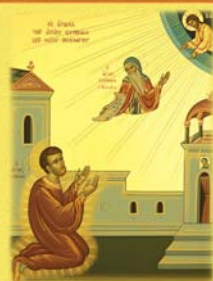


# Ὁρθόδοξες Μοναχικὲς Ἐμπειρίες



## Τὸ Πνεῦμα τῆς Προσευχῆς Γιὰ Ἐναν Ἀρχάριο \*

*Ἁγίου Ἐπισκόπου Ἰγνατίου Μπριαντισιανίνωφ*

(† 30.4.1867)

### Εἰσαγωγή

**ΕΔΩ ΠΡΟΣΦΕΡΟΥΜΕ** διδασκαλία γιὰ τὴν ποιότητα τῆς προσευχῆς, κατάλληλη γιὰ ὅποιον ἀρχίζει νὰ βαδίζει πρὸς τὸν Κύριο διὰ τῆς ὁδοῦ τῆς μετανοίας.

Οἱ κύριες ιδέες τίθενται ἢ κάθε μία κεχωρισμένως, ὥστε νὰ διαβάζωνται μὲ μεγάλη προσοχὴ καὶ νὰ συγκρατῶνται εὐκολώτερα στὴν μνήμη.

Ἡ ἀνάγνωσις τους, ἢ ὁποία τρέφει τὸν νοῦ μὲ ἀλήθεια καὶ τὴν καρδιὰ μὲ ταπείνωσι, δύναται νὰ παράσχη στὴν ψυχὴ τὴν ὀρθὴ κατεύθυνσι στὴν ἐργασία τῆς προσευχῆς καὶ νὰ ὑπηρετῇ, ὡς προπαρασκευαστικὴ μελέτη, γι' αὐτήν.

\* \* \*

1. Προσευχὴ εἶναι ἡ ἀναφορὰ τῶν αἰτημάτων μας στὸν Θεό.
2. Τὸ θεμέλιο τῆς προσευχῆς εἶναι, ὅτι ὁ ἄνθρωπος εὐρίσκεται σὲ κατάστασι πτώσεως καὶ ἀγωνίζεται νὰ ἀνακτήσῃ τὴν εὐτυχία, τὴν ὁποίαν εἶχε κάποτε, ἀλλὰ τὴν ἀπώλεσε· καὶ ἔτσι τώρα προσεύχεται.
3. Λιμάνι τῆς προσευχῆς εἶναι τὸ μέγα ἔλεος τοῦ Θεοῦ πρὸς τὸ ἀνθρώπινο γένος. Γιὰ τὴν σωτηρία μας, ὁ Υἱὸς τοῦ Θεοῦ προσέφερε τὸν ἑαυτό Του στὸν Πατέρα Του ὡς ἐξιλαστήρια θυσία συμφιλίωσης. Βάσει τοῦ θεμελίου αὐτοῦ, ἂν ἐπιθυμοῦμε νὰ ἀσχοληθοῦμε μὲ τὴν προσευχή, πρέπει νὰ ἀποδιώξουμε τὴν ἀμφιβολία καὶ τὴν διπλο-προσωπία (βλ. Ἰακ. α' 6-8). Μὴ λέγῃς γιὰ τὸν ἑαυτό σου: «εἶμαι ἀμαρτωλός· θὰ μὲ ἀκούσῃ

πράγματι ὁ Θεός;». Ἄν εἶσαι ἁμαρτωλός, τότε αὐτοὶ οἱ παρηγορητικοὶ λόγοι τοῦ Σωτῆρος μας ἀναφέρονται ἀκριβῶς σὲ ἐσένα: «*Οὐ γὰρ ἤλθον καλέσαι δικαίους, ἀλλὰ ἁμαρτωλοὺς εἰς μετάνοιαν*» (Ματθ. θ´ 13).

**4.** Τὰ ἀκόλουθα πράγματα ὑπηρετοῦν ὡς προετοιμασία γιὰ τὴν προσευχή: τὸ μὴ χορτασμένο στομάχι, ἡ ἀποκοπὴ τῶν μεριμνῶν μὲ τὴν μάχαιρα τῆς πίστεως, ἡ συγχώρησις μὲ εἰλικρίνεια καρδίας ὅλων τῶν προσβολῶν, ἡ εὐχαριστία στὸν Θεὸ γιὰ ὅλες τὶς ἀντιξοότητες καὶ τὶς θλίψεις τῆς ζωῆς, ἡ ἀπομάκρυνσις ἀπὸ κάθε περισπασμὸ καὶ ὄνειροπόλησι, ὁ εὐλαβικὸς φόβος, τόσο φυσικὸς γιὰ τὸ δημιούργημα, ὅταν τοῦ ἐπιτρέπεται νὰ συνομιλῇ μὲ τὸν Δημιουργό Του, ἐξ αἰτίας τῆς ἀνεκφράστου καλωσύνης τοῦ Δημιουργοῦ ἔναντι τοῦ δημιουργήματος.

**5.** Οἱ πρῶτοι λόγοι τοῦ Σωτῆρος πρὸς τὴν πεσμένη ἀνθρωπότητα ἦσαν: «*Μετανοεῖτε· ἤγγικε γὰρ ἡ Βασιλεία τῶν Οὐρανῶν*» (Ματθ. δ´ 17). Διὰ τοῦτο, μέχρι νὰ εἰσέλθῃς στὴν Βασιλεία αὐτὴ νὰ κρούῃς τὴν θύρα Αὐτῆς ἐν μετανοίᾳ καὶ προσευχῇ.

