

Συμβουλές του Αγίου Αντωνίου για την ενάρετη ζωή

/ [Γνώμες](#)



1. Οἱ ἄνθρωποι λέγονται λογικοὶ καταχρηστικά. Δὲν εἶναι λογικοὶ ἐκεῖνοι ποὺ ἔμαθαν τοὺς λόγους καὶ τὰ βιβλία τῶν ἀρχαίων σοφῶν, ἀλλὰ ὅσοι ἔχουν λογικὴ ψυχὴ καὶ μποροῦν νὰ
2. διακρίνουν ποῖο εἶναι τὸ καλὸ καὶ ποῖο εἶναι τὸ κακό? καὶ ἔτσι ἀποφεύγουν τὰ κακὰ καὶ ψυχοβλαβή, μελετοῦν ὅμως σοβαρὰ τὰ καλὰ καὶ ψυχωφελῇ καὶ τὰ πράττουν μὲ μεγάλη εὐχαριστία πρὸς τὸ Θεό. Μόνο αὐτοὶ πρέπει ἀληθινὰ νὰ λέγονται λογικοὶ ἄνθρωποι.
3. **Ὁ ἀληθινὰ λογικὸς ἄνθρωπος μία μόνο φροντίδα ἔχει, νὰ ὑπακούει καὶ νὰ εἶναι ἀρεστὸς στὸ Θεό, τὸν Κύριο τῶν ὅλων, καὶ σὲ τοῦτο καὶ μόνο νὰ ἀσκεῖ τὴν ψυχὴ του, πῶς νὰ γίνεῖ ἀρεστὸς στὸ Θεό, εὐχαριστώντας Τὸν γιὰ τὴ μεγάλη καὶ ἐξαιρετικὴ πρόνοιά Του καὶ τὴν κυβέρνηση ὅλου τοῦ κόσμου, ὅποια κι ἂν εἶναι ἡ θέση του στὴ ζωή.** Γιατί εἶναι παράλογο, νὰ εὐχαριστοῦμε τοὺς γιατροὺς ὅταν μας δίνουν τὰ πικρὰ καὶ ἀηδιαστικὰ φάρμακα γιὰ χάρη τῆς υγείας τοῦ σώματός μας, νὰ εἴμαστε ὅμως ἀχάριστοι στὸ Θεὸ γιὰ ὅσα φαίνονται σ' ἐμᾶς δυσάρεστα καὶ νὰ μὴν ἀναγνωρίζομε ὅτι τὰ πάντα γίνονται ὅπως πρέπει καὶ πρὸς τὸ συμφέρον μας σύμφωνα μὲ τὴν πρόνοιά Του. Γιατί ἡ ἀναγνώριση αὐτὴ καὶ ἡ πίστη στὸ Θεὸ εἶναι ἡ σωτηρία καὶ ἡ τελειότητα τῆς ψυχῆς.
4. **Ἡ ἐγκράτεια, ἡ ἀνεξικακία, ἡ σωφροσύνη, ἡ ἐγκαρτέρηση, ἡ ὑπομονὴ καὶ οἱ παρόμοιες μέγιστες καὶ ἐνάρετες δυνάμεις μας δόθηκαν ἀπὸ τὸ Θεὸ καὶ εἶναι ἀντίθετες καὶ ἀντιστέκονται καὶ μᾶς βοηθοῦν στὶς ἀντίστοιχες πρὸς αὐτὲς κακίες.** Ἄν γυμνάζομε αὐτὲς τὶς δυνάμεις καὶ τὶς ἔχομε πάντοτε πρόχειρες, τότε νομίζομε ὅτι δὲν μᾶς συμβαίνει πιά τίποτε δύσκολο ἢ θλιβερὸ ἢ ἀβάσταχτο? γιατί σκεφτόμαστε ὅτι ὅλα εἶναι ἀνθρώπινα

καὶ τὰ νικοῦν οἱ ἀρετὲς ποὺ ἔχομε. Αὐτὰ δὲν τὰ ἔχουν ὑπόψη τοὺς οἱ ἀνόητοι ἄνθρωποι. Οὐτε σκέφτονται ὅτι τὰ πάντα γίνονται σωστὰ καὶ ὅπως πρέπει γιὰ τὸ συμφέρον μας, γιὰ νὰ λάμπουν οἱ ἀρετές μας καὶ νὰ στεφανωθοῦμε ἀπὸ τὸ Θεό.

