

## Η Α Σ Κ Η Σ Ι Σ

## ΕΝ Τῷ ΖΩΪΚῳ, ΚΑΙ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚῳ, ΒΙῳ, ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

(Συνέχεια ἴδε ἀριθμ. 68).

III<sup>1</sup>

Γενικώτερα ἐπιδράσεις τῆς Γυμναστικῆς — Ὁ νόμος τῆς συνεχείας τῶν κινήσεων. — Ἡ ἄσκησις ἐν σχέσει πρὸς τὸν διανοητικὸν καὶ ψυχικὸν βίον τοῦ ἀνθρώπου. — Ἡ ἄσκησις καὶ ἡ γυμναστικὴ ἐν τῇ Παιδαγωγίᾳ

Τὰ ἐξωτερικώτερα ὄργανα τῆς ζωῆς, πρῶτιστα δὲ τὸ σύστημα τῶν γραμμωτῶν μυῶν, ὡς ἐξετέθη καὶ ἀνεπτύχθη ἀνωτέρω, εἶνε τὰ ἀμεσώτερον ὑφιστάμενα τὴν ἐπίδρασιν τῆς Γυμναστικῆς, ἐπὶ τῇ βάσει δὲ τῶν κανόνων τῆς ἀναπτύξεως τούτων, διεμορφώθησαν αἱ λεπτομέρειαι τοῦ μεγάλου τούτου κλάδου τῆς παιδαγωγίας. Μὴ ὑποτεθῆ ὁμῶς ὅτι μόνη ἡ διαμόρφωσις εὐρώστου καὶ ἐντελοῦς μυϊκοῦ συστήματος, ἡ διαμόρφωσις ἀθλητικῶν καὶ εὐσώμων ὀργανισμῶν, εἶνε τὰ εὐεργετικὰ ἀποτελέσματα τῆς κυρίως Γυμναστικῆς. Τοῦ μυϊκοῦ συστήματος ἡ ἀνάπτυξις καὶ ἡ διὰ τῶν πρὸς τοῦτο μέσων ἀναζωογόνησις καὶ ὑποκέντησις τῆς καθόλου κυκλοφορίας, ἐκτείνει ἀπώτερον καὶ βαθύτερον τὴν εὐεργητικὴν αὐτῆς δράσιν. Σύμπασα ἡ ὀργανικὴ μηχανὴ ὑφίσταται τὸν ἐνεργητικὸν ἀντίκτυπον τῆς ἀσκήσεως τοῦ μυϊκοῦ συστήματος, εἶνε δὲ γνωστὸν φυσιολογικῶς ὅτι, διὰ τῆς κινητοποιήσεως ὀρισμένων ὀργάνων καὶ δυνάμεων, ὀλόκληρος ἄλυσις ἐνδοτέρων καὶ ἀφανστετέρων ὀργάνων καὶ λειτουργειῶν συνεμβάλλεται εἰς δράσιν καὶ ζωὴν, κατὰ τὸν νόμον τῆς ἀναλογίας καὶ συνεχείας τῶν κινήσεων. Τὰ ὄργανα ἐπομένως ταῦτα καὶ τὰ ὀργανικὰ συστήματα καίτοι μὴ ὑφιστάμενα ἄμεσον τὴν ἐπίδρασιν, ἀνεπτύσσονται καὶ τελειοῦνται, ἀνατομικῶς καὶ λειτουργικῶς. Ἡ ἀνατομικὴ τελειότης ἐνὸς ὀργάνου συμβαδίζει ἀείποτε μετὰ τῆς λειτουργικῆς τελειότητος. Οὐδέποτε ὄργανον ἀνατομικῶς ἀτελὲς ἢ παθολογικῶς διεφθαρμένον δύναται νὰ παρουσιάσῃ λειτουργικὴν ἀριότητα. Εἰς πᾶσαν αὐξήσιν ἐν τοῖς ὀράνοις ἀναποκρίνεται ἰδίᾳ προαγωγὴ τῆς λειτουργίας αὐτῶν. Ἡ ἀνάπτυξις καὶ τῆς κινητικότητος καὶ τῆς αἰσθητικότητος ὀργάνου τινος, εἶνε κατ' εὐθεΐαν ἀνάλογος πρὸς τὴν αὐξήσιν τῆς ἐν αὐτῷ ἐγκυκλοφορουμένης ποσότητος τοῦ αἵματος (Féfé). Ἀναμφίρρηστον ἐπομένως ὅτι καὶ ἀπὸ μόνης τῆς Γυμναστικῆς, τῆς περιορισμένης δηλονότι ἀσκήσεως τοῦ συστήματος τῶν γραμμωτῶν μυῶν, πορίζομεθα ἀνάλογον ἀνάπτυξιν καὶ προαγωγὴν τῶν ἐπισημοτέρων συστημάτων τοῦ ζωϊκοῦ καὶ πνευματικοῦ ἡμῶν βίου.

