ΛΟΓΟΣ ΔΩΔΕΚΑΤΟΣ: Για την εγκράτεια, την υπομονή και τη σιωπή στον καιρό της νηστείας (Άγιος Συμεών ο Νέος Θεολόγος)

Categories : ΘΕΟΛΟΓΙΑ

Date : 13 Μαρτίου, 2023

Για την εγκράτεια και την υπομονή στην εργασία των αρετών κατά τον καιρό της νηστείας. Και για τη σιωπή. Και πώς πρέπει να ζουν, σε όλη τη νηστεία, όσοι αγωνίζονται αληθινά.

Αδελφοί και πατέρες, εγώ βέβαια, επειδή από την αμαρτωλή και ράθυμη προαίρεση και διάθεσή μου ασθενώ πάντοτε και στην ψυχή και στο σώμα, θα ήθελα να σιωπώ και να εξετάζω μόνο αυτά που αφορούν στον εαυτό μου, ωσότου να νικηθούν αυτά που είναι του κατώτερου εαυτού μου1 και υποταχθούν στον ανώτερο λογισμό, και απολαύσω εντελώς την ειρήνη του πνεύματος, με το να ελευθερωθώ από την ενόχληση του χοϊκού και γήινου φρονήματος και εισέλθω στο λιμάνι της μακάριας ανάπαυσής μας. Αλλά, αφού εκλέχθηκα από σας να είμαι η κεφαλή του αγίου σας σώματος, είμαι αναγκασμένος να παροτρύνω την αγάπη σας, επειδή η σωτηρία της αδελφότητάς σας με ενθαρρύνει˙ διότι, ενώ εγώ ασθενώ ως προς την ψυχή, εσείς σώζεσθε με τις προσευχές του πατέρα μου και πατέρα σας2. Λοιπόν, ενώ δεν μπορώ να ανοίξω το στόμα μου, κατόρθωσα να γράψω έστω και με δυσκολία το λόγο και να υπενθυμίσω στην αδελφότητά σας, παρακαλώντας την αγάπη σας με πολλή επιμονή, ώστε, ως αληθινοί δούλοι του Χριστού και φιλάδελφοι, να προσεύχεσθε για τη δική μου αθλιότητα, για να σώζομαι και εγώ ο ίδιος μ’ εσάς, και να βαδίζω3 το δρόμο των εντολών του Θεού, και να συγκατοικώ με εσάς τους αγαπητούς μου αδελφούς.

Σας παρακαλώ και σας ικετεύω λοιπόν στο όνομα του Ιησού Χριστού να προσέχετε τους εαυτούς σας, και να σκέφτεται με σύνεση ο καθένας από σας και να μην υπερεκτιμά τον εαυτό του περισσότερο από όσο πρέπει, ούτε να βλέπει την αδιάφορη και απρόσεκτη ζωή μου, αλλά να βαδίζει στα βήματα του Κυρίου και Σωτήρα μας Ιησού Χριστού, στον οποίο χρωστούμε ως σε δίκαιο και αλάθητο κριτή να απολογηθούμε. Χαρίστε μου αυτή την καύχηση, ότι δηλαδή μόνος εγώ, που έπεσα στο βάραθρο του άδη εξαιτίας της αμέλειάς μου, σας άρπαξα από την παγίδα, κραυγάζοντας δυνατά, και, ενώ χρωστώ να θρηνήσω πολύ για τη ραθυμία μου, αρκούμαι και μόνο να σας βλέπω να πετάτε ψηλά και να είστε επάνω από τις παγίδες του διαβόλου. Φυλάξτε λοιπόν, αγαπητοί, όλες τις εντολές του Θεού χωρίς παράλειψη, για να σωθείτε, όπως ακριβώς σώζεται το ζαρκάδι από τις παγίδες και το

σπουργιτάκι από τη θηλειά4.

