

Ἀββᾶ Δωροθέου  
Ἡ' Διδασκαλία, ΓΙΑ ΤΗΝ  
ΜΝΗΣΙΚΑΚΙΑ

Ἐνας ἀπό τούς Πατέρες, ὁ Εὐάγριος, εἶπε ὅτι οἱ μοναχοὶ δέν πρέπει νά ὀργίζονται ἢ νά στενοχωροῦν κανέναν. Καί πάλι εἶπε: Ἄν κάποιος χαλιναγωγῆσει τό θυμό, χαλιναγωγεῖ τούς δαίμονες. Ἄν ὅμως ἔχει νικηθεῖ ἀπ' αὐτό τό πάθος, εἶναι τελείως ξένος ἀπό τή μοναχική ζωή<sup>11</sup> καί ἄλλα σχετικά. Τί λοιπόν πρέπει νά ποῦμε ἐμεῖς γιά τόν ἑαυτό μας, πού δέν σταματᾶμε μόνο στό θυμό καί στήν ὀργή, ἀλλά πολλές φορές φτάνουμε καί μέχρι τή μνησικακία; Τί ἄλλο, παρά τό νά πενθήσουμε γι' αὐτή τήν ἐλεεινή καί ἀπάνθρωπη κατάστασή μας. Ἄς κρατήσουμε λοιπόν ἄγρυπνα τά μάτια τῆς ψυχῆς καί τοῦ σώματος, ἀδελφοί μου, καί ἄς βοηθήσουμε Ἐμετά Θεόν' τούς ἑαυτούς μας, γιά νά γλυτώσουμε ἀπό τήν πίκρα αὐτοῦ τοῦ καταστρεπτικοῦ πάθους. Γιατί συμβαίνει πολλές φορές νά βάζει κανεῖς μετάνοια στόν ἀδελφό του -ὅταν φυσικά ψυχρανθοῦν ἢ στενοχωρηθοῦν μεταξύ τους- καί νά παραμένει καί μετά τή μετάνοια λυπημένος καί ἔχοντας λογισμούς ἐναντίον του. Δέν πρέπει αὐτός πού πολεμιέται ἀπό τούς λογισμούς ν' ἀδιαφορήσει γιά τό θέμα, ἀλλά ἀμέσως νά τούς σταματήσῃ. Γιατί αὐτό εἶναι μνησικακία. Καί εἶναι ἀνάγκη νά προσέξει μέ ἄγρυπνη φροντίδα, νά μετανοήσῃ, ν' ἀγωνιστεῖ, ὅπως εἶπα, γιά νά μὴν μείνει πολύ καιρό μ' αὐτούς τούς λογισμούς καί κινδυνεύσῃ. Γιατί μέ τό νά βάλῃ μετάνοια, ἀπλῶς συμμορφώνεται σέ μιά πρακτική ἐντολή καί προσωρινά ἀντιμετωπίζει τό θέμα τῆς ὀργῆς, ἀλλά δέν κάνει κανέναν ἀγώνα ἐναντίον τῆς μνησικακίας. Γι' αὐτό καί παραμένει ἔχοντας τή λύπη ἐναντίον τοῦ ἀδελφοῦ του. Γιατί εἶναι ἄλλο πράγμα ἢ μνησικακία, ἄλλο ἢ ὀργή, ἄλλο ὁ θυμός καί ἄλλο ἢ ταραχή<sup>12</sup>.

