

## **Πνευματικά «ρήματα» και συμβουλές (Άγιος Ισαάκ ο Σύρος)**

**Categories :** [ΘΕΟΛΟΓΙΑ](#)

**Date :** 28 Ιουνίου, 2022

1. Να αγαπήσεις και να συμπονέσεις τους φτωχούς, για να ελεήσει και σένα ο Θεός.
2. Να μην πηγαίνεις κοντά σε φιλόνικους ανθρώπους, για να μην αναγκασθείς να βγεις από τη γαλήνη του Θεού.
3. Να μην αηδιάζεις με τη δυσσομία των αρρώστων, και μάλιστα των φτωχών, επειδή και συ το ίδιο δώμα φοράς.
4. Να μην επιπλήξεις αυτούς που έχουν θλίψη στην καρδιά, για να μη μαστιγωθείς με το ίδιο τιμωρητικό ραβδί, και θα ψάχνεις τότε ποιος να σε παρηγορήσει, και δε θα βρίσκεις κανέναν!
5. Να μη χλευάσεις και περιγελάσεις τον ακρωτηριασμένο, διότι όλοι θα πάμε στον τάφο, όπου δεν υπάρχει διάκριση.
6. Να συμπαθείς τους αμαρτωλούς, να μισήσεις όμως τα αμαρτωλά έργα τους, και να μην τους καταφρονήσεις για τα ελαττώματά τους, μήπως και συ, αργότερα, πέσεις στην ίδια παγίδα της αμαρτίας.
7. Θυμήσου ότι έχεις την κοινή, χωματένια, ανθρώπινη φύση, και να κάνεις το καλό σε όλους αδιακρίτως.
8. Αυτούς που ζητούν την ευχή σου να μην τους μαλώνεις, και να μην τους αποστειρείς από τα συμπονετικά και παρηγορητικά σου λόγια, για να μη χαθούν και ζητήσει ο Θεός από σένα λόγο για τις ψυχές τους. (30)
9. Να μην αργολογείς, αλλά να λες μόνο τα δέοντα και τα αναγκαία.
10. Να αρκείσαι στα πενιχρά ενδύματα, ίσα - ίσα για να προστατεύεις το σώμα σου.

Γαστριμαργία.

11. Να τρως ευτελή φαγητά, για να συντηρείται το σώμα σου σε καλή κατάσταση, και να αποφεύγεις τη γαστριμαργία.
12. Να τρως λίγο από όλα τα φαγητά της τράπεζας, και όχι άλλα να περιφρονείς, και άλλα να διαλέγεις και, μ' αυτά, να θέλεις να γεμίσεις το στομάχι σου.
13. Ανώτερη όλων των αρετών είναι η διάκριση.
14. Μην πίνεις κρασί, παρά μόνο όταν είσαι με άλλους, ή είσαι άρρωστος και αισθάνεσαι αδυναμία.
15. Μη διακόψεις τον άλλο, ενώ μιλάει, και αντιλογήσεις σαν αμαθής, αλλά να φέρεσαι με σοφία και αυτοκυριαρχία.
16. Όπου κι αν βρεθείς, να θεωρείς τον εαυτό σου μικρότερο και υπηρέτη των

αδελφών σου.

17. Τρώγε και πίνε με εγκράτεια και αυτοκυριαρχία, όπως αρμόζει στα παιδιά του Θεού.

18. Όταν κάθεται στην τράπεζα, μη απλώσεις με αναίδεια το χέρι σου και πάρεις κάτι που βρίσκεται μπροστά στον αδελφό σου. Και αν καθίσει κοντά σου κάποιος φιλοξενούμενος, παρακίνησέ τον, μια και δυο φορές, να φάει, και βάλε το φαγητό στο τραπέζι με συστολή και ευπρέπεια, και όχι με ανήσυχο πρόσωπο.

19. Ήσυχα ν' ανοίγεις και να κλείνεις την πόρτα του κελιού σου, και του κελιού του αδελφού σου, και να μην μπεις σε κανένα κελί, προτού να κρούσεις την θύρα απέξω. Πρώτα ν' ακούσεις ότι σε καλούν, και τότε πέρασε μέσα, με ευλάβεια.

20. Μη βαδίζεις γρήγορα στο δρόμο, εκτός αν υπάρχει επείγουσα ανάγκη.

21. Ενώ βαδίζεις στο δρόμο, μη προχωρείς μπροστά από τους μεγαλύτερους σου· και αν τύχει και προχωρήσει μπροστά ο αδελφός σου, κάνε λίγο γρήγορα να τον φτάσεις.

22. Εάν ο αδελφός σου, ενώ προχωρείτε, συναντήσει κάποιους και μιλήσει μαζί τους, περίμενέ τον και μη τον βάζεις να σταματήσει τη συνομιλία. Και κάτι άλλο. Ο υγιής, προτού να κουραστεί ο άρρωστος, να του λέει: ας καθίσουμε να αναπαυθούμε και να φάμε.

23. Μην ελέγξεις κανένα άνθρωπο για το παράπτωμά του, αλλά να θεωρείς τον εαυτό σου υπεύθυνο για όλα, και για το σφάλμα του αδελφού σου.

24. Αν είναι κάποια ευτελής εργασία, να την κάνεις με ταπεινοφροσύνη, και να μην την αποφεύγεις, μήτε να παραιτείσαι, για να την κάνει άλλος.

25. Στο δρόμο που πηγαίνετε, εάν σου πει ο μεγαλύτερος «Έλα να ψάλλουμε», μην τον παρακούσεις. Εάν, πάλι, δε σου το πει, εσύ να κρατήσεις το στόμα σου κλειστό, όμως με την καρδιά σου δοξολόγησε το Θεό.

26. Καλύτερα να σε καταφρονήσουν, παρά να καταφρονήσεις εσύ τον άλλο. Καλύτερα να αδικηθείς, παρά να αδικήσεις.

27. Εσύ που είσαι γαστρίμαργος, και ζητάς να ευχαριστήσεις το στομάχι σου με ποικίλα και νόστιμα φαγητά, πρόσεξε. Καλύτερα να βάλεις στην κοιλιά σου αναμμένα κάρβουνα, παρά τα τηγανισμένα φαγητά των αξιωματούχων και των αρχόντων.

28. Μην πηγαίνεις στις πλατείες, όπου συγκεντρώνονται και μαλώνουν άνθρωποι οργίλοι και φιλόνικοι, για να μη γεμίσει θυμό η καρδιά σου, και κυριαρχήσει στην ψυχή σου το σκοτάδι της πλάνης.

29. Με άνθρωπο υπερήφανο να μη συγκατοικήσεις, για να μη χάσει η ψυχή σου την ενέργεια και τη χάρη του αγίου Πνεύματος, και γίνει κατοικητήριο παντός πονηρού πάθους. (32-5).

*(Από το βιβλίο: "Ανθολόγιο από την ασκητική εμπειρία του Αγίου Ισαάκ του Σύρου". Ερμηνευτική απόδοση - επιμέλεια, Κωνσταντίνου Χρ. Καρακόλη, Δρος Θεολογίας, Φιλολόγου)*

## **Η ΑΛΛΗ ΟΨΙΣ**

Ψηλαφώντας την των πραγμάτων αλήθεια...

<https://alopsis.gr>

---

(Πηγή: [orp.gr](http://orp.gr), Η/Υ επιμέλεια Σοφίας Μερκούρη)