

30 Δεκεμβρίου 2022

# **Κεφάλαια περί Προσευχής του Αγίου Νείλου του Ασκητού (π. Ευσέβιος Βίττης· μεταφορά στη Δημοτική)**

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία / Άγιοι - Πατέρες - Γέροντες / Ορθόδοξη πίστη](#)



1. Αν θέλει κανένας να φτιάσει ευωδιαστό θυμίαμα, πρέπει να συνθέσει σε ίση

ποσότητα διάφανο και καθαρό λιβάνι, κασσία, όνυχα και στακτή, σύμφωνα με όσα λέει ο Νόμος (πρβλ. Εξόδ. λ' 34). Αυτά τα υλικά υποδηλώνουν τις τέσσερις βασικές αρετές. Αν έχουν δηλαδή όλη την πληρότητα και είναι στον ίδιο βαθμό αναπτυγμένες τότε δεν πρόκειται να προδοθεί ο νούς.

2. Όταν καθαρθεί η ψυχή με την πληρότητα των εντολών, δηλαδή με την εκπλήρωση και εφαρμογή τους, τότε κάνει ακλόνητη την τάξη του νού, καθιστώντας τον ικανό να δεχτεί την κατάσταση εκείνη, που αναζητάει.



3. Η προσευχή είναι επικοινωνία του νού με το Θεό. Σε ποια κατάσταση, αλήθεια, πρέπει να βρίσκεται ο νούς για να μπορέσει να απλωθεί και εκταθεί αμετάστροφα ως τον Δεσπότη του και να τον συναναστρέφεται συνομιλώντας μαζί του χωρίς

την παρεμβολή κανενός ενδιαμέσου;

4. Αν, όταν προσπάθησε ο Μωϋσής να πλησιάσει τη φλεγόμενη βάτο, εμποδίστηκε, ώσπου να λύσει το υπόδημα των ποδιών του (Εξόδ. γ' 5), πώς εσύ, που θέλεις να ιδείς τον πέρα από κάθε αίσθηση και έννοια και να γίνεις φίλος του, δεν θα πρέπει να λύσεις και να πετάξεις από πάνω σου κάθε νόημα μολυσμένο από πάθος;

5. Πριν από κάθε τι άλλο να προσεύχεσαι να λάβεις το δώρο των δακρύων, για να μαλακώσεις με το πένθος την αγριάδα, που υπάρχει μέσα στην ψυχή σου, και, αφού κατηγορώντας τον εαυτό σου ομολογήσεις στον Κύριο τις ανομίες σου, να πετύχεις την άφεση των αμαρτιών εκ μέρους του.

6. Να χρησιμοποιείς τα δάκρυα για την πραγμάτωση κάθε αιτήματος. Γιατί χαίρεται πολύ ο Δεσπότης σου, όταν προσεύχεσαι με δάκρυα.

7. Αν χύνεις άφθονα δάκρυα στην προσευχή σου, μην το παίρνεις καθόλου επάνω σου, σαν τάχατες να στέκεις πιο ψηλά απ'τους πολλούς. Γιατί με δάκρυα έχει αποκτήσει δύναμη η προσευχή σου, για να μπορέσεις πρόθυμα να ομολογήσεις τις αμαρτίες σου και να εξευμενίσεις το Δεσπότη. Μη μετατρέψεις λοιπόν σε πάθος ό,τι αποτελεί προφύλαξη από τα πάθη, για να μην παροργίσεις πιο πολύ αυτόν, που έχει δώσει τη χάρη.

8. Πολλοί χύνοντας δάκρυα για τις αμαρτίες τους, επειδή ξέχασαν το σκοπό των δακρύων, κατάντησαν σε τρέλα ξεφεύγοντας απ'αυτόν.

9. Στάσου επίμονα και προσευχήσου έντονα και σιχάσου τις συνομιλίες των φροντίδων και των λογισμών. Γιατί σε ταραάζουν και σε συγχύζουν για να σε κάνουν άτονο.

10. Όταν σε ιδούν οι δαίμονες πρόθυμο να προσευχηθείς αληθινά, τότε βάζουν με τέχνη μέσα σου σκέψεις μερικών πραγμάτων τάχατες αναγκαίων και ύστερ'από λίγο σε κάνουν να τα ξεχάσεις κινώντας έτσι το νού σε αναζήτησή τους. Κι ο νούς μη βρίσκοντάς τα πέφτει σε κατάσταση αθυμίας και λύπης. Όταν όμως σταθεί σε προσευχή, του θυμίζουν αυτά, που αναζητούσε και είχε στη μνήμη του, με το σκοπό να κινηθεί ο νούς για απόκτηση της γνώσης τους και να χάσει την καρποφόρα προσευχή.

11. Αγώνισου να κρατάς το νού σου την ώρα της προσευχής κουφό και άλαλο. Έτσι θα μπορέσεις να προσευχηθείς.

12. Όταν σε συναντήσει πειρασμός ή ολοένα σε ερεθίζει διάθεση αντιλογίας με σκοπό να κινήσεις την οργή σου εναντίον του σατανά ή να βγάλεις άναρθη

κραυγή, θυμήσου την προσευχή και την κρίση, που γίνεται όσο αυτή διαρκεί, και παρευθής θα ηρεμήσει η άτακτη κίνηση μέσα σου.

13. Όσα κάνεις για να αμυνθείς εναντίον του αδελφού σου, που σε έχει αδικήσει, όλα θα σου γίνουν σκάνδαλο την ώρα της προσευχής.

14. Η προσευχή είναι βλάστημα πραότητας και αοργησίας.

15. Η προσευχή είναι προβολή χαράς και ευχαριστίας.

16. Η προσευχή είναι προφύλαγμα από λύπη και αθυμία (κακοκεφιά).

17. Πήγαινε, πούλησε τα υπάρχοντά σου και μοίρασε την αξία τους στους φτωχούς (Ματθ. ιθ' 21) και φορτωμένος το σταυρό απαρνήσου τον εαυτό σου (Ματθ. ις' 24), για να μπορέσεις να προσευχηθείς απερίσπαστα.

18. Αν θέλεις να προσεύχεσαι αξιέπαινα, να απαρνιέσαι κάθε στιγμή και κάθε ώρα τον εαυτό σου και πάσχοντας τα πάνδεινα να στοχάζεσαι βαθιά πάνω στην προσευχή.

19. Θα βρείς τον καρπό της οποίας δυσχέρειας υπομένεις, φιλοσοφώντας την την ώρα της προσευχής.

20. Αν λαχταράς να προσευχηθείς όπως πρέπει, να μην πικραίνεις καμιά ψυχή. Αλλιώς άδικα τρέχεις.

21. Άφησε το δώρο σου, λείψα το ιερό Ευαγγέλιο, μπροστά στο θυσιαστήριο και πήγαινε πρώτα συμφιλίωσου με τον αδερφό σου (Ματθ. ε' 24) και τότε θα προσευχηθείς χωρίς καμιά ταραχή. Γιατί η μνησικακία αμαυρώνει και αδυνατίζει το ηγεμονικό της ψυχής, το νου, και σκοτίζει τις προσευχές σου.

22. Όσοι σωριάζουν λύπες και μνησικακίες μέσα τους, μοιάζουν μ'αυτούς, που βγάνουν νερό από το πηγάδι και το αδειάζουν σε τρύπιο πιθάρι.

23. Αν είσαι υπομονετικός, θα προσεύχεσαι με χαρά.