1) Ἐν ἀρχῇ τοῦ ἐν τῷ παρελθόντι φύλλῳ κεφαλαίου ἀντὶ III θῆς II.

Τὰ εὐεργετικὰ ταῦτα ἀποτελέσματα τῆς γυμναστικῆς εἶνε γενικῶς γνωστὰ καὶ μυριάκις ἐπανελήφθησαν ἀπὸ τῆς ἀρχαιότητος μέχρι σήμερον. Ἡ λεπτομερὴς ἀναγραφή τούτων καὶ αἱ ὑγεινῆ καὶ θεραπευτικαὶ ἐνδείξεις τῆς γυμναστικῆς, δὲν ἀνήκουσιν εἰς τὴν μελέτην ταύτην, ἐν τῇ ὁποίᾳ ἀκρυθιγῶς ἠρηνήθησαν οἱ ἐνδοτέροι φυσιολογικοὶ λόγοι τῶν ἀποτελεσμάτων τούτων. «Ἡ ὄρεξις καὶ ἡ φαιδρότης, λέγει ἐνθουσιωδῶς μυθιστοριογράφος ὁ Παῦλος Φεβάλ, εἰσὶν αἱ δύο ἀνεκτίμητοι ἐκδηλώσεις τῆς ὑγείας, αἱ ὀφειλόμεναι εἰς τὴν γυμναστικὴν. Πολλάκις παρηκολούθησα τοὺς σπουδαστὰς ἐπανακάμπτοντας εἰς τοὺς Παρισίους ἐκ τῶν γυμναστηρίων, διὰ τῶν Ἡλυσίων Πεδίων. Διέκρινεν αὐτοὺς ἡ φαιδρότης ἢ νεανικὴ, παιδική, ἢ ἔλεγε τις, φαιδρότης. Πᾶσαι αἱ ἡλικίαι ἀντεπροσωπεύοντο καὶ πᾶσαι αἱ κοινωνικαὶ τάξεις καὶ ὅλον τὸ ἄθροισμα τοῦτο τῶν ἀτόμων, ἐγέλα, ἐβάδιζε φαιδρῶς πρὸς τὸ ποθητὸν γεῦμα.» Ὁ Παῦλος Φεβάλ, ὁ χαρίεις μυθιστοριογράφος τῆς «Χαλυθδίνης Καρδίας», ὁ χαράζας τὰς γραμμάς ταύτας, ὑπῆρξεν ὁ ἐνθουσιωδέστερος κῆρυξ τῆς γυμναστικῆς. «Τὸ ἀροτριᾶσαν ἀροτρον εἶνε πολυτιμώτερον τοῦ καινουργοῦς ἀρότρου· ἡ ἀροτριωθεῖσα γῆ πολυτιμώτερα τῆς χέρσου· καὶ ὁ βραχίων ὁ κινῶν τὸ ἀροτρον εἶνε εὐρωστότερος τοῦ ἀργοῦ βραχίονος. Ἴδου ἡ μεγάλη παραβολὴ τῆς ἐργασίας», ἐπιτάσσει πάλιν ὁ Φεβάλ ἐν ἐνθουσιῳδῇ ἐπιστολῇ πρὸς τὸν γυμναστικὸν Ραζ. Ἡ ἱστορία ὄλων τῶν ἔθνων καὶ ὄλων τῶν αἰώνων, παρουσιάζει τὰ εὐγλωττότερα παραδείγματα τῆς μεγάλης ἐπιδράσεως τῶν γυμναστικῶν ἀγώνων καὶ τὰ οἰκτρότερα ἀποτελέσματα τῆς παραμελήσεως τοῦ εὐγενοῦς, τούτου κλάδου τῆς παιδαγωγίας. Θὰ περιέπιπτε τις εἰς κοινοτοπίαν καὶ μόνον ἐὰν συνεζήτει ἐπὶ τοῦ θέματος τούτου.

