου τῷ ὑστερουμένῳ. Οὕτως ὁ Θεὸς τοὺς ἑαυτοῦ παῖδας οἰκονομεῖσθαι βούλεται. Διὰ τοῦτο καὶ ὁ Ἀπόστολος πρὸς Κορινθίους γράφων, περὶ τῶν ὑστερουμένων ἔλεγε· «Τὸ ὑμῶν περισσευμα εἰς τὸ ἐκείνων ὑστέρημα, ἵνα καὶ τὸ ἐκείνων περισσευμα γένηται εἰς τὸ ὑμῶν ὑστέρημα, ὅπως γένηται ἰσότης, καθὰ γέγραπται· Ὁ τὸ πολὺ, οὐκ ἐπλεόνασε, καὶ ὁ τὸ ὀλίγον, οὐκ ἠλαττόνησεν.» Ἔχων τοίνυν τοῦ ἐνεστῶτος καιροῦ τὰ δέοντα, εἰς τὸν μέλλοντα μὴ μεριμνήσης καιρὸν· οἶον, ἡμέρας μιᾶς, ἢ ἑβδομάδος, ἢ ἑνιαυτοῦ, ἢ μηνῶν. Ἐνεστηκότος γάρ τοῦ τῆς αὔριου καιροῦ, αὐτὸς ὁ καιρὸς ἐπιχορηγήσει τὰ δέοντα, ζητοῦντός σου μάλιστα τὴν βασιλείαν τῶν οὐρανῶν, καὶ τὴν δικαιοσύνην τοῦ Θεοῦ. «Ζητεῖτε» γάρ, φησὶν ὁ Κύριος, «τὴν βασιλείαν τοῦ Θεοῦ καὶ τὴν δικαιοσύνην αὐτοῦ, καὶ ταῦτα πάντα προστεθήσεται ὑμῖν.»

Ε'. Μὴ κτήση παῖδα· μήποτε σοι ὁ ὑπεναντίος διὰ τούτου κινήση σκάνδαλόν τι, καὶ ἐκθορυβήση σου τὸ φρόνημα τῶν πολυτελεστάτων τροφῶν φροντίζειν. Οὐ γάρ δυνηθήσῃ μόνος ἔτι σεαυτοῦ φροντίζειν· κἂν ὡς πρὸς σωματικὴν ἀνάπαυσιν ἐπέλθῃ ὁ λογισμὸς, ἀλλὰ τὸ κρεῖττον ἐννοεῖ· λέγω δὴ τὴν πνευματικὴν ἀνάπαυσιν· κρεῖττων γάρ ἐστὶν ὡς ἀληθῶς ἢ πνευματικὴ ἀνάπαυσις τῆς σωματικῆς. Κἂν ὠφελείας τοῦ παιδὸς χάριν προσβάλλῃ τῇ γνώμῃ, μὴ πεισθῆς αὐτῷ· οὐ γάρ ἐστὶ τοῦτο ἡμέτερον ἔργον· ἐτέρων ἐστὶ τῶν ἐν κοινοβίῳ ἁγίων πατέρων. Σεαυτοῦ μόνου τῆς ὠφελείας φρόντιζε, καὶ τὸν τῆς ἡσυχίας περιποιοῦ τρόπον. Μὴ ἀγαπήσης οἰκῆσαι μετὰ ἀνθρώπων ὑλικῶν καὶ ἐμπεριστάτων· ἢ μόνος οἴκει, ἢ μετὰ ἀδελφῶν τῶν αὐτῶν καὶ ὁμοφρόνων σου. Ὁ 40.1257 γάρ μετὰ ἀνθρώπων ὑλικῶν καὶ ἐμπεριστάτων οἰκῶν, πάντως κοινωνήσει καὶ αὐτὸς τῇ τούτων περιστάσει, καὶ δουλεύσει ἀνθρωπίναις ἐπιταγαῖς, λαλιαῖς τε ματαιαῖς, καὶ τοῖς ἄλλοις ἅπασιν δεινοῖς, ὀργῇ, λύπῃ, μανίᾳ τῶν ὑλῶν, φόβῳ, τῷ σκανδάλῳ. Γονικαῖς μερίμναις ἢ συγγενικαῖς φιλίαις μὴ συναπαχθῆς· ἀλλὰ γάρ καὶ πρὸς