**6.** Ἡ ἀληθινὴ προσευχὴ εἶναι ἡ φωνὴ τῆς ἀληθινῆς μετανοίας. Ὁταν ἡ προσευχὴ δὲν ἐμπυχώνεται ἀπὸ τὴν μετάνοια, τότε δὲν ἐκπληρῶνει τὸν σκοπὸ τῆς καὶ δὲν κερδίζει τὴν εὐνοια τοῦ Θεοῦ. Αὐτός, «*καρδίαν συντετριμμένην καὶ ταπεινωμένην οὐκ ἐξουδενώσει*» (Ψαλμ. ν´ 17).

**7.** Ὁ Σωτῆρας τοῦ κόσμου ἀπεκάλεσε μακαρίους τοὺς πτωχοὺς τῷ πνεύματι, ἐκείνους δηλαδὴ ποὺ ἔχουν τὴν πλέον ταπεινὴ ἰδέα γιὰ τὸν ἑαυτό τους, ἐκείνους ποὺ θεωροῦν τὸν ἑαυτό τους ὡς πεσμένο δημιούργημα, τὸ ὁποῖο εἶναι ἐδῶ στὴν γῆ, τὴν ἐξορία, ἔξω ἀπὸ τὴν ἀληθινὴ του πατρίδα, ποὺ εἶναι ὁ οὐρανός. «*Μακάριοι οἱ πτωχοὶ τῷ πνεύματι*», ὅσοι δηλαδὴ προσεύχονται μὲ βαθειὰ ἐπίγνωσι τῆς τελείας πτωχείας τους, «*ὅτι αὐτῶν ἐστὶν ἡ Βασιλεία τῶν Οὐρανῶν*» (Ματθ. ε´ 3). «*Μακάριοι οἱ πενθοῦντες*», ἀπὸ τὴν αἴσθησι τῆς πτωχείας τους στὶς προσευχές τους· «*ὅτι αὐτοὶ παρακληθήσονται*» (Ματθ. ε´ 4) ἀπὸ τὴν χαριτωμένη παρηγορία τοῦ Ἁγίου Πνεύματος, ἡ ὁποία συνίσταται στὴν εἰρήνη τοῦ Χριστοῦ καὶ στὴν ἀγάπη τοῦ πλησίον μας ἐν Χριστῷ. Τότε οὐδεὶς πλησίον, οὔτε καὶ ὁ πλέον κακόβουλος ἐχθρός, ἀποκλείεται ἀπὸ τὴν παν-εναγκαλίζουσα ἀγάπη αὐτοῦ ποὺ προσεύχεται. Τότε ὁ προσευχόμενος, συμφιλιώνεται μὲ ὅλες τὶς πλέον καταθλιπτικὲς περιστάσεις τοῦ ἐπιγείου βίου.

**8.** Ὁ Κύριος, διδάσκοντάς μας πῶς νὰ προσευχώμεθα, συγκρίνει τὴν προσευχομένη ψυχὴ μὲ μία χήρα ἀδικουμένη ἀπὸ κάποιον ἀντίδικο, ἡ ὁποία ἐνοχλεῖ ἐπίμονα ἕναν δίκαιο καὶ ἀπροσωπόληπτο κριτῆ (βλ. Λουκ. ιη´ 1-8). Μὴ ἀφήνῃς τὴν διάθεσι τῆς ψυχῆς σου νὰ διαφέρῃ ἀπὸ τὴν

διάθεσι τῆς χήρας τῆς παραβολῆς αὐτῆς. Ἐὰν εἶναι ἡ προσευχή σου, γιὰ νὰ ὁμιλήσουμε ἔτσι, ἓνα συνεχὲς παράπονο κατὰ τῆς ἁμαρτίας, ἡ ὁποία σὲ βιάζει ὡς ἀντίδικος. Νὰ ἐμβαθύνῃς μέσα σου, νὰ ἀνοίξῃς τὸν ἑαυτό σου μὲ προσεκτικὴ προσευχὴ καὶ τότε θὰ ἰδῆς, ὅτι ἐν σχέσει μὲ τὸν Χριστό, εἶσαι ὡς ἄλλη χήρα λόγῳ τῆς ἀντιδίκου ἁμαρτίας, ἡ ὁποία –ἐχθρική σὲ ἐσένα– ζῆ μέσα σου, προκαλεῖ ἐσωτερικὴ ταραχὴ καὶ βάσανο καὶ σὲ ἀποξενώνει ἀπὸ τὸν Θεό.