Τὸ σημεῖον ἐν τούτοις πρὸς ὃ προσέκρουσάν πως αἱ περὶ γυμναστικῆς καὶ καθόλου ἀσκήσεως θεωρίαι, ὑπῆρξε τὸ πεδῖον τοῦ διανοητικοῦ βίου τοῦ ἀνθρώπου. Ἡ σφαῖρα τῶν ὑπερτέρων λειτουργειῶν τοῦ ἀνθρωπίνου ὀργανισμοῦ, ὁ κόσμος τῶν αἰσθήσεων καὶ τῶν ἰδεῶν, εἴπομεν ἐν προηγουμένῳ κεφαλαίῳ, ὅτι ἐθεωρήθησαν ἀλλότρια τῶν κατὰ τὴν σωματικὴν ἀσκήσιν καὶ ἀνάπτυξιν. Καὶ αὐτὸ τό: *mens sana in corpore sano*, διημφησθητήθη παρὰ πολλῶν. Τὸ παράδειγμα μεγάλων διανοιῶν, ὑπερτέρων πνευματικῶν ὑποστάσεων, ἐννευχευουσῶν ἐν ὀργανισμοῖς ἐξησθενημένοις καὶ ἀτόνοις, ὑπῆρξε τὸ κυριώτερον ὄπλον τῶν συγγραφέων, οἵτινες ἐπειράθησαν νὰ καταπολεμήσωσι τὴν βέβαιον σύζευξιν τοῦ πνευματικοῦ ἢ ψυχικοῦ βίου πρὸς πρὸς τὸν ζωϊκόν. Καὶ ἐπεβλήθησαν παρὰ πολλαῖς τὰ δόγματα ταῦτα τῶν ψυχιστῶν, διὰ τῆς ἰσχύος τῶν παραδειγμάτων, τῶν ὁποίων ἐν τούτοις ἀπλουστάτη ἀνάλυσις θὰ ἤρκει νὰ καταρρίψῃ ὀλόκληρον τὸ σοφιστικὸν οἰκοδόμημα. Ἡ ἀνάλυσις τῶν παραδειγμάτων τῶν ψυχιστῶν εἶνε ἀπλουστάτη. Συνεχύθησαν δηλαδὴ παρ' αὐτοῖς δύο τύποι διανοητικοὶ ἐντελῶς διίστάμενοι καὶ τῶν ὁποίων μόνον διίσταμένη ἐξέ-