5. Τὴν ἀπόκτηση τῶν χρημάτων καὶ τὸ πλούσιο ξόδεμά τους νὰ τὰ θεωρεῖς μόνο σὰν φαντασία ποὺ δὲν κρατᾷ παρὰ λίγο καιρό, καὶ ξέροντας ὅτι ἡ ἐνάρετη καὶ θεάρεστη ζωὴ διαφέρει ἀπὸ τὸν πλοῦτο. Ὄταν τὸ μελετᾷς αὐτὸ σταθερά, οὔτε θὰ ἀναστενάξεις, οὔτε θὰ κραυγάσεις, οὔτε θὰ κατηγορήσεις κανένα, ἀλλὰ θὰ εὐχαριστεῖς τὸ Θεὸ γιὰ ὅλες τὶς εὐεργεσίες πού σοῦ δίνει, βλέποντας ὅτι οἱ χειρότεροι ἀπὸ σένα στηρίζονται στὰ λόγια καὶ στὰ χρήματα. Γιατί ἡ ἐπιθυμία, ἡ δόξα καὶ ἡ ἄγνοια εἶναι τὰ πιὸ κακὰ πάθη τῆς ψυχῆς.
6. Ὁ λογικὸς ἄνθρωπος, προσέχοντας ὁ ἴδιος στὸν ἑαυτό του, ἐξετάζει τί πρέπει νὰ πράξει καὶ τί τὸν συμφέρει, καθὼς καὶ ποιά ταιριάζουν στὴν ψυχὴ καὶ τὴν ὠφελοῦν καὶ ποιά δὲν τῆς ταιριάζουν. Καὶ ἔτσι ἀποφεύγει ἐκεῖνα ποὺ βλάπτουν τὴν ψυχὴ, ὡς ξένα καὶ γιατί τὸν χωρίζουν ἀπὸ τὴν αἰώνια ζωὴ.
7. **Ὅσο πιὸ λίγη περιουσία ἔχει κανεὶς, τόσο εὐτυχέστερος εἶναι.** Γιατί δὲν φροντίζει γιὰ πολλὰ πράγματα, γιὰ ὑπηρέτες, καλλιεργητές, ἀπόκτηση ζώων. Ὄταν ἀφοσιωνόμαστε σ' αὐτὰ κι ὕστερά μας συμβαίνουν ἐξαιτίας αὐτῶν δυσκολίες, κατηγοροῦμε τὸ Θεό. **Μὲ τὴν αὐθαίρετη ἐπιθυμία μας τρέφομε τὸ θάνατο καὶ ἔτσι μένομε στὸ σκοτάδι τῆς ἀμαρτωλῆς ζωῆς, μέσα στὴν πλάνη, χωρὶς ν' ἀναγνωρίζομε τὸν πραγματικὸ ἑαυτό μας.**
8. **Δὲν πρέπει κανένας νὰ λέει ὅτι δὲν εἶναι δυνατὸ νὰ κατορθώσει ὁ ἄνθρωπος τὴν ἐνάρετη ζωὴ, ἀλλὰ νὰ λέει ὅτι αὐτὸ δὲν εἶναι εὐκόλο.** Οὔτε μποροῦν νὰ κατορθώσουν τὴν ἀρετὴ οἱ τυχόντες. Τὴν ἐνάρετη ζωὴ τὴν πραγματοποιοῦν ὅσοι ἄνθρωποι εἶναι εὐσεβεῖς καὶ ἔχουν νοῦ ποὺ ἀγαπᾷ τὸ Θεό. Γιατί ὁ νοῦς τῶν πολλῶν εἶναι κοσμικὸς καὶ μεταβάλλεται; κάνει σκέψεις ἄλλοτε καλές, ἄλλοτε κακές• μεταβάλλεται στὴ φύση καὶ γίνεται ὑλικότερος. **Ὁ νοῦς ὅμως ποὺ ἀγαπᾷ τὸ Θεό, τιμωρεῖ τὴν κακία ἢ ὁποία ἔρχεται ἐκούσια στοὺς ἀνθρώπους ἀπὸ τὴν ἀμέλειά τους.**
