

Σημειώσεις του μακαριστού Κατηχητή Γεωργίου Ξ. Οικονόμου

ΦΥΛΑΚΗ ΤΩΝ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ

Διά τούτο και τω ναύ τας θυρίδας δικτυωτάς ο νομοθέτης κατεσκεύασε σημαίνων, ότι δει τους ως ναόν, καθαράν την εαυτών διάνοιαν φυλάττειν· βουλομένους, καθάπερ εκεί δικτυωταίς θυρίσι, προς το μηδέν εισερπειν των ακαθάρτων κατεσκευάσθη. Ούτως ταις αισθήσεσι κωλύματα λογισμών ενδιαπλέκειν, τα δυσχερή της μελλούσης κρίσεως, ταις εισερπούσαις μορφαίς επιγινομέναις αποτειχίζουσιν την είσοδον.

(Νείλου του ασκητού, Λόγος ασκητικός)

Ασφαλίζου την ακοήν και τους οφθαλμούς δι' αυτών γάρ πάντα τα βέλη της κακίας εισέρχονται.

(Νείλου του ασκητού, Παραίνεσις)

Όταν οι δαίμονες ίδωσιν ημάς ως εκ λοιμικής νόσου της των ασείων ακροάσεως μετά την προκατάρξιν του χαλεπού υφηγητού αναχωρείν δοκιμάζονται, τότε λοιπόν δυσίν ημάς δελεάζειν επιχειρούσι λογισμοίς. Μη λυπήσης τον εξηγητήν υποβάλλοντες ημίν· ή, μη φανερώσης σεαυτόν φιλοδεύτερον των παρόντων· αποπήδα μη χρονίσης. Ει δε μη εν τη προσευχή έννοιαν γελοίων ανατυπώσεις. Μη μόνον φεύγε, αλλά και το πονηρόν συνακτήριον ευσεβώς διάλυε, θανάτου και κρίσεως εις μέσον υπόμνησιν προβαλλόμενος· άμεινόν σε γάρ εκ τούτου ίσως και μικρά κενή δόξη ραντισθήναι, και μόνον πάσι πρόξενον ωφελείας ευρεθήναι.

(Ιωάννου Κλίμακκος, Λόγος ΙΒ΄. Περί ψεύδους)

Σημειωτέον, ότι ου χρη, προσάπτεσθαι, ή άλλου τινός μέλους κάν οι ίδιοι εισίν οι απτόμενοι, κάν τον αδελφόν τον ελίζαντα τας χείρας τω θερίστρω ήτοι τω φακεολίω, ή άλλω τινά ράκει, και ούτω την μητέρα βαστάσαντα, και ου μόνον άλλον άλλου προσψαύειν, αλλ' ουδέ ιδίως αυτού μελών το οιονούν κρατείν γυμνόν δηλονότι, και μάλιστα εις τις νέος εστί, και υπό της σαρκός πολεμούμενος, μηδέ χάριν κνάσθαι· της γάρ πράξεως η αφή γεννήτρια.

(Σχόλια εις την Κλίμακα)

Διά γάρ των αισθήσεων ημών, κάν μη βουλώμεθα, οι κλέπται εισίασι. Πώς γάρ δύναται οίκος, καπνού εκ των έξωθεν κινηθέντος και των θυρίδων ανοιγείσων μη μελαίνεσθαι.

(Οσίας Συγκλητικής, ΒΕΠΕΣ)

Συ δε μη παραδείξη ακοήν ματαίαν μη των αλλοτρίων κακών δοχείον γένη. Απέριπτον σεαυτού την ψυχήν παρασκεύαζε.

Υποδεξαμένη γάρ την δυσώδη των λογισμών και αναιτίως μισήσεις τους εντυγχάνοντας. Καταβαφείσης γάρ σου της ακοής υπό της των κακολογούντων απανθρωπίας, αγεννώς πάσιν ενατενάσεις καθάπερ ο οφθαλμός χρώματι ακρατέστερον προληφθείς αδιάκριτον έχει περί τα δρώμενα την φαντασίαν.

Δει ουν φυλάττεσθαι την γλώσσαν και την ακοήν προς το μήτε λέγειν τι τοιούτον, μήτε ακούειν εμπραθώς. Γέγραπται γάρ, ως «μη ακοήν ματαίαν παραδέξασθαι» και τον «καταλαλούντα λάθρα τω πλησίον αυτού» τούτον εξεδίδωκον.

(Οσίας Συγκλητικής ΒΕΠΕΣ)

Μη οφθαλμόν εστιάσωμεν, μη ακοήν καταυλήσωμεν, μη όσφρησιν εκθελύνωμεν, μη γεύσιν καταπορνεύσωμεν, μη αφή χαρισώμεθα, ταις προχείρεις εις κακίαν οδοίς, και εισόδους της αμαρτίας, μη εσθήτι μαλακισθώμεν, απαλή τε και περιρρεούση, και ής το κάλλιστον αχρηστήα.

(Γρηγορίου του Θεολόγου, Λόγος ΛΗ εις τα Θεοφάνεια)

Αι γάρ πέντε λογικαί αισθήσεις της ψυχής, εάν δέξωνται την άνωθεν χάριν και αγιασμόν του πνεύματος, αληθώς παρθένοι φρόνιμοι τυγχάνουσι την άνωθεν της χάριτος δεξάμενοι φρόνησιν· ει δε εις την φύσιν αυτών μόνην απομείνωσι, μωραί ευρίσκονται και τέκνα του κόσμου αποδεικνυνται. Ουκ απεδύσαντο γάρ το πνεύμα του κόσμου κάν τω δοκείν νομίζουσι, δι' ευλογοφανείας τινάς και σχήμα του νυμφίου είναι νύμφαι. Όσπερ γάρ αι όλαι εξ' όλου τω Κυρίω προσκολόμεναι ψυχαί εκεί



εισί τω λογισμῷ, κακεὶ εὐχονται κακεὶ περιπατοῦσι κακεὶ επιποθοῦσιν εἰς τὴν τοῦ Κυρίου ἀγάπην, οὕτω πάλιν ψυχαὶ αἱ ἐν τῇ ἀγάπῃ τοῦ κόσμου δοθεῖσαι καὶ ἐν τῇ γῇ τὴν δίαίταν ἔχειν βουλόμεναι, ἐκεὶ περιπατοῦσι καὶ ἐκεὶ λογίζονται, ἐκεὶ ὁ νοὺς ἐνδαιτάται.

(Μακαρίου τοῦ Αἰγυπτίου, ομιλία Πνευματικά)

Μη θελήσης ἀκούσαι βλάβην λυπήσαντός σε, ἵνα μὴ ἐν τῇ καρδίᾳ σου ἀνταποδῶσης αὐτῷ. Φύλαξον τὰς ἀκοάς σου, ἵνα μὴ ἐπισυνάξῃς εαυτὸν πολέμους.

(Αββά Ησαΐου, Λόγος ΚΘ)

Ὅτε γάρ τας αἰσθήσεις μύσωμεν, καὶ εαυτοῖς καὶ Θεῷ συγγενώμεθα, καὶ τῆς ἔξωθεν τῆς τοῦ κόσμου περιφορᾶς ἐλευθερωθέντες, ἐντὸς εαυτῶν γενώμεθα, τότε τρανῶς ἐν εαυταῖς τοῦ Θεοῦ τὴν Βασιλείαν οψόμεθα.

(Ιωάννου τοῦ Δαμασκηνοῦ, εἰς τὴν Μεταμόρφωσιν)

Ὁ μὲν αἰσθητὸς ἥλιος, ξένας τας εαυτοῦ ἀκτῖνας ἐξ οἰκίας κεκλεισμένης καθίστησι, οὐκ ἀν δε τὰς γλυκείας ὁ νοητὸς ἐπαφήσῃ τῇ προσδεχομένη μὲν, μὴ κεκλεισμένης δε ἐχούσῃ τὰς αἰσθήσεις ἀπὸ τῶν ὀρωμένων ψυχῇ.

(Ηλία πρεσβυτέρου, Φιλοκαλία Β)

Ανάγκη μὲν τὰ αἰσθητήρια, ὡς πύλας ἀνοίγειν πόλεως· ἀνάγκη δὲ μὴ συγχωρεῖν ἐν τῇ ἀνοίξει τῶν ἀναγκαίων συνεισέρχεσθαι ἔθνη τὰ τοὺς πολέμους θέλοντα καὶ μάχης αἷτια καθιστάμενα.

(Ηλία πρεσβυτέρου, Φιλοκαλία Β)

Οἱ διὰ τῶν φόβων τῶν Ἰουδαίων κατὰ τὴν Γαλιλαίαν ἐν τῷ ὑπερώῳ κλείσαντες τὰς θύρας καθήμενοι· τοῦτέστιν, οἱ διὰ τὸν φόβον τῶν πνευμάτων τῆς πονηρίας, κατὰ τὴν χώραν τῶν ἀποκαλύψεων ἐν τῷ ὕψει τῶν θείων θεωρημάτων ἀσφαλῶς βεβηκότες θυρῶν δίκην μίσαντες τὰς αἰσθήσεις παραγενόμενοι ἀγνώστως δέχονται τὸν τοῦ Θεοῦ Λόγον, ἀνεὺ τῆς κατ' αἴσθησιν ἐνεργείας αὐτοῖς ἐπιφαινόμενον ἀπάθειάν τε διὰ τῆς εἰρήνης, καὶ μερισμοῦ πνεύματος Ἁγίου διὰ τῆς ἐμπνεύσεως δωρούμενον καὶ τὴν κατὰ πνευμάτων πονηρῶν ἐξουσίαν παρέχοντα, καὶ δεικνύοντα τῶν αὐτοῦ μυστηρίων τὰ σύμβολα.

(Μαξίμου τοῦ ὁμολογητοῦ, κεφάλαια περὶ Θεολογίας)

Εάν μὴ τὰς αἰσθήσεις τοῦ σώματος μύσωμεν, οὐκ ἀν τὸ ἀλλόμενον ὕδωρ ἐν ἡμῖν ἀναβλύσοι, ὁ κύριος τῇ Σαμαρείῃδι ἐκείνῃ ἐχαρίσατο. Ζητούσα γάρ τὸ αἰσθητὸν τοῦτο ὕδωρ τὸ τῆς ζωῆς εὔρεν εἰς εαυτὴν ἐνδὸν ἀλλόμενον.