τασις δύναται νὰ καθαιρέση τὴν ἐπισηφελῆ θεωρίαν. Προβᾶλλουσιν οἱ ψυχισταὶ ὑπερτέρας πνευματικὰς ὑποστάσεις ἐννεχυεούσας ἐν ἀσθενικοῖς ὀργανισμοῖς, μεταξύ ὧμως τούτων πρέπει νὰ διακρίνωμεν τὰς ἀληθῶς ἀρτίως τοιαύτας καὶ τὰς ὑπολαμβανόμενας ὡς τοιαύτας. Ἔχομεν τῆ ἀληθεῖα παραδείγματα ἀρτίων διανοιῶν ἐν ἀτελείαι καὶ ἀσθενικοῖς ὀργανισμοῖς. Ἄλλὰ ποῦ ἔγκειται ἡ ἀτέλεια τοῦ ὀργανισμοῦ; Ἔγκειται εἰς τὰ ἐξωτερικώτερα ὄργανα τῆς ζωῆς, τῶν ὁποίων ἡ κατάστασις ἐπιδρᾷ μὲν ἐπὶ τῶν ἐνδοτέρων ὀργάνων καὶ συστημάτων, ἀλλὰ δὲν δύναται νὰ καθαιρέση καὶ ἐπίσχη τὴν ἀνάπτυξιν αὐτῶν, ὅταν μάλιστα αὕτη ὑπομοχλεύεται διὰ συνεχοῦς ἐργασίας καὶ ἀσκήσεως. Ὡς ἔχομεν γυμναστικὴν, ὅσον ἀφορᾷ τὸ σύστημα τῶν γραμμωτῶν μυῶν, ἔχομεν καὶ ἀσκήσιν ὑπετέραν ὅσον ἀφορᾷ τὸν κόσμον τῶν αἰσθήσεων καὶ τῆς διανοίας. Αἱ αἰσθήσεις καὶ αἱ πρὸς αὐτὰς συνεχόμεναι λειτουργεῖαι τῶν ἐγκεφαλικῶν κέντρων, ἀσχοῦνται ἐπίσης κατὰ νόμους ἰδίους, ἀλλ' ἀναλόγους πρὸς τοὺς διέποντας τὴν ἀσκήσιν τῶν λοιπῶν ὀργανικῶν συστημάτων. Ἡ δρᾶσις καὶ ἐνταῦθα ἀποτελεῖ τὸν θεμελιώδη νόμον. Δυνάμεθα ἐπομένως νὰ ἐπαναλάβωμεν καὶ ἐνταῦθα: «Ἡ ἀνάπτυξις καὶ τῆς κινητικότητος καὶ τῆς αἰσθητικότητος, ἡ τελειοποίησις ἐπομένως τῶν ἐγκεφαλικῶν κέντρων, εἶνε κατ' εὐθεῖαν ἀναλόγος πρὸς τὴν ποσότητα τοῦ ἐν αὐτοῖς ἐγκυκλοφοροῦμένου αἵματος.» Οἱ τύποι ἐπομένως οὗτοι τοὺς ὁποίους ἐπικαλοῦνται οἱ ψυχισταὶ πρὸς ἐμπέδωσιν τῆς θεωρίας αὐτῶν, περὶ ἀνεξάρτησις τῆς πνευματικῆς ὑποστάσεως τοῦ ἀνθρώπου, ἀπὸ τῆς ἀναπτύξεως τῶν ὀργανικῶν αὐτοῦ συστημάτων, ἐρευνώμενοι βαθύτερον, ἀποδεικνύουσιν ἀκριβῶς τὸ ἐναντίον. Πᾶσαι αἱ μεγάλαι καὶ ἀρτίαι διάνοιαι ἐμορφώθησαν διὰ μακρᾶς καὶ συνεχοῦς μελέτης καὶ σκέψεως — ἥτις μελέτη καὶ ἥτις σκέψις δὲν εἶνε ἄλλο τι ἢ ἰδιαιτέρα μορφή τῆς γυμναστικῆς καὶ τῆς ἀσκήσεως, ἡ διανοητικὴ δηλονότι γυμναστικὴ καὶ ἀσκήσις. Παρὰ τοὺς τύπους τούτους, ὑπάρχουσιν ἐν τούτοις οἱ ἕτεροι ἐκεῖνοι τύποι, οὓς ἐξεπίτηδες διστειλάμεν, καὶ οἵτινες ἴσως ἀποτελοῦσι τοὺς ἰσχυροτέρους προμαχῶνας τῶν ψυχιστικῶν θεωριῶν. Ἐννοοῦμεν τὴν σωρείαν τῶν μωρῶν ἐκεῖνων ὀπτασιαστῶν τῶν παραδόξων ἐκεῖνων ὄντων, τὰ ὁποῖα ἀνευρίσκομεν ἐν τῇ ἱστορίᾳ παρὰ τοῖς τάγμασι τῶν μοναχῶν καὶ τῶν ἐξωμοτῶν τῆς ζωῆς, τὰ καταπονοῦντα καὶ διαφθείροντα τὰς λειτουργείας αὐτοῦ, τὰ ὄντα ταῦτα, ἅτινα διὰ τῆς μυστηριώδους ἐκδηλώσεως ὑστερικῶν παρακρούσεων, ψευδαἰσθήσεων, ὑπεραισθησιῶν καὶ πάσης ἄλλης νοσηρᾶς ποιητικῆς δῆθεν ἐκδηλώσεως, κατάρθωσαν νὰ ὑφαιρέσωσι τὴν δάφνην τοῦ ἡρωϊσμοῦ ἢ τῆς μεγαλοφυΐας ἐν τῇ ἱστορίᾳ, καὶ παρὰ τοῖς ὁποίοις ἡ πνευματικὴ ὑπόστασις παρίσταται θεόδοτος ὄντως καὶ ἀνεξάρτητος πάσης ἀναπτύξεως καὶ μορφώσεως ὀργανικῆς. Τοὺς τύπους ὧμως τούτους πρὸ πολλοῦ ἀνέλυον ἡ φυσιολογικὴ ψυχολογία τῶν χρόνων ἡμῶν καὶ ἡ σύγ-

χρονος ἱστορία ἤλεγξε καὶ κατέταξεν εἰς τὴν θέσιν των, ἐκεῖ ὅπου δηλονότι ἀνευρίσκει τις καὶ σήμερον τὰ ἀτυχῆ ταῦτα ὄντα, εἰς τὰ ἰατρειὰ τῶν φρενῶν.