24. Όταν προσεύχεσαι όπως πρέπει, θα συναντήσεις τέτοια πράγματα, που να σου φαίνεται πως μ'όλο σου το δίκαιο πρέπει να εξοργιστείς. Δεν υπάρχει όμως δικαιολογημένος θυμός εις βάρος του διπλανού μας. Γιατί αν καλοεξετάσεις, θα βρείς πως είναι δυνατό και δίχως θυμό να τακτοποιηθεί μια χαρά το ζήτημα. Κάνε λοιπόν ό,τι περνάει από το χέρι σου για να μην ξεσπάσεις σε θυμό.

25. Κοίτα μήπως νομίζοντας ότι γιατρεύεις τον άλλο, αποδειχτείς εσύ ο ίδιος αγιάτρευτος και βάζεις εμπόδια στην προσευχή σου.

26. Αν αποφεύγεις το θυμό, θα βρείς κατ'ελέος και θα φανείς φρόνιμος και θα λογαριαστείς κι εσύ ανάμεσα σ'εκείνους που προσεύχονται.

27. Αν αρματώνεσαι ενάντια στο θυμό, δεν πρέπει να ανέχεσαι καμιά επιθυμία. Γιατί αυτή δίνει υλικό στο θυμό κι αυτός με τη σειρά του ταραάζει το νοητό (νοερό) μάτι, βλάπτοντας πολύ την πνευματική κατάσταση, που μέσα μας δημιουργεί η προσευχή.

28. Μην προσεύχεσαι μόνο με την εξωτερική στάση, αλλά παρακίνα το νού σου να έρχεται σε συναίσθηση της πνευματικής προσευχής με πολύ φόβο.

29. Μερικές φορές ευθύς ως πας για προσευχή, θα προσευχηθείς καλά. Κι άλλοτε πάλι, κι αν ακόμα κουραστείς πολύ, δε θα πετύχεις το σκοπό αυτό. Και τούτο για να ζητήσεις ακόμη πιο πολύ προσευχή και, αφού τη λάβεις να μη φοβάσαι μη τυχόν και σου αρπάξουν το κατόρθωμα.

30. Όταν έρθει άγγελος, μονομιάς φεύγουν όλοι όσοι μας ενοχλούν και βρίσκεται ο νούς σε πολλή άνεση καθώς προσεύχεται σωστά. Άλλοτε όμως, όταν μας έρχεται ο συνηθισμένος πόλεμος, χτυπιέται και αγωνίζεται ο νούς και δεν του επιτρέπεται κεφάλι να σηκώσει, γιατί έχει πιά αποκτήσει την ποιότητα λογής λογής παθών. Όμως ζητώντας πιο πολύ θα βρεί. Κι αν χτυπάει την πόρτα, θα του ανοίξουν (πρβλ. Ματθ. ζ'8).

31. Μην προσεύχεσαι να γίνουν τα δικά σου θελήματα, γιατί χωρίς άλλο δε συμφωνούν με του Θεού το θέλημα. Να προσεύχεσαι μάλλον καθώς διδάχτηκες λέγοντας «γεννηθήτω το θέλημα σου εν εμοί» (πρβλ. Λουκ.κβ'42). Και για κάθε πράγμα με τον ίδιο τρόπο να ζητάς να γίνεται το δικό του θέλημα. Γιατί θέλει ο Θεός το αγαθό κι αυτό, που συμφέρει στην ψυχή σου. Εσύ οπωσδήποτε δεν θα το ζητάς αυτό.

32. Πολλές φορές στην προσευχή μου ζήτησα να γίνει αυτό, που εγώ νόμιζα καλό. Και επέμεινα στο αίτημα εκβιάζοντας ασυλλόγιστα το θέλημα του Θεού μη αναθέτοντας σ'αυτόν να οικονομήσει ό,τι εκείνος ξέρει για συμφέρον μου. Και όμως, όταν έλαβα ό,τι ζητούσα δυσανασχέτησα πολύ, επειδή δε ζήτησα να γίνει μάλλον το θέλημα του Θεού. Δεν ανταποκρίθηκε δηλαδή στις προσδοκίες μου ό,τι του ζήτησα.

33. Τι είναι αγαθό παρά ο Θεός; Ας αναθέσουμε λοιπόν σ'αυτόν όλα μας τα

ζητήματα κι όλα θα πάνε καλά για μας. Γιατί αυτός, που είναι αγαθός, είναι οπωσδήποτε και αγαθών δωρεών χορηγός.

34. Μη λυπάσαι, όταν δεν παίρνεις από το Θεό αμέσως ό,τι ζητάς. Γιατί θέλει να σε ευεργετήσει ακόμα πιο πολύ, αν μένεις αφοσιωμένος σ'αυτόν με την επίμονη προσευχή. Και τι άλλο είναι ανώτερο από τη συναναστροφή σου με το Θεό και από την απασχόλησή σου με τη μαζί του επικοινωνία;

35. Απερίσπαστη προσευχή είναι ύψιστη νόηση του νού.

36. Η προσευχή είναι ανάβαση του νού προς το Θεό.

37. Αν ποθείς να προσευχηθείς, απαρνήσου τα πάντα, για να κληρονομήσεις το πάν.

38. Προσευχήσου πρώτα να γίνεις καθαρός από τα πάθη. Προσευχήσου δεύτερο να απαλλαγείς από την άγνοια και τη λήθη. Προσευχήσου τρίτο να γλιτώσεις από κάθε πειρασμό και εγκατάλειψη.

39. Ζήτα στην προσευχή σου μόνο τη δικαιοσύνη του Θεού και τη βασιλεία του (Ματθ.ζ'33), δηλαδή την αρετή και τη γνώση. Κι όλα τα υπόλοιπα θα σου προστεθούν.

40. Είναι δίκαιο να μην προσεύχεσαι μόνο για τη δική σου κάθαρση, αλλά και για κάθε συνάνθρωπό σου, για να μιμηθείς τον αγγελικό τρόπο προσευχής.

41. Πρόσεχε αν στέκεις αληθινά μπρός στον Θεό την ώρα της προσευχής σου ή μήπως νικιέσαι από ανθρώπινο έπαινο κι αυτόν βιάζεσαι να κυνηγήσεις με πρόσχημα το μάκρεμα της προσευχής.

42. Αν προσεύχεσαι μαζί με αδελφούς ή και μόνος σου, αγωνίζου να μην προσεύχεσαι από συνήθεια, αλλά από (και με) συναίσθηση.

43. Συναίσθηση προσευχής σημαίνει ευλαβική και κατανυκτική περίσκεψη και οδύνη της ψυχής με ομολογία των κριμάτων της και μυστικούς στεναγμούς.

44. Αν ο νούς σου ξεκλέβεται ακόμα την ώρα της προσευχής, δεν κατάλαβε ακόμα πως ο μοναχός προσεύχεται, αλλά είναι ακόμα κοσμικός, που στολίζει την εξωτερική σκηνή.



45. Όταν προσεύχεται, φύλαγε με όλη σου τη δύναμη τη μνήμη σου, για να μη σου αραδιάζει τα δικά της, αλλά να παρακινάς τον εαυτό σου να λαβαίνει συνείδηση πως στέκεις μπροστά στο Θεό. Γιατί συνήθως ξεκλέβεται πολύ ο νούς από τη μνήμη την ώρα της προσευχής.

