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 γέλωτι καὶ βαδίσματι· σφοδρότητα δὲ ἀπόφευγε προπετῆ οὕτω γὰρ ὁ νοῦς διαμενεῖ βέβαιος, καὶ οὐχ ὑπὸ τῆς σφοδρότητος ταραχώδης γινόμενος ἀσθενὴς ἔσται καὶ βραχὺς περὶ φρόνησιν καὶ σκοτεινὸν ὁρῶν, οὐδὲ ἡττηθήσεται μὲν γαστριμαργίας, ἡττηθήσεται δὲ ἐπιζέοντος θυμοῦ, ἡττηθήσεται δὲ τῶν ἄλλων παθῶν, ἕτοιμον αὐτοῖς ἅρπαγμα προκείμενος· τὸν γὰρ δὴ νοῦν προσήκει τῶν παθῶν ἐπικρατεῖν ὑψηλὸν ἐφ᾽ ἡσύχου θρόνου καθήμενον ἀφορῶντα πρὸς θεόν. Μηδὲ μὴν νωχελίας ἀνάπλεως ἔσο περὶ ἔργα, μηδὲ νωθὴς ἐν λόγοις, μηδὲ ἐν βαδίσμασιν ὄκνου πεπληρωμένος, ἵνα σοι ῥυθμὸς ἀγαθὸς τὴν ἡσυχίαν κοσμοίη καὶ θεοειδές τι καὶ ἱερὸν τὸ σχῆμα φαίνηται. Φυλάττου δὲ καὶ τῆς ὑπερηφανίας τὰ σύμβολα, σχῆμα ὑψαυχενοῦν καὶ κεφαλὴν ἐξηρμένην καὶ βῆμα ποδῶν ἁβρὸν καὶ μετέωρον. Ἤπιά σοι πρὸς τοὺς ἀπαντῶντας ἔστω τὰ ῥήματα καὶ προσηγορίαι γλυκεῖαι, αἰδὼς δὲ πρὸς γυναῖκας καὶ τὸ βλέμμα τετραμμένον εἰς γῆν. Λάλει δὲ περιεσκεμμένως ἅπαντα καὶ τῇ φωνῇ τὸ χρήσιμον ἀποδίδου, τῇ χρείᾳ τῶν ἀκουόντων τὸ φθέγμα μετρῶν, ἄχρι δὴ καὶ ἐξάκουστον εἴη καὶ μήτε διαφεύγοι τὴν ἀκοὴν τῶν παρόντων ὑπὸ σμικρότητος, μήτε ὑπερβάλλοι μείζονι τῇ κραυγῇ. Φυλάττου δὲ ὅπως μηδέν ποτε λαλήσῃς ὃ μὴ προεσκέψω 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 σιωπήν· μάνθανε δὲ ἀσμένως καὶ ἀφθόνως δίδασκε, μηδὲ ὑπὸ φθόνου ποτὲ σοφίαν ἀποκρύπτου πρὸς τοὺς ἑτέρους, μηδὲ μαθήσεως ἀφίστασο δι᾽ αἰδῶ. Ὕπεικε πρεσβυτέροις ἴσα πατράσι, τίμα θεράποντας θεοῦ· τοῖς δὲ νεωτέροις σαυτοῦ κάταρχε σοφίας καὶ ἀρετῆς. Μηδὲ ἐριστικὸς ἔσο πρὸς τοὺς φίλους μηδὲ χλευαστὴς 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. Ἀνηρτήσθω δέ σοι πάντα εἰς θεὸν καὶ ἔργα· καὶ λόγοι, καὶ πάντα ἀνάφερε Χριστῷ τὰ σαυτοῦ, καὶ πυκνῶς ἐπὶ θεὸν τρέπε τὴν ψυχήν, καὶ τὸ νόημα ἐπέρειδε τῇ Χριστοῦ δυνάμει, ὥσπερ 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 