τούτους αὐτοὺς συνεχεῖς συντυχίας παραιτοῦ, μήποτε σε ἀποσυλήσωσι τῆς ἐν τῷ κελλίῳ ἡσυχίας, καὶ περὶ τὰς ἑαυτῶν περιστάσεις ἀγάγωσιν. «Ἄφες,» φησὶν ὁ Κύριος, «τοὺς νεκροὺς θάψαι τοὺς ἑαυτῶν νεκρούς· σὺ δὲ δεῦρο ἀκολούθει μοι.» Ἐὰν δὲ καὶ τὸ κελλίον ἐν ᾧ καθέζη εὐπερίστατον ἦ, φεῦγε, καὶ αὐτοῦ μὴ φείση, μὴ ἐκλυθῆς εἰς ἀγάπην αὐτοῦ· πάντα ποίει, πάντα πράττε, πῶς δυνηθῆς ἡσυχάσαι καὶ σχολάσαι, καὶ σπουδάσαι γενέσθαι ἐν τοῖς τοῦ Θεοῦ θελήμασι, καὶ ἐν τῇ πάλῃ τῶν ἀοράτων.

Ζ'. Εἰ μὴ δύνασαι ῥαδίως ἡσυχάσαι ἐν τοῖς σοῖς μέρεσι, δός σου ἐπὶ ξενιτείαν τὴν πρόθεσιν, καὶ ἐπὶ ταύτην αὐτὴν κατάσπευδέ σου τὸν λογισμὸν. Γενοῦ καθάπερ τις πραγματευτῆς ἄριστος, τὰ πάντα πρὸς ἡσυχίαν δοκιμάζων, καὶ τὰ πρὸς ταύτην ἡσυχὰ καὶ χρήσιμα διὰ πάντων κατέχων. Πλὴν λέγω σοι, ξενιτείαν ἀγάπα· ἀπαλλάττει γάρ σε τῶν κατὰ τὴν ἰδίαν χώραν περιστάσεων, καὶ τῆς κατὰ τὴν ἡσυχίαν ὠφελείας μόνον ἀπολαύειν ποιεῖ. Τὰς ἐν πόλει διατριβὰς φεῦγε, καὶ τὰς ἐν ἐρημίᾳ καρτέρησον. «Ἴδου» γάρ, φησὶν ὁ ἅγιος, «ἐμάκρυνα φυγαδεύων, καὶ ἠύλισθην ἐν τῇ ἐρήμῳ.» Εἰ δυνατόν, τὸ καθόλου εἰς πόλιν μὴ ἀπαντήσης· οὐδὲν γάρ

εὔχρηστον, οὐδὲν χρήσιμον, οὐδὲν ὠφέλιμον τῇ πολιτείᾳ σου ἐκεῖ θεάση. «Εἶδον,» φησὶ πάλιν ὁ ἅγιος, «ἀνομίαν καὶ ἀντιλογίαν ἐν τῇ πόλει.» Τοὺς οὖν ἰδίους καὶ ἀπερισπάστους δίωκε τόπους, μὴ δειλιάσης εἶχον αὐτῶν. Ἐὰν δὲ καὶ δαιμόνων φαντασίας ἐκεῖ θεάση, μὴ πτοηθῆς; μηδὲ ἀποφύγῃς τὸ στάδιον τῆς ἡμετέρας ὠφελείας· ἀφόβως ὑπόμεινον, καὶ ὄψει τοῦ Θεοῦ τὰ μεγαλεῖα, τὴν ἀντίληψιν, τὴν κηδεμονίαν, τὴν ἄλλην ἅπασαν ἐπὶ σωτηρίᾳ πληροφορίαν. «Προσεδεχόμενην» γὰρ, φησὶν ὁ μακάριος ἀνὴρ, «τὸν σώζοντά με ἀπὸ ὀλιγοψυχίας καὶ ἀπὸ καταγιγίδος.» Μὴ σου νικήσῃ ρέμβους ἐπιθυμία τὴν προαίρεσιν· «Ῥεμβασμὸς» γὰρ «μετὰ ἐπιθυμίας, μεταλλάζει νοῦν ἄκακον.» Πολλοὶ διὰ τοῦτο πειρασμοί. Φοβοῦ τὸ πταῖσμα, καὶ ἐν τῷ κελλίῳ σου ἐδραῖος ἔσο.