9. Οἱ ψυχικὰ ἀκαλλιέργητοι καὶ ἀμαθεῖς θεωροῦν γελοῖο πρᾶγμα τοὺς λόγους καὶ δὲν θέλουν νὰ τοὺς ἀκοῦν ἐπειδὴ ἐλέγχεται ἡ κατάστασή τους καὶ θέλουν νὰ εἶναι ὅλοι ὅμοιοι μὲ αὐτούς. Ἐπίσης καὶ ἐκεῖνοι ποὺ εἶναι παραδομένοι σὲ σαρκικὰ ἀμαρτήματα φροντίζουν νὰ εἶναι ὅλοι οἱ ἄλλοι χειρότεροί τους, νομίζοντας οἱ δυστυχεῖς ὅτι ἐπειδὴ θὰ εἶναι πολλοὶ οἱ ἀμαρτάντοντες, θὰ ἐξασφαλιστοῦν οἱ ἴδιοι ἀπὸ τὴν κατηγορίαν. Ἡ χαλαρὴ ψυχὴ χάνεται καὶ σκοτίζεται ἐξαιτίας τῆς κακίας, γιατί ἔχει μέσα τῆς ἀσωτεία, ὑπερηφάνεια, ἀπληστία, θυμὸ, αὐθάδεια, μανία, φόνο, στενοχώρια, φθόνον, πλεονεξία, ἀρπαγὴ, πόνο, ψεῦδος, ἡδονή, ραθυμία, λύπη, δειλία, ἀσθένεια, μῖσος, φιλοκατηγορία, ἀδυναμία, πλάνη, ἄγνοια, ἀπάτη, λησμοσύνη τοῦ Θεοῦ. Μὲ

τέτοιες κακίες καὶ παρόμοιες τιμωρεῖται ἡ ἄθλια ψυχὴ ποὺ χωρίζεται ἀπὸ τὸ Θεό.

10. Ἐκεῖνοι ποὺ θέλουν νὰ ζοῦν τὴν ἐνάρετη καὶ εὐλαβῇ καὶ τιμημένη ζωὴ, δὲν πρέπει νὰ διακρίνονται ἀπὸ τοὺς ἐπίπλαστους τρόπους καὶ τὴν ψεύτικη ζωὴ• ἀλλὰ ὅπως οἱ ζωγράφοι καὶ οἱ ἀγαλματοποιοί, νὰ δείχνουν καὶ αὐτοὶ μὲ τὰ ἔργα τοὺς τὴν ἐνάρετη καὶ θεοφιλῇ ζωὴ τους. Καὶ ὅλες τὶς κακὲς ἡδονὲς νὰ τὶς ἀποστρέφονται σὰν παγίδες.
11. Ὁ πλούσιος καὶ εὐγενὴς ποὺ δὲν ἔχει ψυχικὴ καλλιέργεια καὶ ἐνάρετη ζωὴ, θεωρεῖται δυστυχὴς ἀπὸ ἐκείνους ποὺ κρίνουν ὀρθὰ τὰ πράγματα. Ἀντίθετα ὁ φτωχὸς καὶ δοῦλος κατὰ τὴν τάξη, ἂν ἔχει ψυχικὴ καλλιέργεια καὶ εἶναι στολισμένος μὲ ἀρετὴ, εἶναι εὐτυχής. Καὶ ὅπως οἱ ξένοι σὲ ἕναν τόπο χάνουν τὸ δρόμο τους, ἔτσι καὶ ἐκεῖνοι ποὺ δὲν φροντίζουν γιὰ τὴν ἐνάρετη ζωὴ, πλανιοῦνται ἐδῶ κι ἐκεῖ παρασυρόμενοι ἀπὸ τὶς κακὲς ἐπιθυμίες τους καὶ χάνονται.