Καί σᾶς λέω ἕνα παράδειγμα, γιά νά καταλάβετε. Αὐτός πού ἀνάβει φωτιά, στήν ἀρχή ἔχει λίγη θράκα. Θράκα εἶναι ὁ πικρός λόγος τοῦ ἀδελφοῦ πού τόν λύπησε. Δές, ἢ θράκα ἔχει λίγη δύναμη. Γιατί, τί εἶναι μιά λεξούλα τοῦ ἀδελφοῦ σου; Ἄν τήν ὑποφέρεις ἔσβησες τή θράκα. Ἄν ὅμως ἀρχίσῃς νά σκέπτεσαι: Ἐμετά μου τό ἔπε; Καί ἐγώ μπορῶ νά τοῦ ἀπαντήσω. Ἄν δέν ἤθελε νά μέ στενοχωρήσῃ, δέν θά μου τό ἔλεγε. Καί, πιστέψτε με, θά τόν κανονίσω ἐγώ! Νά, ἔτσι βάζεις μικρά ξυλαράκια ἢ κάποιο ἄλλο προσάναμμα, ὅπως ἀκριβῶς κάνει αὐτός πού θέλει ν' ἀνάψει φωτιά, καί γεμίζεις τόν τόπο μέ καπνό, πού εἶναι ἢ

ταραχή. Ταραχή είναι ο αναβρασμός έμπαθών και άτάκτων σκέψεων, πού ξεσηκώνουν τήν καρδιά και τήν κάνουν επιθετική κατά του πλησίον. Αυτή δέ ή επιθετική διάθεση κατά του ανθρώπου πού μās στενοχώρησε, πολλές φορές παίρνει και χαρακτήρα άπειλητικό, γιατί γίνεται και έκδικητική, όπως ακριβώς ειπε και ο άββās Μάρκος: “Η κακία πού γίνεται δεκτή μέ τό λογισμό, κάνει τήν καρδιά θυμώδη και άπειλητική, ένω όταν πολεμηθεί μέ τήν προσευχή και τήν έλπίδα προκαλεί μετάνοια και συντριβή”<sup>[3]</sup>.

Γιατί αν υπέφερες τόν άσήμαντο λόγο του άδελφου σου, θά έσβηνες, όπως ειπα, και αυτή τή λίγη θράκα, πριν ξεσηκωθεί ή ταραχή. Όμως και αυτή, αν θέλεις, μπορείς εύκολα νά τή σβήσεις, όσο είναι καιρός, μέ τή σιωπή, μέ τήν προσευχή, μέ μιά μετάνοια όλόκαρδη. Αν όμως παραμείνεις βγάζοντας καπνό, μ’ αυτό τόν τρόπο αποθρασύνεις και ξεσηκώνεις τήν καρδιά σου στριφογυρίζοντας στό νοῦ σου: ‘Γιατί μου τό ‘πε; Μπορώ νά του άπαντήσω και έγώ’. Απ’ όλο αυτό τό βράσιμο και τή διαμάχη των λογισμών, μέ τούς όποιους ή καρδιά ανάβει και ξεσηκώνεται μέ έμπάθεια, ανάβει τό πάθος του θυμού. Γιατί θυμός είναι τό ξάναμμα του αίματος, πού βρίσκεται γύρω απ’ τήν καρδιά, όπως λέει ο Μ. Βασίλειος<sup>[4]</sup>. Νά, έτσι ανάβει ο θυμός, έτσι βρισκόμαστε στην κατάσταση πού τήν λέμε όξυχολία. Αν λοιπόν θέλεις μπορείς νά τόν σβήσεις και αυτόν, πριν φέρει τήν όργή. Αν όμως συνεχίσεις νά ταράζεις και νά ταράζεσαι, μοιάζεις σαν κι αυτόν πού ρίχνει ξύλα στη φωτιά και μεγαλώνει τή φλόγα. Και έτσι γίνονται τά αναμμένα κάρβουνα, πού είναι ή όργή.