ἐπικρατείτω πολὺς τῶν πρὸς θεὸν εὐχῶν τε καὶ ὕμνων· θανάτῳ γὰρ ὁ μακρὸς ὕπνος ἐφάμιλλος. Πᾶσαν μὲν ἡμέραν ἀνθρώποις ἀγαθόν τι ποιῶν ἢ λέγων διατέλει· μέτοχος δὲ ἀεὶ Χριστοῦ καθίστασο τὴν θείαν αὐγὴν καταλάμποντος ἐξ οὐρανοῦ, εὐφροσύνη τέ σοι διηνεκὴς 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 ἐπείγου πρὸς τροφὰς πρὶν ἢ καὶ δείπνου παρείη καιρός· ἄρτος δὲ ἔστω σοι τὸ δεῖπνον καὶ πόαι γῆς προσέστωσαν καὶ τὰ ἐκ δένδρων ὡραῖα· ἴθι δὲ ἐπὶ τὴν τροφὴν εὐσταθῶς καὶ μὴ λυσσώδη γαστριμαργίαν ἐμφαίνων· μηδὲ σαρκοβόρος μηδὲ φίλοινος ἔσο, ὁπότε μὴ νόσου τις ἴασις ἐπὶ ταῦτα ἄγοι. Ἀλλὰ ἀντὶ τῶν ἐν τούτοις ἡδονῶν τὰς ἐν λόγοις θείοις καὶ ὕμνοις εὐφροσύνας αἱροῦ κἀν τῇ παρὰ θεοῦ σοι χορηγουμένῃ σοφίᾳ, οὐράνιός τε ἀεί σε φροντὶς ἀναγέτω πρὸς οὐρανόν· καὶ τὰς πολλὰς περὶ σώματος ἀνίει μερίμνας τεθαρρηκὼς 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 ἱερὰ καὶ ναοὺς αὐτοῦ. Διὰ δὴ τοῦτο μηδὲ νόσους ὑπερβαλλόντως δέδιθι μηδὲ γήρως ἔφοδον χρόνῳ προσδοκωμένου· παύσεται γὰρ καὶ νόσος ὡς τῷ σῷ δοκεῖ βασιλεῖ καὶ ὅταν ᾖ σοι πρὸς τὴν ψυχὴν τοῦτο καλόν, τὸ δὲ σὸν γῆρας ὡσπερεὶ πτέρυξι τῇ θείᾳ σκεπάσει δυνάμει περιβαλών. Ταῦτα εἰδὼς καὶ πρὸς νόσους ἰσχυρὰν κατασκεύαζε τὴν ψυχήν, εὐθαρσὴς ὢν ὥσπερ τις ἀνὴρ ἐν σταδίοις ἀγωνιστὴς ἄριστος ἀτρέπτῳ τῇ δυνάμει τοὺς πόνους ὑφίσταται. Μηδὲ ὑπὸ λύπης πάνυ πιέζου τὴν ψυχήν, 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 ἅπερ οὐ δυνατὸν οὐδὲ ῥάδιον ἀνθρώποις εὑρεῖν. Ἐλέει δὲ κακουμένους καὶ τὴν παρὰ θεοῦ βοήθειαν ἐπ᾽ ἀνθρώποις αἰτοῦ· ἐπινεύσει γὰρ αἰτοῦντι τῷ φίλῳ τὴν χάριν καὶ τοῖς κακουμένοις ἐπικουρίαν παρέξει, τὴν αὑτοῦ δύναμιν γνώριμον ἀνθρώποις καθιστάναι βουλόμενος, ὡς ἂν εἰς ἐπίγνωσιν ἐλθόντες ἐπὶ θεὸν ἀνίωσι καὶ τῆς αἰωνίου μακαριότητος ἀπολαύσωσιν, ἐπειδὰν ὁ τοῦ θεοῦ υἱὸς παραγένηται τὰ ἀγαθὰ τοῖς ἰδίοις ἀποκαθιστῶν.