12. Ἐκεῖνος ποὺ μπορεῖ νὰ ἐξημερώσει τὰ ἥθη τῶν ἀνθρώπων καὶ νὰ τοὺς κάνει νὰ ἀγαπήσουν τοὺς λόγους καὶ τὴν παιδεία, πρέπει νὰ λέγεται ἀνθρωποποιός. Κατὰ τὸν ἴδιο τρόπο καὶ ἐκεῖνοι ποὺ μεταστρέφουν τοὺς παραδομένους στὶς σαρκικὲς ἡδονὲς πρὸς τὴν ἐνάρετη καὶ θεάρεστη ζωὴ, πρέπει νὰ λέγονται καὶ αὐτοὶ ἀνθρωποποιοί, ἐπειδὴ εἶναι σὰν νὰ ξαναπλάθουν τοὺς ἀνθρώπους. **Γιατί ἡ πραότητα καὶ ἡ ἐγκράτεια εἶναι εὐτυχία καὶ δίνουν καλὴ ἐλπίδα στὶς ψυχὲς τῶν ἀνθρώπων.**
13. Πρέπει πραγματικὰ οἱ ἄνθρωποι νὰ ἐπιμελοῦνται τὰ ἥθη τους καὶ νὰ ζοῦν ὅπως πρέπει. Ὅταν αὐτὸ τὸ κατορθώσουν, τότε εὐκόλα μποροῦν νὰ γνωρίσουν καὶ τὰ θεία• γιατί ὅποιος μὲ ὅλη του τὴν καρδιὰ καὶ τὴν πίστη τοῦ σέβεται τὸ Θεό, ἔχει τὴ βοήθειά Του νὰ δαμάζει καὶ νὰ κρατεῖ τὸ θυμὸ καὶ τὴν ἐπιθυμία του. Ἐπειδὴ αἰτία ὅλων τῶν κακῶν εἶναι ἡ ἐπιθυμία καὶ ὁ θυμὸς.
14. Ἄνθρωπος λέγεται ἢ ἐκεῖνος ποὺ χρησιμοποιεῖ ὀρθὰ τὸ λογικὸ του, ἢ ἐκεῖνος ποὺ δέχεται συμβουλὴ γιὰ τὴ διόρθωσή του. Ὁ ἀδιόρθωτος δὲ λέγεται ἄνθρωπος, ἀλλὰ ἀπάνθρωπος. Κι αὐτὸ εἶναι τὸ γνώρισμα τῶν ἀπάνθρώπων• καὶ οἱ ἄνθρωποι αὐτοὶ πρέπει ν' ἀποφεύγονται. **Γιατί ἐκεῖνοι ποὺ ζοῦν μὲ τὴν κακία δὲν εἶναι δυνατὸ νὰ ἀποκτήσουν τὴν ἀθάνατη ζωὴ.**
15. **Ὅταν κάνομε καλὴ χρῆση τοῦ λογικοῦ μας, τότε εἴμαστε ἄξιοι νὰ λεγόμεστε ἄνθρωποι.** Ἀντίθετα, ὅταν δὲν κάνομε καλὴ χρῆση τοῦ λογικοῦ, τότε μόνον κατὰ τὸ σῶμα καὶ τὴ φωνὴ διαφέρομε ἀπὸ τὰ ἄλογα ζῶα. Ἄς ἀναγνωρίσει λοιπὸν ὁ συνετὸς ἄνθρωπος ὅτι εἶναι ἀθάνατος καὶ τότε θὰ μισήσει κάθε αἰσchrὴ ἐπιθυμία, ἢ ὁποῖα γίνεται αἰτία θανάτου στοὺς ἀνθρώπους.
