

Τα όνομα των αρετών τα οποία θα αναλυθούν στην συνέχεια είναι τα εξής :

1. ΕΓΚΡΑΤΕΙΑ

Να μην τρως από πλήξη. Να μην πίνεις υπερβολικά.

2. ΣΙΩΠΗ

Να λες μόνο όσα θα ωφελήσουν τους υπόλοιπους ή τον εαυτό σου. Να αποφεύγεις τις επιπόλαιες συζητήσεις.

3. ΤΑΞΗ

Τακτοποίησε καθετί στην θέση του. Αφιέρωσε χρόνο σε οτιδήποτε καταπιάνεσαι.

4. ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΤΗΤΑ

Πάρε την απόφαση και πράξε όπως πρέπει. Πράξε αυτό που αποφάσισες, χωρίς να αποτυγχάνεις.

5. ΟΛΙΓΑΡΚΕΙΑ

Μην κάνεις έξοδα, παρά μόνο για να ωφελήσεις τον εαυτό σου ή τους υπόλοιπους. Μην αφήνεις τίποτα να πάει χαμένο.

6. ΕΡΓΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Μην χάνεις χρόνο. Να απασχολείσαι πάντα σε κάτι χρήσιμο. Περιορίσε όλες τις άχρηστες πράξεις.

7. ΕΙΛΙΚΡΥΝΕΙΑ

Μην εξαπατάς. Να σκέφτεσαι αθώα και δίκαια, και όταν μιλάς κάνε το αναλόγως.

8. ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗ

Μην αδικείς κανέναν και μην ανέχεσαι να σε αδικούν.

9. ΜΕΤΡΙΟΠΑΘΕΙΑ

Απόφυγε τα ακραία πράγματα. Απόφυγε να ανταποδίδεις τις φαυλότητες στο βαθμό που πιστεύεις ότι θα άξιζε.

10. ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ

Μην ανέχεσαι την ακαθαρσία στο σώμα, στα ρούχα ή στο χώρο που μένεις.

11. ΗΡΕΜΙΑ

Μην ενοχλείσαι από ασήμαντα πράγματα, ούτε από ατυχήματα που είναι συνηθισμένα ή αναπόφευκτα.

12. ΑΓΝΟΤΗΤΑ

Μην έχεις σεξουαλικές σχέσεις από πλήξη ή αδυναμία, ούτε για να πλήξεις την ισορροπία ή τη φήμη κάποιου.

13. ΤΑΠΕΙΝΟΤΗΤΑ

Να μιμείσαι τον Σωκράτη και τον Ιησού.

Η πρόθεση μου είναι να αποκτήσω την συνήθεια να ασκώ σε καθημερινή βάση αυτές τις αρετές. Κατά την κρίση μου καλό θα ήταν κάνεις να αφοσιώνεται κάθε φορά σε μία αρετή παρά να προσπαθεί να τις κάνει όλες με την μια. Αλλά κάθε φορά να επιχειρεί κανείς μόνο μία για ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα και μόλις την “κατακτήσει” τότε να προχωράει σε επόμενη και επόμενη μέχρι να “κατακτήσει” και τις 13. Μερικές από τις “κατακτήσεις” ίσως να βοηθήσουν σε επόμενες “κατακτήσεις”. Οπότε, τις κατατάσσω με αυτό το τρόπο, ο οποίος φαίνεται πιο πάνω.

Πρώτη στην κατάταξη είναι η Εγκράτεια, δεδομένου ότι αυτή τείνει να διατηρήσει την καθαρότητα του μυαλού, η οποία είναι αναγκαία ώστε το μυαλό να είναι σε μια συνεχή επαγρύπνηση και σε προφυλάσσει ενάντια στις παλιές κακές συνήθειες και σου δίνει μια διαρκή δύναμη ενάντια στους συνεχής πειρασμούς. Μόλις αυτή η συνήθεια αποκτηθεί και εγκαθιδρυθεί τότε περνάμε

σε επόμενη αρετή την Σιωπή.