Και αυτό είναι εκείνο πού ειπε ο άββās Ζωσιμās, όταν τόν ρώτησαν τί σημαίνει ή φράση: όπου δέν υπάρχει θυμός, σταματάει ή διαμάχη. Γιατί, αν στην αρχή τής ταραχής, μόλις αρχίσει, όπως ειπαμε, νά βγάζει καπνό και νά πετάει μερικές σπίθες, προλάβει κανείς και κατηγορήσει τόν έαυτόν του και βάλει μετάνοια, πριν ακόμα ξεσηκωθεί ή ταραχή και γίνει θυμός, τότε μένει ειρηνικός. Πάλι αφού ανάψει ο θυμός, αν δέν ήσυχάσει, αλλά αφήσει στην ψυχή του τήν ταραχή και τήν έκδικητικότητα, μοιάζει, όπως ειπαμε, μ’ αυτόν πού ρίχνει ξύλα στη φωτιά και παραμένει ξαναμμένος μέχρι νά φτιάξει μεγάλα κάρβουνα. Όπως ακριβώς λοιπόν ή θράκα γίνεται κάρβουνα, πού αποθηκεύονται και μένουν πολλά χρόνια χωρίς νά καταστρέφονται, και αν τούς ρίξει κανείς νερό, δέν σαπίζουν, έτσι και ή όργή. Αν μείνει πολύ καιρό στην ψυχή

γίνεται μνησικακία. Καί τότε, ἂν κανείς δέν χύσει τό αἷμα του, δέν ἀπαλλάσσεται ἀπ' αὐτή. Νά λοιπόν, σᾶς εἶπα τή διαφορά, καταλάβετε. Ἀκούσατε τί εἶναι ἡ πρώτη ταραχή, τί ὁ θυμός, τί ἡ ὀργή, καί τί ἡ μνησικακία. Βλέπετε πῶς ἀπό μιά κουβέντα φτάνουμε σέ τόσο μεγάλο κακό; Γιατί ἂν ἀπό τήν ἀρχή κατηγοροῦσε τόν ἑαυτόν του καί ὑπέμενε τό λόγο τοῦ ἀδελφοῦ του καί δέν κοίταζε νά πάρει ἐκδίκηση καί, ἀντί γιά ἓνα λόγο, νά πεῖ δύο ἢ πέντε λόγους καί ν' ἀνταποδώσει κακό ἀντί κακοῦ, θά γλύτωνε ἀπ' ὅλα αὐτά τά κακά. Γι' αὐτό πάντοτε σᾶς λέω: ὅσο ἀκόμα εἶναι στήν ἀρχή τά πάθη, κόψτε τα, πρίν δυναμώσουν ἐναντίον σας καί σᾶς ταλαιπωρήσουν. Γιατί εἶναι ἄλλο πράγμα νά βγάζεις μικρό χορταράκι καί ἄλλο νά ξεριζώνεις μεγάλο δέντρο.

Δέν παραξενεύομαι γιά τίποτα ἄλλο, παρά μόνο γιά τό ὅτι δέν καταλαβαίνουμε τί ψάλλουμε. Καθημερινά ψάλλουμε καί καταριόμαστε ἔτσι τούς ἑαυτούς μας, χωρίς νά τό καταλαβαίνουμε. Δέν ἔχουμε ὑποχρέωση νά ξέρουμε τί ψάλλουμε; Πάντοτε βέβαια λέμε: Ἐάν σ' αὐτούς πού μου ἀνταπέδωσαν ἀντί τῶν εὐεργεσιῶν θλίψεις, ἔκανα καί ἐγώ τό ἴδιο, τότε ἄς πέσω ἔρημος καί ἀβοήθητος στά χέρια τῶν ἐχθρῶν μου' (Ψαλ. 7,5). Τί σημαίνει ὅμως νά πέσω; Ὅσο κανείς στέκεται ὀρθίος ἔχει τή δύναμη νά ἀμυνθεῖ κατὰ τῶν ἐχθρῶν του, κτυπάει, κτυπιέται, νικάει, νικιέται. Γιατί ἀκόμα εἶναι ὀρθίος. Ἐάν ὅμως πέσει, πῶς μπορεῖ νά συνεχίσει τήν πάλη μέ τόν ἐχθρό, ἀφοῦ βρίσκεται πεσμένος καταγῆς; Καί καταριόμαστε τούς ἑαυτούς μας, ὄχι μόνο νά πέσουμε στά χέρια τῶν ἐχθρῶν μας, ἀλλά νά πέσουμε καί ἀβοήθητοι. Τί σημαίνει νά πέσει κανείς ἀβοήθητος στά χέρια τῶν ἐχθρῶν του; Εἶπαμε ὅτι νά πέσει κανείς σημαίνει ὅτι δέν ἔχει πιά τή δύναμη ν' ἀντισταθεῖ, σημαίνει ὅτι βρίσκεται πεσμένος καταγῆς. Τό δέ ἔρημος καί ἀβοήθητος σημαίνει, νά μήν ἔχει ποτέ τίποτα καλό, πού νά τοῦ δώσει τή δύναμη νά σηκωθεῖ. Γιατί ἐκεῖνος πού σηκώνεται, μπορεῖ πάλι νά φροντίσει τόν ἑαυτόν του καί ὅποια στιγμή χρειαστεῖ, νά ξαναπαλαίψει μέ τόν ἐχθρό.