Θὰ ἦτο ὄντως πολὺ ἀπλοϊκόν, νὰ παραδεχθῆ τις σήμερον, ὅσον ἀγευστος καὶ ἀνυποτεθῆ φυσιολογικῶν γνώσεων, ὅτι ὁ διανοητικὸς βίος τοῦ ἀνθρώπου δὲν ὑπόκειται εἰς τοὺς νόμους τῆς ἀσκήσεως, οἵτινες διέπουν τὴν ἀνάπτυξιν τῶν λοιπῶν αὐτοῦ ὀργανικῶν συστημάτων. Διότι, τί ἄλλο πράττει τις μεταβαίνων ἐπὶ τὴν ἐξέτασιν τοῦ διανοητικοῦ μηχανισμοῦ καὶ ἐν γένει τῶν ψυχικῶν ἀποκληθέντων φαινομένων, τί ἄλλο πράττει ἢ μεταβάλλει τὸ ἀνατομικόν πεδίον τῆς ἐρεύνης; Τὸ μυριώνυμον καὶ πολυσύνθετον ἄθροισμα τῶν διανοητικῶν καὶ ψυχολογικῶν φαινομένων, τὸ ἐκφραζόμενον ὑπὸ τὰς ποικιλωτέρας μορφὰς τῆς ἰδέας καὶ τοῦ πάθους καὶ κανονίζον τὴν ἀνέλιξιν τῆς ἱστορίας τοῦ ἀνθρώπου, παράγεται καὶ ἐκδηλοῦται ἐν τῷ συστήματι καὶ διὰ τοῦ συστήματος τῶν νευρικῶν κέντρων, ὑποκειμένων εἰς φυσικοὺς καὶ χημικοὺς νόμους ἀμεταθέτους, τοὺς ὁποίους παρεῖδον οἱ πλεῖστοι τῶν ἐπὶ τῆς φύσεως τοῦ ἀνθρώπου ἀσχοληθέντων φιλοσόφων, οἱ ἐκ τῆς ἰδίας συνειδήσεως ζητήσαντες τὸ φῶς ἐν ταῖς ψυχολογικαῖς ἐρεύναις καὶ ἐκ τῆς θαυμασίας ποικιλίας τῶν διανοητικῶν φαινομένων τὴν κοινὴν καὶ ἀβασάνιστον κατάπληξιν πάσχοντες, κληρονομικὴν δὲ φέροντες τῆς ἐκ τῆς ἀγνοίας τῶν φυσικῶν νόμων ποιητικῆν περιφρόνησιν πρὸς τὴν ὕλην. Ὑπὸ τὰς θεωρίας ταύτας καταρρεῖ σήμερον πανταχόθεν τὸ ἔδαφος, σήμερον, ὅτε κατενόηθη ὅτι ἡ συνήδεις μόνη δὲν ἐπαρκεῖ ἐν ταῖς ψυχολογικαῖς ἐρεύναις (Taine) ὡς ὁ γυμνὸς ὀφθαλμὸς δὲν ἐπαρκεῖ ἐν ταῖς ὀπτικαῖς ζητήσεσιν καὶ ὅτι τὸ αἰσθητὸν καὶ ἀντιληπτὸν ἐγὼ εἶνε μικρὸν τμήμα τοῦ σκοτεινοῦ καὶ ἀδιοράτου ἐγὼ. Αἱ ἐρευναι λοιπὸν αὗται τῶν διανοητικῶν καὶ ψυχικῶν φαινομένων, τὰς ὁποίας ἐπιτελεῖ ἀδιαπαύστως ὑπὸ τὴν βύσσανον τοῦ πειράματος καὶ τοῦ μικροσκοπίου ἢ φυσιολογία καὶ ἡ φυσιολογικὴ ψυχολογία, διετράνωσαν καὶ διατρانوῦσι καθ' ἐκάστην τὴν σημασίαν τῆς ἀσκήσεως ἐπὶ τῆς ἀναπτύξεως τῶν διανοητικῶν καὶ ψυχικῶν κέντρων, τῆς ἀσκήσεως ταύτης τὴν ὁποίαν ἐμπειρικῶς μὲν ἀπ' αἰώνων, ἐν τῇ ἀνατροφῇ καὶ τῇ παιδαγωγίᾳ, διαβλέπομεν διευθύνουσαν τὴν ἀνάπτυξιν τοῦ ἀνθρώπου, ἀλλὰ τῆς ὁποίας οἱ νόμοι καὶ ἡ σημασία τοσοῦτον παρεγνωρίσθησαν καὶ διεστράφησαν ὑπὸ τῶν ἰδεαλιστῶν ὄλων τῶν αἰώνων.

