

## ΠΡΟΤΡΕΠΤΙΚΟΣ ΕΙΣ ΥΠΟΜΟΝΗΝ

### Τοῦ ἁγίου Γρηγορίου τοῦ θεολόγου ἐκ τῶν ἐπῶν μετάφρασις παραγγελημάτων περὶ ἡσυχίας καὶ ἀρετῶν.

Ἠσυχίαν μὲν ἐν λόγοις ἐπιτήδευε, ἡσυχίαν δὲ ἐν ἔργοις, ὡσαύτως δὲ ἐν γέλῳτι καὶ βαδίσματι· σφοδρότητα δὲ ἀπόφευγε προπετῆ οὕτω γὰρ ὁ νοῦς διαμενεῖ βέβαιος, καὶ οὐχ ὑπὸ τῆς σφοδρότητος ταραχώδης γινόμενος ἀσθηνῆς ἔσται καὶ βραχὺς περὶ φρόνησιν καὶ σκοτεινὸν ὄρων, οὐδὲ ἠττηθήσεται μὲν γαστριμαργίας, ἠττηθήσεται δὲ ἐπιζέοντος θυμοῦ, ἠττηθήσεται δὲ τῶν ἄλλων παθῶν, ἔτοιμον αὐτοῖς ἄρπαγμα προκείμενος· τὸν γὰρ δὴ νοῦν προσήκει τῶν παθῶν ἐπικρατεῖν ὑψηλὸν ἐφ' ἡσυχου θρόνου καθήμενον ἀφορῶντα πρὸς θεόν. Μηδὲ μὴν νωχελίας ἀνάπλευς ἔσο περὶ ἔργα, μηδὲ νωθῆς ἐν λόγοις, μηδὲ ἐν βαδίσμασιν ὄκνου πεπληρωμένος, ἵνα σοι ῥυθμὸς ἀγαθὸς τὴν ἡσυχίαν κοσμοίη καὶ θεοειδὲς τι καὶ ἱερὸν τὸ σχῆμα φαίνεται. Φυλάττου δὲ καὶ τῆς ὑπερηφανίας τὰ σύμβολα, σχῆμα ὑψαυχενοῦν καὶ κεφαλὴν ἐξηρμένην καὶ βῆμα ποδῶν ἀβρὸν καὶ μετέωρον. Ἦπιά σοι πρὸς τοὺς ἀπαντῶντας ἔστω τὰ ῥήματα καὶ προσηγορία γλυκεῖα, αἰδῶς δὲ πρὸς γυναικας καὶ τὸ βλέμμα τετραμμένον εἰς γῆν. Λάλει δὲ περισκεμμένως ἅπαντα καὶ τῇ φωνῇ τὸ χρήσιμον ἀποδίδου, τῇ χρεῖα τῶν ἀκουόντων τὸ φθέγμα μετρῶν, ἄχρι δὴ καὶ ἐξάκουστον εἶη καὶ μήτε διαφεύγοι τὴν ἀκοὴν τῶν παρόντων ὑπὸ σμικρότητος, μήτε ὑπερβάλλοι μείζονι τῇ κραυγῇ. Φυλάττου δὲ ὅπως μηδὲν ποτε λαλήσης ὃ μὴ προεσκεψῶ καὶ προενόησας· μηδὲ προχείρως καὶ μεταξὺ τῶν τοῦ ἑτέρου λόγων ὑπόβαλλε τοὺς σαυτοῦ· δεῖ γὰρ ἀνά μέρος ἀκούειν τε καὶ διαλέγεσθαι χρόνῳ μερίζοντα λόγον καὶ σιωπὴν· μάνθανε δὲ ἀσμένως καὶ ἀφθόνως δίδασκε, μηδὲ ὑπὸ φθόνου ποτὲ σοφίαν ἀποκρύπτου πρὸς τοὺς ἑτέρους, μηδὲ μαθήσεως ἀφίστασο δι' αἰδῶ. Ὑπείκει πρεσβυτέροις ἴσα πατράσι, τίμα θεράποντας θεοῦ· τοῖς δὲ νεωτέροις σαυτοῦ κάταρχε σοφίας καὶ ἀρετῆς.

Μηδὲ ἐριστικὸς ἔσο πρὸς τοὺς φίλους μηδὲ χλευαστῆς κατ' αὐτῶν καὶ γελωτοποιός, ψευδός τε καὶ δόλον καὶ ὕβριν ἰσχυρῶς παραιτοῦ· σὺν εὐφημία δὲ φέρε καὶ τὸν ὑπερήφανον καὶ ὕβριστὴν πράως τε καὶ μεγαλοψύχως. Ἀνηρτήσθω δὲ σοι πάντα εἰς θεὸν καὶ ἔργα· καὶ λόγοι, καὶ πάντα ἀνάφερε Χριστῷ τὰ σαυτοῦ, καὶ πυκνῶς ἐπὶ θεὸν τρέπε τὴν ψυχὴν, καὶ τὸ νόημα ἐπέρειδε τῇ Χριστοῦ δυνάμει, ὡσπερ ἐν λιμένι τινὶ τῷ θεῷ φωτὶ τοῦ σωτῆρος ἀναπαυόμενον ἀπὸ πάσης λαλιάς τε καὶ πράξεως. Καὶ μεθ' ἡμέραν μὲν ἀνθρώποις κοινοῦ τὴν σεαυτοῦ φρόνησιν, θεῷ δὲ πολλακίς μὲν ἐν ἡμέρᾳ ἐπὶ πλεῖστον δὲ ἐν νυκτί, μήτε μὴν ὕπνος ἐπικρατεῖτω πολὺς τῶν πρὸς θεὸν εὐχῶν τε καὶ ὕμνων· θανάτῳ γὰρ ὁ μακρὸς ὕπνος ἐφάμιλλος. Πᾶσαν μὲν ἡμέραν ἀνθρώποις ἀγαθὸν τι ποιῶν ἢ λέγων διατέλει· μέτοχος δὲ αἰεὶ Χριστοῦ καθίστασο τὴν θείαν αὐγὴν καταλάμποντος ἐξ οὐρανοῦ, εὐφροσύνη τέ σοι διηνεκῆς καὶ ἄπαυστος ἔστω Χριστός.