46. Όταν προσεύχεσαι, σου φέρνει η μνήμη ή φαντασίες παλιών πραγμάτων ή καινούργιες φροντίδες ή το πρόσωπο αυτουνού, που σε έχει πικράνει.

47. Ο δαίμονας φθονεί πολύ τον άνθρωπο, που προσεύχεται, και χρησιμοποιεί κάθε μέσο για να παραβιάσει το σκοπό του. Δεν παύει λοιπόν να βάζει σε κίνηση τα νοήματα (έννοιες) των πραγμάτων δια μέσου της μνήμης και ανακατεύει όλα τα πάθη δια μέσου της σάρκας για να μπορέσει να τον εμποδίσει στον άριστο δρόμο και την εκδημία του στο Θεό.

48. Όταν, αν και έκανε πολλά ο παμπόνηρος δαίμονας, δεν μπορέσει να δημιουργήσει εμπόδια στην προσευχή του δικαίου, χαλαρώνει τότε για λίγο την πίεσή του και μετά τον εκδικιέται όταν προσευχηθεί. Γιατί ή αφανίζει, ερεθίζοντάς τον σε οργή, την εξαίρετη κατάσταση της προσευχής, που δημιουργείται μέσα του, ή, ερεθίζοντάς τον σε αλόγιστη ηδονή, περιγελάει υβριστικά το νού.

49. Όταν προσευχηθείς όπως πρέπει, περίμενε αυτά, που δεν πρέπει, και αντιστάσου γενναία φυλάγοντας τον καρπό σου. Γιατί από την πρώτη αρχή έχεις ταχθεί σε τούτο ακριβώς το έργο, δηλαδή στο «εργάζεσθαι και φυλάσσειν» (Γενέσ. β' 15). Μη λοιπόν, αφού δούλεψες, αφήνεις αφύλαχτο ό,τι πραγματοποιήθηκε. Αλλιώς δεν ωφελεί σε τίποτε η προσευχή σου.

50. Όλος ο πόλεμος, που γίνεται ανάμεσα σε μας και τους ακάθαρτους δαίμονες, δε γίνεται για τίποτε άλλο παρά για την πνευματική προσευχή. Οι δαίμονες εχθρεύονται πολύ την προσευχή και τους είναι πολύ δυσάρεστη, ενώ για μας είναι σωτήρια και πάρα πολύ χρήσιμη.

51. Τι θέλουν να ενεργούν μέσα μας οι δαίμονες; Γαστριμαγία, πορνεία, φιλαργυρία, οργή, μνησικακία και τα υπόλοιπα πάθη, ώστε, αφού χοντρήνει ο νούς από αυτά, να μην μπορεί να προσευχηθεί όπως πρέπει. Γιατί όταν κυριαρχήσουν τα πάθη του μη λογικού μέρους της ψυχής, δεν αφήνουν το νού να κινείται λογικά.

52. Εργαζόμαστε και εφαρμόζουμε τις αρετές για τους λόγους των γεγονότων, αυτών, που έχουν γίνει, των δημιουργημάτων δηλαδή. Και του λόγους των γεγονότων για το λόγο, που τους δίνει ουσία και ύπαρξη. Κι αυτός συνήθως φανερώνεται στην κατάσταση της προσευχής.

53. Κατάσταση προσευχής είναι μόνιμη ψυχική διάθεση, ελεύθερη από πάθη, που αρπάζει το φιλόσοφο νού σε ύψος νοητό με πολύ σφοδρό έρωτα.

54. Δεν πρέπει να είναι όποιος θέλει να προσευχηθεί αληθινά, μόνο κύριος του θυμού και της επιθυμίας, αλλά και ελεύθερος από κάθε νόημα εμπαθές (διαποτισμένο ή επηρεασμένο από πάθος).

55. Όποιος αγαπάει το Θεό, κουβεντιάζει μαζί του σαν με τον πατέρα του, ενώ ταυτόχρονα σιχαίνεται κάθε νόημα γεμάτο παθος (εμ-παθές).

56. Το ότι κάποιος έχει πετύχει την απάθεια, δε σημαίνει πως και προσεύχεται αληθινά. Γιατί μπορεί να βρίσκεται μπλεγμένος στα γυμνά νοήματα και να τραβάει την προσοχή του η γνώση στα γυμνά νοήματα και να βρίσκεται μακριά από το Θεό.

57. Όταν δε μένει ώρα πολλή ο νούς στις γυμνές έννοιες των πραγμάτων, δε σημαίνει αυτό πως έφτασε κι όλες σε κατάσταση προσευχής. Γιατί μπορεί να βρίσκεται πάντα σε κατάσταση θεωρίας των πραγμάτων (δηλ. έννοιες πραγμάτων), δίνουν σχήμα και μορφή στο νού και τον οδηγούν μακριά από το Θεό.

58. Αν ο νούς δεν ξεπέρασε τη θεωρεία (θεώρηση) της σωματικής φύσης, δεν είδε τέλεια τον τόπο του Θεού. Γιατί μπορεί να μένει στην γνώση των πραγμάτων και να παίρνει μορφή σύμφωνη μ'αυτά.

59. Αν θέλεις να προσευχηθείς, έχεις ανάγκη του Θεού, που δίνει «ευχήν τω ευχομένω» δίνει λόγια προσευχής σ'όποιον προσεύχεται (Α΄ Βασ. β΄ 9). Να τον επικαλείσαι λοιπόν λέγοντας «αγιασθήτω το όνομά σου, ελθέτω η βασιλεία σου» (Ματθ.ζ΄9), δηλαδή να έρθει το Άγιο Πνεύμα και ο Μονογενής Σου Υιός. Γιατί έτσι μας δίδαξε ο Χριστός, όταν έλεγε, πως πρέπει να προσκυνούμε και να λατρεύουμε τον Πατέρα «εν Πνεύματι και αληθεία» (Ιω. δ΄ 24).

60. Όποιος προσεύχεται «εν πνεύματι και αληθεία» δε δοξάζει το Θεό παίρνοντας αφορμή από τα κτίσματα, αλλά τον υμνεί παίρνοντας αφορμή από αυτόν τον ίδιο.

61. Αν είσαι θεολόγος, θα προσευχηθείς αληθινά. Κι αν προσεύχεσαι αληθινά, είσαι θεολόγος.

62. Όταν ο νούς σου, από πολύν πόθο για το Θεό μοιάζει να αποτραβιέται σιγά σιγά από τη σάρκα και σιχαίνεται όλα τα νοήματα, που προέρχονται από τις αισθήσεις ή τη μνήμη ή την ιδιοσυγκρασία γεμίζοντας από χαρά και ευλάβεια, τότε να θεωρείς πως έχεις πλησιάσει τα όρια της αληθινής προσευχής.

63. Συμπάσχοντας με την ασθένειά μας το Άγιο Πνεύμα έρχεται σε μάς αν και

είμαστε ακάθαρτοι. Κι αν βρεί να προσεύχεται μόνον ο νούς σ'αυτό και σύμφωνα με την αλήθεια, τότε επιβιβάζεται σ'αυτόν και εξαφανίζει όλη τη φάλαγγα των λογισμών ή των νοημάτων, που τον περικυκλώνει, παρακινώντας τον σε έρωτα πνευματικής προσευχής.