(Καλλίστου τοῦ Πατριάρχου)

Φύλαττε δὲ καὶ τοὺς σουσ ὀφθαλμοὺς καὶ ἀπόστρεφε τοῦ μὴ ἰδεῖν ματαιότητος. Δεινὸς γάρ ὑπάρχει προδότης ὁ ὀφθαλμὸς ὁ μετέωρος. Διὰ μὲν γάρ τῶν λοιπῶν αἰσθήσεων ὁ νοὺς προσφάτως τὸν πόλεμον δέχεται, καὶ ἀπελθόντως τοῦ πράγματος ἢ τοῦ ἐναντίου ἐπισυμβαίνοντος συναπῆλθε καὶ ἀπηλλάθη καὶ ὁ ἐξ αὐτοῦ πόλεμος. Ὁ δὲ διὰ τῶν ὀφθαλμῶν καὶ παρόντος τοῦ πράγματος καὶ ἀπόντος, δεινῶς πολεμεῖ, μάλλον δὲ καὶ πλέον ἀπόντως ἢ παρόντος ὀδυνά τὴν ψυχὴν τὴν ἐπιθυμίαν ἀνάπτων.

(Εφραίμ τοῦ Σύρου)

Ὁ δὲ διὰ τοῦ μετεώρου ὀφθαλμοῦ πόλεμος, καὶ παρούσης τῆς ὕλης καὶ ἀπουσίας καταφλέγει τὸν νοὺν τῇ ἐπιθυμίᾳ. Οὐ τοῦτο δὲ μόνον, ἀλλὰ καὶ ἐν ἐνυπνίοις ἀισχροῖς φαντάζει τὴν καρδίαν· οἱ γὰρ δαίμονες ευρόντες παρείσδυσαν διὰ τοῦ λογισμοῦ, διαγράφουσι τὸν πειρασμὸν ἐν τῇ διανοίᾳ καὶ ἀσχολοῦντες τὸν νοὺν εἰς ἡδυπαθείας αὐτὸν καταφέρουσι.

(Εφραίμ τοῦ Σύρου)

Διὸ γέγραπται «ρεμβασμὸς ἐπιθυμίας μεταλλεῦει νοὺν ἄκακον, ἐν γάρ τῇ ἥττῃ τῶν ὀφθαλμῶν ἀρχὴν λαμβάνει ἡ ἀμαρτία, εἰς ἣν ὁ νοὺς, εἰ μὴ θάπτον ἐκνήψῃ, καθὼς καὶ ὁ Κύριος διεμαρτύρετο λέγων· «πᾶς ὁ ἐμβλέψας γυναῖκα πρὸς τὸ ἐπιθυμῆσαι, ἤδη ἐμοίχευσεν αὐτήν ἐν τῇ καρδίᾳ αὐτοῦ». Ταύτην δὲ τὴν μοιχείαν ἐκρίζει τὸ κάτω αἰεῖ ἔχειν τὸ ὄμμα, ἄνω δὲ τὴν ψυχὴν.

(Εφραίμ τοῦ Σύρου, Εὐεργετινὸς Β' ΜΘ)

Πόθεν ὁ θάνατος εἰσοδὸν ἔσχεν ἐν τῷ ἀνθρώπῳ; Οὐχὶ δι' ἀκοῆς, δι' ἧς ἡ Εὐὰ τὰ τοῦ ὀφθαλμοῦ ἐδέξατο ῥήματα; Διὰ ταύτης ἔκτοτε καὶ μέχρι τοῦ νῦν ὁ ὀλεθρὸς εἰσέρχεσθαι πέφυκε. Δύναται γάρ ὁ διάβολος ἀναιρεῖν τὸν σιγῶντα διὰ τοῦ λαλούντος καὶ ὃν οὐ δύναται ἀναιρῆσαι διὰ τοῦ στόματος ἀναιρεῖ διὰ τοῦ ὠτός.

(Εφραίμ τοῦ Σύρου, Εὐεργετινὸς Β' ΜΘ)

Οἱ δαίμονες εοῖκασιν λύκοις ἄρπαξι καὶ περιέρχονται τὰς κέλλας τῶν μοναχῶν ἐπιζητούντες θύραν

ανεωγμένην ευρεῖν αυτοῖς, ἵνα δι' αὐτῆς εἰσπηδῆσαντες διαφθεῖρωσι ψυχὴν πειθαρχούσαν αυτοῖς. Εἴαν δὲ εὕρωσι θύραν κεκλεισμένην εἰς τὰ πρόσωπα εαυτῶν περικακήσαντες αναχωροῦσι, λέγω δὴ περὶ ψυχῆς τεθεμελιωμένης ἐν πίστει καὶ φυλαττοῦσης τὰ αἰσθητήρια.

(Εφραίμ του Σύρου, Ευεργετινός Δ΄. στ.2)

Οφείλει ὁ μοναχὸς αποκλείσαι αὐτοῦ πάσας τὰς πύλας τῆς ψυχῆς καὶ φυλάξαι πάσας τὰς αἰσθήσεις τοῦ μὴ πτωματωθῆναι αὐτὴν δι' αὐτῶν, καὶ φυλάξαι εαυτὸν ἀπὸ τῶν φερόντων αὐτὸν ῥήματα κοσμικά. Πλὴν μακάριος ὁ ἀρκεσθεὶς ταῖς ἰδίαις αμαρτίαις.

(Αββά Ησαΐου, Λόγος Κθ)

Πρόσεχε σεαυτῷ ακριβῶς, ἵνα, ὡς πραγματεύῃ ἀπὸ τῆς πονηρίας, οὕτως ἐγκρατεύῃ καὶ ἀπὸ τῆς ἐπιθυμίας τῶν ὀφθαλμῶν καὶ τῆς ἀκοῆς καὶ τοῦ στόματος καὶ τῆς ἀφῆς, ἵνα τοὺς ὀφθαλμοὺς σου πάντοτε ἔχῃς, προσέχοντας εαυτῷ καὶ τῷ ἐργοχείρῳ σου, καὶ μὴ κατανοεῖν ἀνθρώπῳ, εἰ μὴ ποὺ βλέπεις ὅτι χρεῖα εὐλογίας ἐστὶ γυναικί· δὲ ἡ ἄρρεν εὐπροσώπῳ τὸ καθόλου μὴ προσέχῃς, χωρὶς ἀνάγκης· τὰς δὲ ἀκοάς μὴ συγχώρει ἀκούειν κατὰ τινος μὴδὲ ὁμιλίας ἀνωφελεῖς τὸ στόμα σου δὲ σιωπάτω καὶ τὸ καθόλου μὴ λαλεῖτω μὴ οὔσης ἀνάγκης. (Αββά Ησαΐου, Λόγος Κθ)

Εγένετο δὲ (ἐν Αἰγύπτῳ) καὶ ἄλλος ἀνὴρ θαυμάσιος ἐν τοῖς μοναχαῖς, ὃν ὄνομα Ἀμμώνιος, ὅστις οὕτως ἦν ἀπερίεργος, ὥστε ἐν Ῥώμῃ ἅμα Ἀθανασίῳ γενόμενος, μὴδὲν ἐλέσθαι ἱστορήσαι τῶν ἔργων τῆς πόλεως, μόνον δὲ ἰδεῖν τὸ Πέτρου καὶ Παύλου μαρτύριον.

(Σωκράτους Ἐκκλης. Ἱστορία Δ΄. ΚΓ)

Ἡ ὁρῶν ἔρα, ἡ ἐρῶν μὴ ὄρα. Εἰ δὲ τὸ πρότερον τισὶ μὲν δύσκολον φαίνεται, τισὶ δὲ ἀδύνατον, τὸ δεύτερον ἀσκητέον· ἀμεινον γάρ ἀσφάλεια φιλοτιμίας ἀκρίτου· καὶ τοῦτο ὑμῖν μὲν θεῖος προστάτει χρῆσμός.

(Ἰσηδώρου Πηλουσιώτου)

Πολλάκις ἐξ ἡδίστης ὀψεως ἡ χειρὸς ἀφῆς, ἡ εὐώδους ὀσφρήσεως, ἡ ἀκοῆς ἡδυφωνίας οἱ λογισμοὶ ἐν τῇ καρδίᾳ τὴν εἰσοδὸν λαμβάνουσιν.

(Ἰωάννου τῆς Κλίμακος, Λόγος ΙΕ, περὶ ἀφθάρτου ἀγνείας)

ΠΕΡΙ ΦΥΛΑΚΗΣ ΤΗΣ ΑΚΟΗΣ

Τὰ ὦτα εἶναι τὸ δεύτερον αἰσθητήριον ὅπερ κατὰ τάξιν ἡμᾶς ἀπαντά. Ἐπιμελήθητι λοιπὸν νὰ ἐκκόψῃς ἀπ' αὐτοῦ τὰς διεφθαρμένας μελωδίαις...

Ὅτι τρεῖς βλάβαι γεννῶνται ἐκ τῶν ἡδονικῶν μελωδιῶν πρώτη ὅτι ἐκλύουσι τὸ γαῦρον ἐκεῖνο καὶ ἀνδρείον φρόνημα τῆς ψυχῆς καὶ τὴν καθιστῶσιν εἰς τοιοῦτον σημεῖον, ὥστε ἐκθλύνεται καὶ πολλάκις ἀποκοιμάται εἰς τὴν γλυκεῖαν ἀκοήν τῶν τοιούτων καὶ μένει ἀναίσθητος ὡς εἰς τινὰ λήθαργον.

Δεύτερα, ὅτι τῶν ἡδονικῶν ἐκεῖνων λεγομένων ἀσμάτων, ὁ νοὺς διὰ τοῦ φανταστικοῦ δὲν παύεται σχηματίζων τὰ ὑπὸ τῶν ἀσμάτων νοούμενα καὶ ἐντεῦθεν πληρούμενος τοσοῦτων ἐμπαθῶν εἰκόνων.