Μετά λέμε: Ἄς καταδιώξει τότε ὁ ἐχθρός τήν ψυχή μου καί ἄς μέ συλλάβει αἰχμάλωτο'. Ὅχι μόνο νά μᾶς καταδιώξει, ἀλλά καί νά μᾶς συλλάβει, ὥστε νά εἴμαστε αἰχμάλωτοι σ' αὐτόν πάντα, νά μᾶς νικάει, καί σέ καθετί νά μᾶς καταβάλλει, ἂν ἀνταποδίδουμε τό κακό σ' ὅσους μᾶς ἐκδικοῦνται. Καί δέν εὐχόμαστε μόνον αὐτό, ἀλλά καί νά ποδοπατήσει τή ζωή μας (Ψαλ. 7,6). Τί εἶναι ἡ ζωή μας; Ἡ ζωή μας εἶναι οἱ ἀρετές. Καί παρακαλοῦμε νά ποδοπατηθεῖ

ή ζωή μας στό χῶμα, γιά νά γίνουμε έντελῶς χωμάτινοι, ἔχοντας στραμμένο ὅλο τό λογισμό μας στή γῆ. 'Καί τή δόξα μας ἄς τή θάψει βαθιά στό χῶμα'. Τί ἄλλο εἶναι ἡ δόξα μας, παρά ἡ γνώση πού γεννιέται στήν ψυχή πού τηρεῖ τίς ἅγιες ἐντολές; Αὐτό λοιπόν λέμε. Δηλαδή νά μᾶς δοξάσει, ὅπως λέει ὁ Ἀπόστολος (Φιλ. 3,19) μέσα στήν αἰσχύνῃ μας. Νά ποδοπατήσῃ στό χῶμα τή ζωή μας καί νά κάνει τή ζωή μας καί τή δόξα μας γῆϊνα, ὥστε τίποτα νά μήν λογιαζόμαστε, σύμφωνα μέ τό θέλημα τοῦ Θεοῦ. Ἀντίθετα νά σκεπτόμαστε πάντα σωματικά, πάντα σαρκικά σάν αὐτούς γιά τούς ὁποίους λέει ὁ Θεός: 'Δέν θά παραμείνει γιά πολύ τό πνεῦμα μου σ' αὐτούς τούς ἀνθρώπους ἐπειδή φρονοῦν καί ζοῦν σαρκικά' (Γεν. 6,3).

Ἔτσι λοιπόν ψέλνοντας ὅλα αὐτά, καταριόμαστε τούς ἑαυτούς μας, ἄν ἀποδίδουμε κακό ἀντί γιά κακό. Καί ὅμως πόσα κακά ἀντί κακῶν ἀποδίδουμε καί δέν μᾶς ἐνδιαφέρει καθόλου, ἀλλά ἀδιαφοροῦμε.