**9.** «Ὅλην τὴν ἡμέραν σκυθρωπάζων ἐπορευόμην» (Ψαλμ. λζ´ 7), λέγει ὁ ἴδιος ὁ Δαβίδ, ἐννοῶν φυσικὰ ὅτι διπῆθε ὅλην τὴν ἡμέρα τῆς ἐπιγείου ζωῆς του μὲ εὐλογημένο πόνο γιὰ τὶς ἁμαρτίες καὶ ἐλλείψεις του. «Ὅτι αἱ ψόαι μου ἐπλήσθησαν ἐμπαιγμάτων, καὶ οὐκ ἔστιν ἴασις ἐν τῇ σαρκί μου» (Ψαλμ. λζ´ 7-8). Ἡ πορεία τῆς ἐπιγείου ζωῆς εἶναι αἱ «ψόαι», «σὰρξ» δὲ ἡ ἠθικὴ κατάστασις τοῦ ἀνθρώπου. Ὅλα τὰ βήματα τῶν ἀνθρώπων στὴν πορεία αὐτὴ εἶναι γεμᾶτα ἀπὸ ἐμπόδια· ἡ ἠθικὴ τους κατάστασις δὲν θεραπεύεται μὲ τὰ ἰδικὰ τους μέσα καὶ τὶς ἰδικές τους προσπάθειες. Γιὰ τὴν θεραπεία μας εἶναι ἀπαραίτητος ἡ Χάρις τοῦ Θεοῦ, ἡ ὁποία θεραπεύει μόνον αὐτούς, οἱ ὁποῖοι ἀναγνωρίζουν ὅτι εἶναι ἄρρωστοι. Ἡ πραγματικὴ ἀναγνώρισις ὅτι εἴμεθα ἄρρωστοι ἀποδεικνύεται μὲ τὴν ἐπιμελῆ καὶ συνεπῆ ἐμμονή μας στὴν μετάνοια.

**10.** «Δουλεύσατε τῷ Κυρίῳ ἐν φόβῳ καὶ ἀγαλλιᾶσθε Αὐτῷ ἐν τρόμῳ» (Ψαλμ. β´ 11), λέγει ὁ Προφῆτης, ἐνῶ ἄλλος Προφῆτης λέγει ἐξ ὀνόματος τοῦ Θεοῦ: «ἐπὶ τίνα ἐπιβλέψω, ἀλλ´ ἢ ἐπὶ τὸν ταπεινὸν καὶ ἡσύχιον καὶ τρέμοντα τοὺς λόγους μου;» (Ἠσ. ξστ´ 2). Ὁ Κύριος «ἐπέβλεψεν ἐπὶ τὴν προσευχὴν τῶν ταπεινῶν καὶ οὐκ ἐξουδένωσε τὴν δέησιν αὐτῶν» (Ψαλμ. ρα´ 18). Αὐτὸς εἶναι ὁ «διδουὺς ζωὴν», δηλαδὴ σωτηρίαν, «τοῖς συντετριμμένοις τὴν καρδίαν» (Ἠσ. νζ´ 15).

**11.** Ἔστω καὶ ἂν κάποιος ἔχῃ φθάσει τὴν κορυφὴν τῶν ἀρετῶν, ἂν δὲν προσεύχεται αἰσθανόμενος ὡς ἁμαρτωλός, ἡ προσευχὴ του ἀπορρίπτεται ἀπὸ τὸν Θεόν<sup>1</sup>.

**12.** Τὴν ἡμέρα, κατὰ τὴν ὁποία δὲν κλαίω γιὰ τὸν ἑαυτό μου, εἶπε ἓνας εὐλογημένος ἀθλητῆς τῆς ἀληθινῆς προσευχῆς, θεωρῶ ὅτι εὐρίσκομαι σὲ κατάστασι αὐταπάτης<sup>2</sup>.

**13.** Ἔστω καὶ ἂν ἔχουμε διεξαγάγει πολλοὺς ὑψηλοὺς ἀγῶνες καὶ ἐργασίες, λέγει ὁ Ἅγιος Ἰωάννης τῆς Κλίμακος, αὐτοὶ εἶναι ἀκόμη νόθοι καὶ κίβδηλοι, ἂν ταυτόχρονα δὲν ἔχουμε μίαν ἔμπονη αἴσθησι μετανοίας<sup>3</sup>.

**14.** Ὁ πόνος γιὰ τὴν ἁμαρτία εἶναι ἓνα πολύτιμο δῶρο τοῦ Θεοῦ.

Αὐτὸς ποὺ τὸν φέρει στὴν καρδιά του μὲ ἀνάλογη φροντίδα καὶ εὐλάβεια, φέρει ἕναν ἱερὸ θησαυρό. Αὐτὸς ἀντικαθιστᾷ ὅλους τοὺς σωματικούς κόπους μετανοίας, ἂν κάποιος δὲν ἔχῃ τὴν ἀπαιτούμενη δύναμι γιὰ νὰ τοὺς ἐπιτελέσῃ<sup>4</sup>. Ἐφ' ἑτέρου, ἀπὸ ἕνα ἰσχυρὸ σῶμα ἀπαιτεῖται κόπος στὴν προσευχή· χωρὶς κόπο, ἡ καρδιά δὲν θὰ συντριβῇ καὶ ἡ προσευχή θὰ εἶναι ἀδύναμη καὶ ψευδής<sup>5</sup>.

**15.** Τὸ αἶσθημα τῆς μετανοίας προφυλάσσει τὸν προσευχόμενο ἀπὸ ὅλες τὶς παγίδες τοῦ διαβόλου. Ὁ δαίμων ἀπομακρύνεται ἀπὸ τοὺς ἀθλητὰς, οἱ ὁποῖοι ἐκπέμπουν τὸ ἄρωμα τῆς ταπεινώσεως, ποὺ γεννιέται στὶς καρδιές τῶν μετανοούντων<sup>6</sup>.

**16.** Πρόσφερε στὸν Κύριο κατὰ τὶς προσευχές σου παιδικὸ ψέλλισμα, τὴν ἀπλὴ σκέψι παιδιοῦ, ὅχι εὐγλωττία, ὅχι γνῶσι καὶ λογική. «*Ἐὰν μὴ στραφῆτε*» –σὰν ἀπὸ εἰδωλολατρία καὶ μωαμεθανισμό, ἀπὸ τὴν περιπλοκότητα, ἀμφιβολία καὶ ὑποκρισία– «*καὶ γένησθε ὡς τὰ παιδιά, οὐ μὴ εἰσέλθητε εἰς τὴν βασιλείαν τῶν οὐρανῶν*» (Ματθ, ιν´ 3), μᾶς ἔχει εἰπεῖ ὁ Κύριος<sup>7</sup>.