Τρίτον ὅτι ἀνὴν τύχῃ θετέον καὶ τὰ πρόσωπα νὰ μὴ βλέπωνται τῶν ἀσματοποιῶν, καὶ μάλιστα ὅταν αὐτὰ εἶναι γυναικεῖα καὶ ὁμῶς ἐκ μόνῃς τῆς φωνῆς εἶναι ἱκανὰ νὰ σχηματισθῶσιν εἰς τὴν φαντασίαν νὰ κινήσωσι τὴν ὀρεξιν εἰς τὴν καρδίαν καὶ νὰ ἐλκύσωσι πρὸς συγκατάθεσιν τὴν ψυχὴν. Διὰ τοῦτο καὶ ὁ θεῖος Βασίλειος «Μὴ διὰ τῶν ὠτῶν, διδάσκει διεφθαρμένην μελωδίαν τῶν ψυχῶν κατασχεῖν. Πολλὰ γὰρ ἀνελευθεριότητος πάθη ἐκ τοῦ τοιούτου τῆς μουσικῆς εἰδους ἐγγίνεσθαι πέφυκεν». (Λόγος Πρὸς τοὺς νέους). Ἀλλὰ καὶ ὁ Ἅγιος Γρηγόριος ὁ Θεολόγος «Μὴ ἀκοὴν φησί, καταυλήσωμεν. Κηρῶ τὰ ὦτα φράσσε, πρὸς φαύλους λόγους· ὠδῶν τερπνῶν, ἐκμελή λιγύσματα».

Πρέπει δὲ νὰ κλείῃς τὰ ὦτα εἰς τὰς κατὰ τῶν ἄλλων διαβολὰς καθὼς προστάττει ἡ τοῦ Ἀγίου Θεοῦ ἐντολή: Οὐ παραδέξῃς ἀκοὴν ματαίαν.

(Ἐξοδὸς ΚΓ΄.1)

Κατὰ πρεσβυτέρου κατηγορίαν μὴ παραδέχου ἐκτός εἰμῇ ἐπὶ δύο, ἢ τριῶν μαρτύρων.

(Α΄ Τιμοθ. Ε΄.19)

Κλείς ὡσεὶ κείσθω μὴδὲ πορνεύει γέλως.

(Γρηγόριος ὁ Θεολόγος)

Μὴ διὰ τῶν ὠτῶν διδάσκει διεφθαρμένην μελωδίαν τῶν ψυχῶν κατασχεῖν. Πολλὰ γὰρ ἀνελευθεριότητος πάθη ἐκ τοῦ τοιούτου τῆς μουσικῆς εἰδους ἐγγίνεσθαι πέφυκεν.



(Μέγας Βασίλειος)

Χρειωδώς άκουε. Αγαθών διδασμάτων γίνου ακροατής και τη τούτων μελέτη συντήρει σήν καρδίαν. Φύλαττε τα ώτα σου από κοσμικών διηγημάτων. Μήποτε ραντίσματοι βορβόρου την ψυχήν σου σπιλώσης.

(Μέγας Βασίλειος)

Ου δει χριστιανοίς εις γάμους απερχομένους βαλίζειν ή ορχείσθαι αλλά σεμνώς δειπνείν ή αριστών, ως πρέπει χριστιανοίς.

ΚΑΝΩΝ 53 ΤΗΣ ΛΑΟΔΙΚΕΙΑΣ ΣΥΝΟΔΟΥ

Νέος ών είτε την σάρκα είτε το φρόνημα φεύγε την συνδιαγωγήν ομηλίκων και αποδίδρασκε απ' αυτών ως από φλογός.

(Μέγας Βασίλειος)

Μη διά των ώτων διδάσκει, διεφθαρμένην μελωδίαν των ψυχών καταχείν. Πολλά γάρ ανελευθεριότητας πάθη εκ των τοιούδε της μυστικής είδους εγγίνεσθαι πέφυκεν».

(Μέγας Βασίλειος, Λόγος προς τους νέους)

ΠΕΡΙ ΦΥΛΑΚΗΣ ΤΗΣ ΑΦΗΣ

Έστι δι' αφής σωματικής μολύνεσθαι· ουδέν γάρ ταύτης βαρύτερον της αισθήσεως.

(ο Άγιος Ιωάννης ο Κλίμακος)

Εφθάσαμεν τέλος πάντων και εις το πέμπτον αισθητήριον όπερ είναι το της αφής· το οποίον αν και κατ' εξαίρετον τρόπον θεωρείται εις τας χείρας, περιλαμβάνει όμως κοινότερον όλην την του σώματος επιφάνειαν. Εις τρόπον ώστε πάσα αίσθησις και πάν μέρος και μέλος του σώματος εξωτερικό και εσωτερικόν γίνεται όργανον της αφής. Φυλάττου μετά πολλής προσοχής από απαλών χειρασιών. Διότι η αίσθησις ήτις γεννάται από τούτου του αισθητηρίου είναι η ζωηροτέρα, η πλέον σωματική διά τούτο είναι και η πλέον ερεθιστικώτερα προς αμαρτίαν· όθεν ο Νυσσαών φωστήρ Γρηγόριος ερμηνεύων το του άσματος εκείνο «παράδεισος ροών, λέγει και η αφή προς τούτοις, το ανδραποδώδες και τυφλόν αισθητήριον ο τάχα δια τους τυφλούς μόνον η φύσις εποίησεν» (Λόγος εις το Άσμα τόμος Α΄). Γίνωσκε δε, ότι δύσκολον είναι το να ελευθερωθή τις μετά την της αφής ενέργειαν και διά τούτο πρόσεχε ακριβώς όλαις δυνάμεσι.

Και αν των άλλων αισθητηρίων η ενέργεια είναι δραστική, όμως φαίνεται να ίσταται τρόπον τινά μακράν της πράξεως της αμαρτίας. Η δε αφή, είναι η πλέον εγγυτέρα και ούτως ειπείν, η αρχή και το χείλος της πράξεως.

(εκ του ιερού Νικοδήμου του Αγιορείτου)

ΠΕΡΙ ΦΥΛΑΚΗΣ ΤΗΣ ΓΕΥΣΕΩΣ Ή ΤΟΥ ΣΤΟΜΑΤΟΣ

(τι γεννώσι τα πολυποίκιλλα βρώματα)

Πλήν τούτο λέγει ο θείος Ιεζεκιήλ, το ανόμημα Σοδόμων της αδελφής σου ότι εν πλησμονή άρτων και εν ευθηνία εσπατάλων αύτη και αι θυγατέρες αυτής. (Ιεζεκιήλ Ιστ΄.49). Είναι φανερόν ότι οι Ισραηλίται «μετά το φαγείν και πιείν λέγει η Γραφή ανέστησαν παίζειν (Έξοδος ΛΒ΄.2). Μη κώμοις και μέθαις επιφέρει παρευθύς μη κοίταις και ασελγείαις (Ρωμ. ΙΓ΄.13). Καθώς λέγει ο θείος Γρηγόριος ο Θεολόγος «μη κώμοι και μέθαις οίς κοίτας και ασελγείας οίδα συνεζωγμένοις.

Τούτο δε εστί, ότι εάν μη η ανάπαυσις της γαστριμαργίας εισέλθη εις την ψυχήν, ουκ αν ο νους επίπτει εν τω πολέμω του εχθρού (Γερωντικόν). Η δε κατά την γεύσιν απόλαυσις, μήτηρ, ως αν είποι τις των καθ' έκαστον εστί κακών. Τις γάρ ουκ οίδεν ότι ρίζα σχεδόν των περί των βίον πλημμελημάτων, η περί των λαιμών ασχολία; Ταύτης γάρ εξήρηται η τρυφή, η μέθη, η γαστριμαργία η περί την δίαιτα ασωτία, η πληθώρα, ο κόρος ο κώμος, η κτηνώδης και άλογος περί τα πάθη ατιμίας καταφορά. (Γρηγόριος ο Νύσσης, Τόμος Α, Λόγος Ε΄. εις το Πάτερ ημών)

Ότι η τρυφή και της ευσεβείας αφιστά, και τους νέους τα μάλιστα βλάπτει

Αλλά τι λέγω ταύτα; Η τρυφή και αυτής της ευσεβείας απέστησε. Και δηλούσι, πάλαι μέν οι Ισραηλίται περί ών είρηται. «Ελιπάνθη, επαχύνθη, επλατύνθη, και εγκατέλιπε Θεόν τον ποιήσαντα αυτόν» (Δευτερον. ΛΒ΄.15) και ο θείος Παύλος λέγει «εκείνοι φησίν, ών Θεός η κοιλία και η δόξα εν τη αισχύνη αυτών (Φιλιπ. Γ΄.18)

Αρκετόν τω σώματι η κακία αυτού· τι δε δει τη φλογί πλείονος ύλης ή τω θηρίω δαφιλεστέρας τροφής; Ίνα μάλλον δυσκάθεκτον γένηται και του λογισμού βιαιότερον.

(Γρηγόριος ο Θεολόγος)

Ου συμφέρει άφρονι τρυφή (Παροιμίες ΙΘ΄.20). Άφρονα ονομάζει ο Μέγας Βασίλειος την σάρκα του νέου. «Τι δε σάρκος ευπαθείσης και νεότητι περιφερομένης αφονέστερον».

ΠΕΡΙ ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΩΣ ΤΗΣ ΓΛΩΣΣΗΣ

Ίσις γλώσσης δένδρον ζωής. Ο δε συντηρών αυτήν πλησθήσεται πνεύματος.

(Παροιμίες ΙΕ΄.4)

Μακάριος ανήρ, ός ουκ ωλίσθησεν εν στόματι αυτού και ου κατενύγη εν λύπη αμαρτίας.

(Σειράχ ΙΔ΄.1)

Εί τις δοκεί θρήσκος είναι εν υμίν μη χαλιναγωγών γλώσσαν αυτού, αλλ' απατών καρδίαν αυτού, τούτου μάταιος η θρησκεία.

(Ιάκωβος Α΄.26)

Αλλ' υποπιάζω μου το σώμα και δουλαγωγώ, μήπως άλλοις κηρύξας αυτός αδόκιμος γένωμαι.

(Α΄Κορινθ. Θ΄.27)

Οίδαμεν δε ότι όσα ο νόμος λέγει τοις εν τω νόμω λαλεί, ίνα πάν στόμα φραγή και υπόδικος γένηται πάς ο κόσμος τω Θεώ.

(Ρωμαίους γ΄.19)

Λέγω δε υμίν ότι πάν ρήμα αργόν ό εάν λαλήσωσιν οι άνθρωποι αποδώσουσι περί αυτού λόγον εν ημέρα κρίσεως εκ γάρ των λόγων σου δικαιωθήση και εκ των λόγων σου καταδικασθήση.