Σε σχέση με την προηγούμενη αρετή η Σίωπη είναι πιο εύκολη να κατακτηθεί. Η σιωπή συμπίπτει και με την επιθυμία μου να κερδίσω γνώση καθώς βελτιώνω μια αρετή. Όποτε οι συζητήσεις θα πρέπει να γίνονται πιο πολύ με την χρήση των αυτιών παρά με της γλώσσας, και ως εκ τούτου εύχομαι να σπάσω αυτή την συνήθεια να φλυαρώ, να κάνω λογοπαίγνια και να αστειεύομαι τα οποία σε τελική ανάλυση με κάνουν αποδεκτό σε μια ασήμαντη παρέα.

Η επομένη αρετή είναι η Τάξη. Όσον αφορά την Τάξη εγώ περιμένω να μου δώσει περισσότερο χρόνο στο να αφιερωθώ στον σκοπό μου και στις σπουδές μου.

Η Αποφασιστικότητα. Όταν αποκτηθεί η συνήθεια αυτής της αρετής θα έχει σαν αποτέλεσμα να με κρατήσει σταθερό στην προσπάθεια μου να αποκτήσω όλες τις επόμενες αρετές.

Η Λιτότητα και η Εργατικότητα θα με βοηθήσουν να απελευθερωθώ από το χρέος μου, όπου σε τελική ανάλυση θα μου δώσουν ευημερία και ανεξαρτησία. Ακόμη αυτές οι τελευταίες δυο αρετές θα με βοηθήσουν στο να είναι πιο εύκολη η “εξάσκηση” της Ειλικρίνειας και της Δικαιοσύνης κλπ.

Αντιλαμβανόμενοι με έναν ευχάριστο τρόπο την συμβουλή του Πυθαγόρα στα Χρύσα Έπη, δηλαδή ότι η καθημερινή εξέταση του εαυτού μας είναι αναγκαία, επινόησα την παρακάτω μέθοδο για την διεξαγωγή αυτής της εξέτασης:

Αρχικά έκανα ένα μικρό βιβλίο, στο οποίο παραχώρησα μια σελίδα για κάθε μία αρετή. Στην συνέχεια διαχώρισα την σελίδα σε μέρη με μία κόκκινη γραμμή, ώστε να έχει 7 στήλες μια για την κάθε μέρα της εβδομάδας (σημειώνοντας κάθε στήλη με το κάθε γράμμα της κάθε μέρας. Μετά τμήθηκαν αυτές οι 7 στήλες με 13 κάθετες γραμμές, σημειώνοντας στην αρχή της κάθε γραμμής το πρώτο γράμμα της κάθε μίας αρετής. Θα μπορούσα να σημαδέψω με ένα μικρό μαύρο σημάδι, για κάθε λάθος μου που έβρισκα ότι έκανα κατά την εξέταση που πραγματοποιούσα προς την κάθε αρετή που εξετάζω την κάθε μέρα.

Μορφή των σελίδων

Εγκράτεια							
Να μην τρως από πλήξη. Να μην πίνεις υπερβολικά.							
	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
Ε							
Σ							
Τ							
Α							
Ο							
Ε							
Ε							
Δ							
Μ							
Κ							
Η							
Α							
Τ							

Έκρινα σημαντικό να δώσω μια εβδομαδιαία προσοχή στην κάθε μία από τις αρετές. Έτσι για την πρώτη εβδομάδα, έβαλα τα δυνατά μου ώστε να αμυνθώ υπέρ της Εγκράτειας αφήνοντας τις υπόλοιπες αρετές στην τύχη τους, με την μόνη διαφορά στο ότι κάθε βράδυ θα επισημαίνω τα λάθη της κάθε ημέρας. Έτσι αν στην πρώτη εβδομάδα δεν είχα ούτε μία κουκκίδα στην γραμμή Ε (πρώτη γραμμή), θα υπέθετα ότι η “αρετή” μου θα ήταν κάπως πιο “ενισχυμένη” όποτε θα μπορούσα να περάσω στην επόμενη αρετή και να προσπαθήσω να κρατήσω τις 2 πρώτες γραμμές χωρίς σημάδια (στην προκείμενη περίπτωση την γραμμή της Εγκράτειας και της Σιωπής να τις κρατήσω χωρίς σημάδια) προχωρώντας κατά τον ίδιο τρόπο προς την τελευταία αρετή μετά από 13 εβδομάδες. Όπου θα μπορούσα να το επαναλάβω άλλες 3 φορές μέσα σε ένα χρόνο.