Ζ'. Ἐὰν φίλους ἔχῃς, φεῦγε τούτων τὰς συνεχεῖς συντυχίας· διὰ μακροῦ γὰρ αὐτοῖς συντυγχάνων εὔχρηστος ἔση. Ἐὰν δὲ καὶ κατανοήσῃς διὰ τούτων αὐτῶν βλάβην σοι γινομένην, μηδὲ ὄλως ἐγγίσης. Φίλους γὰρ ἔχειν σε χρή τοὺς ὠφελίμους καὶ συμβαλλομένους σου τῇ πολιτείᾳ. Φεῦγε καὶ τῶν πονηρῶν ἀνδρῶν καὶ μαχίμων τὰς συντυχίας· μηδενὶ τούτων συνοικήσης· ἀλλὰ γὰρ καὶ τὰς φαύλας αὐτῶν προθέσεις παραιτοῦ· οὔτε γὰρ Θεῷ προσοί 40.1260 κειῶνται, οὔτε μὴν παραμένουσιν. Ἄνδρες εἰρηνικοὶ ἔστωσαν φίλοι σοι, ἀδελφοὶ πνευματικοί, Πατέρες ἅγιοι. Τούτους γὰρ οὕτως καὶ ὁ Κύριος ἀπεκάλει λέγων· «Μήτηρ μου καὶ ἀδελφοί μου καὶ πατέρες οὗτοί εἰσιν, οἱ ποιοῦντες τὸ θέλημα τοῦ Πατρὸς μου τοῦ ἐν τοῖς οὐρανοῖς.» Μετὰ περισπωμένων μὴ συναυλίζου, μηδὲ συμπορευθῆς εἰς συμπόσιον μετ' αὐτῶν· μήποτε σε περὶ τὰς ἑαυτῶν ἀπάτας ἐλκύσωσι, καὶ τῆς κατὰ τὴν ἡσυχίαν ἐπιστήμης ἀπαγάγωσιν· ἔστι γὰρ τὸ πάθος τοῦτο ἐν αὐτοῖς· μὴ ἐκκλίνῃς τὸ οὖς σου εἰς τοὺς λόγους αὐτῶν, καὶ ἐννοίας καρδίας αὐτῶν μὴ παραδέξῃ. Εἰσὶ γὰρ ὄντως ἐπιζήμιοι. Ἐπὶ τοὺς πιστοὺς τῆς γῆς ἔστω σοι ὁ πόθος, καὶ ὁ πόνος τῆς καρδίας σου εἰς ζῆλον πένθους αὐτῶν. «Οἱ ὀφθαλμοί μου» γὰρ «ἐπὶ τοὺς πιστοὺς τῆς γῆς, τοῦ συγκαθῆσθαι αὐτοὺς μετ' ἐμοῦ.» Ἐὰν δέ τις καὶ τῶν κατὰ τὴν ἀγάπην τοῦ Θεοῦ πορευομένων, ἐλθῶν πρὸς σὲ ἐπὶ τὸ φαγεῖν προσκαλέσῃται σε, καὶ θέλεις ὑπάγειν, ὑπάγε μὲν, τάχιον δὲ ἐν τῷ κελλίῳ σου ὑπόστρεφε. Εἰ δυνατόν, ἐκτὸς τούτου μὴ καθευδήσης ποτέ· ἵνα διαπαντός σοι παραμείνῃ τῆς ἡσυχίας ἢ χάρις, καὶ τῆς ἐν αὐτῷ προθέσεως ἀνεμπόδιστον ἔξεις τὴν λατρείαν.