Ὑπὸ τὸ φῶς τοῦτο ὅπερ διαχέει ἡ φυσιολογικὴ ἐρευνα ἐπὶ τῶν φαινομένων τοῦ διανοητικοῦ (ιδέαι) καὶ ψυχικοῦ (πάθη) κόσμου, πάντες τῆς παιδαγωγικῆς οἱ κλάδοι, ἀπαλασσομένοι τῶν νόμων τῆς τυφλῆς ἐμπειρίας, ἀποκαθίρουνται καὶ μορφοῦνται ὁσημέραι καὶ αὐτὴ δὲ ἡ αἰσθητικὴ ἀντίληψις προάγεται καὶ καθαιρέται ἀπὸ καθιερωμένων προλήψεων, οὕτω δὲ ἡ ἐμπειρικὴ παιδαγωγία τῶν παρελθόντων αἰώνων ἀνυψοῦται εἰς τὴν ὑπάτην τῶν ἐπιστημῶν, τὴν ἐπιλαμβανομένην τῆς σωματικῆς καὶ διανοητι-

κῆς ἀνατροφῆς καὶ διαπλάσεως τοῦ ἀτόμου, ἐπὶ τῇ βάσει τῶν πορισμάτων τῶν θετικῶν ἐπιστημῶν.

Ἡ κυρίως ἄρα γυμναστικὴ ἀφ' ἐνὸς ὡς πρὸς τὰ ἐξωτερικώτερα τῆς ζωῆς ὄργανα, τοὺς γραμμωτοὺς μῦς, καὶ ἡ εὐγενῆς σειρὰ τῶν ἐλευθερίων ἀσκήσεων καὶ τῶν καλῶν τεχνῶν ἀφ' ἑτέρου, ἔσονται ἐν τῷ μέλλοντι τὰ εὐγενῆ μέσα διὰ τῶν ὁποίων θὰ διαπλάσσονται, ὑπὸ τῆς παιδαγωγικῆς ἐπιστήμης οἱ ἄρτιοι ὀργανισμοί, οἱ ἄρτιοι κοινωνικοὶ ἄνθρωποι, παρεσκευασμένοι νὰ προσδεχθῶσι τὰ κεφάλαια τοῦ ἐπιστητοῦ καὶ δρᾶσωσιν καὶ μεγαλουργήσωσιν ἐν τῷ κοινωνικῷ βίῳ τῆς ἀνθρωπότητος.

(Ἔπεται τὸ τέλος)

ΔΡ. ΠΕΤΡΟΣ Κ. ΑΠΟΣΤΟΛΙΔΗΣ

## ΑΠΟΣΠΑΣΜΑ ΕΞ ΑΝΕΚΔΟΤΟΥ ΕΡΓΟΥ

ΠΕΡΙ ΤΩΝ

ΕΘΙΜΩΝ, ΠΑΝΗΓΥΡΕΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΕΩΝ ΤΟΥ ΛΑΟΥ

## ΤΟΥ ΧΡΙΣΤΟΥ ΤΑ ΠΑΘΗ

Τὴν νύκτα τῆς μεγάλης παρασκευῆς περιφερόμεν' οἱ παῖδες ἀπὸ οἰκίας εἰς οἰκίαν λέγουσι τοῦ Χριστοῦ τὰ πάθη<sup>1</sup> περίλυποι καὶ σιγητοί.