Πρώτη εντολή μάλιστα είναι το να αγαπούμε με όλη μας την ψυχή τον Θεό και ο ένας τον άλλο5, όπως ο ίδιος ο Θεός αγάπησε τον κόσμο6. **Η αληθινή αγάπη αναγνωρίζεται άλλωστε απ' αυτά τα χαρακτηριστικά: από το να μην υπερηφανεύεται κάποιος, από το να μη συμπεριφέρεται με έπαρση, ούτε να ζηλεύει τον αδελφό, αλλά να δείχνει ζήλο για το καλό˙ από το να μην καυχιέται, να μη γογγύζει, να μην αστειεύεται, να μη γελά, να μη διεκδικεί γενικά το δίκαιό του για μικρά ή μεγάλα πράγματα˙ από το να μη χορταίνει όχι μόνο από φαγητά και τροφές, αλλά, αν είναι δυνατό, ούτε από νερό, και κυρίως σ' αυτές τις μέρες των νηστειών, στις οποίες εκείνος, που με προθυμία και κόπο μετανοεί, λαμβάνει από τον ουρανό, σύμφωνα προς τη θεία γραφή, τη συγχώρηση των αμαρτημάτων όλου του χρόνου7.** Γνωρίζετε δηλαδή ότι **η θερμότητα της μετάνοιας και η ζέση των δακρύων, που αναβλύζουν από τα βάθη της καρδιάς, λειώνει και κατακαίει, όπως η φωτιά, το ρύπο της αμαρτίας, και καθαρίζει την ψυχή, που μολύνθηκε**˙ και όχι μόνο αυτό, αλλά και **χαρίζει στην ψυχή πλούσια και γενναιόδωρα την έκχυση του φωτός με την επίσκεψη του Πνεύματος** , ώστε να γεμίζει με έλεος και με καλούς καρπούς απ' αυτή τη ζωή. Ας εργασθούμε λοιπόν, παρακαλώ, πατέρες και αδελφοί, τη **μετάνοια** και σ' αυτή την **τρίτη εβδομάδα των νηστειών**, και στις εβδομάδες που θα ακολουθήσουν μετά απ' αυτή, προσθέτοντας καθημερινά ζήλο στο ζήλο και προθυμία στην προθυμία, ωσότου να φθάσουμε στην Κυριακή του Πάσχα λαμπροί και στις ψυχές και στα σώματα.

Διότι, να, όπως βλέπετε, περάσαμε με τη βοήθεια του Θεού και αυτό το στάδιο της δεύτερης εβδομάδας των νηστειών με ανδρεία και θερμή προθυμία. Διότι μαρτυρώ ότι δεν υστερήσατε σε κανένα από τα καλά της νηστείας, αλλά και τις ψαλμωδίες τις κάνατε ολονύκτιες με πολλή προσοχή, και την εγκράτεια φυλάξατε και φυλάγετε με δύναμη, με το να αρκείσθε στα λαχανικά και στα όσπρια που προσφέρονται. Εγώ μάλιστα γνωρίζω καλά ότι μερικοί από σας, που κάθονται ανάμεσά σας στην τράπεζα με συντριμμένο πνεύμα και ταπεινό φρόνημα, απέχετε και απ' αυτά τα ευτελή φαγητά της τράπεζας, επειδή θεωρείτε τους εαυτούς σας ανάξιους να φάτε απ' αυτά. Και ακόμη ότι, προσέχοντας στους εαυτούς σας και στα εργόχειρά σας, παραμείνατε με σιωπή, χωρίς παρρησία, έχοντας όλοι την ψυχή σας γεμάτη από δάκρυα κατάνυξης, από προσευχές, από δεήσεις, από πνευματικό κόπο, που προέρχεται από τις γονυκλισίες που κάνετε συνεχώς, και ότι έχετε υποστεί την καλή αλλοίωση, με το να αποκτήσετε ασκητικότατη και ωραία την όψη σας.