Μηδὲ λῦε τὸν τῆς ψυχῆς τόνον ἐν εὐωχίᾳ καὶ πότων ἀνέσεσιν μεθιστὰς ἀπὸ τῶν οἰκείων τῇ διανοίᾳ τέρψεων ὧν οὐδεὶς κόρος· ἱκανὸν δὲ ἡγοῦ τῷ σώματι τὸ χρειῶδες καὶ μὴ πρόσθεν ἐπέιγου πρὸς τροφᾶς πρὶν ἢ καὶ δεῖπνου παρεῖη καιρός· ἄρτος δὲ ἔστω σοι τὸ δεῖπνον καὶ πόαι γῆς προσέστωσαν καὶ τὰ ἐκ δένδρων ὠραῖα· ἴθι δὲ ἐπὶ τὴν τροφήν εὐσταθῶς καὶ μὴ λυσσώδη γαστριμαργίαν ἐμφαίνων· μηδὲ σαρκοβόρος μηδὲ φίλινος ἔσο, ὅποτε μὴ νόσου τις ἴσῃς ἐπὶ ταῦτα ἄγοι. Ἀλλὰ ἀντὶ τῶν ἐν τούτοις ἡδονῶν τὰς ἐν λόγοις θείοις καὶ ὕμνοις εὐφροσύνας αἰροῦ κὰν τῇ παρὰ θεοῦ σοι χορηγουμένη σοφία, οὐράνιος τε αἰεὶ σε φροντὶς ἀναγέτω πρὸς

οὐρανόν· καὶ τὰς πολλὰς περὶ σώματος ἀνίει μερίμνας τε θαρρηκῶς ἐλπίσι ταῖς πρὸς θεόν, ὅτι σοι τά γε ἀναγκαῖα παρέξει διαρκῆ, τροφήν τε τὴν εἰς ζωὴν καὶ κάλυμμα σώματος καὶ χειμερινοῦ ψύχους ἀλεξητήρια· τοῦ γὰρ δὴ σοῦ βασιλέως γῆ τε ἅπασα καὶ ὅσα ἐκφύεται γῆς· μέλει δὲ αὐτῷ τῶν αὐτοῦ θεραπόντων ὑπερβαλλόντως καὶ περιέπει καθάπερ ἱερά καὶ ναοὺς αὐτοῦ. Διὰ δὴ τοῦτο μηδὲ νόσους ὑπερβαλλόντως δέδιθι μηδὲ γήρως ἔφοδον χρόνῳ προσδοκωμένου· παύσεται γὰρ καὶ νόσος ὡς τῷ σῶ δοκεῖ βασιλεῖ καὶ ὅταν ἦ σοι πρὸς τὴν ψυχὴν τοῦτο καλόν, τὸ δὲ σὸν γῆρας ὡσπερὶ πτέρυξι τῇ θεῖα σκεπάσει δυνάμει περιβαλόν. Ταῦτα εἰδὼς καὶ πρὸς νόσους ἰσχυρὰν κατασκεύαζε τὴν ψυχὴν, εὐθαρσῆς ὢν ὡσπερ τις ἀνὴρ ἐν σταδίοις ἀγωνιστῆς ἄριστος ἀτρέπτῳ τῇ δυνάμει τοὺς πόνους ὑφίσταται. Μηδὲ ὑπὸ λύπης πάνυ πιέζου τὴν ψυχὴν, εἴτε νόσος ἐπικειμένη βαρύνει εἴτε ἄλλο τι συμπίπτει δυσχερές, ἀλλὰ γενναῖον ἀντίστη τοῖς πόνοις τὸ νόημα, χάριτας ἀνάγων θεῷ καὶ ἐν μέσοις τοῖς ἐπιπόνοις πράγμασιν ἅτε δὴ σοφώτερα τε ἀνθρώπων φρονοῦντι καὶ ἄπερ οὐ δυνατὸν οὐδὲ ράδιον ἀνθρώποις εὐρεῖν. Ἐλέει δὲ κακουμένους καὶ τὴν παρὰ θεοῦ βοήθειαν ἐπ' ἀνθρώποις αἰτοῦ· ἐπινεύσει γὰρ αἰτοῦντι τῷ φίλῳ τὴν χάριν καὶ τοῖς κακουμένοις ἐπικουρίαν παρέξει, τὴν αὐτοῦ δύναμιν γνώριμον ἀνθρώποις καθιστάναι βουλόμενος, ὡς ἂν εἰς ἐπίγνωσιν ἐλθόντες ἐπὶ θεὸν ἀνίωσι καὶ τῆς αἰωνίου μακαριότητος ἀπολαύσωσιν, ἐπειδὴν ὁ τοῦ θεοῦ υἱὸς παραγένηται τὰ ἀγαθὰ τοῖς ἰδίῳι ἀποκαθιστῶν.