(Ματθ. ΙΒ΄.36-37)

Ει τις εν λόγω ου πταίει, ούτος τέλειος ανήρ.

(Ιάκωβος Γ΄.2)



ΠΕΡΙ ΑΜΑΡΤΗΜΑΤΩΝ ΓΛΩΣΣΗΣ

ΕΚ ΤΗΣ ΠΑΛΑΙΑΣ ΔΙΑΘΗΚΗΣ

Ός φυλάσσει το στόμα αυτού και την γλώσσαν διατηρεί εκ θλίψεως την ψυχήν αυτού.

(Παροιμίες ΚΑ΄.23)

Εκ πολυλογίας ουκ εφεύξη αμαρτίαν φειδόμενος δε χειλέων νοήμων έση.

(Παροιμίες Ι΄.19)

Θάνατος και ζωή εν χειρί γλώσσης.

(Παροιμ. 14,21)

Ολίσθημα από εδάφους μάλλον ή από γλώσσης ούτως πτώσις κακών κατά σπουδήν ήξει.

(Σοφία Σειράχ Κ΄.18)

Ο πλεονάζων λόγων βδελυχθήσεται.

(Σοφία Σειράχ Κ΄.8)

Πληγή μάστιγος ποιεί μώλωπας, πληγή δε γλώσσης συγκλάσει οστά.

(Σειράχ ΚΗ΄.17)

Έστι σιωπών ευρισκόμενος σοφός, και εστί μισητός από πολλή λαλιάς. Έστι σιωπών, ου γάρ έχει απόκρισιν, και εστί σιωπών ειδώς καιρόν.

(Σειράχ Κ΄.5-6)

Αίνεσιν Κυρίου λαλήσει το στόμα μου.

(Ψαλμ. 144,21)

Ουαί οι λέγοντες το πονηρόν καλόν, και το καλόν πονηρόν.

(Ησαΐας Ε΄.20)

ΕΚ ΤΗΣ ΚΑΙΝΗΣ ΔΙΑΘΗΚΗΣ

Ει τις εν λόγω ου πταίει ούτος τέλειος ανήρ.

(Ιάκωβος Γ΄.2)

Βδέλυγμα Κυρίω χείλη ψευδή.

(Παροιμίες ΙΒ΄.22)

Μη καταλαείτε αλλήλων αδελφοί.

(Ιάκωβος Β΄.11)

Μη κρίνετε ίνα μη κριθήτε.

(Ματθ.Ζ΄.1)

Μη καταλαλείται αλλήλων αδελφοί.

(Ιάκωβος Δ΄.11)

Και έλεγεν αυτοίς. βλέπετε τι ακούετε· εν ώ μέτρω μετρεíte μετρηθήσεται υμίν, και προστεθήσεται υμίν τοις ακούουσιν.

(Μάρκος Δ΄.24)

Λέγω γάρ υμίν ότι πάν ρήμα αργόν ό εάν λαλήσωσι οι άνθρωποι αποδώσουσι περί αυτού λόγον εν ημέρα κρίσεως· εκ γάρ των λόγων σου δικαιοθήση και εκ των λόγων σου καταδικασθήση.

(Ματθαίος ΙΒ΄.36-37)

Ευλογείτε τους διώκοντας υμάς, ευλογείτε και μη καταράσθε.

(Ρωμαίους ΙΒ΄.12)

Πάς λόγος σαπρός εκ του στόματος υμών μη εκπορευέσθω, αλλ' εί τις αγαθός προς οικοδομήν της χρείας ίνα δώ χάριν τοις ακούουσι.

(Εφεσίους Δ΄.29)

Πορνεία δε και πάσα ακαθαρσία ή πλεονεξία μηδέ ονομαζέσθω εν υμίν, καθώς πρέπει αγίοις και αισχροτής και μωρολογία ή ευτραπελία, τα ουκ ανήκοντα αλλά μάλλον ευχαριστία.

(Εφεσίους Ε΄.4)

Από των καρπών αυτών επιγνώσεσθε αυτούς.

(Ματθ.Ζ΄.16)

ΕΚ ΤΩΝ ΠΑΤΕΡΩΝ

Μη κάμνε ενακροάσθε τα παρ' ετέρων λαλούμενα μηδέ βάλε κεφαλήν σου εν μέσω των ομιλούντων· ίνα μη συμηκτηρισθής και αυτούς καταλάλους ποιήσεις.

(Μέγας Βασίλειος)

Μη γίνου αλλοτρίων πταισμάτων δικαστής.

(Μέγας Βασίλειος)

Ου δει αργολογείν λαλούντα τι ό μήτε προς ωφέλειαν των ακουόντων εστί μήτε προς την αναγκαίαν και συγκεχωρημένην ημίν υμίν υπό του Θεού χρείαν.

(Μέγας Βασίλειος)

Ου δει ευτράπελα φθέγγεσθαι.

(Μέγας Βασίλειος)

Μη κατακρίνειν, μη καταλαλείν μηδέ όλως ηδέως ακούειν καταλαλιάς μη ταχέως πιστεύειν κατά τινός.

(Μέγας Βασίλειος)

Δει τον καταλαλούντα αδελφού αποστρέφεσθαι. Ου δει κατά απόντος αδελφού λέγειν τι σκοπώ του διαβάλλειν αυτού όπερ εστί καταλαλιά κάν αληθή ή τα λεγόμενα.

(Μέγας Βασίλειος)

ΠΕΡΙ ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΩΣ ΑΠΟ ΑΜΑΡΤΗΜΑΤΩΝ ΓΛΩΣΣΗΣ

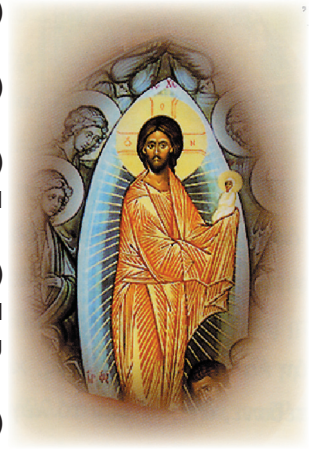
Μη κατακρίνειν, μη καταλαλείν μηδέ άλως ηδέως ακούειν καταλαιάς, μη ταχέως πιστεύειν κατά τινος... μη γίνου αλλοτρίων πταισμάτων δικαστής· έχουσι γάρ κριτήν δίκαιον, ός αποδώσει εκάστω κατά έργα αυτού.

Μη κάμνε ενακροάσθαι τα παρ' ετέρων λαλούμενα, μηδέ βάλλε κεφαλήν σου εν μέσω των ομιλούντων· ίνα μη και συ μυκτηρισθής και αυτούς καταλάλους ποιήσης.

Ου δει κατά απόντος αδελφού λέγει τις σκοπώ του διαβάλλειν αυτόν, όπως εστί καταλαλιά, κάν αληθή ή τα λεγόμενα.

Δει τον καταλαλούντα αδελφού αποστρέφεσθαι.

Ου δει ευτράπελα φθέγγεσθαι· ουδέ αργολογείν.



ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΛΕΓΗ ΤΙΣ, ΔΙΑ ΝΑ ΕΜΠΟΔΙΖΕΙ ΤΗΝ ΠΟΛΥΦΑΓΙΑΝ ΚΑΙ ΠΕΡΙ ΚΑΤΑΚΡΙΣΕΩΣ

Πάντοτε λοιπόν και όταν τρώγης και όταν πίνης, ενθυμού εκείνο το ψαλμικόν, το «τις ωφέλεια εν τω αίματί μου εν τω καταβαίνειν με εις διαφθοράν;» (Ψαλμ. ΚΘ΄.11) και συνεχώς λέγε αυτό ως σε συμβουλεύει ο Μέγας Βασίλειος δια να εμποδίζης την πολυφαγίαν και πολυποσίαν. Ερμηνεύων γάρ το ρητόν αυτό ο θείος Πατήρ «τις μοι χρεία, φησί σαρκός ευπαθείας και αίματος πλήθους, μέλλοντος όσον ουδέπω παραδίδοσθαι τη οικεία διαλύσει του σώματος; Αλλ' υπωπιάζω μου το σώμα δουλαγωγώ, μήπως ευεκτούντος, και υπερζέοντός μου του αίματος αφορμή προς αμαρτίαν η πολυσαρκία γένηται. Μη κολάκευέ σου την σάρκα ύπνοις και λουτροίς και μαλακοίς στρώμασιν, αεί επιλέγων το ρήμα «τις η ωφέλεια εν τω αίματί μου εν τω καταβαίνειν με εις διαφθοράν; (Ψαλμ. ΚΘ΄.11) ... ή αγνοείς, ότι όσω παχυτέραν την σάρκα σεαυτώ ποιείς, τοσούτω βαρύτερον τη ψυχή κατασκευάζεις το δεσμωτήριον;

Εις το αισθητήριον αναφέρονται και όσα δια της γλώσσης ενεργούνται αμαρτήματα 1) αι κατακρίσεις 2) καταλαλιάι 3) λοιδορίαί 4) αι ύβροις 5) οι άλογοι αφορισμοί, 6) αι κατάραι 7) αι επιτιμήσεις 8) αι αισχρολογίαι και τα άλλα μέχρι και των λόγων των αργών. Από των οποίων πρέπει να φυλάττηται όσον το δυνατόν... ότι και περί λόγου θα δώσει έκαστος λόγον κατά την θείαν φωνήν (Ματθ. ΙΒ΄.36). Και σπούδαζε δια να είναι ο λόγος σου χάριτι Θεού άλατι ηρτυμένος. (Κολασ. Δ΄.β) ώστε οι ακούοντες να λέγουν «Σιαγόνες αυτού ως φιάλαι του αρώματος φύουσι μυρεψικά. Χείλη αυτού κρίνα στάζοντα σμύρναν πλήρη» (Άσματος Δ΄.3). Διότι η γλυκεία γλώσσα υπερβαίνει την γλυκύτητα των αυλών και ψαλτηρίων ως λέγει η Σειράχ «Αυλός και ψαλτήριον ηδύνουσι μέλη και υπέρ αμφοτέρα γλώσσα ηδεία» (Σειράχ Μ΄.22) Διό και ο Σωκράτης συνεβούλευεν τους νέους να έχωσι τρία πράγματα: 1) απλότητα εις την καρδίαν, 2) σιωπήν εις το στόμα, 3) αιδώς εις την όψιν. Τους δε γέροντας να έχωσι τρία 1) Σοβαρότητα εις την όψιν 2) Γλυκύτητα εις τους λόγους και 3) Φρόνησιν εις την καρδίαν.