Τὸ σάββατον αἱ οἰκοδέσποιναὶ βιάπτονται βαφῇ πορφυρᾷ πλῆθος ὧν, ζυμοῦσι δὲ καὶ κολλύρας οὐχὶ ὀλίγας.

Καὶ τὰ μὲν ὧὰ καταναλίσκουσιν οὕτως.

Τὸ πάσχα καὶ καθ' ὅλον τὸ ἀκόλουθον ἐορτολόγιον, ὅταν ἐτοιμάζεται ἡ τράπεζα καὶ τίθεντ' ἐπ' αὐτῆς αἱ ἀναγκαῖαι κολλύραι, ὁ ζωμὸς ὁ κλεινός, ὁ ἀμνός ὁ ὀπτός, ὅστις ἐστὶν ἡ πρωτίστη φροντίς ὅλων τῶν χριστιανῶν, ἡ φυλλίς ἡ καλὴ καὶ τὰ ὧὰ τὰ κόκκινα, κἀθιῆνται περὶ αὐτὴν ὄλ' εὐσταλαῖς, ὄλ' εὐθυμοὶ καὶ λαμβάνουσιν ἀνὰ ἕν ἕκαστος ὦν καὶ λέγουσιν ὁ μὲν Χριστὸς ἀνάστη, ὁ δὲ ἀληθῶς ἀνάστη, καὶ συγκρούουσι τοῦτ' ἀλλήλοις. Εἴτ' ἄρχονται τρώγειν τε καὶ πίνειν, λέγειν τε καὶ ψάλλειν τὸ Χριστὸς ἀνάστη καὶ ἄλλα πολλὰ κατόπιν ἄσματτα τὸ χαρμόσυνον τῆς ἡμέρας ἐρμηνεύοντα.

Τὰς δὲ κολλύρας ὡδέ πως.

Ἐκ τούτων ἐσθίουσι μὲν, στέλλουσι δὲ καὶ εἰς τοὺς ἀναδεξιμαίους αὐτῶν. Οὐ μὴν ἀλλὰ φυλάττουσι καὶ μίαν μέχρι τῆς τελευταίας ἐσπέρας Ἀπριλίου, καθ' ἣν τίθενται ταύτην ὑπὸ τὸ προσκεφάλαιον αὐτῶν καὶ ἐγείρονται νύκτωρ, κόπτουσι καὶ λαμβάνουσιν ἕκαστος ἀνὰ μίαν ἔνθεσιν.

Καὶ ποιοῦσι τοῦτο νύκτωρ, ἵνα μὴ κατόπιν ἀκούσωσι,

1) Ἴδε τοῦ Χριστοῦ τὰ πάθη, ἐν τῇ ἡμετέρᾳ Δημοτικῇ Ἀνθολογίᾳ τοῦ 1868 σελ. 14 καὶ ἐν τῷ Ἐπιδορπίῳ ἡμῶν 1888 σελ. 15—18.

τῆς ἡοῦς ὑποφωσκούσης, ὄνου βόημα ἢ κόκκυγος ᾧδὴν διότι, ἂν ἀκούσωσι πρὶν ἢ λάβωσι τὴν ἔνθεσιν, οὐκ ἔστι καλόν, ἂν δὲ μετ' αὐτὴν, οὐκ ἔστι τι<sup>1</sup>.

Σημειωτέον δὲ ὅτι κατὰ τὴν ἀνάστασιν ποιοῦσι καὶ τόδε.

Ὅτε ὁ ἱερεὺς ἄρχεται λέγων *Δεῦτε λάβετε φῶς*, αὐτίκα λαμβάνουσι καὶ ἀνάπτουσι τὰς ἑαυτῶν λαμπάδας, ἃς ὁτε μὲν ὑφῶσι τρίς, ὅτε λέγεται τὸ Χριστὸς ἀνάστη τρίς, ὁτε δὲ σβεννύουσιν, ἄλλοτε δ' ἀνάπτουσι. Μετὰ δὲ τὴν θείαν λειτουργίαν ἐξερχόμενοι τοῦ ἱεροῦ τεμένους ἔχουσιν ἄλλοι μὲν ἡμμένας, ἄλλοι δ' ἐσβεσμένας αὐτάς.