**17.** Ἐνα βρέφος ἐκφράζει ὅλες τὶς ἐπιθυμίες του μὲ τὸν κλαυθμό. Ἦς συνοδεύεται καὶ ἡ προσευχή σου πάντοτε ἀπὸ κλαυθμό. Ἦχι μόνον στὰ λόγια τῆς προσευχῆς, ἀλλὰ ἐπίσης καὶ στὴν ἡσυχία τῆς προσευχῆς, ἡ ἐπιθυμία σου γιὰ μετάνοια καὶ συμφιλίωσι μὲ τὸν Θεό, ἡ ἔσχατη ἀνάγκη γιὰ τὸ ἔλεος τοῦ Θεοῦ, ἅς ἐκφράζωνται μὲ τὸν κλαυθμό.

**18.** Ἡ ἀξία τῆς προσευχῆς συνίσταται μόνον στὴν ποιότητά της, ὅχι στὴν ποσότητα αὐτῆς. Ἡ ποσότης εἶναι ἐπαινετή, ὅταν ὀδηγῇ στὴν ποιότητα. Ἡ ποιότης πάντοτε ὀδηγεῖ στὴν ποσότητα. Ἡ ποσότης ὀδηγεῖ στὴν ποιότητα, ὅταν ὁ προσευχόμενος προσεύχεται προσεκτικὰ<sup>8</sup>.

**19.** Ἡ ποιότης τῆς ἀληθινῆς προσευχῆς συνίσταται στὸ ὅτι ὁ νοῦς κατὰ τὴν διάρκειά της εἶναι προσεκτικὸς καὶ ἡ καρδιά συμμαρίζεται τὸν νοῦ.

**20.** Κλεῖσε τὸν νοῦ σου στὰ λόγια τῆς προσευχῆς σου καὶ διατήρησέ τον προσεκτικὸ<sup>9</sup>. Ἦχε τὰ μάτια σου στὰ χεῖλη σου ἢ κλειστὰ<sup>10</sup>. Αὐτὸ θὰ βοηθήσῃ τὴν ἔνωσι τοῦ νοῦ μὲ τὴν καρδιά. Λέγε τὰ λόγια μὲ ὑπερβολικὴ βραδύτητα καὶ θὰ κλείσης εὐκολώτερα τὸν νοῦ στὰ λόγια τῆς προσευχῆς. Μὴ ἐπιτρέψῃς οὔτε ἕνας λόγος τῆς προσευχῆς σου νὰ λεχθῇ χωρὶς προσοχή.

**21.** Ὅταν ὁ νοῦς εἶναι περιορισμένος στὰ λόγια τῆς προσευχῆς, ἐλλκύει τὴν καρδιά στὸ νὰ συμμαρίζεται αὐτόν. Αὐτὴ ἡ συμπάθεια τῆς καρδιάς μὲ τὸν νοῦ ἐκφράζεται στὴν κατάνυξι. Ἡ κατάνυξις εἶναι ἕνα εὐλα-

βες αίσθημα, τὸ ὁποῖο συνίσταται ἀπὸ καρδιακὸ ἄλλος συνδυασμένο μὲ ἰληρή, πρραεῖα παρηγορία<sup>11</sup>.

**22.** Ἐνα οὐσιῶδες στοιχεῖο τῆς προσευχῆς εἶναι ἡ ἐπιμονή<sup>12</sup>. Ὅταν αἰσθάνεσαι ζηρότητα, σκληρότητα, μὴ παραιτῆσαι τῆς προσευχῆς. Διότι, ἐπιμένων καὶ ἀγωνιζόμενος κατὰ τῆς ἀναισθησίας τῆς καρδιάς, τὸ ἔλεος τοῦ Θεοῦ, ἡ κατάνυξις, θὰ καταπεμφθῆ ἐπὶ σέ. Ἡ κατάνυξις εἶναι δῶρο Θεοῦ, ἡ ὁποία δίδεται σὲ ὅσους *«ὕπομένουν καὶ προσκαρτεροῦν»* στὴν προσευχὴ (βλ. Ρωμ. ιβ´ 12, Κολ. δ´ 2) καὶ συνεχῶς αὐξάνεται σὲ αὐτοὺς καὶ τοὺς ὀδηγεῖ στὴν πνευματικὴ τελείωσι.

**23.** Ὁ νοῦς, ὅταν παρίσταται στὴν προσεκτικὴ προσευχὴ πρὸς τὸν ἀόρατο Θεό, πρέπει ὁ ἴδιος νὰ εἶναι ἀόρατος, ὡς εἰκὼν τῆς ἀοράτου Θεότητος. Αὐτὸ σημαίνει, ὅτι ὁ νοῦς δὲν πρέπει νὰ παράγη ἐντὸς ἢ ἐκτὸς ἢ ἔμπροσθεν αὐτοῦ ὁποιοδήποτε εἶδος μορφῆς. Πρέπει νὰ εἶναι ἐντελῶς ἀνείδεος. Μὲ ἄλλα λόγια, ὁ νοῦς πρέπει νὰ εἶναι ἐντελῶς κενὸς ἀπὸ κάθε φαντασία, ὅσο ἀγία καὶ ἀβλαβῆς εἶναι δυνατὸν αὐτὴ ἡ φαντασία νὰ ἐμφανίζεται<sup>13</sup>.