Η δε κατά την γεύσιν απόλαυσις μήτηρ, ως αν είποι τις των καθ' έκαστον εστί κακών· τις γάρ ουκ οίδεν ότι ρίζα σχεδόν των περί τον βίον πλημμελημάτων, η περί τον λαιμόν ασχολία; Ταύτης γάρ εξήρηται η τρυφή, η μέθη, η γαστριμαργία, η περί την δίαιταν ασωτία, η πληθώρα, ο κόρος, ο κώμος, η κτηνώδης και άλογος περί τα πάθη της ατιμίας καταφορά.

(Γρηγόριος ο Νύσσης)

Οι οπαδοί μετά το φαγείν και πιείν, ανέστησαν παίζειν.

(Έξοδος ΛΒ΄.2)

Μη κώμοις και μέθαις, μη κοίταις και ασελγείαις.

(Ρωμαίους ΙΓ΄.13)

Μη κώμοις και μέθαις, οίς κοίτας και ασελγείας οίδα συνεζευγμένοις.

(Γρηγόριος ο Θεολόγος)

Τούτο δε εστί ότι, εάν μη η ανάπαυσις της γαστριμαργίας εισέλθη εις την ψυχήν, ουκ αν ο νους έπιπτεν εν τω πολέμω του εχθρού.

(Εν τω Γερωντικώ)

Εκ γάρ της παχείας τροφής οίον αιθαλώδης αναθυμιάσεις αναπεμπόμεναι, νεφέλης δίκην πυκνής τας από του Αγίου Πνεύματος εγγινομένους ελλάμψεις επί τον νουν διακόπτουσιν.

(Μέγας Βασίλειος)



ΦΥΛΑΚΗ ΜΝΗΜΗΣ

Ουδέν ούτε εννοίας θανάτου φοβερώτερον, ούτε Θεού μνήμης θαυμασιώτερον. Η μέν γάρ εστί λύπης σωτηριώδους παρεκτική· η δε, ευφροσύνης χαραριστική. Εμνήσθην γάρ, φησίν ο προφήτης, του Θεού, και ηυφράνθην. Και ο Σοφός· μιμνήσκου τα έσχατά σου, και ουχ αμαρτήσεις. Αδύνατον γάρ τινα του δευτέρου εν κατασχέσει γενέσθαι, μη πείραν της του προτέρου λαβόντα σαφότητος.

(Μαξίμου του ομολογητού, κεφάλαια ηθικά)

Έστιν εν ημίν νοητός πόλεμος του αισθητού χαλεπώτερος· και δει το της ευσεβείας εργάτην τρέχειν και κατά σκοπόν διώκειν εν νώ, του τελείως την του Θεού μνήμην εν καρδιά, ώσπερ μαργαρίτην ή λίθον τίμιον θησαυρίσαι. Και χρή πάντα προέσθαι και σώμα και αυτής της παρούσης ζωής καταφρονείν, ίνα Θεόν εν καρδιά κτησώμεθα μόνον.

(Φιλοθέου του Σιναΐτου, Φιλοκαλία Β)

Χρη γινώσκειν, ως τη αγία τεσσαρακοστή τάσσεται αδελφός γηρανός, και από της γ' ώρας απέρχεται εις εκάστην διακονίαν, και βάλων μετάνοιαν λέγει· Αδελφοί και Πατέρες, προσέχωμεν εαυτοίς, ότι αποθνήσκομεν, απόθνήσκομεν· μνημονεύσωμεν και της επουρανίας Βασιλείας.

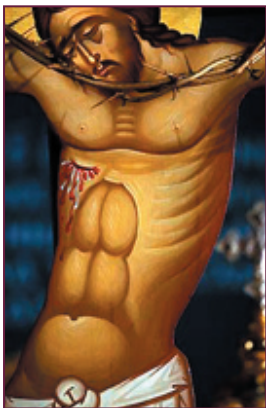
(Θεοδώρου Στουδίτου, Κανονισμοί ΚΓ)

Ὡσπερ ο όλον αυτού απογυμνώσας, το σώμα, εάν καλύμματι τινι κεκαλυμμένους έχη τους οφθαλμούς και μη θελήση, άραι και αποσεισέσθαι αυτό, ου δύναται από μόνης της γυμνότητος του λοιπού σώματος ιδείν το φώς, ούτω και ο πάντων των άλλων πραγμάτων ομού και χρημάτων καταφρονήσας και αυτών απαλαγείς των παθών, ει μη και των βιωτικών ενθυμήσεων και των πονηρών εννοιών ελευθερώση το της ψυχής οφθαλμόν, ουκ όψεται ποτε το νοητόν φως αυτόν τον Κύριον ημών Ιησού Χριστόν και Θεόν.

Ὡσπερ κάλυμμα εν οφθαλμοίς επιτιθέν, ούτω λογισμοί κοσμικοί και βιωτικά ενθυμήσεις εν διανοία, ήγουν εν οφθαλμώ ψυχής γίνονται. Καθόσον ουν εσθώσι χρόνον, ου βλέπομεν· επάν δε εξαρθώσι τη του θανάτου μνήμη τότε τρανώς ιδωμεν το φως το αληθινόν, ό φωτίζει πάντα άνθρωπον εις τον άνω κόσμον ερχόμενον.

(Συμεών του νέου Θεολόγου, Κεφάλαια Θεολογικά)

Κάτω ών μη ερεύνα τα άνω· πρό δε του γενέσθαι σε άνω, μη πολυπραγμονήσης τα κάτω, ίνα μη υλισθήσης αμφοτέρων εκπέσης, μάλλον δε συναπολειφθής τοις κάτω.



(Συμεών του νέου Θεολόγου, Κεφάλαια Θεολογικά)

Ω σκότους, ως πορώσεως, ώ λογισμών ματαίων,
Προθέσεώς τε ρυπαράς και αναισθήτου γνώμης,
Ότι λιπών τα άρρητα, και άφθαρτα του βλέπειν,
Τα επί γής λογίζομαι και ταύτα ενθυμούμαι,
Ου τελευτήσει βασιλεύς; Ουχί παρέλθει η δόξα;
Ου πλούτος σκορπισθήσεται, ώσπερ χούς υπό ανέμου;
Ουχί δε φθαρήσεται τα σώματα εν τοις τάφοις;
Και άλλοι κηριεύουσι των εν τη γη χρημάτων;
Και μετ' εκείνους έτεροι, και απ' εκείνων άλλοι;

(Συμεών του νέου Θεολόγου, Ύμνοι θείων ερώτων, Τα ευρισκόμενα πάντα)

Ὡσπερ αδιαλείπτως αναπνέομεν τον αέρα, ούτω αδιαλείπτως οφείλομεν τον Κύριον αινείν τε και υμνείν, κάν εν μέσω πραγμάτων στρεφώμεθα. Δύναται γάρ φρόνιμος, και θεοφιλής νούς διηνεκώς μνήμην σώζειν του κτίσαντος. Εμνήσθην γάρ φησίν ο Δαυίδ, του Θεού, και ηυφράνθην. Ει τοίνυν η του Δεσπότης μνήμη ευφρονούνην εμποιεί ταις ημετέραις ψυχαίς, μη κατοκνήσωμεν απολαύειν της μνήμης του Θεού.

(Νείλου του Ασκητού, Σωσάνδρω πριμίσκρινίω)

Και όντως μνήμην έχειν Θεού, ζωής εστί μνήμην έχειν, επιλελήσθαι δε, γίνεται το τεθνάναι.

(Θεοτίμου Σκυθουπόλεως)

Ὅπερ συμβαίνει τω ιχθύϊ εξηληλυθότι εκ του ύδατος, τούτο και τω νοϊ συμβαίνει εξηληλυθότι εκ της μνήμης του Θεού, και μετεωριζομένου εν τη μνήμη του κόσμου.

(Ισαάκ του Σύρου, τα ευρεθέντα ασκητικά)

Προσήκει ούν τον αγωνιζόμενον, μη περί δένδρων τινών ευκλεών ή συσκίων ή πηγών καλλιρρόων ή λειμώνων ποικίλων και ευανθών ή οίκων ευπρεπών ή και συγγενικών διατριβών ενθυμείσθαι πώποτε· μήτε δε των πανηγυρικών, ει τύχοι, μεμνήσθαι φιλοτιμιών. Αλλά κεχρήσθαι μέν τοις αναγκαίοις ευχαρίστως, οδόν δε τινα ξένην ηγείσθαι τον βίον, πάσης σαρκικής διαθέσεως έρημον. Ούτω γάρ αν μόνον στενώσαντες ημών την διάνοιαν, εις το ίχνος αυτήν όλην της αιωνίου επιτρέψωμεν οδού.

(Διαδόχου Φωτικής, Λόγος ασκητικός, Φιλοκαλία Α)

Ανδρός δε εστί φιλαρέτου ίδιον, το αεί τη μνήμη του Θεού το της καρδιάς καταναλίσκειν γεώδες, ίν' ούτω κατ' ολίγον του κακού υπό του πυρός της αγαθής μνήμης δαπανωμένου, τελείως εις την φυσικήν αυτής η ψυχή μετά πλείονος δόξης επανέλθη λαμπρότητα.

(Διαδόχου Φωτικής, Λόγος Ασκητικός, Φιλοκαλία Α)

Ὡς πασών τροφών ο άρτος αναγκαιότερος· ούτω πασών εργασιών η του θανάτου έννοια. μνήμη θανάτου γεννά, εν μέν τοις εν μέσον πόνους και αδολεσχίας μάλλον δε ατιμίας ηδύτητα· παρά δε της εκτός θορύβου, φροντίδων απόθεσιν και ευχήν διηνεκή, και νους φυλακής.

(Ιωάννου της Κλίμακος, Περί μνήμης θανάτου)

Πολλαί μὲν του νοός του πρακτικού αι εργασίαι· λέγω δε έννοια αγάπης, της προς Θεόν· μνήμης θανάτου, μνήμης Θεού, μνήμης βασιλείας, ζήλου των αγίων μαρτύρων, μνήμη αυτού του Θεού παρόντος, κατά τον ειπόντα· «Πρωωρώμην τον Κύριον», μνήμης αγίων και νοερών δυνάμεων, μνήμης εξόδου, απαντήσεως, κολάσεως, αποφάσεως...