Συμβαίνει δέ πολλές φορές ν' ἀποδίδει κανεῖς κακό ἀντί γιά κακό ὄχι μόνο μέ πράξη, ἀλλά καί μέ λόγο καί μέ τή στάση του. Καί παρουσιάζεται ἐξωτερικά ὅτι δέν ἀνταπέδωσε μέ πράξη τό κακό, ἀλλά βλέπει ὅτι τό ἀνταπέδωσε μέ λόγο ἢ, ὅπως εἶπα, μέ τή συμπεριφορά του. Γιατί πολλές φορές κάνει κανεῖς ἕνα μορφασμό ἢ μιᾶ κίνηση ἢ ρίχνει ἕνα βλέμμα καί ταράσσει τόν ἀδελφό του. Γιατί μπορεῖ κανεῖς καί μ' ἕνα βλέμμα καί μέ μιᾶ κίνηση νά πληγῶσει τόν ἀδελφό του. Καί εἶναι καί αὐτό ἀνταπόδοση κακοῦ ἀντί κακοῦ. Ἄλλος προσπαθεῖ νά μήν ἀνταποδώσει τό κακό οὔτε μέ πράξη, οὔτε μέ λόγο, οὔτε μέ μορφασμό ἢ μέ κίνηση. Λυπᾶται ὅμως στήν ψυχή του γιά τόν ἀδελφό του καί στενοχωριέται μαζί του. Βλέπετε πόση διαφορὰ καταστάσεων! Ἄλλος πάλι δέν τρέφει καμιά λύπη γιά τόν ἀδελφό του. Ἄν ὅμως ἀκούσει ὅτι κάποτε κάποιος τόν στενοχώρησε ἢ γόγγυσε ἐναντίον του ἢ τόν ἔβρισε, εὐχαριστιέται πού τ' ἀκούει καί βρίσκειται καί αὐτός στήν κατάστασιν ν' ἀποδίδει κακό ἀντί γιά κακό μέσα στήν καρδιά του. Ἄλλος οὔτε κακία κρατάει, οὔτε χαίρεται ὅταν ἀκούει κακολογία γι' αὐτόν πού τόν ἔθλιψε, ἀλλά στενοχωριέται βαθιά ἄν ἐκεῖνος λυπηθεῖ. Δέν αἰσθάνεται ὅμως εὐχάριστα ἄν τοῦ συμβεῖ κάτι καλό, ἀλλά ἄν τόν δεῖ νά δοξάζεται ἢ ν' ἀναπαύεται, στενοχωριέται. Καί εἶναι καί αὐτό ἕνα εἶδος μνησικακίας, ἐλαφρότερο, ὅμως πραγματικό. Πρέπει δέ νά χαίρεται κανεῖς γιά τά καλά τοῦ ἀδελφοῦ του καί νά κάνει τά πάντα γιά νά τόν ἐξυψηρήσῃ καί μέ καθετί νά φροντίζει νά τόν τιμᾷ καί

νά τόν ἀναπαύει.