64. Όλοι οι υπόλοιποι παράγοντες δημιουργούν στο νού σκέψεις ή ιδέες ή εσωτερικές θεωρήσεις (θεάσεις) αλλοιώνοντας το σώμα. Ο Κύριος όμως κάνει το αντίθετο. Τοποθετεί μέσα στο νού τη γνώση, επιβαίνοντας στον ίδιο το νού αυτών, που θέλει. Και δια μέσου του νού κατευνάζει και καταπραΰνει την ακράτεια του σώματος.

65. Όποιος αγαπάει την αληθινή προσευχή, αλλά θυμώνει και μνησικακεί, δεν είναι αφεγάδιαστος. Γιατί μοιάζει μ'εκείνον, που θέλει να βλέπει καλά και καθαρά, αλλά κουνάει ταραγμένα και νευρικά τα μάτια του.

66. Αν ποθείς να προσευχηθείς, μην κάνεις τίποτε από όσα είναι αντίθετα από την προσευχή, για να σε πλησιάσει ο Θεός και να συμπορευθεί μαζί σου.

67. Μη συλλάβεις μέσα σου οποιοδήποτε σχήμα του Θεού, όταν προσεύχεσαι, και μην επιτρέπεις να λάβει κάποια μορφή ο νούς, αλλά να προσεύχεσαι άυλα στον άυλο και θα καταλάβεις.

68. Φυλάξου από τις παγίδες των εχθρών. Συμβαίνει δηλαδή ενώ προσεύχεσαι καθαρά και χωρίς εσωτερική ταραχή, να σου έρχεται μονομιάς κάποια μορφή παράδοξη και αλλόκοτη και να σου δημιουργεί μεγάλη ιδέα για τον ευατό σου, επειδή στη μορφή εκείνη τοποθετείς το Θεό. Κι αυτό, για να σε πείσει πως με το μέγεθος, δηλαδή αυτή η αλλόκοτη μορφή, που σου φανερώθηκε έτσι μονομιάς και ξαφνικά είναι το θείο. Όμως το θείο είναι άποσο (ξένο προς κάθε ποσότητα και μέγεθος) και ασχημάτιστο (ελεύθερο από κάθε περιοριστικό εξωτερικό σχήμα).

69. Όταν ο φθονερός δαίμονας δεν θα μπορέσει να κινήσει τη μνήμη την ώρα της προσευχής, τότε εκβιάζει την κράση του σώματος να παράγει κάποια φαντασία στο νού και να του αλλάξει έτσι (του νού δηλαδή) τη μορφή. Κι αυτός, που είναι συνηθισμένος να βρίσκεται πάντα μαζί με νοήματα, εύκολα λυγίζει. Κι όποιος βιάζεται να φτάσει στην άυλη και ασχημάτιστη γνώση, ξεγελιέται κατέχοντας καπνό αντί για φώς.

70. Στάσου στη σκοπιά σου φυλάγοντας το νού σου από νοήματα την ώρα της προσευχής, για να ολοκληρώσεις την αίτησή σου και να μείνεις στην ηρεμία σου σταθερά, ώστε να επιφοιτήσει και σε σένα αυτός, που συμπάσχει με όσους αγνοούν. Και τότε θα λάβεις δώρο προσευχής παρά πολύ λαμπρό.

71. Δεν θα μπορέσεις να προσευχηθείς καθαρά, αν μπερδεύεσαι με υλικά πράγματα και ταραζέσαι με αδιάκοπες φροντίδες. Γιατί προσευχή είναι απόθεση (απομάκρυνση από το νού, απαλλαγή του από) νοημάτων.

72. Ο δεμένος δεν μπορεί να τρέξει. Ούτε νούς, που δουλεύει σαν σκλάβος σε πάθος, μπορεί να ιδεί τόπο προσευχής πνευματικής. Γιατί τραβιέται και μεταφέρεται εδώ κι εκεί από το εμπάθεσ (δηλαδή το δέσμιο σε πάθος) νόημα και υπό την προϋπόθεση αυτή δεν θα έχει τόπο, όπου να στέκεται ακλόνητα και σταθερά.

73. Όταν λοιπόν ο νούς προσεύχεται καθαρά και ελεύθερος από πάθη (απαθώς), τότε οι δαίμονες δεν του κάνουν επίθεση από τα αριστερά (δηλαδή με αρνητικό τρόπο), αλλά από τα δεξιά (δηλαδή με θετικό τρόπο). Του υποβάλλουν δηλαδή μια ιδέα και κάποιο σχήμα από αυτά, που αγάπαι η αίσθηση, ώστε να του φαίνεται πως πέτυχε τέλεια το σκοπό της προσευχής. Και αυτό, είπε ένας με φωτισμένη γνώση άνθρωπος, γίνεται από το πάθος της κενοδοξίας και προκαλείται από το δαίμονα, που αγγίζει τον εγκέφαλο.

74. Νομίζω πως ο δαίμονας, ο οποίος αγγίζει τον τόπο, που ανάφερα πιο πάνω, μετατρέπει το γύρω από το νού φώς όπως θέλει. Έτσι κινείται το πάθος της κενοδοξίας σε λογισμό, ο οποίος δίνει ανόητα τέτοια μορφή στον ασχημάτιστο νού, που να φαίνεται σαν εντοπισμός της θείας και ουσιώδους γνώσεως. Κι αν ένας τέτοιος άνθρωπος δεν ενοχλείται από σαρκικά και ακάθαρτα πάθη, αλλά τάχα βρίσκεται στον τόπο της προσευχής με καθαρή διάθεση, του φαίνεται πως δεν του συμβαίνει μέσα του πια καμιά αντίθετη ενέργεια υποθέτει επομένως πως η εμφάνιση στο νού του, που γίνεται από το δαίμονα, είναι θεία. Αυτό το κάνει ο δαίμονας με πολλή επιτηδειότητα και δια μέσου του εγκεφάλου αλλοιώνει το φώς, που συνδέεται με τον εγκέφαλο, και του δίνει τέτοια μορφή, που αναφέραμε προηγουμένως.

75. Όταν έρθει άγγελος Θεού, μ'ένα του λόγο μόνο παύει από πάνω μας κάθε εχθρική ενέργεια και κινεί το φώς του νού, ώστε να ενεργεί χωρίς παραπλάνηση.

76. Αυτό, που λέγεται στην Αποκάλυψη, ότι ο άγγελος φέρνει το θυμίαμα για να το προσφέρει με τις προσευχές των αγίων (Αποκαλ. η' 3-4), νομίζω πως είναι αυτή η χάρη, που ενεργείται δια μέσου του αγγέλου. Γιατί βάζει μέσα στην ψυχή γνώση της αληθινής προσευχής, ώστε να μένει στο εξής ο νούς έξω από κάθε κλονισμό, ακηδία (πνευματική νάρκη και αδράνεια) και αμέλεια.

77. Λέγεται στην Αποκάλυψη πως οι φιάλες των θυμιαμάτων είναι οι προσευχές των αγίων, τις οποίες κρατούσαν οι εικοσιτέσσερις πρεσβύτεροι (Αποκ. ε' 8).

Πρέπει κάτω από την εικόνα της φιάλης να εννοήσουμε τη φιλία με το Θεό, δηλαδή την τέλεια και πνευματική αγάπη, που, όταν υπάρχει, γίνεται η προσευχή «εν πνεύματι και αληθεία» (Ιω. δ´ 23-24).