**24.** Κατὰ τὴν διάρκεια τῆς προσευχῆς, μὴ ἐπιζητῆς ἀρπαγὲς καὶ ἐκστάσεις· μὴ βάλης τὰ νεῦρα σου σὲ κίνησι· μὴ θερμαίνης τὸ αἷμα σου. Ἄντίθετα, διατήρησε τὴν καρδιά σου σὲ βαθειὰ εἰρήνη, ἡ ὁποία γεννᾶται ἀπὸ τὴν αἴσθησι τῆς μετανοίας. Τὸ αἰσθητὸ πῦρ, τὸ πῦρ τῆς πεσοῦσης φύσεως, ἀπορρίπτεται ἀπὸ τὸν Θεό. Ἡ καρδιά σου χρειάζεται κάθαρσι μὲ κλαυθμὸ μετανοίας καὶ προσευχὴ μετανοίας. Καὶ ὅταν καθαρθῆ, τότε ὁ ἴδιος ὁ Θεὸς θὰ καταπέμψῃ μέσα της τὸ πανάγιο Αὐτοῦ πνευματικὸ Πῦρ<sup>14</sup>.

**25.** Ἡ προσοχὴ στὴν προσευχὴ φέρει στὰ νεῦρα καὶ στὸ αἷμα ἡρεμία· ἐπίσης, βοηθεῖ τὴν καρδιά νὰ βυθισθῆ στὴν μετάνοια καὶ νὰ παραμείνῃ ἐκεῖ. Ἡ εἰρήνη τῆς καρδιάς δὲν διαταράσσεται ἀπὸ τὸ θεῖον Πῦρ, ἂν αὐτὸ καταπεμφθῆ στὸ ὑπερῶο τῆς καρδιάς, ὅπου συγκεντρώνονται οἱ μαθηταὶ τοῦ Χριστοῦ –οἱ σκέψεις καὶ τὰ αἰσθήματα τὰ δανεισμένα ἀπὸ τὸ Εὐαγγέλιο. Αὐτὸ τὸ Πῦρ δὲν καίει οὔτε θερμαίνει τὴν καρδιά· ἀντίθετα, τὴν δροσίζει καὶ τὴν ἀναψύχει καὶ συμφιλιώνει τὸν ἄνθρωπο μὲ ὅλους τοὺς ἀνθρώπους καὶ μὲ ὅλες τὶς καταστάσεις, σύρει δὲ τὴν καρδιά σὲ ἀνείπωτη ἀγάπη γιὰ τὸν Θεὸ καὶ τὸν πλησίον<sup>15</sup>.

**26.** Ἡ ἀφηρημάδα κλέβει τὴν προσευχή. Ὅταν προσεύχεσαι ἀφηρημένος, αἰσθάνεσαι μέσα σου ἀνεξήγητη κενότητα καὶ ζηρότητα. Ἐκεῖνος, ὁ ὁποῖος προσεύχεται συνεχῶς ἀφηρημένος στερεῖται ὅλων τῶν πνευματικῶν καρπῶν, οἱ ὁποῖοι συνήθως γεννῶνται ἀπὸ τὴν προσεκτικὴ προσ-

ευχή· αὐτὸς υἰοθετεῖ μία κατάστασι ξηρότητος καὶ κενότητος. Ἐκ τῆν κατάστασι αὐτὴ γεννᾶται ψυχρότης γιὰ τὸν Θεό, ἀκηδία ἢ ἀποθάρρυνσις, σκοτισμὸς τοῦ νοῦ, ἀδυναμία πίστεως, ἀπὸ ὅλα δὲ αὐτὰ νέκρωσις σχετικὰ μὲ τὴν αἰώνια πνευματικὴ ζωὴ. Πάντα ταῦτα, συγκεντρωμένα μαζί, ἀποτελοῦν καθαρὸ σημεῖο ὅτι μία τέτοια προσευχὴ δὲν εἶναι δεκτὴ ἀπὸ τὸν Θεό.