Στήν ἀρχή τοῦ λόγου εἶπαμε ὅτι πολλές φορές συμβαίνει νά βάλει κάποιος μετάνοια στόν ἀδελφό του καί μετά τή μετάνοια νά παραμένει ἀκόμα λυπημένος μαζί του. Τότε λέμε ὅτι, βάζοντας μετάνοια, τήν μέν ὀργή θεράπευσε μ' αὐτή τή μετάνοια, ἐναντίον ὅμως τῆς μνησικακίας δέν ἀγωνίστηκε ἀκόμα. Ὑπάρχει δέ καί ἄλλος πού ἂν συμβεῖ νά στενοχωρηθεῖ μέ κάποιον καί βάλουν μετάνοια καί συγχωρεθοῦν εἰρηνεύει ἀπέναντί του καί δέν βαστάει στήν καρδιά του καμία κακή ἀνάμνηση γιά αὐτόν. Ἄν ὅμως συμβεῖ, μετά ἀπό μερικές ἡμέρες, νά τοῦ πεῖ κάτι πού νά τόν στενοχωρήσει, ἀρχίζει νά ξαναθυμᾶται καί τά πρῶτα καί ν' ἀναστατώνεται, ὄχι μόνο γιά τά δεύτερα, ἀλλά καί γιά τά πρῶτα. Αὐτός μοιάζει μέ ἄνθρωπο πού ἔχει πληγή καί βάζει ἔμπλαστρο. Καί προσωρινά μέ τό ἔμπλαστρο τήν ἐπουλώνει. Εἶναι ὅμως ἀκόμα τό μέρος εὐαίσθητο καί ὁποιαδήποτε στιγμή τοῦ ρίξει κανεῖς μιὰ πέτρα, πληγώνεται πιό εὐκόλα ἀπ' ὅλο τό ἄλλο σῶμα καί ἀρχίζει ἀμέσως νά αἰμορραγεῖ. Ἔτσι παθαίνει καί αὐτός. Εἶχε πληγή καί τῆς ἔβαλε ἐπάνω ἔμπλαστρο, πού εἶναι ἡ μετάνοια. Καί προσωρινά μέν θεράπευσε τήν πληγή ἀκριβῶς ὅπως καί ὁ πρῶτος, δηλαδή θεράπευσε τήν ὀργή, καί ἀρχισε νά φροντίζει καί γιά τή μνησικακία προσπαθώντας νά μήν κρατήσῃ καμιά κακή ἐνθύμηση στήν καρδιά του. Αὐτό ἀκριβῶς εἶναι ἡ ἐπούλωση τοῦ τραύματος. Δέν τό ἐξαφάνισε ὅμως μέχρι τώρα ἐντελῶς, ἀλλά ἀκόμα ἔχει τό ἔλλειμμα τῆς μνησικακίας, πού εἶναι ἡ οὐλή ἀπ' ὅπου εὐκόλα ξανανοίγει ὅλο τό τραῦμα, ὅταν δεχτεῖ μικρό κτύπημα. Πρέπει λοιπόν ν' ἀγωνιστεῖ, γιά νά ἐξαφανίσει ἐντελῶς τήν οὐλή, ὥστε καί νά ξαναβγάλει τρίχες τό μέρος ἐκεῖνο καί νά μήν μείνει καμιά ἀσχήμια, οὔτε νά γίνεται καθόλου ἀντιληπτό ὅτι βρισκόταν σ' ἐκεῖνο τό μέρος τραῦμα.

Πῶς ὅμως μπορεῖ νά τό κατορθώσει κανεῖς αὐτό; Μέ τό νά προσεύχεται μ' ὅλη του τήν καρδιά γι' αὐτόν πού τόν λύπησε καί νά λέει: 'Θέε μου, βοήθησε τόν ἀδελφό μου καί μέ τίς εὐχές του καί μένα'. Καί βρίσκεται στή θέση νά προσεύχεται γιά τόν ἀδελφό του -πράγμα πού ἀποτελεῖ ἀπόδειξη τῆς ἀγάπης καί τῆς συμπάθειας- καί νά ταπεινώνεται ζητώντας βοήθεια μέ τίς εὐχές του. Ὅπου δέ ὑπάρχει συμπάθεια, ἀγάπη καί ταπείνωση, πῶς μπορεῖ νά ὑπερισχύσει θυμός ἢ μνησικακία ἢ κάποιο ἄλλο πάθος; Καθώς εἶπε καί ὁ ἀββάς Ζωσιμᾶς: 'Καί ἂν ἀκόμα ξεσηκώσει ὅλα τά σύνεργα τῆς κακίας του ὁ διάβολος μέ ὅλα τά

δαιμόνιά του, όλες οι πονηρίες του άχρηστεύονται και συντρίβονται από την ταπείνωση, πού φέρνει ή τήρηση της εντολής του Χριστού' <sup>151</sup>. Λέει δέ κάποιος άλλος Γέροντας: 'Αυτός πού προσεύχεται για τούς έχθρούς του, δέν έχει μέσα του μνησικακία' <sup>161</sup>.