Διηγήσατό μοι ποτέ Αιγύπτιος μοναχός, ως ότι μετά την εν αισθήσει καρδίας της του θανάτου μνήμης, παγίωσιν θελήσαντός μου, χρείας καταλαβούσης μικρόν πηλόν παραμυθήσασθαι, υπό της μνήμης, ως υπό δικαστού κεκώλυμαι. Και το θαυμαστόν όπερ και βουληθείς ουκ ηδυνήθην απώσασθαι.

(Ιωάννου της Κλίμακος, περί μνήμης θανάτου)

Εν σοραίς προσεύχου πυκνά· εικόνα τούτων ανεξάλειπτον ζωγραφών τη καρδία.

(Ιωάννου της Κλίμακος, περί αναισθησίας)

Ως αδύνατον τον πεινώντα μη μνημονεύειν άρτου· ούτως αμήχανον σωθήναι τον εξόδου και κρίσεως μη μνημονεύοντα.

(Ιωάννου της Κλίμακος, Λόγος ΚΣΤ΄. Περί διακρίσεως)

Πάθος αγάπης ψεκτόν, τοις υλικοίς πράγμασι τον νουν ενασχολεί· πάθος αγάπης επαινετόν, και τοις θείοις αυτόν συνδεσμέι. Είωθε γάρ ο νους εν οίς χρονίζει πράγμασι, εν αυτοίς και πλατύνεσθαι· εν οίς δε πλατύνεται εν αυτοίς και την επιθυμίαν και την αγάπην τρέψαι, είτε εν τοις της σαρκός πράγμασι τε και πάθεσι.

(Μαξίμου ομολογητού, Κεφάλαια περί αγάπης)

Φυλάττου μη θελχθή ο λογισμός σου εκ της αναμνήσεως αμαρτημάτων και ανανεωθώσι ταύτα εν τη ψυχή σου.

(Κανών 6^ο του Μ. Αντωνίου)

... την διάνοιαν εστάθμιζεν (ο Μ. Αντώνιος) όπως προς μέν τα των γονέων μη επιστρέφεται, μηδέ των συγγενών μνημονεύη.

(Μ. Αθανασίου, Βίος και πολιτεία του οσίου Αντωνίου)

Πάσαν ώραν μνημόνευε της εξόδου σου· έχε καθ' ημέραν πρό οφθαλμών τον θάνατον· μνημόνευε τίни σε παραστήναι.

(Μ. Αθανασίου, περί παρθενίας)

Εμελέτα γάρ αεί (ο αββάς Παχώμιος) τον φόβον του Θεού και την μνήμην των κρίσεων και τας βασάνους του πυρός του αιωνίου. Και ήν καρδία αυτού νήφουσα τοσούτον ως θύρα χαλκή ησφαλισμένη κατά ληστών.

(F. Xalkin, SPY β)

Πάση φυλακή τηρείν προσήκει την εαυτού καρδίαν, ως μήποτε την περί του Θεού έννοιαν εκβαλείν ή την μνήμην των θαυμασίων αυτού φαντασίας των ματαίων καταρρυπαίνειν. Αλλά διά της διηνεκούς και καθαράς μνήμης εντετυπωμένην ταις ψυχαίς ημών, ώστε σφραγίδα ανεξάλειπτον, την οσίαν του Θεού έννοιαν περιφέρειν.

(Μεγάλου Βασιλείου)

Και τούτο εστί Θεού ενοίκησις, το δια της μνήμης εν ιδρυμένον έχειν εν εαυτώ τον Θεόν. Ούτω γινόμεθα, νάος Θεού, όταν μη φροντίσι γήinas το συνεχές της μνήμης διακόπτεται, μηδέ τοις απροσδοκήτοις πάθεσιν ο νους εκταράττεται, αλλά πάντα αποφυγών ο φιλόθεος επί Θεόν αναχωρή εξελαύνων τα προσκαλούμενα αυτόν εις ακρασίαν πάθη, και τοις αρετήν άγουσιν επιτηδεύμασιν ενδιατρίβη.

(Μ. Βασιλείου, Γρηγορίω)

Αδελφέ προσδόκα καθεκάστην την έξοδόν σου· και ευτρεπίζου προς την πορείαν εκείνην. Εν ή γάρ ου προσδοκάς ώρα το φοβερόν ελεύσεται πρόσταγμα και ουαί τω ευρεθέντι ανετοίμω.

(Εφραίμ του Σύρου, Ευεργετινός Α)

Μνημονευτέον γάρ Θεού μάλλον ή αναπνευστέον. Και ει οίον τε τούτο ειπείν, μηδέ άλλο τι ή τούτο πρακτέον. Και εγώ ειμί των επαινούντων ειμί τον λόγον ός μελετάν ημέρας και νυκτός διακελεύεται· και εσπέρας πρωί και μεσημβρίας διηγείσθαι και ευλογείν τον Κύριον εν παντί καιρώ· ει δε και το Μωυσέως ειπείν, κοιταζόμενον, διανιστάμενον, οδοιπορούντα, ότι ούν άλλο πράττοντα, και τη μνήμη τυπούσθαι προς καθαρότητα.

(Γρηγορίου του Θεολόγου, Λόγος ΚΖ, Θεολογικώς Α)

Μνημόνευε, αγαπητέ, του φοβερού βήματος διαπαντός και έσται σοι στήριγμα και αντιπολεμήσεις τους επιβουλεύοντας κατά της ψυχής σου.

(Εφραίμ του Σύρου, Ευεργετινός Γ΄.ιγ)

Εγειρόμενος το πρωί καθ' ἡμέραν, μνημόνευε ὅτι λόγον δώσεις τῷ Θεῷ περὶ παντός ἔργου καὶ οὐχ αμαρτήσεις εἰς αὐτόν, καὶ ὁ φόβος αὐτοῦ παροικήσει ἐν σοί.

(Αββά Ησαΐου, Λόγος ΚΘ)

Το ἔργον τοῦ χριστιανοῦ οὐδὲν ἐστὶν ἄλλο ἢ μελετᾶν ἀποθνήσκειν.

(Ευαγρίου ΜΙΓΝΕ)

Ἐλεγον περὶ τοῦ Αββά Θεοδώρου καὶ τοῦ Αββά Λουκίου τῶν τοῦ Ἐννάτου ὅτι ἐποίησεν πεντήκοντα ἔτη, χλευάζοντες τοὺς λογισμοὺς αὐτῶν καὶ λέγοντες μετὰ τὸν χειμῶνα τοῦτον, μεταβαίνομεν ἐντεύθεν· ὅτε δὲ ἤρχετο τὸ θέρος ἔλεγον ὅτι μετὰ θέρος τοῦτο ἀπερχόμεθα ἐντεύθεν· καὶ οὕτως ἐποίησαν πάντα τὸν χρόνον οἱ αἰμόνηστοι πατέρες.

(Γεροντικόν)

Αἰ μνημόνευε τοῦ Θεοῦ, καὶ οὐρανός ἡ διάνοιά σου γίνεται.

(Νείλου τοῦ Ἀσκητοῦ, Γνώμαι πνευματικά)

ΠΕΡΙ ΦΥΛΑΚΗΣ ΤΗΣ ΟΡΑΣΕΩΣ

Οἱ ὀφθαλμοὶ εἶναι οἱ δύο λύχνοι τοῦ σώματος. Κατὰ τὸν λόγον τοῦ Κυρίου. (Ματθ.στ΄.23)... Διό ἡ ὄρασις, ἀφή εἶναι λεπτοτέρα μὲν τῆς ἀφῆς τῶν χειρῶν, παχυτέρα δὲ τῆς ἀφῆς τῆς φαντασίας καὶ τοῦ νοός, κατὰ τὸν Μέγα Βασίλειον, λέγοντα: «Αἱ ἀφῆς οὖν τινος καὶ ἡ ὄψις τὴν ψυχὴν πρὸς ἡδονὴν ἀπατοῦ, ταῖς τῶν ὁμμάτων βολαῖς καθάπερ ἀσωμάτοις χερσὶ ὄψασθαι ἐπ' ἐξουσίας οὐκ ἔχει ταῦτα ταῖς τῶν ὁμμάτων βολαῖς ἐμπαθῶς περιπτύσσουσα» (Λόγος περὶ Παρθενίας) ὅθεν εἶπεν καὶ ὁ Θεολόγος Γρηγόριος. «ψαύουσιν λύχνοι καὶ τῶν ἀψαύστων».

Απὸ τούτων λοιπὸν τῶν ὀφθαλμῶν ἔκκοπον τὰς θεωρίας καὶ κάλλη τῶν σωμάτων ἐκείνων ἀπερ παρακινούσι τὴν ψυχὴν εἰς ἀισχροὺς καὶ ἀτόπους πράξεις. Ἦκουσας τοῦ Μεγάλου Βασιλείου λέγοντος «Μὴ ἐστιάν, τὰς ὄψεις ταῖς τῶν θαυματοποιῶν ἐπιδείξουσιν, ἢ σωμάτων θέαις, ἡδονῆς κέντρον ἐναφιέντων». (Λόγος πρὸς τοὺς νέους)

Ακούεις δὲ καὶ τοῦ Σολομώντος βοῶντος «οἱ ὀφθαλμοὶ σου ὀρθὰ βλεπέτωσαν, τὰ δὲ βλέφαρά σου νεύετω δίκαια» (Παροιμίαι Δ΄.25). Ακούεις καὶ τὸν Ἰώβ διαμαρτυρομένου καὶ λέγοντος «Διαθήκη ἐθέμην τοῖς ὀφθαλμοῖς μου καὶ οὐ μὴ συνήσω ἐπὶ παρθένον». (Ἰώβ ΛΑ΄.10) εἰς ταύτην τὴν αἴσθησιν θές ὅλην τὴν προσοχὴν σου. μὴ συναρπασθῆς σοῖς βλεφάροις εἰ δυνατόν, μέχρι παροράματος. (Γρηγόριος ὁ Θεολόγος)

Οὐκ ἐστὶν ἀλλότριον τῆς αὔλου ψυχῆς ἡ ορατικὴ δύναμις, τοῦ γάρ ψυχικοῦ πνεύματος ἡρτῆται, καθά φησὶν οἱ περὶ ταῦτα δεῖνοί.