Τώρα λοιπόν, επειδή πρόκειται και στη συνέχεια να αποδυθούμε στον αγώνα για τη νηστεία, ας αγωνισθούμε, παρακαλώ, να φυλάξουμε και σ' αυτή την ιερή εβδομάδα το νόμο της ωραιότατης νηστείας και να κάνουμε τον ίδιο αγώνα με τις προηγούμενες εβδομάδες, επειδή έχουμε ανάγκη από πολλή εγρήγορση, από πολλή

προθυμία, για να μην περάσουμε και εμείς τις μέρες μας, όπως τις περνούν οι κοσμικοί. Διότι γνωρίζετε ότι, επειδή πέρασε η πρώτη εβδομάδα, οι κοσμικοί νομίζουν ότι πέρασαν όλη την αγία Τεσσαρακοστή˙ και αυτό δεν το νομίζουν μόνο, αλλά και το λένε απερίφραστα ο ένας στον άλλο και σε όλους. Για μας όμως, αδελφοί μου, υπάρχει ο φόβος, και μάλιστα ο μεγαλύτερος, μήπως το νομίσουμε αυτό και εμείς, όπως οι κοσμικοί, και το συζητήσουμε μεταξύ μας, και φανούμε αρνητές της μοναχικής υπόσχεσης. Διότι σ' εμάς, που φεύγουμε τον κόσμο και σταυρωθήκαμε για τον κόσμο και αφιερωθήκαμε ολοκληρωτικά στον Θεό, δεν δόθηκε μόνο η περίοδος αυτή για το νόμο της εγκράτειας, αλλά και όλη η διάρκεια της παρούσας ζωής μας˙ γι' αυτό και χρωστούμε να κάνουμε απαραίτητα να εγκρατευόμαστε.

Πώς λοιπόν δεν χρωστούμε να κάνουμε αυτό σε όλο το χρόνο εμείς, που υποσχεθήκαμε να πεινάσουμε και να διψάσουμε και να γυμνητεύσουμε και να πάθουμε όλα και να υποφέρουμε με χαρά, και κυρίως τώρα, στον καιρό των αγώνων της Τεσσαρακοστής; **Αν όμως δεν θέλουμε να περνούμε έτσι όλες τις μέρες της ζωής μας, αλλά θέλουμε να γελούμε και να αργολογούμε και να αστειευόμαστε και να αντιμιλούμε, σε τι διαφέρουμε από τους άπιστους και τους ειδωλολάτρες;** Αληθινά, δεν διαφέρουμε σε τίποτα. Διότι, αν το να φροντίζουμε και να μεριμνούμε για το ψωμί και το κρασί και τα ενδύματα, μας κάνει όμοιους με τους ειδωλολάτρες, με ποιους θα μας κάνουν ίσους όσα είπαμε, που είναι αισχρότερα και αμαρτωλότερα απ' αυτά; Δεν θα εκπληρωθεί σ' εμάς αυτό που ειπώθηκε από τον προφήτη: «Ο άνθρωπος ήρθε στη θέση των ανόητων ζώων και έγινε όμοιος μ' αυτά»8;

Ας υπακούσουμε, αδελφοί, στον Θεό, που καθημερινά φωνάζει σ' εμάς και λέει με τους αποστόλους του: «Ούτε, αν φάμε, αποκτούμε κάτι παραπάνω, ούτε, αν δεν φάμε, χάνουμε κάτι»9. Και ακόμη λέει: «**Να μη μεριμνήσετε για τη ζωή σας, τι θα φάτε ή τι θα πιείτε ή τι θα ντυθείτε**10˙ **αλλά να ζητάτε πρώτα τη βασιλεία του Θεού και τη δικαιοσύνη του, και όλα αυτά θα ακολουθήσουν** ».11 Και για να μην μπορεί κάποιος να λέει, «Αν ο Θεός αργήσει να μου δώσει, και δεν έχω κάτι να φάω, τι θα κάνω;» είπε: «Βλέπετε τα πετεινά του ουρανού, πως δεν σπέρνουν, ούτε θερίζουν, ούτε μαζεύουν στις αποθήκες, και ο ουράνιος Πατέρας σας τα τρέφει»˙ και πρόσθεσε: «Δεν αξίζετε εσείς, ολιγόπιστοι, περισσότερο από πολλά σπουργίτια;»12. Αλλά, για να μη γογγύζουμε, ολιγοψυχώντας για φαγητά και ποτά, φωνάζει σ' εμάς απερίφραστα: «Μακάριοι είναι εκείνοι, που πεινούν και διψούν τη δικαιοσύνη, διότι αυτοί θα χορτάσουν»13.