Η'. Μὴ γίνου ἐπιθυμητῆς βρωμάτων καλῶν, καὶ τῶν κατὰ τὴν σπατάλην ἀπατῶν. «Ἡ γὰρ σπαταλῶσα, ζῶσα τέθνηκεν,» ὡς καὶ ὁ Ἀπόστολος φησὶ. Μὴ χορτάσης τὴν κοιλίαν σου ἐν βρώμασιν ἀλλοτρίων, ἵνα μὴ πόθος σοι τούτων γένηται, καὶ περὶ τὰς ἔξω τραπέζας ἐμποιήσῃ σοι τὸν πόθον. Εἴρηται γάρ· «Μὴ ἀπατᾶσθε χορτασίᾳ κοιλίας.» Ἐὰν δὲ καὶ συνεχῶς ἔξω τοῦ κελλίου σου θεάση σεαυτὸν προσκαλούμενον, παραιτοῦ. Ἔστι γὰρ ἐπιζήμιος ἢ ἔξω τοῦ κελλίου σου συνεχῆς διατριβή· ἀφαιρεῖται τὴν χάριν, σκοτοῖ τὸ φρόνημα, μαραίνει τὸν πόθον. Ἴδε μοι κεράμιον οἴνου πλεῖστον ἐγχρονίσαν ἐν τῷ τόπῳ, καὶ κείμενον ἀσάλευτον, πῶς παρασκευάζει τὸν οἶνον λαμπρὸν, καθιστάμενον, εὐώδη· ἐὰν δὲ ὧδε κἀκεῖσε περιφέρῃται, τεταραγμένον, στυγνὸν, πάσης ὁμοῦ τῆς ἐκ τῆς τρυγίας κακίας τὴν ἀηδίαν ἐπιδεικνύμενον. Τοιγαροῦν τούτῳ παραπλησιάσας σεαυτὸν, πειρῶ τῆς ὠφελείας, κόπτε τῶν πολλῶν τὰς σχέσεις, μὴ σου ὁ νοῦς περισπαστικὸς γένηται, καὶ τὸν τῆς ἡσυχίας ταραξὴν τρόπον. Ἐργασίας χειρῶν φρόντιζε, καὶ τοῦτο αὐτὸ, εἰ δυνατόν, νυκτὸς καὶ ἡμέρας, πρὸς τὸ μὴ ἐπιβαρῆσαι τίνα, μᾶλλον δὲ καὶ εἰς τὸ μεταδιδόναι, καθάπερ καὶ παραινεῖ λέγων ὁ ἱερὸς ἀπόστολος Παῦλος· ἵνα δὴ καὶ ἐν τούτῳ τὸν τῆς ἀκηδίας καταπαλαίσης δαίμονα, καὶ τὰς ἄλλας πάσας ἐπιθυμίας τοῦ ἐχθροῦ διάρῃς. Ἐπίκειται γὰρ τῇ ἀργίᾳ ὁ τῆς ἀκηδίας δαίμων, καὶ ἐν ἐπιθυμίαις ἐστίν, ὡς φησὶν. Ἀποδόσεως καὶ λήψεως οὐκ ἐκφεύξῃ ἀμαρτίαν. Εἴτε οὖν πωλεῖς,

εἴτε ἀγοράζεις, μικρόν τι τοῦ ἴσου ζημίωσον σεαυτόν· μὴ τοῖς κατ' ἀκρίβειαν ἢ τοῖς περὶ τὴν τιμὴν φιλοκερδείας ἐπενεχθεὶς τρόποις, ἐπὶ τὰ βλαβερὰ τῶν τῆς ψυχῆς αἰτιῶν καταπέσης, φιλο 40.1261 νεικίας, ἐπιορκίας, ταῖς τῶν λόγων σου ἐναλλαγαῖς, καὶ ἐν τοῖς τοιούτοις τὴν ἔντιμον τῆς ἡμετέρας προθέσεως ἀτιμάσης καὶ κατασχύνης ἀξίαν. Οὕτως καὶ αὐτὸς ἐννοῶν ἀποδόσεώς σου καὶ λήψεώς σου φυλάσσου. Εἰ δὲ τὸ κρεῖττον αἰρῆ, καὶ ἔστι σοι τοῦτο δυνατόν, ἐπὶ ἕτερόν τινα πιστόν ἄνδρα παραρρίψον σου τὴν φροντίδα, ὅπως οὕτως εὐθυμος γενόμενος, χρηστὰς καὶ ἐπιχαρεῖς ἔξεις τὰς ἐλπίδας.