(Μάρκος ὁ Εὐγενικός)

ὍΤΙ ΕΚ ΤΟΥ ΟΡΑΝ ΤΙΚΤΕΤΑΙ ΤΟ ΕΡΑΝ. ΚΑΙ ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΩΣ ΕΚ ΜΗ ΟΡΑΝ ΤΙΚΤΕΤΑΙ ΤΟ ΜΗ ΕΡΑΝ

Πορνεία γυναικός, ἐν μετεωρισμοῖς ὀφθαλμῶν.

(Σειράχ, ΚΣΤ΄.9)

Ἐντεύθεν ὁ Αλέξανδρος τὰς θυγατέρας τοῦ Δαρείου θαυμαστὸν κάλλος μαρτυρουμένας κατὰ τὸν μέγαν Βασίλειον, οὐδὲ προσβέψαι ἠξίωσε.

(Λόγους πρὸς τοὺς νέους)

Το μὴ οραθὲν φησὶν, οὐ δεχεται ἡ διάνοια
ὅ οὐ δέχεται ἡ διάνοια, οὐ κινεῖ τὴν φαντασίαν
το μὴ κινοῦν τὴν φαντασίαν οὐδὲ τὸ πάθος κινεῖ
τοῦ πάθους δὲ μὴ κινουμένου γαλήνην ἔχει ἔνδον.

(Γεροντικόν)

Απόστρεψον τοὺς ὀφθαλμοὺς μου τοῦ μὴ ἰδεῖν ματαιότητα.

(Ψαλμ. 118,37)

Μὴ σε νικήσῃ πάθος ἐπιθυμία μηδὲ ἀγρευθῇς σοῖς ὀφθαλμοῖς.

(Παροιμία Στ΄.25)

Μὴ ἐστιάν τὰς ὄψεις τοῖς τῶν θαυματοποιῶν ἐπιδείξουσιν, ἢ σωμάτων θέας ἡδονῆς κέντρων ἐναφιέντων.

(Μέγας Βασίλειος)

Φεύγοντες φεύγωμεν το μη βλέπειν, μηδέ ακούειν.

(Ιωάννης ο Κλίμακος)

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΜΗ ΟΤΑΝ ΣΥΝΑΡΠΑΣΘΗ ΑΠΟ ΤΩΝ ΟΦΘΑΛΜΩΝ

Του γάρ Κυρίου ἐστὶν ἡ σωτηρία.

(Ψαλμ. Γ΄.8)

Ὅψις λέγων, συνήρπασέ με πλήν, ἀλλ' ἐσχέθην. Εἶδωλον οὐκ ἔστησα τῆς αμαρτίας. Εἶδωλον ἔστη; Πείραν ἐκπεφεύγαμεν.

(Γρηγόριος ο Θεολόγος)

Μη τοίνυν μηδέ ἐνταύθα τῷ ἀνθρῷ πρόσεχε. Ἀλλ' ἐνδότερον διάβηθι τῷ λογισμῷ καὶ τὸ δέρμα το καλόν ἐκεῖνο περιελών τῷ λογισμῷ, περιεργάζου τὰ ὑπὸ τούτῳ κείμενα.

(Ιερὸς Χρυσόστομος)

ΠΕΡΙ ΦΥΛΑΚΗΣ ΤΗΣ ΟΣΦΡΗΣΕΩΣ

Καὶ ταπεινώσει ὁ Θεὸς ἀρχούσας θυγατέρας Σιών καὶ Κύριος ἀνακαλύψει τὸ σχῆμα αὐτῶν ἐν τῇ ἡμέρᾳ ἐκείνῃ. Καὶ ἀφελεί Κύριος τὴν δόξαν τοῦ ἱματισμοῦ αὐτῶν καὶ ἔσται ἀντὶ ὁσμῆς κονιορτός. Καὶ ἀντὶ ζώνης σχοινίῳ ζώση.

(Ἡσαΐας γ΄.17)

Χριστοῦ ευωδία ἐσμέν τῷ Θεῷ ἐν τοῖς σωζωμένοις καὶ ἐν τοῖς ἀπολλύμενοις.

(Β΄ Κορινθ. Β΄.16)

Τρίτον αἰσθητήριον, ὅπερ κατὰ τάξιν εὐρίσκομεν, εἶναι τῆς ὁσφρήσεως, τὸ ὁποῖον πρέπει νὰ διαφυλάττης καθαρὸν ἐκ τῶν ευωδῶν ἀποφορῶν καὶ μύρων καὶ ἀρωμάτων. Οὐ μόνον γάρ ἐκθηλύνουσιν αὐτὰ τὴν ψυχὴν, καὶ γυναικίζουσι καὶ τὸ ἀνδρικόν τῆς φρόνημα καταβάλλουσιν, ἀλλὰ καὶ παρακινούσιν αὐτὴν περισσότερον παντός ἄλλου αἰτίου εἰς πορνείας καὶ ἀσελγείας.

Μη ὁσφρησιν ἐκθηλύνομεν· καὶ πάλιν μη τιμήσωμεν μύρων πολυτελείας οὐαὶ οἱ τὰ πρῶτα μύρα χριόμενοι.

(Ἀμῶς στ΄.6)



Ὁ ἅγιος Ἰσαάκ ὁ Σύρος

Ὅρα δὲ καὶ τὸν Ἰστ κανόνα τῆς Ζ΄. Οἰκουμενικῆς Συνόδου ὅστις διορίζει ὅτι οἱ Ἐπίσκοποι καὶ κληρικοὶ οἵτινες μύρα χρίονται, πρέπει νὰ διοθώσουσιν τὸ ἀτοπὸν τούτο· εἰδὲ καὶ ἐπιμένουσι προστάττει νὰ παραδίδωνται εἰς ἐπιτίμιον.

Ὁσμή ἀναχωρητοῦ ἡδυτάτη, καὶ ἡ ἀπάντησις αὐτοῦ ευφραίνει τὰς καρδίας τῶν διακριτικῶν.

(Ἅγιος Ἰσαάκ ὁ Σύρος)

ΠΕΡΙ ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΩΣ ΤΩΝ ΠΕΝΤΕ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ

Αἱ πέντε αἰσθήσεις εἶναι ὁ λευκὸς χιτῶν τῆς ψυχῆς μας.

Α΄. αἴσθησις ἡ ὄρασις

Οἱ ὀφθαλμοὶ σου ὀρθὰ βλέπετῶσαν, τὰ δὲ βλέφαρά σου νεύετῶ δίκαια.

(Παροιμ. Δ΄.25)

Διαθήκην ἐθέμην τοῖς ὀφθαλμοῖς μου, καὶ οὐ μὴ συνήσω ἐπὶ παρθένον. Εἰς ταύτην τὴν αἴσθησιν, παρακαλῶ θές ὅλην τὴν προσοχὴν σου.

(Ιώβ 31,10)

Ψάουσι ὀφθαλμοὶ λύχνοι καὶ τῶν ἀψαύστων.

(Γρηγόριος ο Θεολόγος)

Οὐκ ἔστιν ἀλλότριον τῆς αἰσθητικῆς ψυχῆς ἡ ὁρατικὴ δύναμις· τοῦ γάρ ψυχικοῦ πνεύματος ἡρτῆται, καθὰ φασὶν οἱ περὶ ταῦτα δεῖνοί.

(Ἅγιος Μάρκος ὁ Εὐγενικός)

Πᾶς ὁ βλέπων γυναῖκα πρὸς τὸ ἐπιθυμήσαι αὐτῆς ἤδη ἐμοίχευσεν ἐν τῇ καρδίᾳ αὐτοῦ.

(Ματθ. Ε΄.28)

Μη σε νικήσῃ κάλλους ἐπιθυμία μηδέ ἀγρευθῇς σοῖς ὀφθαλμοῖς.

Αγαθών διδασμάτων γίνου ακροατής και τη τούτων μελέτη συντήρει στην καρδίαν. Φύλαττέ σου τα ὦτα ἀπὸ κοσμικῶν διηγημάτων.

Μη ἔσο περίεργος, μηδὲ πάντα βλέπειν θέλε, ἵνα μη χώρας παθῶν τη διανοία σου κατάσχησ. Χρειωδῶς ὄρα. Χρειωδῶς ἀκούε. Χρειωδῶς αποκρίνου.

(Μέγας Βασίλειος)

Δι' αφῆς τινός και ὅψις την ψυχὴν προς την ἡδονὴν ἀπατά.

Τῆς γάρ ψυχῆς ἀφθόρου μενούσης, ἀφθoron και το σῶμα φυλάττεται.

(Μέγας Βασίλειος)

Τείχος δε ἐστὶν ἀσφαλές, ἡ τελεία προς πᾶν το ἐμπαθές ἐπιτελούμενον ἀλλοτριώσεις.

(Γρηγόριος ο Νύσσης)

Σκόπησον δε τι περὶ τούτου φησὶν ἡ σοφία «Αποδῆσεις τις πύρ ἐν τῷ κόλπῳ τα δε ἱμάτια ου κατακαύσει; ἢ περιπατήσῃ τις ἐπ' ἀνθρώκων πυρός τους πόδας ου κατακαύσει;

(Παροιμ. Στ'.27-28)

Νέος ὢν εἴτε την σάρκα εἴτε το φρόνημα φεύγε την συνδιαγωγὴν ὁμηλικῶν και ἀποδίδρασκε ἀπὸ αὐτῶν ὡς ἀπὸ φλογός. Πολλοὺς γάρ ἐμπρήσας δι' αὐτῶν ο ἐχθρός τῷ αἰωνίῳ πυρί παρέδωκε.

(Μέγας Βασίλειος)

Εν πᾶσι τούτοις μετὰ πλειόνος σπουδῆς ο των παρθένων οφείλει κατορθοῦσαι βίος.

(Μέγας Βασίλειος)

Την ἀκοήν

Αγαθῶν διδασμάτων γίνου ακροατής και την τούτων μελέτην τήρει σὴν καρδίᾳ.

(Μέγας Βασίλειος)

Κηρῷ τα ὦτα σου, φράσσε προς φαύλους λόγους.

(Γρηγόριος ο Θεολόγος)

Και ο λόγος πεφαρμακωμένος πέσων τη ἀκοή ἱκανός ἐγείραι προς ἀκολασίαν.

