



Ἅγιος Γρηγόριος ὁ Θεολόγος - Λόγος περὶ ἡσυχίας καὶ ὑπομονῆς

Ὁ προτρεπτικὸς εἰς ὑπομονὴν ἢ πρὸς τοὺς νεωστὶ βεβαπτισμένους

*Τοῦ ἁγίου Γρηγορίου τοῦ θεολόγου ἐκ τῶν ἐπῶν
μετάφρασις παραγγελμάτων περὶ ἡσυχίας καὶ ἀρετῶν.*

Ἡσυχίαν 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' ἡσυχίου θρόνου καθημένον ἀφορῶντα πρὸς θεόν. Μηδὲ μὴν νωχελίας ἀνάπλεως ἔσο περὶ ἔργα, μηδὲ νωθῆς ἐν λόγοις, μηδὲ ἐν βαδίσμασιν ὄκνου πεπληρωμένος, ἵνα σοι ῥυθμὸς ἀγαθὸς τὴν ἡσυχίαν κοσμοίῃ καὶ θεοειδές τι καὶ ἱερὸν τὸ σχῆμα φαίνηται. Φυλάττου δὲ καὶ τῆς ὑπερηφανίας τὰ σύμβολα, σχῆμα ὑψαυχενοῦν καὶ κεφαλὴν ἐξηρμένην καὶ βῆμα

ποδῶν ἄβρον καὶ μετέωρον. Ἦπιά σοι πρὸς τοὺς ἀπαντῶντας ἕστω τὰ ῥήματα καὶ προσηγορίαι γλυκεῖαι, αἰδῶς δὲ πρὸς γυναῖκας καὶ τὸ βλέμμα τετραμμένον εἰς γῆν. Λάλει δὲ περιεσκεμμένως ἅπαντα καὶ τῇ φωνῇ τὸ χρήσιμον ἀποδίδου, τῇ χρεῖα τῶν ἀκούοντων 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 προσεσκέψω καὶ προενόησας· μηδὲ προχείρως καὶ μεταξὺ τῶν τοῦ ἑτέρου λόγων ὑπόβαλλε τοὺς σαυτοῦ· δεῖ γὰρ ἀνὰ μέρος ἀκούειν τε καὶ διαλέγεσθαι χρόνῳ μερίζοντα λόγον καὶ σιωπῆν· μάνθανε δὲ ἀσμένως καὶ ἀφθόνως δίδασκε, μηδὲ ὑπὸ φθόνου ποτε σοφίαν ἀποκρύπτου πρὸς τοὺς ἑτέρους, μηδὲ μαθήσεως ἀφίστασο δι' αἰδῶ. Ὑπείκε πρεσβυτέροις ἴσα πατράσι, τίμα θεράποντας θεοῦ· τοῖς δὲ νεωτέροις σαυτοῦ κάταρχε σοφίας καὶ ἀρετῆς. Μηδὲ ἐριστικὸς ἕσο πρὸς τοὺς φίλους μηδὲ χλευαστῆς κατ' αὐτῶν καὶ γελωτοποιός, ψεῦδός τε καὶ δόλον καὶ ὕβριν ἰσχυρῶς παραιτοῦ· σὺν εὐφημίᾳ δὲ φέρε καὶ τὸν ὑπερήφανον καὶ ὑβριστὴν πράως τε καὶ μεγαλοψύχως. Ἀνηρητήσθω 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 θείῳ φωτὶ τοῦ σωτῆρος ἀναπαυόμενον ἀπὸ πάσης λαλιάς τε καὶ πράξεως. Καὶ μεθ' ἡμέραν μὲν ἀνθρώποις κοινοῦ τὴν σεαυτοῦ φρόνησιν, θεῷ δὲ πολλάκις 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 καταλάμποντας ἐξ οὐρανοῦ, εὐφροσύνη τέ σοι διηνεκῆς καὶ ἄπαιστος ἕστω 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 ἕστω σοι τὸ δεῖπνον καὶ πόαι γῆς προσέστωσαν καὶ τὰ ἐκ δένδρων ὠραῖα· ἴθι δὲ ἐπὶ τὴν τροφήν εὐσταθῶς καὶ μὴ λυσσῶδη γαστριμαργίαν ἐμφαίνων· μηδὲ σαρκοβόρος μηδὲ φίλοιος ἕσο, ὅποτε μὴ νόσου τις ἴσῃς ἐπὶ ταῦτα ἄγοι. Ἀλλὰ ἀντὶ τῶν ἐν τούτοις ἡδονῶν τὰς ἐν λόγοις θείαις καὶ ὕμνοις εὐφροσύνας αἰροῦ κἂν τῇ παρὰ Θεοῦ σοι χορηγουμένη σοφίᾳ, οὐράνιος τε αἰεὶ σε φροντὶς ἀναγέτω πρὸς οὐρανόν· καὶ τὰς πολλὰς περὶ σώματος ἀνίει μερίμνας τεθαρρηκῶς ἐλπίσι ταῖς πρὸς θεόν, ὅτι σοι τά γε ἀναγκαῖα παρέξει διαρκῆ, τροφήν τε τὴν εἰς ζωὴν καὶ κάλυμμα σώματος καὶ χειμερινοῦ ψυχῆς 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 ἕφοδον χρόνῳ προσδοκωμένου· παύσεται γὰρ καὶ νόσος ὡς τῷ σῶ δοκεῖ βασιλεῖ καὶ ὅταν ἢ σοι πρὸς τὴν ψυχὴν τοῦτο καλόν, τὸ δὲ σὸν γῆρας ὡσπερ εἰ πτέρυξι τῇ θείᾳ σκεπάσει δυνάμει περιβαλόν. Ταῦτα εἰδῶς καὶ πρὸς νόσους ἰσχυρὰν κατασκευάζε τὴν ψυχὴν, εὐθαρσῆς ὦν 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 ἀνθίστη τοῖς πόνοις τὸ νόημα, χάριτας ἀνάγων θεῷ καὶ ἐν μέσοις τοῖς ἐπιπόνοις πράγμασιν ἅτε δὴ σοφώτερά τε ἀνθρώπων φρονοῦντι καὶ ἄπερ οὐ δυνατὸν οὐδὲ ῥάδιον 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 ἀνίσωσι καὶ τῆς αἰωνίου μακαριότητος ἀπολαύσωσιν, ἐπειδὴν ὁ τοῦ θεοῦ υἱὸς παραγένηται τὰ ἀγαθὰ τοῖς ἰδίοις ἀποκαθιστῶν.