Θ'. Ταῦτά σοι οὕτως παραινεῖν οἶδε τὰ χρήσιμα ὁ τῆς ἡσυχίας τρόπος. Φέρε δὴ καὶ τῶν ἐξῆς ἐπιφερομένων ἐν αὐτῇ πραγμάτων παραθήσομαί σοι τὸν νοῦν· σὺ δέ μοι ἄκουε, καὶ ποίει ἃ ἐντέλλομαί σοι. Καθεζόμενος ἐν τῷ κελλίῳ σου. συνάγαγέ σου τὸν νοῦν· μνήσθητι ἡμέρας θανάτου· ἴδε τότε τοῦ σώματος τὴν νέκρωσιν· ἐννοεῖ τὴν συμφορὰν· λάβε τὸν πόνον· κατάγνωθι τῆς ἐν τῷ κόσμῳ τούτῳ ματαιότητος· ἐπιμέλησαι τῆς τε ἐπεικειίας καὶ τῆς σπουδῆς, ἵνα δυνηθῆς διαπαντὸς μένειν τῇ αὐτῇ προθέσει τῆς ἡσυχίας, καὶ μὴς ἀσθενήσας. Μνήσθητι δὲ καὶ τῆς ἐν τῷ ἄδῃ νυνὶ καταστάσεως· λογίζου τὸ πῶς ἄρα εἰσὶν ἐκεῖ αἱ ψυχαί, ἐν ποίᾳ πικροτάτῃ σιωπῇ, ἢ ἐν ποίῳ δεινοτάτῳ στεναγμῷ, ἠλίκῳ φόβῳ ἢ ἀγωνίᾳ, ἢ τίνι προσδοκίᾳ· τὴν ἄπαστον ὀδύνην, τὸ ψυχικὸν καὶ ἀπέραντον δάκρυον. Ἀλλὰ καὶ ἡμέρας ἀναστάσεως καὶ παραστάσεως μνήσθητι τῆς πρὸς τὸν Θεόν· φαντάζου τὸ φοβερόν καὶ φρικῶδες ἐκεῖνο κρῖμα· ἄγε εἰς μέσον τὰ ἀποκείμενα τοῖς ἀμαρτάνουσιν, αἰσχύνῃ τὴν κατενώπιον Θεοῦ καὶ Χριστοῦ αὐτοῦ, ἀγγέλων, ἀρχαγγέλων, ἐξουσιῶν, καὶ πάντων ἀνθρώπων· τὰ τε κολαστήρια πάντα, τὸ πῦρ αἰώνιον, τὸν σκώληκα τὸν ἀτελεύτητον, τὸν τάρταρον, τὸ σκότος, τὸν ἐπὶ πᾶσι τούτοις τῶν ὀδόντων βρυγμὸν, τοὺς φόβους καὶ τὰς βασάνους. Ἄγε δὴ καὶ τὰ τοῖς δικαίοις ἀποκείμενα ἀγαθὰ, παρῆρσιαν τὴν μετὰ Θεοῦ Πατρὸς καὶ Χριστοῦ αὐτοῦ, ἀγγέλων, ἀρχαγγέλων, ἐξουσιῶν, καὶ παντὸς τοῦ δήμου, βασιλείαν καὶ τὰ ταύτης δωρήματα, τὴν χαρὰν καὶ τὴν ἀπόλαυσιν· ἐκατέρων τούτων τὴν μνήμην ἄγε σεαυτῶ· καὶ ἐπὶ μὲν τῇ τῶν ἀμαρτωλῶν κρίσει στέναζε, δάκρυε, πένθους ἔνδυσαι τὴν ἰδέαν, φοβούμενος μὴ καὶ σὺ αὐτὸς