78. Όταν νομίσεις πως δεν χρειάζεσαι δάκρυα στην προσευχή σου, σκέψου πόσο απέχεις από το Θεό, ενώ έπρεπε να είσαι διαρκώς μαζί του και μέσα του, και τότε θα δακρύσεις με μεγαλύτερη θέρμη.

79. Βεβαιότατα, όταν έχεις επίγνωση των μέτρων σου, ευχαρίστως θα πενήθεις ελεεινολογώντας τον εαυτό σου σύμφωνα με ό,τι λέει ο προφήτης Ησαΐας πως, αν και είσαι ακάθαρτος και βρίσκεσαι ανάμεσα σε τέτοιο λαό (παθών), τολμάς να στέκεις μπροστά στον Κύριο σαβαώθ (Ησ.ς´ 5);

80. Αν προσεύχεσαι αληθινά, θα βρείς πολλή εσωτερική πληροφόρηση. Και θα έρθουν μαζί σου άγγελοι, όπως και στο Δανιήλ, και θα σε φωτίσουν να κατανοήσεις τους λόγους των γινομένων (Δανιήλ β´ 19).

81. Να ξέρεις πως μας παρακινούν βέβαια οι άγιοι άγγελοι σε προσευχή και μας προστατεύουν με χαρά και προσεύχονται για μας (Ζαχ.α´ 12, Τωβ. ιβ´ 12). Αν λοιπόν δείξουμε αμέλεια και δεχτούμε αντιθέτους λογισμούς, τους παροργίζουμε πολύ, γιατί αυτοί βέβαια αγωνίζονται τόσο πολύ για μάς. Εμείς όμως ούτε για τον εαυτό μας δεν θέλουμε να παρακαλέσουμε το Θεό, αλλά καταφρονώντας το ιερό τους λειτούργημα και εγκαταλείποντας το Δεσπότη και Θεό τους συνομιλούμε με τους ακάθαρτους δαίμονες.

82. Να προσεύχεσαι με αταραξία και πραότητα και να ψάλλεις «συνετώς» (Ψαλμ. μς´ 8), με συναίσθηση δηλαδή και κοσμιότητα και θα μοιάζεις αετόπουλο, που σηκώνεται στα αιθέρια ύψη.

83. Η ψαλμωδία γαληνεύει τα πάθη και κάνει να ηρεμεί η ακράτεια του σώματος. Η προσευχή πάλι κάνει το νού να προβαίνει σ'εκείνη ακριβώς την ενέργεια, που είναι εντελώς δική του.

84. Προσευχή είναι η ενέργεια που πρέπει στην αξία του νού. Είναι με άλλα λόγια ανώτερη και γνήσια χρήση του.

85. Η ψαλμωδία είναι ενέργεια πολύμορφης σοφίας. Και η προσευχή είναι προοίμιο άυλης και πολύμορφης γνώσης.

86. Η γνώση είναι ωραιότατη. Γιατί συμπράττει με την προσευχή ξυπνώντας την άυλη δύναμη του νού με το σκοπό να προβεί σε θεωρεία θείας γνώσης.

87. Αν δεν έλαβες ακόμα χάρισμα προσευχής ή ψαλμωδίας, επίμενε και θα λάβεις.

88. «Έλεγε δε αυτοίς παραβολήν προς το δειν αυτούς πάντοτε προσεύχεσθαι και μην εκκακείν» (Λουκ ιη΄ 1-8: τους είπε ο Κύριος Ιησούς μια παραβολή για να τους διδάξει, πως πρέπει να προσεύχονται και να μην αποκάμνουν επιμένοντας στην προσευχή). Λοιπόν μη χάνεις το θάρρος σου στο μεταξύ μήτε την καλή σου διάθεση, επειδή δεν έχεις λάβει ό,τι ζήτησες. Θα το λάβεις τελικά. Ο Κύριος κατέληξε στο παρακάτω συμπέρασμα στην παραπάνω παραβολή: «Αν και δεν φοβούμαι Θεό και πρόσωπο ανθρώπου δεν ντρέπομαι -είπε μέσα του ο άδικος εκείνος δικαστής-όμως επειδή μου έγινε ενοχλητική η γυναίκα ετούτη -η χήρα- θα της αποδώσω το δίκαιό της». «Με τον ίδιο λοιπόν τρόπο και ο Θεός θα αποδώσει γρήγορα το δίκαιο σ'αυτούς, που κρίζουν σ'Αυτόν νύχτα και μέρα». Έχε λοιπόν χαρά και επίμενε κοπιαστικά στην άγια προσευχή.

89. Μη θέλεις να γίνουν τα ζητήματά σου, όπως φαίνεται σε σένα σωστό, αλλά όπως αρέσει στο Θεό. Και θα είσαι ατάραχος και ευγνώμων (καλόγνωμος) στην προσευχή σου.

90. Κι αν ακόμα σου φαίνεται πως είσαι μαζί με το Θεό, να φυλάγεις από το δαίμονα της πορνείας. Γιατί είναι πολύ απατεώνας και πάρα πολύ φθονερός και θέλει να είναι γρηγορότερος από την κίνηση και τη νήψη του νού σου, ώστε αν είναι δυνατό, και από το Θεό να τον αποσπάσει καθώς στέκει μπροστά του με ευλάβεια και φόβο.

91. Αν δείχνεις επιμέλεια στην προσευχή, να ετοιμάζεις να δεχτείς επιθέσεις δαιμόνων και να υπομένεις με γενναιότητα τις μάστιγες (πρβλ. Ψαλμ. λζ΄ 18). Γιατί θα σου επιτεθούν σαν άγρια θηρία και θα κακοποιήσουν ολόκληρο το σώμα σου.

92. Να προετοιμάζεις σαν έμπειρος αγωνιστής να μην κλονιστείς κι αν ιδείς ξαφνικά κάποιο φανταστικό πλάσμα. Κι αν δείς σπαθί ξεγυμνωμένο εναντίον σου (πρβλ. Αριθ. κβ΄ 23) ή λαμπάδα, που να έρχεται καταπάνω στο πρόσωπό σου, μην ταραζέσαι. Κι αν δείς κάποια σιχαμερή μορφή και ματωμένη, πάλι μη χάνεις το ηθικό σου. Στάσου, αντίθετα, ορθός ομολογώντας την καλή ομολογία (πρβλ. Α΄ Τιμ.ς΄ 12) και τότε θα ιδείς κατάματα τους εχθρούς σου.

93. Όποιος υποφέρει τα λυπηρά, θα πετύχει και τα χαρούμενα. Και όποιος ανέχεται με καρτερικότητα τα αηδιαστικά συμβάματα, δεν θα στερηθεί και τα ευχάριστα.

94. Κοίταξε μη σε ξεγελάσουν οι δαίμονες με καμιά οπτασία. Αντίθετα γύρνα με περίσκεψη στην προσευχή και παρακάλα το Θεό, ώστε αν είναι το νόημα από

αυτόν, να σε φωτίσει ο ίδιος. Και έχει θάρρος, γιατί δε θα σταθούν οι σκύλοι, όταν εσύ όλος φωτιά χρησιμοποιείς τη συνομιλία με το Θεό. Γιατί αμέσως θα διωχτούν μακριά, ενώ θα μαστιγώνονται μυστικά από τη δύναμη του Θεού.

95. Είναι δίκαιο να μην αγνοείς και ετούτο το δόλο κάποτε οι δαίμονες χωρίζονται μεταξύ τους. Κι αν φανεί πως ζητάς βοήθεια, μπαίνουν οι υπόλοιποι μετασηματισμένοι σε αγγέλους και διώχνουν τους πρώτους. Κι αυτό το κάνουν, για να γελαστείς από αυτούς με τη σκέψη πως είναι άγγελοι.