Αν λοιπόν πιστεύεις στον Χριστό και ομολογείς ότι αυτός είναι αψευδής, τότε, όταν θα πεινάσεις ή θα διψάσεις, και δεν θα έχεις τι να φας ή τι να πιεις, και θα ζητήσεις από τον αποθηκάριο ψωμί ή κρασί ή κάτι φαγώσιμο, και δεν θα σου δώσει, επειδή εμποδίζεται ίσως από δουλειές, σκέψου, φέροντας στο νου σου τα λόγια του Κυρίου, και πες στον εαυτό σου: «Πεινώ και διψώ, αλλά **θα περιμένω με υπομονή τον**

Κύριο14, και **ο Κύριος θα κάνει ανάλογα με την ασθένειά μου, και δεν θα με εγκαταλείψει**». Και έτσι να περιμένεις, αδελφέ, με υπομονή, και θα έχεις πλούσια την αμοιβή από τον Θεό. Αλλά **έτσι να κάνεις και σε όλους τους άλλους πειρασμούς, που σε συναντούν**, και θα γίνεις θαυμαστός στην παρούσα ζωή, και θα καταταχθείς στη μέλλουσα μαζί με τους αγίους μάρτυρες. Πόσοι από τους εν Χριστώ αδελφούς μας, που είναι κατάκοιτοι σε μία γωνιά, επιθυμούν πολλές φορές και μόνο το κρύο νερό, και ευχαριστούν ίσως τον Θεό, και δεν λένε αγανακτώντας τίποτε βλάσφημο, εμείς όμως με τη χάρη του Θεού, με τις πλούσιες δωρεές του, χωρίς καμία στέρηση, έχουμε όλα τα απαραίτητα για το σώμα, αλλά και περισσότερα. **Όταν λοιπόν κάποιος από μας δεν έχει διόλου τίποτε, αλλά γογγύσει για την ανέχεια, αυτός κατακρίνεται, διότι δεν έχει υπομονή˙ όταν όμως έχει, και μάλιστα πολλά, αλλά για τη στέρηση κάποιου ασήμαντου δημιουργεί φιλονεικίες και διαμάχες, και ακόμη ξεστομίζει βλάσφημα λόγια, για ποια συγχώρηση θα είναι άξιος ένας τέτοιος;** Αλλά, λέγοντας αυτά, γνωρίζω ότι κατακρίνω τον εαυτό μου και ότι θα γίνουν ευθύς τα λόγια μου αιτία για την κατάκριση και τον έλεγχό μου. Ωστόσο ας γίνουν τα λόγια μου και αιτία, παρακαλώ, για τη δική σας υπενθύμιση.