ἐν τούτοις γένη· ἐπὶ δὲ τοῖς δικαίοις ἀποκειμένοις ἀγαθοῖς χαῖρε καὶ ἀγαλλία καὶ εὐφραίνου· καὶ τούτων μὲν σπούδασον ἀπολαῦσαι, ἐκείνων δὲ ἀλλοτριουῖσθαι· ὅρα μὴ ἐπιλάθῃ τούτων ποτέ, κἂν ἔνδον ἐν τῷ κελλίῳ σου τυγχάνῃς, κἂν ἔξω που, τῆς ἐκ τούτων μνήμης μὴ παραρρίψῃς σου τὸ φρόνημα· ὅπως κἂν διὰ τούτων τοὺς ῥυπαροὺς καὶ βλαβεροὺς ἐκφεύξῃ λογισμούς.

Ι'. Νηστεία σοι ἔστω ὅση δύναμις κατενώπιον Κυρίου. Αὕτη σου τὰς ἀνομίας καὶ τὰς ἀμαρτίας περικαθαριεῖ, σεμνύνει τὴν ψυχὴν, ἀγιάζει τὸ φρόνημα, δαίμονας ἀπελαύνει, Θεὸν ἐγγὺς εἶναι παρασκευάζει. Ἄπαξ δὲ τῆς ἡμέρας φαγῶν, εἰς δεύτερον μὴ ἐπιποθήσης, ἵνα μὴ πολυδάπανος γένη, καὶ ἐκθορυβήσῃ σου τὸ φρόνημα. Ἐνθεν εὐπορήσαι δυνήσῃ ἐπὶ τὰ τῆς εὐπορίας ἔργα, καὶ αὐτοῦ δὲ τοῦ σώματος νεκρῶσαι τὰ πάθη. Ἐὰν δὲ ἀπάντησις ἀδελφῶν γένηται, καὶ ἔστι χρεῖα, ὥστε καὶ δεύτερόν σε καὶ τρίτον φαγεῖν, μὴ στυγνάσης μηδὲ κατηφήσης· χαῖρε δὲ μᾶλλον, ὑπήκοος τῆς χρείας γινόμενος· καὶ τὸ δεύτερον ἢ τρίτον φαγῶν, εὐχαρίσται τῷ Θεῷ, ὅτι νόμον ἀγάπης πε 40.1264 πλήρωκας, καὶ ὡς ὅτι δήπερ αὐτὸν τὸν Θεὸν ἔξεις τῆς ἡμετέρας ζωῆς οἰκονόμον. Ἔστι δ' ὅτε καὶ ἀρῥωστία σώματος συμβαίνει, καὶ δέη, ὥστε καὶ δεύτερον καὶ τρίτον καὶ πολλακίς φαγεῖν, οὕτω ἔστω σοι λελυμένος ὁ λογισμὸς. Οὐδὲ γὰρ τοὺς σωματικὸς τῆς πολιτείας πόρους, καὶ ἐν ταῖς ἀρῥωστίαις ἐπικρατεῖν χρή· ἀλλ' ὑπενδιδόναί τισιν, ἵνα τάχιον ἐπὶ τὴν εὐρωστίαν ἐπανελθῶν, πάλιν τοῖς αὐτοῖς τῆς πολιτείας ἐγγυμαζήται πόνοις. Περὶ δὲ ἀποχῆς βρωμάτων, οὐκ ἐκώλυσε τι μὴ φαγεῖν ὁ θεῖος λόγος, ἀλλ' εἶπεν· «Ἴδου δέδωκα ὑμῖν πάντα ὡς λάχανα χόρτου.