96. Φρόντισε να έχεις πολλή ταπεινοφροσύνη και (ανδρεία=) γενναίο φρόνημα, οπότε δεν πρόκειται να αγγίξει την ψυχή σου επήρεια δαιμονική. «Και μάλιστα ουκ εγγιεί εν τω σκηνώματί σου, ότι τοις αγγέλοις αυτού εντελείται περί σου του διαφυλάξαί σε» (Ψαλμ.στ'10: Μάστιγες δηλαδή συμφορών δεν θα αγγίξουν την κατοικία σου γιατί θα δώσει στους αγγέλους εντολή για σένα να σε προφυλάξουν). Και οι άγγελοι μυστικά θα απομακρύνουν από κοντά σου όλη την εχθρική ενέργεια.

97. Όποιος φροντίζει να ασκεί την καθαρά προσευχή, θα ακούει θορύβους και χτύπους και φωνές και (θα υποστεί) βλάβες από τους δαίμονες. Όμως δεν θα κατσουφιάσει ούτε θα προδώσει το λογισμό του λέγοντας στο Θεό «ου φοβηθήσομαι κακά ότι συ μετ'εμού ει» (Ψαλμ. κβ' 4: Δε θα φοβηθώ μήπως μου συμβεί κανένα κακό, γιατί εσύ είσαι μαζί μου) και τα παρόμοια.

98. Σε περίπτωση πειρασμού αυτού του είδους να κάνεις σύντομη και πολύ εντατική προσευχή.

99. Αν σε απειλήσουν δαίμονες να φανούν ξαφνικά από τον αέρα και να σε ξαφνιάσουν και να παρασύρουν το νού σου, μην τους φοβηθείς. Ούτε να δείξεις ιδιαίτερο ενδιαφέρον και φροντίδα για την απειλή τους. Γιατί σε φοβερίζουν θέλοντας να δοκιμάσουν αν τυχόν τους προσέχεις ή τους περιφρονείς εντελώς.

100. Αν την ώρα της προσευχής σου βρίσκεσαι μπροστά στον παντοκράτορα και δημιουργό και προνοητή του παντός Θεό, γιατί κάνεις την παράσταση σου αυτή τόσο ανόητα, παραμερίζοντας το φόβο του Θεού, που απ'αυτόν τίποτε δεν είναι μεγαλύτερο; Γιατί φοβάσαι τόσο ανόητα κουνούπια και σκαθάρια; Ή μήπως δεν άκουσες αυτόν, που λέγει «Κύριον τον Θεόν σου φοβήση» (Δευτ. ς' 13), δηλαδή να δείχνεις φόβο βαθύ και σεβασμό στον Κύριο και Θεό σου; Και αλλού «Ον φρίττει και τρέμει πάντα από προσώπου της δυνάμεως αυτού» και όσα λέγονται στη συνέχεια; (Στην προσευχή του Μανασσή).

101. Όπως το ψωμί είναι τροφή του σώματος και η αρετή της ψυχής, έτσι και η πνευματική προσευχή είναι τροφή του νού.

102. Μην προσεύχεσαι με φαρισαϊκό, αλλά με τελωνιακό φρόνημα και τρόπο στον ιερό τόπο της προσευχής, για να δικαιωθείς και εσύ από τον Κύριο (Λουκ. ιη΄ 10-14).

103. Να αγωνίζεσαι να μην καταριέσαι κανένα στην προσευχή σου, για να μη γκρεμίζεις όσα χτίζεις, κάνοντας έτσι σιχαμερή την προσευχή σου.

104. Ας σε διδάσκει αυτός, που χρωστούσε τα μύρια (=10.000) τάλαντα. Αν δηλαδή δεν συγχωρέσεις αυτόν, που σου φταίει, ούτε κι εσύ ο ίδιος θα πετύχεις τη συγχώρεση. Γιατί, λέει το άγιο Ευαγγέλιο, τον παρέδωσε (τον χρεώστη των μυρίων ταλάντων που δεν συγχώρεσε το δικό του χρεώστη) στους βασανιστές (Ματθ. ιη΄ 24-35).

105. Διώχνε μακριά σου τις ανάγκες του σώματος την ώρα της προσευχής, για να μη χάσεις το μέγιστο κέρδος της προσευχής σου όταν σε τσιμπάει ψύλλος ή ψείρα ή κουνούπι ή μύγα.

106. Έφτασε ως εμένα η φήμη για κάτι, που συνέβηκε σ'έναν άγιο. Όταν εκείνος προσευχόταν, του αντιστεκόταν τόσο πολύ ο πονηρός, ώστε μόλις σήκωνε τα χέρια του σε προσευχή να παίρνει ο πονηρός τη μορφή λεονταριού και να σηκώνει τα δύο του μπροστινά ποδάρια για να μπήξει τα νύχια του στα νεφρά του κι από τις δύο μεριές και να μη φεύγει απ'αυτόν προτού να κατεβάσει ο άγιος τα χέρια του, πριν δηλαδή να τελειώσει την προσευχή του. Εκείνος όμως ποτέ δεν κατέβαζε τα χέρια του από την δεητική τους ύψωση προτού κάνει τις συνηθισμένες του ευχές.

107. Τέτοιος ήταν, όπως τον γνώρισα, και ο Ιωάννης ο μικρός, που έζησε τη ζωή της ησυχίας σε λάκκο. Είπα ο Ιωάννης ο «μικρός», πιο σωστό όμως θα ήταν να έλεγα ο πάρα πολύ μεγάλος μοναχός. Αυτός έμεινε ακίνητος στην επικοινωνία του με το Θεό, ενώ ο δαίμονας σαν φίδι μεγάλο τυλίχθηκε ολόγυρα στο σώμα του μασώντας τις σάρκες του και ξερνώντας στο πρόσωπό του.

108. Οπωσδήποτε θα διάβασες κι εσύ τους βίους των αγίων ταβεννησιωτών μοναχών. Σύμφωνα με όσα λέγονται εκεί, ενώ μιλούσε ο αββάς Θεόδωρος στους αδελφούς, ήρθαν δύο οχιές κάτω από τα πόδια του. Εκείνος όμως χωρίς να ταραχτεί ανασήκωσε τα πόδια του και κάμνοντας καμάρα τις δέχτηκε μέσα, ώσπου τελείωσε το λόγο του. Και τότε έδειχνε τις οχιές εξηγώντας το πράγμα.

109. Για άλλον πνευματικό αδελφό διάβασα πως, ενώ προσευχόταν, ήρθε μια οχιά και του δάγκωσε το πόδι. Αυτός όμως δεν κατέβασε τα χέρια του πρώτου τελειώσει την συνηθισμένη του προσευχή. Και δεν έπαθε τίποτε, γιατί αγάπησε το



Θεό πιο πολύ από τον εαυτό του.

110. Έχε ασάλευτο το μάτι σου την ώρα της προσευχής σου και, αφού αρνηθείς τη σάρκα και την ψυχή σου, ζήσε την κατά νουν (πνευματική) ζωή.