(Μέγας Βασίλειος)

Την γλῶσσαν ἢ γεῦσιν

Πᾶς λόγος σαπρός ἐκ του στόματος ἡμῶν μη ἐκπορευέσθω, ἀλλ' εἰ τις ἀγαθός προς οἰκοδομήν.

(Εφεσίους Δ'.29)

Την ὄσφρησιν

Οὐκ ἐπιχρίση το σῶμα σου μύρῳ πολυτελεί, οὐδὲ ἐπιβάλῃς ἐπὶ τα ἱμάτιά σου ἀρώματα πολύτιμα.

(Μέγας Ἀθανάσιος)

Την ἀφήν

Καλόν ἀνθρώπῳ ἀκαθάρτου μη ἀπτεσθαι.

(Α'. Κορινθ. Ζ'.1)

Πάση φυλακῇ τηρεῖ, σὴν καρδίᾳ.

(Παροιμ. Δ'.23)

Δός μοι υἱέ σὴν καρδίαν, οἱ δε ὀφθαλμοί ἐμᾶς ὁδοὺς τηρήτωσαν.

(Παρ. ΚΓ'.26)

Πρέπει να δώσωμεν ἐξ ὁλοκλήρου την καρδίαν μας εἰς τον Κύριόν μας.

ΠΕΡΙ ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΩΣ ΑΠΟ ΤΗΣ ΑΜΑΡΤΙΑΣ

Σώθητε ἀπὸ της γενεᾶς της σκολιάς ταύτης.

(Πράξεις Β'.40)

Αποθώμεθα οὖν τα ἔργα του σκότους και ἐνδυσώμεθα τα ὅπλα του φωτός.

(Ρωμαίους ΙΓ'.12)

ΤΙΝΙ ΤΡΟΠῳ ΑΠΟΚΛΕΙΕΙ ΤΙΣ ΤΑΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΩΝ ΗΔΟΝΩΝ ΚΑΙ ΤΙΣΙΝ ΟΜΟΙΑΖΟΥΣΙ ΤΑ ΠΑΘΗ

Χρη τον νουν, οἷα Βασιλέα αυτοκράτορα, λογισμοὺς φοβεροὺς και πάντοθεν ὅπλοις πεφραγμένους, προς τας των αἰσθήσεων καταπέμπειν πύλας, προαπαντησομένους και προλοχιούντας και εἰρξόντας τους πολεμίους και μη πρῶτον συγχωρήσαντας την εἴσοδον ὕστερον

αναμφήριστον μάχην. Ἦτις πολλάκις και ετεροκλινῆς γεννήσεται, τοῖς αντιστρατευομένοις το
τρόπαιον ορέγονται.

(Ισιδωρος Πηλουσιώτης)

Ἐλεγεν ο Αββάς ποιμήν· «ὅτι καθὼς οἱ ὄφεις ὅταν αποκλεισθῶσιν ἐντὸς τίνος αγγείου μη λαβόντες
τροφὴν ὀλίγον κατ' ὀλίγον αποθνήσκουσιν οὕτω και τα πάθη ἀτίνα εἶναι ἔσωθεν της καρδίας ημῶν,
ὅταν αποκλεισθῶσι και δεν λαμβάνωσιν βρωμεράν αὐτῶν τροφὴν ἔξωθεν διὰ των αισθητηρίων του
σώματος εκ της πολυκαιρίας ασθενούσι και αποθνήσκουσι».

(Εν τῷ Γερωντικῷ)

ΠΕΡΙ ΚΑΘΑΡΟΤΗΤΟΣ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ

Εκ της Παλαιάς Διαθήκης

Πάση φυλακῇ τήρει σὴν καρδίαν.

(Παροιμ. Δ'.23)

Περίελε σεαυτοῦ σκολιὸν στόμα και ἀδίκαι χεῖλη μακράν ἀπὸ σου
ἀπώσαι.

(Παροιμ. Δ'.26)

Δός μοι Υἱέ σὴν καρδίαν, οἱ δε οφθαλμοί ἐμὰς ὁδοὺς
τηρήτῳσαν.

(Παροιμ. Κγ'.26)

Ακάθαρτος παρά Θεῷ πᾶς υψηλοκάρδιος.

(Παροιμ. Ιστ'.5)

Καρδίας ευφραινομένης πρόσωπον θάλλει.

(Παροιμ. Ιε'.13)

Αγαπήσεις Κύριον τον Θεόν σου ἐξ' ὅλης της καρδίας σου.

(Μάρκ. Ιβ'.20)

Εξηρεῦ ξατο η καρδία μου λόγον αγαθόν.

(Ψαλμός 44,2)

Καρδίαν καθαρὰν κτίσον ἐν ἐμοί ο Θεός.

(Ψαλμός 50,12)

Εν τη καρδία μου ἐκρυσά τα λόγια σου, ὅπως αν μη ἀμάρτω σοι.

(Ψαλμός 118,11)

Γεννηθήτω η καρδία μου ἄμωμος.

(Ψαλμός 118,20)

Εκ της Καινῆς Διαθήκης

Ἴνα τι ἐνθυμείσθε πονηρά ἐν ταις καρδίαις υμῶν; και διατί διαλογισμοί αναβαίνουσιν ἐν ταις καρδίαις
υμῶν;

(Μάρκ. ΙΒ'.30, Ματθ. Θ'.4, Λουκ. ΚΔ'.38)

Η ἐπιστολή ημῶν υμεῖς ἐστέ ἐγγεγραμμένη ἐν ταις καρδίαις ημῶν γινωσκομένη και ἀναγινωσκομένη
υπὸ πάντων φανερούμενοι ὅτι ἐστέ ἐπιστολή Χριστοῦ διακονηθεῖσα υφ' ημῶν ἐγγεγραμμένη ου
μέλανι ἀλλὰ ἐν πλαξὶ καρδίαις σαρκίναίς.

(Β' Κοριν. Γ'.2-3)

Λέγει Κύριος διδούς νόμους μου ἐς την διάνοιαν αὐτῶν και ἐπὶ ταις καρδίαις αὐτῶν ἐπιγράψω
αυτοὺς, και ἔσομαι αὐτοῖς ἐς Θεόν και αὐτοὶ ἔσονται μοι ἐς λαόν.

(Εβραίους Η'.10)

Ὅτι δε υιοί, ἐξαπέστειλεν ο Θεός το Πνεῦμα του Υἱοῦ αὐτοῦ ἐς τας καρδίας υμῶν κράζον ἀββὰ ο
Πατήρ.

(Γαλάτας γ'.5-6)

Ἴνα δώη υμῖν κατὰ τον πλούτον της δόξης αὐτοῦ δυνάμει κραταιωθῆναι διὰ του Πνεύματος αὐτοῦ
ἐς τον ἔσω ἄνθρωπον κατοικήσαι τον Χριστόν διὰ της πίστεως ἐν ταις καρδίαις υμῶν.

(Εφεσίους. Γ'.16)

Ὅπου γάρ ἐστίν ο θησαυρός υμῶν, ἐκεῖ ἐσται και η καρδία υμῶν.

(Ματθ.στ'.21)



Ἐσωθεν γάρ εκ της καρδίας των ανθρώπων οι διαλογισμοί οι κακοί εκπορεύονται... υπερηφάνια αφροσύνη.

(Μάρκος Ζ΄.21)

Μακάριοι οι καθαροί τη καρδία ότι αυτοί τον Θεόν όψονται.

(Ματθ. Ε΄.8)

Η Βασιλεία του Θεού εντός υμών εστί.

(Λουκ. ΙΖ΄.21)

Αγαπήσεις Κύριον τον Θεόν σου εξ' όλης της καρδίας σου.

(Μάρκ. ΙΒ΄.30)

ΚΑΘΑΡΣΙΣ ΝΟΟΣ ΚΑΙ ΚΑΡΔΙΑΣ

Κάθαρσις εστίν τοις οπωσούν η της θεαρχικής διαυγείας αγνότητος ως εφικτόν μετουσία.

(Διονυσίου Αεροπαγίτου)

Αγιότης μέν ουν εστίν (ως καθ' ημάς ειπείν), η παντός άχους ελευθέρα και παντελής και πάντη άχραντος καθαρότης.

(Διονυσίου Αεροπαγίτου)

Εάν θέλῃς τίποτε λαβεῖν χρεῖαν αὐτοῦ έχῃς, μὴ γογγύσῃς κατὰ τοῦ ἀδελφοῦ σου, ὅτι διατί οὐκ ἐνόησε δοῦναι μοι αὐτό ἀφ' ἐαυτοῦ, ἀλλ' εἶπέ, ἐν παρρησίᾳ μετὰ ἀπλότητος, ὅτι ποιήσῃς ἀγάπῃν ὅς μοι το ὅδε, ὅτι χρεῖαν έχω· αὕτη γάρ ἐστίν ἡ ἀγνεία ἐν καρδίᾳ ἡ ἀγία.

(Αββά Ησαΐα)

Μη ζητήσης τά υψηλά ἐν ὅσω εύχη αὐτῷ περί βοηθείας, ἵνα ἐλθῇσιν καὶ σώσῃ σε ἀπὸ τῆς ἀμαρτίας, τά γάρ τοῦ Θεοῦ ἀφ' ἐαυτοῖς ἐρχονται, ἐάν ὁ τόπος ἀβέβηλος καὶ ἀγνός γέννηται.

(Αββά Ησαΐου)

Ἔστι οὖν θέλημα τέλειον Θεοῦ τὸ καθάραι διὰ τῆς χάριτος τὴν ψυχὴν. Παντός μολυσμοῦ, τῶν τοῦ σώματος ἡδονῶν υψηλοτέραν ποιήσαντα, προσάγειν αὐτὴν καθάρῳ τῷ Θεῷ ποθοῦσαν καὶ δυναμένην ἰδεῖν τῷ νοί το ἐκεῖνο καὶ ἀφραστον φῶς, τοὺς ὁποῖους καὶ ὁ Κύριος μακαρίζει λέγει· Μακάριοι οἱ καθαροί τὴ καρδίᾳ ὅτι αὐτὸν τὸν Θεὸν ὁψονται.

(Γρηγόριος ὁ Νύσσης)

Σώφρων καρδίᾳ λιμὴν θεωρημάτων.

(Ευαγρίου)

Και τι ἐστίν ἡ καθαρότης συντόμως; καρδίᾳ ἐλεήμων ὑπὲρ πάσης τῆς κτιστῆς φύσεως.

(Ισαάκ Σύρου)