**27.** Ἡ ὄνειροπόλῃσις (ἢ περιπλάνῃσις) στὰ ἐπινοήματα τῆς φαντασίας) στὴν προσευχὴ εἶναι ἀκόμη περισσότερο βλαβερὴ ἀπὸ τὴν ἀφηρημάδα. Ἡ ἀφηρημάδα κάνει τὴν προσευχὴ ἄκαρπη, ἐνῶ ἡ ὄνειροπόλῃσις ὑπηρετεῖ ὡς αἰτία γιὰ ψεύτικους καρπούς, γιὰ αὐταπάτη καὶ γι' αὐτὸ πὸν ὀνομάζεται ἀπὸ τοὺς Ἁγίους Πατέρας *δαιμονικὴ πλάνη*. Μὲ τὴν ἐμφύτευσι καὶ διατήρησι στὸν νοῦ παραστάσεων ἀπὸ τὰ ἀντικείμενα τοῦ ὄρατοῦ κόσμου καὶ παραστάσεων ἀπὸ τὸν ἀόρατο κόσμος, οἱ ὁποῖες ἐπινοοῦνται ἀπὸ τὴν φαντασίαν, ὁ νοῦ γίνεται σὰν νὰ ἦταν ὑλικὸς καὶ μεταφέρεται ἀπὸ τὴν θεῖαν σφαῖραν τοῦ Πνεύματος καὶ τῆς Ἀληθείας, στὴν σφαῖραν τῆς ὕλης καὶ τοῦ ψεύδους. Στὴν σφαῖραν αὐτὴ ἡ καρδιὰ ἀρχίζει νὰ συμμερίζεται τὸν νοῦ ὄχι μὲ πνευματικὰ αἰσθήματα μετάνοιᾶς καὶ ταπεινώσεως, ἀλλὰ μὲ σαρκικὸ αἶσθημα, μὲ ἓνα αἶσθημα ὀφειλόμενο στὰ νεῦρα καὶ στὸ αἷμα, καὶ μὲ ἓνα παράκαιρο καὶ ἄτακτο αἶσθημα εὐχαριστήσεως τέτοιο, πὸν εἶναι ἀταίριαστο γιὰ ἁμαρτωλοὺς, δηλαδὴ μὲ ἓνα λανθασμένο καὶ ψευδὲς αἶσθημα φανταστικῆς ἀγάπης γιὰ τὸν Θεό. Ἡ ἐγκληματικὴ καὶ βδελυρὴ ἀγάπη ἐκλαμβάνεται ὡς ἀγία ἀπὸ τοὺς ἀγύμναστους στὶς πνευματικὲς ἀσκήσεις, ἐνῶ στὴν πραγματικότητα αὐτὴ εἶναι μόνον ἓνα ἄτακτο αἶσθημα μιᾶς καρδιᾶς μὴ κεκαθαρμένης ἀπὸ τὰ πάθη, ἢ ὁποῖα εὐχαριστεῖται στὴν κενοδοξίαν καὶ τὸν αἰσθησιασμὸ πὸν προκαλεῖται ἀπὸ τὴν ὄνειροπόλῃσι. Μία τέτοια κατάστασις, εἶναι κατάστασις αὐταπάτης. Ἐὰν κάποιος παραμείνῃ σὲ αὐτὴν, οἱ μορφὲς πὸν τοῦ ἐμφανίζονται γίνονται ἐξαιρετικὰ ζωντανὲς καὶ ἐλκυστικὲς. Ὅταν ἐμφανισθοῦν, ἡ καρδιὰ ἀρχίζει νὰ θερμαίνεται καὶ νὰ εὐχαριστεῖται παράνομα, ἢ σύμφωνα μὲ τὴν Γραφή, νὰ διαπράττῃ πορνείαν (βλ. Ψαλμ. οβ' 25 ἐ.). Ὁ νοῦ ἐκλαμβάνει μία τέτοια κατάστασι ὡς κατάστασι Χάριτος, ὡς θεῖαν εὐαρέσκεια. Τότε, αὐτὸς εἶναι πλησίον τῆς πώσεως σὲ φανερὴ διαβολικὴ πλάνη, ὅπου ὁ ἄνθρωπος χάνει τὸν αὐτοέλεγχον καὶ γίνεται παίγνιον καὶ περίγελως τοῦ δαιμονικοῦ πνεύματος. Ἐκ τῆν φανταστικὴν προσευχὴν, ἢ ὁποῖα φέρει τὸν ἄνθρωπον σὲ τέτοιο κατάντημα, ὁ Θεὸς ἀποστρέφει τοὺς ὀφθαλμοὺς Του μὲ ὀργή. Καὶ γιὰ τὸν ἄνθρωπον πὸν προ-



σεύχεται μὲ τὸν τρόπο αὐτό, ἐκπληρώνεται ἡ ρῆσις τῆς Γραφῆς: «καὶ ἡ προσευχὴ αὐτοῦ γενέσθω εἰς ἁμαρτίαν» (Ψαλμ. ρη´ 6)<sup>16</sup>.

**28.** Ἀπόρριψε τὶς φαινομενικὰ καλὲς σκέψεις καὶ τὶς φαινομενικὰ φωτεινὲς ἰδέες, οἱ ὁποῖες σοῦ ἔρχονται κατὰ τὴν διάρκεια τῆς προσευχῆς καὶ σὲ ἀποσποῦν ἀπὸ αὐτὴν<sup>17</sup>. Προέρχονται ἀπὸ τὴν σφαῖρα τῆς ψευδοῦς λογικῆς καὶ ἐπιβαίνουν ἐπὶ τῆς κενοδοξίας σὰν τοὺς ἵππεις. Τὰ σκοτεινὰ τοὺς πρόσωπα εἶναι καλυμμένα, ὥστε ὁ νοῦς τοῦ προσευχομένου νὰ μὴν ἀναγνωρίσῃ αὐτὲς ὡς ἐχθροὺς του. Ἄλλὰ αὐτὲς, ἐπειδὴ ἀκριβῶς εἶναι ἐχθρικές στὴν προσευχὴ, ἀποσποῦν τὸν νοῦ ἀπὸ αὐτὴν καὶ τὸν ὀδηγοῦν στὴν αἰχμαλωσία καὶ τὴν σκληρὰ δουλεία, ἀπογυμνώνουν καὶ καταστρέφουν τὴν ψυχὴ, τοιοῦτοτρόπως δὲ εἶναι δυνατὸν νὰ ἀναγνωρισθοῦν ὡς ἐχθροί, προερχόμενοι ἀπὸ τὴν σφαῖρα τοῦ ἄρχοντος τοῦ κόσμου τούτου. Ἡ πνευματικὴ γνῶσις, ἡ γνῶσις τοῦ Θεοῦ, βοηθεῖ τὴν προσευχὴ, συγκεντρώνει τὸν ἄνθρωπο ἐντὸς ἑαυτοῦ, τὸν βυθίζει στὴν προσευχὴ καὶ τὴν κατάνυξι, φέρει στὸν νοῦ εὐλαβῆ σιωπὴν, φόβο καὶ θαυμασμό, τὰ ὁποῖα γεννῶνται ἀπὸ τὴν αἴσθησι τῆς παρουσίας καὶ τῆς μεγαλωσύνης τοῦ Θεοῦ. Αὐτὴ ἡ αἴσθησις ἢ ἐπίγνωσις στὸν κατάλληλο καιρὸ εἶναι δυνατὸν νὰ αὐξηθῇ μεγάλως, ὥστε ἡ προσευχὴ νὰ γίνῃ γιὰ τὸν προσευχόμενον τὸ φοβερὸ δικαστήριον τοῦ Θεοῦ<sup>18</sup>.