16. Ὅπως κάθε τέχνη διαμορφώνοντας τὴν ὕλη φανερώνει τὴν ἀξία της, π.χ. ὁ ἕνας δουλεύει τὸ ξύλο κι ὁ ἄλλος τὸ χαλκὸ κι ἄλλος τὸ χρυσὸ καὶ τὸ ἀσῆμι, ἔτσι κι ἐμεῖς ἀκούοντας γιὰ τὴν καλὴ καὶ ἐνάρετη καὶ θεάρεστη ζωὴ,

ὀφείλομε νὰ φαινόμαστε ὅτι εἵμαστε πραγματικοὶ ἄνθρωποι γιὰ τὴ λογικὴ ψυχῇ μας καὶ ὄχι γιὰ τὴ διάπλαση μόνο τοῦ σώματός μας. **Ἡ ψυχὴ ποὺ εἶναι ἀληθινὰ λογικὴ καὶ ἀγαπᾷ τὸ Θεό, γνωρίζει ἀμέσως ὅλα ὅσα συμβαίνουν στὴ ζωὴ. Καὶ ἐξιλεώνει τὸ Θεὸ μὲ διάθεση ἀγάπης καὶ Τὸν εὐχαριστεῖ πραγματικά, κατευθύνοντας πρὸς Αὐτὸν ὅλη τὴν ὁρμὴ καὶ τὸ νοῦ της.**

17. Οἱ καπετάνιοι κατευθύνουν μὲ προσοχὴ τὸ πλοῖο γιὰ νὰ μὴ προσκρούσει πάνω σὲ σκόπελο ἢ σὲ ὕφαλο. Ἔτσι καὶ ἐκεῖνοι ποὺ ἐπιθυμοῦν νὰ ζήσουν τὴν ἐνάρετη ζωὴ, ἃς ἐξετάσουν μὲ ἐπιμέλεια ποῖα πρέπει νὰ κάνουν καὶ ποῖα πρέπει νὰ ἀποφεύγουν καὶ νὰ πιστεύουν ὅτι οἱ ἀληθινοὶ καὶ θεῖοι νόμοι τοὺς συμφέρουν, κόβοντας τὶς πονηρὲς ἐνθυμήσεις καὶ ἐπιθυμίες ἀπὸ τὴν ψυχὴ τους.
18. Ὅπως οἱ πλοίαρχοι καὶ οἱ ἀμαξηλάτες μὲ τὴν προσοχὴ καὶ τὴν ἐπιμέλεια πετυχαίνουν τὸ σκοπὸ τους, ἔτσι πρέπει καὶ ὅσοι φροντίζουν νὰ ζοῦν τὴ σωστὴ καὶ ἐνάρετη ζωὴ, νὰ μελετοῦν καὶ νὰ φροντίζουν πῶς νὰ ζοῦν ὅπως πρέπει καὶ ἀρέσει στὸ Θεό. Ἐκεῖνος ποὺ θέλει νὰ ζήσει ἔτσι καὶ ἔχει καταλάβει ὅτι μπορεῖ, μὲ τὴν πίστη προχωρεῖ πρὸς τὴν ἀφθαρσία.
19. Ἐλεύθερους νόμιζε ὄχι ὅσους ἔτυχε νὰ εἶναι ἐλεύθεροι, ἀλλὰ ἐκείνους ποὺ ἔχουν τὴ ζωὴ καὶ τοὺς τρόπους ἐλεύθερους. Δὲν πρέπει πράγματι νὰ ὀνομάζουμε ἐλεύθερούς τους ἄρχοντες ποὺ εἶναι πονηροὶ καὶ ἀκόλαστοι, γιατί εἶναι δοῦλοι τῶν παθῶν καὶ τῆς ὕλης. Ἐλευθερία καὶ εὐτυχία τῆς ψυχῆς εἶναι ἡ πραγματικὴ καθαρότητα καὶ ἡ καταφρόνηση τῶν προσκαίρων.
20. Νὰ ὑπενθυμίζεις στὸν ἑαυτό σου ὅτι πρέπει ἀκατάπαυστα νὰ ἀποδεικνύεις τὸν χρηστὸ καὶ ἐνάρετο βίό σου ἀπὸ τὰ ἴδια τὰ ἔργα σου• ἔτσι καὶ οἱ ἄρρωστοι ὀνομάζουν καὶ ἀναγνωρίζουν σωτῆρες καὶ εὐεργέτες τοὺς γιατροὺς, ὄχι ἀπὸ τὰ λόγια τους ἀλλὰ ἀπὸ τὰ ἔργα τους.