Γι’ αυτό λοιπόν και φέροντας στη μνήμη σας την **ωφέλεια από τη νηστεία** των περασμένων ημερών, πώς δηλαδή περάσατε τις μέρες αυτές και με πόση προθυμία και θέρμη, ικετεύω να αγωνισθείτε να περάσετε έτσι και όλη την αγία Τεσσαρακοστή, εξετάζοντας την καλή σας διαγωγή˙ ποια δηλαδή ευλάβεια, ποια ταπείνωση, αλλά και ποια σιωπή και ποια προθυμία είχε ο καθένας από σας στον κανόνα της θείας σύναξης και στο εργόχειρό του. Ναι, παρακαλώ, μη λησμονήσετε, αδελφοί, τη νηστεία, που **φονεύει τα πάθη**, την **καθαριστική δηλαδή εγκράτεια**, και μην αδρανήσετε από οκνηρία να κάνετε τα ίδια˙ αλλά και αν συμβεί να γίνει κάποιες φορές εναλλαγή στα φαγητά, και αν βρείτε καλό φαγητό15 από κάπου, να είστε ασάλευτοι στην απόφασή σας και αμετάβλητοι στην τάξη σας, ή, καλύτερα, λοιπόν, αν φάτε περισσότερο από το συνηθισμένο, τότε να ενδιαφερθείτε και περισσότερο να κοπιάσετε στο έργο του Θεού, για να μη γίνει σ’ εσάς το καλό αυτό φαγητό αιτία για ραθυμία και για μεγάλη ζημία, αντί για ευχαριστία και ωφέλεια. Ναι, αδελφοί μου, να προσέχετε, και, όπως σας είπα την περασμένη εβδομάδα, να κρατήσετε χωρίς να φάτε ψάρια και αυτή την εβδομάδα που έρχεται, και να συμπεριφέρεστε με φόβο Θεού, χωρίς να εγκαταλείπετε τα διακονήματά σας και τα εργόχειρά σας, και χωρίς να πηγαίνετε εδώ και εκεί, και να ρεμβάζετε, και να αφήνετε εκτεθειμένους τους εαυτούς σας στον **δαίμονα της ακηδίας**. Αλλά, αν κάποιος από σας, περνώντας από κάπου, βρει κάποιον από τους αδελφούς να στέκεται ή να κάθεται, ας βάλει μετάνοια, περνώντας βιαστικά, και τότε ίσως έρθει και ο αργός αδελφός σε συναίσθηση, και εκείνος, αφού ντραπεί, θα επιστρέψει στο έργο του από μόνος του˙ και κάνοντας ο καθένας από σας έτσι, θα αποφύγετε την καταδίκη για την **αργία** και την **αργολογία**.

Δεν ακούτε τι λέει εκείνος ο μακάριος Ζωσιμάς, που εξιστόρησε τη ζωή της οσίας Μαρίας, για εκείνους τους αγίους άνδρες, που έζησαν στο μοναστήρι, στο οποίο κατέληξε τότε και εκείνος με την πρόνοια του Θεού˙ πως δηλαδή, βγαίνοντας αυτοί από το μοναστήρι, περνούσαν στην έρημο όλη την Τεσσαρακοστή, χωρίς ποτέ να συναντήσει ο ένας τον άλλο, αλλά και πως, αν συναντήθηκε κάπου κάποιος με έναν απ' αυτούς, **απέφευγε τη συνάντηση**, αλλάζοντας δρόμο, και δεν ανεχόταν ούτε να πλησιάσει ο ένας τον άλλο; Έτσι και όταν επέστρεφαν στο μοναστήρι, κανείς τους, όπως λέει, δεν ρωτούσε ποτέ τον άλλο, τι είδε ή τι έκανε στην έρημο, αλλά σαν να ήταν κάποιοι ξένοι και περαστικοί και αλλόγλωσσοι ως προς την ομιλία, ζούσαν όλοι έτσι και έτσι συμπεριφέρονταν˙ και αυτό δεν το έκαναν οπωσδήποτε για άλλο τίποτε, όπως νομίζω, παρά μόνο επειδή **πρόσεχαν με πολλή ακρίβεια να μη βγάλουν ανώφελο λόγο από το στόμα τους**. Αν λοιπόν εκείνοι έκαναν τόσα χρόνια και τόσες μέρες, χωρίς καθόλου να μιλούν μεταξύ τους, τι θα υποστούμε εμείς, που **δεν φυλαγόμαστε από τις συναντήσεις και τις αργολογίες, ούτε αυτές τις λίγες μέρες**; Και γιατί λέω μέρες, εφόσον δεν μπορούμε να κρατήσουμε τους εαυτούς μας ούτε στο διάστημα μιας ώρας; Και **τι θα κάνουμε, καλοί μου αδελφοί, αν ξαφνικά, ενώ είμαστε σ' αυτή την κατάσταση, παρουσιασθεί ο Κριτής όλων και Θεός, που ζητά από μας απολογία και για ανώφελο λόγο τη μέρα της κρίσης**16; **Πώς μάλιστα θα εξουσιάσουμε και τα άλλα πάθη, εφόσον έχουμε ασυγκράτητη γλώσσα;** Διότι, πες μου, ποιο από όλα τα άλλα πάθη είναι ελαφρότερο απ' αυτό το πάθος; Η σάρκα, έχοντας τη φυσική επιθυμία και πύρωση, επαναστατεί προς το πνεύμα και πολεμά δυνατή την ψυχή˙ η κοιλιά θέλει να χορτάσει από φαγητά, διότι γι' αυτό και δημιουργήθηκε. **Αν λοιπόν δεν νικήσουμε τη συνήθεια της γλώσσας, που είναι πράγμα εύκολο και ελαφρό, πώς θα μπορέσουμε ποτέ να εξουσιάσουμε αυτά τα δύσκολα και μεγάλα, που έχουν πολλή δύναμη, καθώς συνδέονται με τη φύση και την ίδια, να πούμε, την επιθυμία και την ηδονή;**