Όπως αυτός που έχει στον κήπο του ζιζάνια, ο οποίος δεν θα επιχειρήσει

να εξαλείψει με την μία όλα τα ζιζάνια ξεπερνώντας έτσι τις ικανότητες του και τις δυνάμεις του, αλλά χρησιμοποιώντας τα ένα-ένα την φορά. Δηλαδή έχοντας ολοκληρώσει τη μία θεραπεία και μετά πηγαίνει στην επόμενη.

Οπότε έχοντας μια ενθαρρυντική ευχαρίστηση ως προς την πρόοδο μου, που φαίνεται στις σελίδες (ως προς τις αρετές), με το να έχω γραμμές χωρίς τελείες, αυτό μου δίνει μια ευχάριστη αίσθηση καθώς κοιτάω το καθαρό “βιβλίο” μου, μετά από μια εξέταση 13 εβδομάδων.

Αυτό το μικρό βιβλίο μου έχει ακόμη για σύνθημα μια φράση από τον Addison's Cato:

“Εδώ τη θέληση κρατώ. Αν υπάρχει μια δύναμη πάνω από μας (Και υπάρχει, όλη η φύση το φωνάζει δυνατά διαμέσου όλων των έργων της), Αυτός θα πρέπει να απολαμβάνει την αρετή’
Και αυτό που αυτός απολαμβάνει πρέπει να είναι η ευτυχία”

Ένα άλλο από τον Κικέρων:

“Ω, φιλοσοφία, οδηγέ της ζωής! Ω, εξερευνητή των αρετών και αυτή που αποβάλλει τις κακίες! Ζώ ακριβώς μία μέρα καλά και σύμφωνα με τις διδασκαλίες σου (εντολές) και την προτιμώ σε σχέση με μια ολόκληρη αιωνιότητα σφαλμάτων”

Και ένα άλλο από τις παροιμίες του Σολομώντα αναφερόμενος στη σοφία και την αρετή:

“ Το μήκος των ημερών είναι το δεξί της χέρι και το αριστερό της χέρι αφορά των πλούτο και την δόξα. Οι δρόμοι της είναι δρόμοι τερπνότητας (ευχαρίστησης) και όλα τα μονοπάτια της είναι γαλήνια”

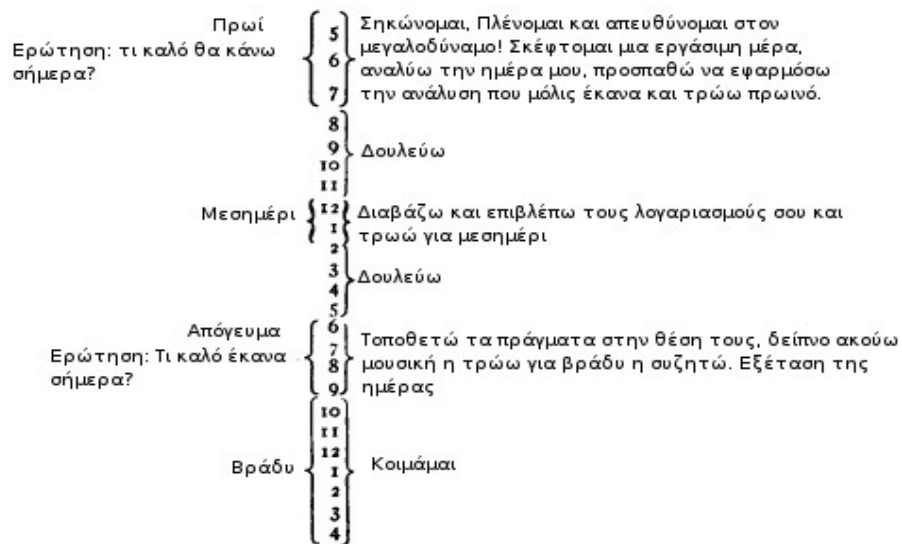
Και θεωρώντας το Θεό ως πηγή της σοφίας, σκέφτηκα ότι είναι απαραίτητο να ζητήσω την βοήθεια του για την απόκτηση της. Σε αυτό το σημείο έχω γράψει την ακόλουθη προσευχή την οποία την προτείνω για τους πίνακες της εξέτασης μου, για καθημερινή χρήση.