111. Εναντίον κάποιου άλλου αγίου, που προσευχόταν έντονα και ησύχαζε στην έρημο, ήρθαν δαίμονες και επί δύο εβδομάδες έπαιζαν μ'αυτόν σαν να ήταν μπάλλα καθώς τον τίναζαν στον αέρα και τον δέχονταν πάλι στην ψάθα. Και όμως δεν μπόρεσαν καθόλου να κατεβάσουν το νού του από την έξαρση της ένθερμης, της όλο φλόγα προσευχής.

112. Έναν άλλο φιλόθεο πάλι, ενώ βάδιζε στην έρημο και έκανε σκέψεις προσευχής, τον πλησίασαν δύο άγγελοι και τον είχαν στη μέση περπατώντας μαζί του. Αυτός όμως δεν τους πρόσεχε καθόλου για να μην χάσει το πιο μεγάλο. Γιατί θυμήθηκε τον αποστολικό λόγο «Ούτε άγγελοι ούτε αρχαί ούτε δυνάμεις δυνήσονται ημάς χωρίσαι από της αγάπης του Χριστού» (Ρωμ. η' 38: ούτε άγγελοι ούτε αρχαί ούτε δυνάμεις, δηλαδή καμιά τάξη αγγέλων, δεν θα μπορέσουν να μας χωρίσουν από την αγάπη του Χριστού).

113. Ο μοναχός γίνεται με την προσευχή ισάγγελος, επειδή λαχταράει να ιδεί «το πρόσωπον του Πατρός του εν ουρανοίς» (πρβλ. Ματθ. ιη' 10).

114. Μην επιδιώκεις να δεχτείς την ώρα της προσευχής με κανένα τρόπο μορφή ή σχήμα.

115. Μην ποθείς να ιδείς αγγέλους ή δυνάμεις ή το Χριστό αισθητά για να μη σου φύγει εντελώς το μυαλό, επειδή δέχεσαι λύκον αντί για ποιμένα και προσκυνάς εχθρούς δαίμονες.

116. Αρχή της πλάνης του νου είναι η κενοδοξία. Από αυτήν κινείται ο νούς και προσπαθεί να προσδιορίζει το θείο με σχήματα και μορφές.

117. Εγώ θα πω το δικό μου λόγο, που και σε νεώτερους έχω πεί: Μακάριος ο νούς, που την ώρα της προσευχής απόκτησε τέλεια αμορφία.

118. Μακάριος ο νούς, που, επειδή προσεύχεται απερίσπαστα, αποκτάει πάντα περισσότερο πόθο για το Θεό.

119. Μακάριος ο νούς, που την ώρα της προσευχής γίνεται άυλος και ακτήμων.

120. Μακάριος ο νούς, που αποξενώνεται από κάθε αίσθηση (αντίληψη) υλικών πραγμάτων την ώρα της προσευχής.

121. Μακάριος ο μοναχός, που μετά το Θεό θεωρεί κάθε άνθρωπο σα Θεό.
122. Μακάριος ο μοναχός, που βλέπει με όλη του τη χαρά σαν δική του τη σωτηρία και την προκοπή όλων.
123. Μακάριος ο μοναχός, που θεωρεί τον εαυτό του σαν ολωνών παλιοσκούπιδο.
124. Μοναχός είναι εκείνος, που είναι απ'όλα και όλους χωρισμένος και όμως με όλους και όλα συνταιριασμένος.
125. Μοναχός είναι αυτός, που θεωρεί τον εαυτό του ένα με όλους, επειδή θαρρεί πως στον καθένα βλέπει αδιάκοπα τον ίδιο τον εαυτό του.
126. Κάνει προσευχή εκείνος, που πάντα προσφέρει στο Θεό ως καρπό την πρώτη του σκέψη.
127. Ως μοναχός να αποφεύγεις κάθε ψέμα και κάθε όρκο, αν ποθείς να προσευχηθείς. Αλλιώς άδικα έχεις το σχήμα (του μοναχού), που δεν σου ταιριάζει.
128. Αν θέλεις να προσευχηθείς με το πνεύμα, μην αντλήσεις τίποτε από τη σάρκα. Και τότε δεν θα έχεις σύννεφο, που να σε σκοτίζει την ώρα της προσευχής.
129. Εμπιστέψου στο Θεό την ανάγκη του σώματος και θα φανερώσεις πως του εμπιστεύεσαι και του πνεύματος την ανάγκη.
130. Αν πετύχεις την πραγμάτωση των επαγγελιών (δηλαδή των υποσχέσεων του Θεού, Εβρ.ια΄ 33),θα βασιλέψεις. Αποβλέποντας λοιπόν σ'αυτές, θα υποφέρεις ευχαρίστως τη φτώχεια του παρόντος.
131. Μην αφήνεις τη φτώχεια και τη θλίψη που αποτελούν τις ύλες της ανάλαφρης προσευχής.
132. Ας σου χρησιμεύουν οι σωματικές αρετές ως εγγύηση για τις ψυχικές, οι ψυχικές για τις πνευματικές και αυτές για την άυλη και πνευματική γνώση.
133. Όταν προσεύχεσαι εναντίον κάποιου λογισμού, αν ο λογισμός εύκολα ηρεμήσει, σκέψου από πού προέρχεται αυτό, μήπως πέσεις σε παγίδα και ξεγελαστείς και παραδώσεις τον εαυτό σου.
134. Μερικές φορές σου υποβάλλουν οι δαίμονες λογισμούς (σκέψεις) και πάλι σε ερεθίζουν να προσευχηθείς τάχα εναντίον τους ή να τους αντικρούσεις, οπότε υποχωρούν θεληματικά. Αυτό όμως το κάνουν για να γελαστείς έχοντας μεγάλη ιδέα για τον εαυτό σου, πως δηλαδή άρχισες να νικάς τους λογισμούς σου και να

προκαλείς φόβο στους δαίμονες.

135. Αν προσεύχεσαι εναντίον κάποιου πάθους ή εναντίον κάποιου δαίμονα, που σε ενοχλεί, να θυμάσαι αυτόν, που λέει «καταδιώξω τους εχθρούς μου και καταλήψομαι αυτούς, έως αν εκλίπωσιν· εκθλίψω αυτούς και ου μη δύνωνται στήναι· πεσούνται υπό τους πόδας μου» κ.λπ. (Ψαλμ ιζ΄ 38-39: θα κυνηγήσω τους εχθρούς μου και θα τους πιάσω· και δεν θα γυρίσω πίσω προτού τους εξολοθρέψω ώσπου να χαθούν εντελώς. Θα τους πιέσω τόσο πολύ, ώστε να μην μπορούν να σταθούν πιά. Θα πέσουν νικημένοι κάτω από τα πόδια μου...). Και αυτά θα τα λές στην ώρα τους, αν οπλίζεις τον εαυτό σου με ταπεινοφροσύνη εναντίον των αντιπάλων.

136. Να μη νομίζεις πως έχεις αποκτήσει κάποια αρετή, αν προηγουμένως δεν έχεις αγωνιστεί γι'αυτήν μέχρις αίματος. Γιατί σύμφωνα με ό,τι λέει ο θείος απόστολος Παύλος, πρέπει να αντιστεκόμαστε μέχρι θανάτου εναντίον της αμαρτίας με αγωνιστικό φρόνημα και αψεγάδιαστα (πρβλ. Εβρ. ιβ΄ 4, Εφεσ. ς΄ 11 εξ.).