Κατανοήστε καλά ό, τι ακοῦτε και κάνετε τα πράξη. Γιατί πραγματικά, αν πρακτικά δέν τά εφαρμόσετε, μέ τά λόγια δέν μπορείτε αυτά νά τά μάθετε. Ποιός άνθρωπος πού θέλει νά μάθει μιá τέχνη, τή μαθαίνει μόνο μέ τά λόγια; Όπωςδήποτε πρώτα φτιάχνει και χαλάει και ξαναφτιάχνει και ξαναχαλάει και έτσι, κοπιάζοντας λίγο και υπομένοντας, μαθαίνει τήν τέχνη, μέ τή βοήθεια του Θεού, πού βλέπει τήν προαίρεση και τόν κόπο του και τόν δυναμώνει στό έργο. Και εμείς θέλουμε νά μάθουμε τήν μεγαλύτερη απ' όλες τις τέχνες<sup>171</sup>, χωρίς νά καταπιαστούμε μέ έργα; Πώς είναι δυνατόν; Άς προσέξουμε τούς έαυτούς μας, αδελφοί μου, και άς δουλέψουμε μέ πολλή επιμέλεια, όσο έχουμε ακόμα καιρό. Ό Θεός νά δώσει νά θυμόμαστε και νά φυλάμε εκείνα πού ακοῦμε, για νά μήν μάς επιβαρύνουν τήν ήμέρα της κρίσεως.

#### Σημειώσεις:

1) Εί τις θυμού κεκράτηκεν, οὔτος δαιμόνων κεκράτηκεν, ει δέ τις τούτω τῶ πάθει δεδούλωται, οὔτος μοναδικού βίου ἐστί παντελῶς ἀλλότριος, και ξένος τῶν ὁδῶν του Σωτήρος ἡμῶν· εἶπερ αὐτός ὁ Κύριος ἡμῶν λέγεται διδάσκειν τούς πραεῖς τάς ὁδούς αὐτοῦ· διό και δυσθήρατος γίνεται τῶν ἀναχωρούντων ὁ νοῦς, εἰς τό της πραότητος φεύγων πεδίον οὐδεμίαν γάρ τῶν ἀρετῶν σχεδόν οὔτω δεδοίκασιν οἱ δαίμονες, ὡς πραῦτητα ταύτην γάρ και Μωϋσῆς ἐκεῖνος ἐκέκτητο, πραῦς παρά πάντας τούς ἀνθρώπους κληθείς. Και ὁ ἅγιος δέ Δαυῖδ ἀξίαν ταύτην της του Θεοῦ μνήμης ἀπεφθέγγετο εἶναι 'Μνήσθητι Κύριε', λέγων, 'του Δαυῖδ και πάσης της πραότητος αὐτοῦ'. Ἀλλά και αὐτός ὁ Σωτήρ μιμητάς ἡμᾶς ἐκέλευσε γενέσθαι της ἐκείνου πραότητος· 'Μάθετε απ' ἐμοῦ' λέγων, 'ὅτι, πρῶός εἰμι και ταπεινός τη καρδία, και εὐρήσετε ἀνάπαυσιν ταῖς ψυχαῖς ὑμῶν'. Εἰ δέ τις βρωμάτων μέν, και πομάτων, ἀπέχοιτο, θυμόν δέ λογισμοῖς πονηροῖς ἐρεθίζει, οὔτος ἔοικε ποντοπορούση νηϊ, και ἐχούση δαίμονα κυβερνήτην, διό προσεκτέον ὄση δύναμις, τῶ ἡμετέρῳ κυνί, και διδακτέον αὐτόν, τούς λύκους μόνους διαφθείρειν, και μή τά πρόβατα κατεσθίειν, πᾶσαν ἐνδεικνύμενον πραότητα πρὸς πάντας ἀνθρώπους>.

P.G.79. 1216BC).

2) Μ. Βασ. P.G. 31,369.

3) P.G. 65, 908A.

4) Μ. Βασ. P.G. 30, 424A.

Μ. Βασ. P.G. 31, 356C.

Γρ. Νύσ. P.G. 44, 160D.