“Ω, πανίσχυρε θεούλη μου! Γενναιόδωρε πατέρα μου! Αύξησε μου αυτή την σοφία μου η οποία ανακαλύπτει το αληθινό μου ενδιαφέρον. Ενίσχυσε μου τις αποφάσεις μου, να εκτελέσω ο,τι η σοφία μου υπαγορεύει. Αποδέξου τις ευγενικές υπηρεσίες μου ως προς τα άλλα παιδιά ως τη μόνη επιστροφή στη δύναμη μου για τις συνεχείς χάρες σε εμένα.”

Χρησιμοποιώ ακόμη μια μικρή προσευχή, μερικές φορές, την οποία την πήρα από τα ποιήματα του Thomson's:

“Πατέρα του φωτός και της ζωής, εσύ Ανώτερο καλό!
Δίδαξε μου τι είναι καλό, δίδαξε με, τον εαυτό μου!
Σώσε με από την τρέλα, τη ματαιοδοξία και αντιστρόφως,
Από κάθε χαμηλή επιδίωξη και γέμισε την ψυχή μου
Με την γνώση, συνειδητή ειρήνη, και καθαρή αρετή,
Ιερή, ουσιαστικά, την ποτέ- εξάλειψη της ευτυχίας!”

Το δίδαγμα της “Τάξης” απαιτεί ότι κάθε μέρος της δουλείας μου θα πρέπει να έχει τον καθορισμένο χρόνο του, μια σελίδα στο μικρό μου βιβλιαράκι περιλαμβάνει το ακόλουθο σχήμα των 24 ωρών μιας μέρας:



Εικόνα 1: 24ωρο σχήμα της ημέρας του Benjamin Franklin

Από την εκτέλεση αυτού του σχεδίου πέρασα στην αυτοεξέταση και συνέχισα με περιστασιακά διαλείμματα για κάποιο χρονικό διάστημα. Εξεπλάγην όταν βρήκα τον εαυτό με πιο πολλά σφάλματα από όσα είχα φανταστεί αλλά είχα την ικανοποίηση καθώς τα έβλεπα να μειώνονται. Για να

αποφύγω το πρόβλημα της ανανέωσης τώρα και τότε, το μικρο μου βιβλιαράκι το οποίο από το σβήσιμο (επειδή το έξυνε για να σβήσει τα σημάδια) των σημαδιών που είχα κάνει λόγω των παλιών λαθών, ώστε να δημιουργήσω καινούργιο χώρο για να το ξαναχρησιμοποιήσω , είχε γεμίσει τρύπες. Οπότε μετέφερα τους πίνακές μου και τις διδασκαλίες μου (εντολές) σε σημειωματάριο το οποίο είχε φύλλα τα οποία ήταν φτιαγμένα από ελεφαντοστό.

Σε αυτό οι γραμμές που σχεδιάστηκαν με κόκκινο μελάνι δεν μπορούσαν να σβηστούν εύκολα. Ενώ οι μαύρες κηλίδες που σχεδιάζα πάνω μπορούσα να τις σβήσω με ένα βρεγμένο σπόγγο. Μέτα έκανα ένα “μάθημα” (εννοεί την διαδικασία αυτή 4 x 13 εβδομάδες) μόνο για ένα χρόνο, και μετά ένα μόνο “μάθημα” μετά από αρκετά χρόνια, εν τέλη τα παράτησα λόγω των επαγγελματικών υποχρεώσεων που είχα στο εξωτερικό. Αλλά πάντα είχα μαζί μου το μικρό μου βιβλιαράκι.