Ας κάνουμε λοιπόν εμείς, αδελφοί, αρχή από σήμερα, και ας τρέξουμε με όση δύναμη έχουμε, ώστε ελαφροί, σαν κάποιοι χρυσόφτεροι αετοί, να φθάσουμε το Πάσχα του Κυρίου, όπου πρόδρομός μας μπήκε ο Χριστός17 ο Θεός μας, με το να απορρίψουμε πίσω μας όλα τα πάθη, που μας τυραννούν. Και ας βάλουμε, αν νομίζετε, νόμο μεταξύ μας, εμείς οι ίδιοι με κοινή απόφαση, ώστε, αν βρεθούν δύο, που να αφήνουν τον εαυτό τους σε αργία, εκτός από Σάββατο και Κυριακή, και να στήνουν ανώφελες συζητήσεις, να μην επιτρέπεται σ' αυτούς να φάνε τη μέρα εκείνη κατά την ώρα γεύματος τίποτε άλλο, παρά μόνο ξερό ψωμί με αλάτι και κρύο νερό, μένοντας όρθιοι και τρώγοντας στο κάτω μέρος της τράπεζας. Και τηρώντας αυτό, ως απαράβατο νόμο, θα φυλάξετε τους εαυτούς σας, από τη μία, ακατάκριτους για αργολογία και φλυαρία, θα υπηρετήσετε, από την άλλη, τον Θεό, για τον οποίο βάζετε θύρα στα χείλη σας και φρουρά στα στόματά σας18, και θα παρηγορήσετε εμένα τον ανάξιο πατέρα σας μ' αυτό πάρα πολύ και θα γεμίσετε με χαρά την ταπεινή ψυχή μου και θα ωφελήσετε πολύ τις ψυχές σας, διδάσκοντας στον εαυτό σας καλό παράδειγμα και

θαυμαστή συνήθεια για την αγάπη του Θεού. Στη συνέχεια θα δοξασθείτε και θα γίνετε δίκαια θαυμαστοί από όλους τους ανθρώπους, αλλά και ο Θεός θα δοξασθεί και θα γίνει θαυμαστός μ' εσάς, διότι θα βρεθείτε στη γενεά αυτή**να μιμείσθε τους βίους των αγίων**, πράγμα που νομίζω ότι δεν θα βρεθεί εύκολα τώρα στους τόπους, που αυτή τη στιγμή βρισκόμαστε και βλέπουμε, ακόμη και για κάποιους μοναχούς, για τους οποίους ακούμε να γίνεται λόγος, και για τα μοναστήρια τους.