Γρηγ. Ναζ. P.G. 37, 948.

Εὐάγγ. P.G. 40, 1273.

Γρηγ. Νύσ. P.G. 46, 56.

Ἰωάν. Κλιμ. P.G. 88, 836D.

[  
5) Ἐν παντί ἀμαρτήματι ἐταπείνωσεν ἡμᾶς ὁ διάβολος, καὶ ὀφείλομεν εὐγνώμονες γενέσθαι τῆς ταπεινώσεως ἡμῶν· οἱ γὰρ εὐγνώμονες γενόμενοι τῆς αὐτῶν ταπεινώσεως συντρίβουσι τὸν διάβολον. Καὶ καθὼς εἶπον οἱ ἅγιοι Πατέρες· ἐὰν κατενεχθῆ ἡ ταπείνωσις εἰς τὸν ἄδην, εἰς τὸν οὐρανὸν ἀνάγεται· καὶ ἐὰν ὑψωθῆ ἡ ὑπερηφανία ἕως τοῦ οὐρανοῦ, κατὰγεται εἰς τὸν ἄδην· τίς πείθει ποτέ τεταπεινωμένον πλέξαι λογισμούς· κατὰ τινος, ἢ κἂν ἀνέξασθαι μέμψασθαι τινα, ἢ βάλλειν ἐπάνω ἄλλου αἰτίαν; πᾶν γὰρ ὅτιοῦν πάθη ὁ ταπεινὸς ἢ ἀκούσει, ἀφορμὴν λαμβάνει εἰς τὸ καταμέμφεσθαι καὶ ὑβρίζειν ἑαυτόν· καὶ ἐμέμνητο τοῦ ἀββᾶ Μωϋσέως ὅτε ἐξέβαλλον αὐτόν οἱ κληρικοὶ τοῦ ἱερατείου, εἰπόντες αὐτῷ· Ὑπαγε ἔξω, Αἰθίοψ. Καὶ ἤρξατο ἑαυτόν ἐπιπλήττειν καὶ λέγειν· Σποδόδερμε, μελανέ, καλῶς σοι ἐποίησαν· μὴ ὦν ἄνθρωπος ἔρχη εἰς τὸ μέσον τῶν ἀνθρώπων· καὶ καλῶς σοι ἐποίησαν>.

(Ἀββᾶς Ζωσιμᾶς

P.G. 78, 1688A)

6) P.G. 40, 1277D.

[  
7) <Ἄλλ' ἔστω τις μήτε κακός, καὶ ἀρετῆς ἤκων εἰς τὸ ἀκρότατον· οὐχ ὀρῶ, τίνα λαβὼν ἐπιστήμην, ἢ ποία δυνάμει πιστεύσας, ταύτην ἂν θαρροίη τὴν προστασίαν· τῷ ὄντι γὰρ αὕτη μοι φαίνεται τέχνη τις εἶναι τεχνῶν, καὶ ἐπιστήμη ἐπιστημῶν, ἄνθρωπον ἄγειν, τὸ πολυτροπώτατον ζῶον καὶ ποικιλώτατον. Γνοίη δ' ἂν τις τῇ τῶν σωμάτων θεραπείᾳ, τὴν τῶν ψυχῶν ἰατροίαν ἀντεξετάσαι· καὶ ὅσω μὲν ἐργώδης ἐκείνη καταμαθῶν, ὅσω δέ ἢ καθ' ἡμᾶς ἐργωδεστέρα προσεξετάσας, καὶ τῇ φύσει τῆς ὕλης, καὶ τῇ δυνάμει τῆς ἐπιστήμης, καὶ τῷ τέλει τῆς ἐνεργείας τιμιωτέρα>.

(Γρηγ. Θεολ. Ρ.Γ. 35, 425Α,  
Ποβλ. καί Εὐαγρ. Ρ.Γ. 79, 748-49).

Ἄπό τό βιβλίο *ΑΒΒΑ ΔΩΡΟΘΕΟΥ, ἔργα Ἀσκητικά*