Ἐκ τούτων νέοι τινὲς εὐστροφοὶ καὶ ζωηροὶ χωροῦσι πρὸς ἡτοιμασμένην αὐτόσε στιβάδα ξύλων καὶ βάλλουσι πῦρ, οὐ τις ἐκρηγνυμένου εἰς ἐρίβρομα κύματα φλογός, ἀγάλλονται βλέποντες οἱ πάντες ἐν χαρᾷ, μεθ' ὅπερ ἄπτουσι καὶ ὅσοι ἔχουσιν ἐσβεσμένα τὰ φῶτα αὐτῶν καὶ ἀπέρχεθ' ἕκαστος οἴκαδ', ἐν ᾧ ἂν εὐρωσιν εἴτε ἀνθρακας ἐμπύρους, εἴτε λύχνον καιόμενον, σβεννύουσι καὶ ἀνάπτουσι νέον πῦρ, ἂν δὲ τοῦναντίον, αὐτὸ τοῦτο γίγνεται πάλιν, ὃ ἅγιον καὶ ἱερὸν πῦρ<sup>2</sup>.

Σημειωτέον προσέτι καὶ τοῦτο.

Κατὰ τὴν δευτέραν ἀνάστασιν, ἣν Ἀγάπην καλοῦσι, βάλλουσιν ὅλοι τὰ εὐμορφότερα φορέματα καὶ τὰ κρείττονα κοσμήματα αἱ δεσποινίδες, ὧν τινων ἔν τὸ πρῶτον τὸ ἀκτινοβολοῦν τε καὶ λάμπον ἐπιχαρίτως ὁ χρυσοῦς ἢ ὁ ἀργυροῦς ὄρμος. Οὕτω δὲ μεταβαίνουσιν εἰς τὴν ἀνάστασιν ὅλοι λευχέιμονες, ὅλοι περιχαρεῖς, ὅλοι φαιδροί.

Μετὰ ταῦτα δ' ἐκβαίνοντες ἐκ τοῦ ἔδους ἄρχονται τοῦ χοροῦ καὶ χορεύουσι καὶ τραγῳδοῦσι περιπαθέστατα. Ἄλλο ἰδεῖν καὶ ἄλλο ἀκοῦσαι.

Ψυχὴ μου! νομίζει τις ὅτι βλέπει πρὸ αὐτοῦ κόσμον ἄλλον, κόσμον ἕκτακτον, κόσμον ἀγγέλων λευκοπτέρων πυρπολούντων μολπαῖς. Ὡς ἡδὺ τὸ βλέπειν ἔστιν ὅτε τοιοῦτον κόσμον, κόσμον ταπεινοῦντα πᾶσαν ὑπεροψίαν ἀνθρωπίνην.

Ἔστω.

Ἐπανέλθωμεν εἰς τὸν ὄρμον.

Τοιοῦτον ὄρμον ἐφόρου καὶ αἱ καλλιπάραιοι τῶν ἡρωϊκῶν χρόνων γυναῖκες, ἡ Ἑλένη λόγου χάριν, ἢ Ἐριφύλη, περὶ οὗ εἶπεν ὁ ποιητής:

Ἡλυθ' ἀνὴρ πολυίδρις ἐμοῦ πρὸς δώματα πατρός  
ἡχρύσειον ὄρμον ἔχων, μετὰ δ' ἠλέκτροισιν ἔερτο,

καὶ

Ἄορμον δ' Εὐρυμάχῳ πολυδαίδαλον αὐτίκ' ἔνεικε  
ἡχρύσειον ἠλέκτροισιν ἔερμένον ἠέλιον ὡς.

Εἶπε δὲ καὶ ὁ Ἡσίοδος

Ἄμφι δὲ οἱ Χάριτες θεαὶ καὶ πότνια Πειθῶ  
ὄρμους χρυσεῖους ἔθεσαν χροῖ . . .

1) Οὕτως ἔδοξε τῇ πρώτῃ τοῦ Μαΐου ἡοῖ λέγει τὸ κρατοῦν παρὰ τοῖς ἐγγχωρίοις ἔθιμον.

2) Ὅμοιον περίπου πρὸς τὸ ἱερὸν πῦρ τῆς Ἐστίας, ἐξ οὗ ἐλάμβανον οἱ ἄποικοι καὶ ἀνῆπτον ἐν τῷ νεοκτίστῳ αὐτῶν Πρυτανείῳ.