Γι' αυτό παρακαλώ την αγάπη σας, πατέρες μου άγιοι και δούλοι του Θεού, να μην παρακούσετε τα λόγια μου, εμένα του ανάξιου πατέρα σας, και να μη φανούν μπροστά σας τα διδάγματά μου σαν φλυαρία. Διότι, αν και είμαι ασθενής και γεμάτος από μύρια αμαρτήματα, όμως να κοιτάξετε και να προσέξτε καλά, ότι δεν σας συμβούλεψα τίποτε έξω από τις εντολές του Θεού και τις θείες Γραφές. Κάντε λοιπόν καλή αρχή και δώστε μου λίγη προθυμία, ώστε, παίρνοντας εγώ δύναμη με τις άγιες ευχές σας, να ανανεύσω και να τρίψω το πρόσωπό μου και να νίψω τα μάτια μου και να ξυπνήσω από τον πολύ ύπνο της ραθυμίας, αλλά και να ανταποδώσω στην αγάπη σας, αν και δεν το αξίζω, με τα καλά λόγια που θα πω, από τα λόγια δηλαδή που δίνει σ' εμένα η χάρη του Θεού, μόλις ανοίξω το ακάθαρτο στόμα μου.

Ναι, αδελφοί μου, σας παρακαλώ, να μην παραβλέψετε την παράκλησή μου, αλλά, όπως ακριβώς αφήσατε εμένα τον ημιθανή και τελείως άλαλο να μιλήσω μπροστά στην τιμιότητά σας, έτσι να μου χαρίσετε και το θέλημά σας, ώστε εσείς, από τη μία, με την απάρνησή του, να ζήσετε τη ζωή των μαρτύρων και των αθλοφόρων του Χριστού, εγώ, από την άλλη, να συνεχίσω να θυσιάζω από σήμερα προθυμότερα για χάρη σας σε εκούσιο θάνατο όλη μου την ψυχή μαζί με το σώμα˙ αυτό άλλωστε εύχομαι να μου γίνει εφόδιο, όταν αναχωρήσω για την εκεί ζωή, στο όνομα του Ιησού Χριστού του Κυρίου μας, στον οποίο ανήκει η δόξα και η εξουσία, μαζί με τον Πατέρα και το Άγιο Πνεύμα, τώρα και πάντοτε και στους απέραντους αιώνες. Αμήν.

Υποσημειώσεις:

1. Στο αρχαίο κείμενο: «τα του χείρονος˙ εννοεί το παθητικό της ψυχής, δηλαδή το θυμικό μαζί με το επιθυμητικό, που πρέπει να υποταχθούν στο λογιστικό.
2. Εννοεί τον Συμεών τον Ευλαβή.
3. Στο αρχαίο κείμενο: οδεύων. Προτιμήσατε τη γραφή οδεύω (SC 104, σ. 170, κριτικό υπόμνημα).
4. Πρβ. Παροιμ. 6, 5. Ψαλμ. 123, 7.
5. Ματθ. 22, 37-39. Μάρκ. 12, 29- 31
6. Πρβ. Ιω. 3, 14

7. Οσίου Δωροθέου, διδασκαλία ΙΕ’, Περί των αγίων νηστειών, 1 PG 88 1788Β.
8. Ψαλμ. 48, 13 και 21.
9. Α’ Κορ. 8, 8
10. Ματθ. 6, 25. Λουκ. 12, 22
11. Ματθ. 6, 33
12. Ματθ. 6, 26
13. Ματθ. 5, 6
14. Πρβ. Ψαλ. 39, 1
15. Στο αρχαίο κείμενο: παράκλησις. Στη μοναχική γλώσσα έτσι λέγεται ένα καλό γεύμα – σε εξαιρετικές περιπτώσεις-, ως ευχάριστη και ενισχυτική εναλλαγή στην ασκητική λιτότητα. Πρβ. Την έκφραση: Εις την τράπεζαν γίνεται παράκλησις τοις αδελφοίς εσθίομεν γαρ ιχθύας (Τριώδιον, Κυριακή των Βαΐων).
16. Ματθ. 12, 36
17. Πρβ. Εβρ. 6, 20
18. Πρβ. Ψαλμ. 140, 3

(Από το βιβλίο: Αγίου Συμεών του Νέου Θεολόγου – Έργα (Νεοελληνική απόδοση). Εκδόσεις: "Περιβόλι της Παναγίας". Μάιος 2017. Η/Υ επιμέλεια Σοφίας Μερκούρη)

(*Πηγή ψηφ. κειμένου:* orp.gr*)*