137. Αν ωφελήσεις κάποιον, θα βλαφτείς από κάποιον άλλον. Κι αυτό για να πείς ή να κάνεις κάτι άπρεπο, επειδή αδικεύεσαι, και να σκορπίσεις έτσι άσχημα αυτό, που μάζεψες καλά. Αυτός είναι ο στόχος των πονηρών δαιμόνων. Γι' αυτό πρέπει να προσέχεις μυαλωμένα και συνετά.

138. Να δέχεσαι τις βίαιες επιθέσεις των πονηρών δαιμόνων, που έγιναν εναντίον σου φροντίζοντας πώς να αποτινάξεις το δουλικό ζυγό τους.

139. Οι δαίμονες επιδιώκουν να ενοχλούν μόνοι τους (με άμεση ενέργειά τους) τον πνευματικό δάσκαλο τη νύχτα και δια μέσου των ανθρώπων τη μέρα, περιτριγυρίζοντάς τον με διάφορες δυσάρεστες καταστάσεις, συκοφαντίες και κινδύνους.

140. Μην αποφεύγεις τους λευκαντές. Αν και πατούν ενώ χτυπούν και ξαίνουν καθώς το τεντώνουν το πανί, όμως με τα μέσα αυτά γίνεται λαμπρό το ρούχο σου.

141. Εφόσον δεν απαρνήθηκες τα πάθη σου, αλλά ο νους πάει αντίθετα προς την αρετή και την αλήθεια, δεν θα βρείς ευωδιαστό θυμίαμα στον κόρφο σου.

142. Λαχταράς να προσευχηθείς; Μετατοπίσου από τα εδώ και έχε διαρκώς «το πολίτευμα εν ουρανοίς» (Φιλιπ. γ΄ 20: έχε την πατρίδα σου στους ουρανούς), όχι μόνο με λόγια, αλλά με την αγγελική πράξη και τη θεϊκότερη γνώση.

143. Αν μόνον όταν κάνεις κακές πράξεις μνημονεύεις τον Κριτή και θυμάσαι πόσο

φοβερός και απροσωπόληπτος είναι δεν έμαθες ακόμα «δουλεύειν τω Κυρίω εν φόβω και αγαλλιάσθαι αυτώ εν τρόμω» (Ψαλμ. β΄ 11: να υπηρετείς τον Κύριο με φόβο και να νιώθεις χαρά στη σκέψη του με τρόμο). Να ξέρεις δηλαδή πως πρέπει μάλλον με ευλάβεια και σεβαστικότητα να τον λατρεύεις και στις πνευματικές ανέσεις και απολαύσεις.

144. Συνετός άνδρας είναι εκείνος, που δε σταματάει πριν από την τέλεια μετάνοια τη γεμάτη λύπη ανάμνηση των αμαρτημάτων και της δίκαιης τιμωρίας με αιώνια φωτιά, που θα επιβληθεί γι'αυτά.

145. Αυτός, που αν και είναι ένοχος αμαρτίας και πράξεων, οι οποίες προκαλούν οργή, τολμάει να απλώνεται αδιάντροπα σε γνώση θεϊκότερων πραγμάτων ή προχωρεί ανάξια στην άυλη προσευχή, αυτός ας δεχτεί την αποστολική επιτίμηση, ότι δεν είναι ακίνδυνο γι'αυτόν να προσεύχεται με γυμνό και ακάλυπτο κεφάλι. Έχει υποχρέωση δηλαδή η ψυχή αυτή, λέει ο απόστολος, «κατά κεφαλής εξουσίαν έχει δια τους αγγέλους» (Α΄ Κορ.ια΄ 5 εξ.: έχει υποχρέωση να έχει στο κεφάλι της -στο αποστολικό κείμενο η γυναίκα, κατά τον άγιο Νείλο μεταφορικά η ψυχή- κάποιο σύμβολο εξουσίας από σεβασμό προς τους αγγέλους, που στέκουν από πάνω της), ντυμένη το σεβασμό και την ταπεινοφροσύνη, που ταιριάζουν στην κατάστασή της.

146. Όπως δε θα ωφελήσει εκείνον, που πάσχουν τα μάτια του, το να βλέπει καταμεσήμερα χωρίς κάλυμμα και εντατικά τον ολόλαμπρο ήλιο, έτσι δε θα ωφελήσει καθόλου και τον όλο πάθη ακάθαρτο νου η αναπαράσταση στο νού της «εν πνεύματι και αληθεία» φοβερής και υπερφυσικής προσευχής. Αντίθετα προκαλεί εναντίον του την αγανάκτηση του Θεού.

147. Αν ο ανενδεής (αυτός που δεν του λείπει και δεν του χρειάζεται τίποτε) και αμερόληπτος Θεός δεν δέχτηκε εκείνον, που ήρθε στο θυσιαστήριο με δώρο, ώσπου να συμφιλιωθεί με τον πλησίον του, με τον οποίον ήταν λυπημένος (Ματθ. ε΄ 23 εξ.), σκέψου πόση προσοχή και διάκριση χρειαζόμαστε, για να προσφέρουμε στο Θεό ευπρόσδεκτο θυμίαμα στο νοερό (νοητό) θυσιαστήριο.

148. Να μη σου αρέσουν τα λόγια ούτε δόξα. Αλλοιώς δε θα ενεργούν πια δολερά πίσω από τις πλάτες σου οι αμαρτωλοί, αλλά κατά πρόσωπο, μπροστά στα μάτια σου (Ψαλμ. 128,3) και θα είσαι αντικείμενο της χαιρεκακίας τους (Σοφ. Σολ. ς΄ 4) την ώρα της προσευχής, καθώς θα σε τραβούν και θα σε δελεάζουν (Ιακ. α΄ 14) με αλλόκοτους λογισμούς.

149. Η προσοχή, που αναζητάει προσευχή, θα βρεί προσευχή, γιατί περισσότερο από κάθε τι άλλο την προσοχή την ακολουθάει η προσευχή. Αυτή πρέπει να

επιδιώκεται με πολλή φροντίδα.

150. Όπως η όραση είναι ανώτερη από όλες τις αισθήσεις, έτσι και η προσευχή είναι η πιο θεϊκή από όλες τις αρετές.

151. Αυτό που αποτελεί έπαινο της προσευχής δεν είναι η ποσότητα, αλλά η ποιότητά της. Και αυτό δηλώνουν εκείνοι, που ανέβηκαν στο ιερό (δηλ. ο Φαρισαίος και ο Τελώνης, Λουκ. ιη΄ 10) καθώς και η προτροπή· «υμείς ουν προσευχόμενοι μη βαττολογείτε» (Ματθ. ς΄ 7: όταν προσεύχεσθε να μην φλυαρείτε) και όσα λέγονται στη συνέχεια.

152. Όσο έχεις το νού σου στα σωματικά και φροντίζεις με ιδιαίτερη προσοχή για τα ευχάριστα της σκηνής (του προσωρινού σώματος), δεν έχεις ακόμα ιδεί τον τόπο της προσευχής, αλλά είναι ακόμα μακριά από σένα ο μακάριος δρόμος της.

153. Όταν την ώρα, που στέκεις σε προσευχή, νιώσεις χαρά μεγαλύτερη από κάθε άλλη χαρά, τότε βρήκες αληθινά την προσευχή.

**Μετάφραση:** Αρχιμ. Ευσεβίου Βίττη

**Από το βιβλίο του:** Αρχιμ. Ευσεβίου Βίττη, *Εις ύψος νοητόν, Εκδόσεις Αποστολικής Διακονίας.*