

τάξα τὴν σιωπὴν ὡς δευτέραν ἀρετὴν. Ἦλπιζον δὲ ὅτι αὕτη μετὰ τῆς τάξεως, ἣτις ἔπεται τρίτη, ἤθελε μοὶ παρέξει τὸν ἀπαιτούμενον πρὸς ἐξακολουθήσιν τοῦ σχεδίου καὶ τῶν σπουδῶν μου καιρόν. Ἄν κατώρθουν ὅτι ἀποκτήσω τὴν ἀρετὴν τῆς ἀποφάσεως, αὕτη θὰ μ' ἐχορήγει τὴν ἀναγκαίαν ἐπιμονήν, ὅπως ἀποκτήσω καὶ τὰς λοιπὰς ἀρετάς. Ἡ οἰκονομία καὶ ἡ φιλεργία ἀπαλλάττουσαί με τῶν τελευταίων χρεῶν ὅσα μ' ἔμενον, καὶ χορηγοῦσαί μοι ἀνεσιν καὶ ἀνεξαρτησίαν, θὰ μὲ καθίστων εὐκολωτέραν τὴν ἀσκήσιν τῆς εἰλικρινείας, τῆς δικαιοσύνης, κτλ. Σκεφθεὶς δὲ τότε, ὅτι κατὰ τὴν συμβουλὴν τῶν χρυσῶν ἐπῶν τοῦ Πυθαγόρου, εἶχον ἀνάγκην καθημερινῆς ἐξετάσεως ἑαυτοῦ, ἐφεύρον τὴν ἐπομένην μέθοδον.

Κατεσκεύασα μικρὸν βιβλίον δεκατριῶν σελίδων, ἔχον ἐπὶ κεφαλίδος ἐκάστης ἐπιγεγραμμένην μίαν τῶν ἀρετῶν. Διήρεσα δὲ τὰς σελίδας δι' ἑνῶν θρᾶς μελάνης εἰς ἑπτὰ στήλας, διὰ τὰς ἀντιστοίχους



ἡμέρας τῆς ἐβδομάδος, γράψας ἄνωθεν ἐκάστης αὐτῶν τὰ ἀρχικὰ γράμματα ἐκάστης τῶν ἡμερῶν. Ἐπειτα δὲ ἔσورا δεκατρεῖς ἐγκαρσίους ἢ ὀριζοντίους γραμμάς, καὶ ἄνωθεν ἐκάστης ἔγραψα τὰ ἀρχικὰ γράμματα μιᾶς τῶν ἀρετῶν. Εἰς δὲ τὸ τετράγωνον τὸ ἀπέναντι εἰς ἐκάστην τῶν ἀρετῶν καὶ τῶν ἡμερῶν ἔγραφον, ἄνὰ πᾶσαν ἑσπέραν, διὰ μελάνης, μικρὸν σημεῖον εἰς ἐνθύμησιν τοῦ σφάλατος ὃ εἶχον πράξει κατὰ τῆς δεινῆς ἢ δεινῆς ἀρετῆς, ὡς ἐπειθόμην ὑπὸ τῆς ἐξετάσεως τῆς ἰδίας ἑαυτοῦ συνειδήσεως.

Σχῆμα τῶν σελίδων.

### ΕΓΚΡΑΤΕΙΑ.

Μὴ τρώγῃς ὥς νὰ βαρύνῃς, μὴ πίνῃς ὥς νὰ ζαλισθῇς.

|        | Κυρ. | Δευτ. | Τρίτ. | Τετρ. | Πέμπ. | Παρ. | Σάβ. |
|--------|------|-------|-------|-------|-------|------|------|
| Ἐγκ.   |      |       |       |       |       |      |      |
| Σιωπ.  | *    | *     |       | *     |       |      |      |
| Τάξ.   | *    | *     |       |       | *     | *    | *    |
| Απόφ.  |      | *     |       |       |       | *    |      |
| Οἶκον  |      | *     |       |       |       | *    |      |
| Φίλε.  |      |       | *     |       |       |      |      |
| Εἰλικ. |      |       |       |       |       |      |      |
| Δικ.   |      |       |       |       |       |      |      |
| Μετ.   |      |       |       |       |       |      |      |
| Καθ.   |      |       |       |       |       |      |      |
| Ἠρεμ.  |      |       |       |       |       |      |      |
| Σεμ.   |      |       |       |       |       |      |      |
| Ταπ.   |      |       |       |       |       |      |      |

Ἀπεφάρισσα λοιπὸν ὅτι ἀφιερῶσω ἄνὰ μίαν ἐβδομάδα ἐμβριθεὺς προσοχῆς εἰς ἐκάστην τῶν ἀρετῶν τούτων ἀλληλοδιαδόχως. Οὕτω κατὰ τὴν πρώτην ἐβδομάδα ἢ πρωτίστη φροντίς μου ἦτον ὅτι ἀποφύγω πᾶσαν, καὶ τὴν ἐλαχίστην, παρεκτροπὴν κατὰ τῆς ἐγκρατείας, ἀφίνων τὰς λοιπὰς ἀρετάς νὰ εὐδωθῶσιν ὅπως δύνανται, σημειῶν ὁμως ἐπιμελῶς τὰ σφάλματα εἰς τὸ τέλος πάσης ἡμέρας. Ἄν κατὰ τὴν πρώτην ἐβδομάδα ἐδυνάμην νὰ διατηρήσω τὴν πρώτην γραμμὴν χωρὶς σημείου, ἐνόμιζον ὅτι εἶχον ἀρκούντως ἐνδυναμωθῇ ὡς πρὸς τὴν ἀσκήσιν τῆς πρώτης ἀρετῆς, καὶ ἀρκούντως εἶχον ἀπαλλαγῇ τῆς ἐπιβρότης τοῦ ἐναντίου ἐλαττώματος, ὥστε νὰ τολμήσω νὰ ἐκτείνω τὴν προσοχήν μου εἰς τὴν δευτέραν, καὶ νὰ προσπαθῶ νὰ διατηρῶ δύο γραμμάς λευκάς. Ἐξακολουθῶν οὕτω μέχρι τῆς τελευταίας, ἐδυνάμην νὰ τὰς διατρέξω ὅλας εἰς δεκατρεῖς ἐβδομάδας, καὶ νὰ ἐπαναλαμβάνω τὴν ἀσκήσιν