21. Ἡ λογικὴ καὶ ἐνάρετη ψυχὴ ἀναγνωρίζεται ἀπὸ τὸ βλέμμα, τὸ βάδισμα, τὴ φωνή, τὸ γέλιο, ἀπὸ τὸ ποὺ συχνάζει καὶ μὲ ποιоὺς συναναστρέφεται. Ὅλα αὐτὰ ἔχουν ἀλλάξει σ' αὐτὴν καὶ ἔγιναν κοσμιότερα. Γιατί ὁ νοῦς ποὺ ἀγαπᾷ τὸ Θεό, σὰν προσεκτικὸς θυρωρὸς ἀπαγορεύει τὴν εἴσοδο στὶς κακὲς καὶ αἰσchrὲς ἐνθυμήσεις.
22. **Ἄν παρακολουθεῖς τὸν ἑαυτό σου καὶ τὸν δοκιμάζεις, θὰ δεῖς ὅτι οἱ ἄρχοντες καὶ τὰ ἀφεντικὰ ἔχουν ἐξουσία μόνο τοῦ σώματος, ὄχι καὶ τῆς ψυχῆς.** Καὶ νὰ τὸ θυμᾶσαι αὐτὸ πάντοτε. Γι' αὐτό, ἂν διατάζουν φόνους ἢ τίποτε ἄτοπα ἢ ἄδिका καὶ ψυχοβλαβή, δὲν πρέπει νὰ ὑπακοῦμε σ' αὐτοὺς καὶ ἂν μας βασανίζουν ἀκόμη. Γιατί ὁ Θεὸς δημιούργησε τὴν ψυχὴ ἐλεύθερη καὶ αὐτεξούσια σὲ ὅλα ὅσα κάνει, καλὰ ἢ κακὰ.
23. Ἡ λογικὴ ψυχὴ φροντίζει μὲ κάθε τρόπο νὰ ξεφύγει ἀπὸ ὅσα δὲν ὀδηγοῦν πρὸς τὴν οἴηση, τὴν ὑπερηφάνεια, τὴν ἀπάτη, τὸ φθόνο, τὴν ἀρπαγὴ καὶ τὰ παρόμοια, ὅσα δηλαδὴ εἶναι ἔργα δαιμονικὰ καὶ κακῆς προαιρέσεως. Ὅλα

κατορθώνονται με ἐπιμέλεια καὶ ἐπίμονη προσοχή καὶ μελέτη ἀπὸ ἐκεῖνον τὸν ἄνθρωπο, τοῦ ὁποῖου ἡ ἐπιθυμία δὲν τρέχει στὶς κακὲς ἡδονές.

24. Ἐκεῖνοι ποὺ ζοῦν μετρημένη καὶ περιορισμένη ζωή, καὶ ἀπὸ κινδύνους γλυτώνουν, καὶ δὲν ἔχουν ἀνάγκη ἀπὸ φύλακες. Μὲ τὸ νὰ νικοῦν τὴν ἐπιθυμία σὲ ὅλες τὶς περιπτώσεις, βρίσκουν τὸ δρόμο πρὸς τὸ Θεὸ εὐκόλα.
25. Οἱ ἄνθρωποι ποὺ τοὺς ὁδηγεῖ τὸ λογικόν, δὲν χρειάζεται νὰ μοιράζονται τὴν προσοχή τους σὲ πολλές συντροφίες, ἀλλὰ μόνο στὶς ὠφέλιμες καὶ μάλιστα σ' ἐκεῖνες ὅπου πρυτανεύει τὸ θέλημα τοῦ Θεοῦ. Μὲ τὸν τρόπο αὐτὸ οἱ ἄνθρωποι προχωροῦν πάλι στὴν κατὰ Θεὸ ζωὴ καὶ τὸ αἰώνιο φῶς.