Το σύστημα της “Τάξης” μου δημιούργησε το μεγαλύτερό πρόβλημα και βρήκα εντούτοις ότι θα μπορούσε να είναι εφικτό εκεί που οι “δουλείες” ενός άνδρα του άφηναν περιθώρια χρόνου. Άλλα αυτό για έναν τεχνητή που επισκεύαζε τυπογράφους, για παράδειγμα, δεν ήταν δυνατόν να παρατηρηθεί ακριβώς από ένα μάστορα, ο οποίος αναμειγνύεται με τον κόσμο και αναλαμβάνει επιχειρηματίες σύμφωνα πάντα με το πότε αυτοί ευκαιρούν.

Η “Τάξη” όσον αφορά την ταχτοποίηση των διαφορών πραγμάτων όπως χαρτιών, βρήκα ανέφικτο να τακτοποιηθούν. Δεν ήμουν συνηθισμένος σε αυτό αλλά είχα καλή μνήμη. Δεν ήμουν τόσο λογικός σε σχέση με την δυσκολία που παρουσίασε η μέθοδος για την απόκτηση της μεθόδου. Το άρθρο αυτό ως εκ τούτου μου κόστισε πολύ και έκανα πολλά σφάλματα οπότε είχα και μικρή πρόοδο γιατί συχνά “υποτροπιάζα”. Ήμουν σχεδόν έτοιμος να τα παρατήσω και χαρακτήρισα τον εαυτό μου ελαττωματικό, όπως ο άνθρωπος (ο γείτονας του) ο οποίος αγοράζει ένα τσεκούρι από ένα μεταλλουργό και επιθυμεί στο σύνολο του να είναι τόσο φωτεινό όσο και η κόψη του (εννοεί ότι για να κόβει καλά το τσεκούρι θα πρέπει να είναι καλά λειασμένο) .

Ο μεταλλουργός τότε θα συναινέσει ώστε να τροχιστεί για να γίνει

“λαμπρό” για αυτόν (η λόγχη του τσεκουριού) εάν αυτός γυρίσει τον τροχό. Όταν αυτός στρέψει τον τροχό, ενώ εκείνος θα πιέζει την ευρύτερη όψη του τσεκουριού με δύναμη στην πέτρα, που κατά το στρίψιμο του τροχού αυτή η διαδικασία τον κουράζει. Ο άνθρωπος που του πήγε το τσεκούρι ερχόταν κάθε λίγο και λιγάκι για να δει πως πήγαινε το έργο και ήθελε να πάρει το τσεκούρι με το αρχικό του μήκος χωρίς περαιτέρω λείανση. “Όχι” είπε ο μεταλλουργός “Βάλτο σε λειτουργία, άναψε το” (τον τροχό εννοεί) θα πρέπει να λάμπει το τσεκούρι, αλλά στο τσεκούρι είχαν μείνει κάποια σημάδια. “Ναι” είπε ο άντρας “αλλά προτιμώ καλύτερα το τσεκούρι με σημάδια”.

Πιστεύω ότι αυτή ήταν η περίπτωση για πολλούς, οι οποίοι, έχοντας κάποια έλλειψη όπως εγώ που όταν ξεκίνησα βρήκα πολλές δυσκολίες για την απόκτηση των καλών συνηθειών και σταματώντας τις κακές συνήθειες οπού τις αντικατέστησα με την αρετή, ενώ αυτοί παραιτήθηκαν από τον αγώνα επειδή δεν είχαν υπομονή και προτίμησαν ένα τσεκούρι το οποίο δεν ήταν ακόμη έτοιμο, γιατί έλεγαν ότι υπάρχει κάποιος “υποτιθέμενος” λόγος, οπού κάθε λίγο και λιγάκι μου πρότειναν ότι είχα μια ακραία λεπτολογία η οποία με έκανε να φαίνομαι κάπως ματαιόδοξος όσον αφορά την απόκτηση της αρετής, η οποία με έκανε να φαίνομαι γελοίος. Αυτός όμως ο ιδανικός χαρακτήρας τον οποίο μου πρόσφεραν οι αρετές θα τον ζήλευαν και θα τον μισούσαν. Και ο καλοκάγαθος άνθρωπος θα πρέπει να επιτρέψει στον εαυτό του να κάνει λίγα λάθη για να ενθαρρύνει τους φίλους του.