**29.** Ἡ προσεκτικὴ προσευχὴ, ἐλεύθερη ἀπὸ ἀφηρημάδα καὶ ὄνειροπόλησι, εἶναι μία ὄρασις τοῦ ἀόρατου Θεοῦ, ἡ ὁποία ἐλκύει εἰς ἑαυτὴν τὴν ὄρασι τοῦ νοῦ καὶ τὴν ἐπιθυμία τῆς καρδιᾶς. Τότε ὁ νοῦς βλέπει ἀβλέπτως καὶ εἶναι πλήρως ἱκανοποιημένος μὲ τὴν ἀβλεψία του, ἡ ὁποία εἶναι ἀνώτερη ἀπὸ κάθε ὄρασι. Ὁ λόγος τῆς εὐλογημένης ἀβλεψίας εἶναι ἡ ὑπερτάτη λεπτότης καὶ ἀκαταληψία τοῦ ἀντικειμένου, στὸ ὁποῖο ἡ ὄρασις κατευθύνεται. Ὁ Θεός, ὁ ἀόρατος Ἥλιος τῆς Δικαιοσύνης, καταπέμπει ἀκτῖνες ἀόρατες, ὅμως καθαρὰ αἰσθητὲς στὴν αἴσθησι τῆς ψυχῆς. Αὐτὲς οἱ ἀόρατες ἀκτῖνες γεμίζουν τὴν καρδιὰ μὲ μία θαυμαστὴ εἰρήνη, πίστι, ἀνδρεία, πραότητα, ἔλεος καὶ ἀγάπη γιὰ τὸν πλησίον καὶ γιὰ τὸν Θεό. Ἀπὸ τὰ ἀποτελέσματα αὐτά, τὰ ὁποῖα φαίνονται στὸν ἐσωτερικὸ θάλαμον τῆς καρδιᾶς, ὁ ἄνθρωπος γνωρίζει ἀναμφίβολα ὅτι ἡ προσευχὴ του γίνεται ἀποδεκτὴ ἀπὸ τὸν Θεό. Τότε ἀρχίζει νὰ πιστεῦν μὲ ζωσα πίστι καὶ νὰ ἐμπιστεύεται σταθερὰ τὸν Ἐραστὴ καὶ Ἅγαπημένο. Αὐτὴ εἶναι ἡ ἀρχὴ γιὰ τὴν ἀνακαίνισι τῆς ψυχῆς γιὰ τὸν Θεὸ καὶ γιὰ τὴν μακαρία αἰωνιότητα<sup>19</sup>.

**30.** Οἱ καρποὶ τῆς ἀληθινῆς προσευχῆς εἶναι ἡ ἀγία εἰρήνη τῆς ψυχῆς, συνδυασμένη μὲ ἡρεμν, σιωπηρὴ χαρὰ ἄνευ φαντασίας, αὐτο-εκτι-

μήσεως και ἐμπαθῶν παρορμήσεων και κινημάτων· ἐπίσης εἶναι ἡ ἀγάπη για τὸν πλησίον, ἡ ὁποία ἀγάπη δὲν διακρίνει μεταξύ καλοῦ και κακοῦ, ἀξίου και ἀναξίου, ἀλλὰ δέεται και προσεύχεται στὸν Θεὸ για ὅλους, ὅπως για τὸν ἑαυτὸ της, σὰν νὰ ἦσαν μέλη της. Ἐκείνη ἀγάπη για τὸν πλησίον, γεννᾶται ἡ καθαρότερη ἀγάπη για τὸν Θεό.

**31.** Αὐτοὶ οἱ καρποὶ εἶναι δῶρο Θεοῦ. Ἐλκύονται στὴν ψυχὴ ἀπὸ τὴν προσοχὴ και τὴν ταπεινώσί της· διατηροῦνται δὲ μὲ τὴν πιστότητα αὐτῆς στὸν Θεό.

**32.** Μία ψυχὴ ἐπιδεικνύει τὴν πιστότητά της στὸν Θεό, ὅταν ἀπορρίπτει κάθε ἀμαρτωλὸ λόγο, πρᾶξι και σκέψι και ὅταν μετανοῇ ἀμέσως για τὴς ἀμαρτίες ἐκεῖνες, στὴς ὁποῖες παρασύρθηκε ἀπὸ τὴν ἀδυναμία της.