26. **Πρέπει ἐκεῖνοι ποὺ ἐπιδιώκουν τὴν ἐνάρετη καὶ θεοφιλῆ ζωὴ, νὰ εἶναι ἀπαλλαγμένοι ἀπὸ οἶηση καὶ κάθε κούφια ματαιοδοξία καὶ νὰ φροντίζουν μὲ ὅλη τὴ δύναμή τους νὰ διορθώνουν τὴ ζωὴ τους καὶ τὴν ἐσωτερικὴ τους διάθεση πρὸς τὸ καλύτερο.** Ἐπειδὴ νοῦς ποὺ ἀγαπᾷ τὸ Θεὸ καὶ δὲν μεταβάλλεται ἀπὸ τὴν καλὴ κατάστασή του, εἶναι ἀνύψωση καὶ δρόμος πρὸς τὸ Θεό.
27. Καμιὰ ὠφέλεια δὲν προκύπτει ἀπὸ τὸ νὰ γνωρίζει ὁ ἄνθρωπος τὰ θεία λόγια, ἂν ἀπουσιάζει ἡ εὐσεβὴς ζωὴ ποὺ ἀρέσει στὸ Θεό. Αἰτία ὅλων τῶν κακῶν εἶναι ἡ πλάνη, ἡ ἀπάτη τοῦ κόσμου καὶ ἡ ἄγνοια τοῦ Θεοῦ.
28. **Ἡ σπουδὴ τοῦ ἀρίστου βίου καὶ ἡ ἐπιμέλεια τῆς ψυχῆς δημιουργεῖ τοὺς καλοὺς ἀνθρώπους ποὺ ἀγαποῦν τὸ Θεό.** Γιατί ἐκεῖνος ποὺ ζητᾷ τὸ Θεό, Τὸν βρίσκει, ἂν νικᾷ τὴν ἐπιθυμία σὲ ὅλες τὶς περιπτώσεις καὶ ἂν δὲν σταματᾷ τὴν προσευχή. Ἐνας τέτοιος ἄνθρωπος δὲν φοβᾷται τοὺς δαίμονες.
29. Ὅσοι ξεγελοῦνται ἀπὸ τὶς ἐλπίδες τους σὲ βιοτικὰ πράγματα καὶ περιορίζουν τὴ γνώση τους γιὰ τὴν ἄσκηση τοῦ ἀρίστου βίου μόνο στὰ λόγια, μοιάζουν μὲ ἐκείνους ποὺ ἔχουν φάρμακα καὶ ἱατρικὰ ὄργανα ἀλλὰ δὲν ξέρουν οὔτε φροντίζουν νὰ τὰ χρησιμοποιήσουν. **Ἐπομένως γιὰ τὶς ἁμαρτίες μας ἂς μὴν κατηγοροῦμε τὸν τρόπο ποὺ ἐγίναν, οὔτε τοὺς ἄλλους ἀλλὰ τοὺς ἑαυτοὺς μας.** Γιατί ἂν ἡ ψυχὴ ἀδιαφορήσει μὲ δική της θέληση, δὲν μπορεῖ νὰ μείνει ἀνίκητη.
30. Ἐκεῖνος ποὺ δὲν ξέρει νὰ ξεχωρίζει ποιὸ εἶναι τὸ καλὸ καὶ ποιὸ εἶναι τὸ κακό, δὲν ἐπιτρέπεται νὰ κρίνει τοὺς καλοὺς καὶ τοὺς κακοὺς. Γιατί **ὁ ἄνθρωπος ποὺ γνωρίζει τὸν Θεὸ εἶναι ἀγαθός.** Ἄν ὅμως δὲν εἶναι ἀγαθός, οὔτε γνωρίζει τὸ Θεό, οὔτε θὰ Τὸν γνωρίσει ποτέ? γιατί ὁ τρόπος νὰ γνωρίσει κανεὶς τὸ Θεό, εἶναι τὸ ἀγαθό.