Ἐσθίετε μηδὲν ἀνακρίνοντες» καὶ, «Οὐ τὰ εἰσερχόμενα εἰς τὸ στόμα κοινοῖ τὸν ἄνθρωπον.» Τὸ οὖν ἀπέχεσθαι βρωμάτων, τοῦτο τῆς ἡμετέρας προαιρέσεως ἂν εἴη καὶ ψυχῆς πόνος.

ΙΑ΄. Τὴν χαμευνίαν καὶ τὴν ἀγρυπνίαν καὶ τὰς ἄλλας πάσας κακοπαθείας ἠδέως φέρε, ἀποβλέπων εἰς τὴν μέλλουσαν ἀποκαλυφθῆναί σοι δόξαν σὺν πᾶσι τοῖς ἀγίοις. «Οὐ» γὰρ «ἄξια τὰ παθήματα,» φησὶ, «τοῦ νῦν καιροῦ πρὸς τὴν μέλλουσαν δόξαν ἀποκαλυφθῆναι εἰς ἡμᾶς.» Ἐὰν ἀθυμῆς, προσεύχου, καθὰ γέγραπται· προσεύχου δὲ ἐμφόβως, ἐντρόμως, ἐμπόνως, νηφαλίως τε καὶ ἐγρηγορότως. Οὕτω προσεύχεσθαι δεῖ, μάλιστα διὰ τοὺς κακοτρόπους καὶ κακοσχόλους, ἐπηρεάζειν ἡμᾶς θέλοντας ἐν τούτῳ τοὺς ἀοράτους ἡμῶν ἐχθρούς. Ὅπηνίκα οὗτοι ἴδωσιν ἡμᾶς προσευχῆ παρισταμένους, τότε δὴ καὶ αὐτοὶ σπουδαίως ἐφίστανται ἡμῖν, ἐκεῖνα ἡμῖν τῷ νῶ ὑποβάλλοντες, ἃ μὴ δεῖ ἐν καιρῷ τοῦ προσεύχεσθαι ἐνθυμεῖσθαι ἢ ἐννοεῖν, ἵνα αἰχμάλωτον ἡμῶν τὸν νοῦν ἀπαγάγωσι, καὶ ἀργὴν καὶ μάταιον καὶ ἀνωφελῆ τὴν ἀπὸ τῆς προσευχῆς δέησιν τε καὶ ἱκετηρίαν ποιήσωσι. Μάταιος γὰρ ὄντως καὶ ἀνωφελὴς ἡ προσευχὴ καὶ ἡ δέησις καὶ ἡ ἱκετηρία τυγχάνει, ὅταν μὴ, ὡς προεῖρηται, ἐν φόβῳ καὶ ἐν τρόμῳ νηφαλίως τε καὶ ἐγρηγορότως διατελῆται. Εἶτα ἀνθρώπῳ μὲν βασιλεῖ προσερχόμενός τις, μετὰ φόβου καὶ τρόμου καὶ νήψεως, οὕτως τὴν δέησιν ἀποτελεῖ· οὐ πολλῶ μᾶλλον Θεῷ τῷ Δεσπότῃ τῶν ὅλων, καὶ Χριστῷ Βασιλεῖ τῶν βασιλευόντων καὶ Ἄρχοντι τῶν ἀρχόντων ὁμοίως παρίστασθαι δεῖ, καὶ ὡσαύτως τὴν δέησιν καὶ ἱκετηρίαν ποιεῖσθαι; Ὅτι τῷ Θεῷ ἡ δόξα εἰς τοὺς αἰῶνας. Ἀμήν.