Στην πραγματικότητα, βρήκα τον εαυτό μου να μην έχει Τάξη και τώρα καθώς γερνάω και έχω απόκτηση κακή μνήμη λόγω γηρατειών, νιώθω ευαισθητοποιημένος στο να την αποκτήσω (την τάξη εννοεί). Αλλά τελικά δεν έφτασα στην τελειοποίηση την οποία ήμουν τόσο φιλόδοξος να αποκτήσω, αλλά τελικά απείχα πολύ από αυτή, επειδή όμως είχα καταβάλει πολύ προσπάθεια ένιωθα καλύτερος και πιο ευτυχισμένος άνθρωπος από ότι αν δεν είχα επιδιώξει να τις αποκτήσω. Όπως αυτός που έχει βάλει στόχο να τελειοποιήσει τον τρόπο γραφής του προσπαθώντας να μιμηθεί χαραγμένα αντίγραφα, αλλά ποτέ αυτός δεν θα φτάσει το επιθυμητό του στόχο (δηλαδή την τελειότητα εκείνων των

αντιγράφων), βέβαια όμως το χέρι του έχει βελτιωθεί σε σχέση με πριν από την προσπάθεια που κατέβαλε και που κατάφερε τελικά να έχει μια ευανάγνωστη γραφή.

Για αυτό ίσως θα έπρεπε οι μεταγενέστεροι να γνωρίζουν αυτό το μικρό τέχνασμα. Με την ευλογία του Κυρίου, όπου ο πρόγονος τους οφείλει μια σταθερή ευδαιμονία στη ζωή του και οποίος διανύει το 79 έτος της ηλικίας του κατά την οποία έγραψε αυτό το βιβλίο.

Τι κακό μπορεί να πάθει κάποιος κάτω από το χέρι της Πρόνοιας, αλλά αν αυτοί φτάσουν, η αντανάκλαση από την ευτυχία του παρελθόντος θα πρέπει να τους βοηθήσει με μια μεγαλύτερη υποταγή.

Εγκράτεια, αυτός της αποδίδει την μεγάλη διάρκεια της υγείας του και ότι άλλο του έχει απομείνει από καλή πειθαρχία. Στην **Εργατικότητα** και την **Λιτότητα** οφείλει την πρόωρη ευκολία που απέκτησε στις διάφορες περιστάσεις που του έτυχαν καθώς και την απόκτηση της περιουσίας που απέκτησε. Με όλες αυτές τις γνώσεις οι οποίες τον έκαναν έναν χρήσιμο πολίτη, ο οποίος έγινε και ευυπόληπτος. Η **Ειλικρίνεια** και η **Δικαιοσύνη** που άσκησε καθώς και η εμπιστοσύνη που έδειξε στην χώρα του και ήταν τιμή του ότι του ανέθεταν να κάνει, και στην προσαρμοσμένη επιρροή που είχαν πάνω του οι αρετές στο σύνολο τους, ακόμη και σε μια μη ιδανική κατάσταση ήταν ικανός να τις κατακτήσει, όλες αυτές με ίση ιδιοσυγκρασία, καθώς και αυτή την κεφάλτη ατμόσφαιρα που δημιουργούσε όταν συζητούσε, όπου το έκανε επιθυμητό ακόμα και όταν πρωτογνώριζε κάποια άτομα.

Τέλος ελπίζω κάποιοι από τους μεταγενέστερους μου να ακολουθήσουν το παράδειγμα μου και απολαμβάνουν τα οφέλη των αρετών.