31. Οἱ καλοὶ ἄνθρωποι ποὺ ἀγαποῦν τὸ Θεό, ἐλέγχουν τοὺς ἀνθρώπους γιὰ τὶς κακὲς πράξεις τοὺς κατὰ πρόσωπο ὅταν εἶναι παρόντες. Ὅταν ὅμως δὲν εἶναι παρόντες δὲν τοὺς κατηγοροῦν, ἀλλὰ οὔτε καὶ στοὺς ἄλλους ἐπιτρέπουν νὰ τοὺς κατηγορήσουν.
32. **Στὶς συναναστροφές μὲ τοὺς ἄλλους, μακριὰ κάθε βαναυσότητα.** Γιατί οἱ λογικοὶ καὶ εὐσεβεῖς ἄνθρωποι εἶναι στολισμένοι μὲ ντροπὴ καὶ φρόνηση

περισσότερο ἀπὸ τὶς παρθένες. Καὶ τοῦτο, γιατί ὁ νοῦς ποὺ ἀγαπᾷ τὸ Θεὸ εἶναι φῶς ποὺ τυλίγει μὲ τὴ λάμψη τοῦ τὴν ψυχὴ, ὅπως ὁ ἥλιος περιλάμπει τὸ σῶμα.

33. Πάντοτε ὅταν σὲ προσβάλλει κανένα πάθος τῆς ψυχῆς, νὰ θυμᾶσαι ὅτι οἱ ἄνθρωποι ποὺ ὀρθοφρονοῦν καὶ θέλουν νὰ ἐξασφαλίσουν σωστὰ τὴ ζωὴ τους, δὲν θεωροῦν εὐχάριστη τὴν πρόσκαιρὴ ἀπόκτηση χρημάτων, ἀλλὰ τὶς ὀρθὲς καὶ ἀληθινὲς ιδέες. Αὐτὲς τοὺς κάνουν εὐτυχεῖς. Γιατί ὁ πλοῦτος καὶ κλέβεται καὶ ἀπὸ δυνατότερους ἀρπάζεται. **ἡ ἀρετὴ ὅμως τῆς ψυχῆς, αὐτὴ μόνο εἶναι ἀπόκτημα καὶ ἀσφαλισμένο καὶ ποὺ δὲν μπορεῖ νὰ κλαπεῖ, καὶ μετὰ τὸ θάνατο παρέχει τὴν σωτηρίαν σὲ ὅσους τὴν ἔχουν ἀποκτήσει.** Ἔτσι οἱ φρόνιμοι δὲν παρασύρονται ἀπὸ τὴ φαντασίαν τοῦ πλούτου καὶ τῶν ἄλλων ἡδονῶν.
34. Δὲν πρέπει οἱ ἄστατοι καὶ ἀπαίδευτοι νὰ αὐθαδιάζουν σὲ ἀξιόλογους ἀνθρώπους. Καὶ ἀξιόλογος ἄνθρωπος εἶναι ἐκεῖνος ποὺ ἀρέσει στὸ Θεὸ καὶ ποὺ συνήθως σωπαίνει ἢ λέει λίγα καὶ ἀναγκαῖα καὶ ἀρεστὰ στὸ Θεό.
35. **Ἐκεῖνοι ποὺ προσπαθοῦν νὰ ζοῦν τὴν ἐνάρετη καὶ θεοφιλῆ ζωὴ, φροντίζουν γιὰ τὶς ἀρετὲς σὰν κτήματά τους καὶ σὰν ἀφορμὴ αἰώνιας ἀπολαύσεως.** Τὰ πρόσκαιρα τὰ ἀπολαμβάνουν ὅπως τύχει καὶ ὅπως δίνει καὶ Θεὸ καὶ ἂν ἀκόμη αὐτὰ εἶναι μετριότατα. Γιατί οἱ πολυποίκιλες τροφὲς τρέφουν τὰ σώματα ὡς ὑλικά, ἐνῶ ἡ γνώση τοῦ Θεοῦ, ἡ ἐγκράτεια, ἡ ἀγαθότητα, ἡ ἀγαθοεργία, ἡ εὐσέβεια καὶ ἡ πραότητα θεώνουν τὴν ψυχὴ.