**33.** Ἀποδεικνύουμε ὅτι πράγματι ἐπιθυμοῦμε τὸ δῶρο τῆς προσευχῆς, μὲ τὴν ὑπομονετικὴ παραμονή μας ἐν προσευχῇ στὴς θύρες τῆς προσευχῆς. Για τὴν ὑπομονὴ και ἐπιμονή μας δεχόμεθα τὸ δῶρο τῆς προσευχῆς. «Ὁ Κύριος», λέγει ἡ Γραφή, δίδει «εὐχὴν», δηλαδή κεχαριτωμένην, «τῷ εὐχομένῳ» ὑπομονετικὰ και συνεισφέρουσι ἀπλᾶ τὴν ἰδική του προσπάθεια.

**34.** Για τοὺς ἀρχαρίους εἶναι περισσότερο ὠφέλιμες σύντομες και συχνὲς προσευχῆς, παρὰ μακρὲς προσευχῆς, οἱ ὁποῖες ἀπέχουν μεταξύ τοὺς χρονικὰ πολὺ<sup>20</sup>.

**35.** Ἡ προσευχὴ εἶναι ἡ ὑψηλότερα ἄσκηση τοῦ νοῦ.

**36.** Ἡ προσευχὴ εἶναι ἡ κεφαλὴ, ἀρχηγός, πηγὴ και μπέρα ὅλων τῶν ἀρετῶν<sup>21</sup>.

**37.** Νὰ εἶσαι σοφὸς στὴν προσευχὴ σου. Μὴ ζητῆς σὲ αὐτὴν ὁ,τιδήποτε φθαρτὸ ἢ μάταιο, ἐνθυμούμενος τὴν ἐντολὴ τοῦ Σωτῆρος: «Ζητεῖτε πρῶτον τὴν Βασιλείαν τοῦ Θεοῦ και τὴν Δικαιοσύνην Αὐτοῦ και ταῦτα πάντα», δηλαδή ὅλα ὅσα χρειάζεσθε για τὴν ἐφήμερη ζωὴ σας, «προστεθήσεται ὑμῖν» (Ματθ. στ´ 33)<sup>22</sup>.

**38.** Ὅταν σκοπεύς νὰ πράξης ὁ,τιδήποτε ἢ ἐπιθυμῆς κάτι, ἐπίσης δὲ ὅταν εἶσαι σὲ δύσκολες περιστάσεις, πρόσφερε τὴν σκέψι σου μὲ προσευχὴ στὸν Θεό -ζήτησε αὐτὸ πὸν θεωρεῖς ὅτι χρειάζεσαι και πὸν θὰ σὲ ὠφελήσῃ. Ὅμως, ἄφησε τὴν ἐκπλήρωσι ἢ μὴ ἐκπλήρωσι τοῦ αἰτήματός σου στὸ θέλημα τοῦ Θεοῦ, μὲ πίστι και ἐλπίδα στὴν παντοδύναμη σοφία και τὴν καλωσύνη τοῦ θελήματός Του. Αὐτὸν τὸν ἐξάαιρετο τρόπο προσευχῆς μᾶς ἔδωσε Ἐκεῖνος, ὁ Ὅποιος προσευχήθηκε στὸν κῆπο τῆς Γεθσημανῆ οὕτως, ὥστε τὸ ποτήριο πὸν εἶχε καθορισθῆ γι' Αὐτὸν νὰ



παρέλθῃ. «Πλὴν μὴ τὸ θέλημά μου», ἔκλεισε τὴν προσευχή Του στὸν Πατέρα, «ἀλλὰ τὸ σὸν γενέσθω» (Λουκ. κβ´ 42).

**39.** Πρόσφερε ταπεινὴ προσευχή στὸν Θεὸ γιὰ τὰ καλὰ ἔργα καὶ τὶς εὐλαβεῖς δραστηριότητες ποὺ ἐπιτελεῖς· καθάρισε καὶ τελειοποίησε αὐτὰ μὲ προσευχή καὶ μετάνοια. Ἦς λέγεις γι' αὐτὰ στὴν προσευχή σου ὅ,τι ἔλεγε ὁ δίκαιος Ἰὼβ στὴν καθημερινὴ προσευχή του γιὰ τὰ τέκνα του: «μὴ ποτε οἱ υἱοὶ μου ἐν τῇ διανοίᾳ αὐτῶν κακὰ ἐνενόησαν πρὸς Θεόν» (Ἰὼβ α´ 5). Ὁ διάβολος εἶναι πονηρός. Ἀναμειγνύεται μὲ τὴν ἀρετὴ ἀπαρτήρητα, τὴν μολύνει καὶ τὴν δηλητηριάζει.

**40.** Ἀπαρνήσου τὰ πάντα, ὥστε νὰ κληρονομήσης προσευχή, ἀνυφούμενος δὲ ἀπὸ τὴν γῆ στὸν σταυρὸ τῆς αὐταπαρνήσεως, ὑπόταξε στὸν Θεὸ τὸ πνεῦμα σου, τὴν ψυχὴ σου καὶ τὸ σῶμα σου καὶ δέξου ἀπὸ Αὐτὸν ἁγία προσευχή, ἡ ὁποία σύμφωνα μὲ τὴν διδασκαλία τοῦ Ἀποστόλου καὶ τῆς Καθολικῆς Ἐκκλησίας, εἶναι ἡ ἐνέργεια τοῦ Ἁγίου Πνεύματος στοὺς ἀνθρώπους, ὅταν τὸ Πνεῦμα κατοικῇ σὲ αὐτοὺς (βλ. Ρωμ. ν´ 26)<sup>23</sup>.

## Ἐπίλογος

Αὐτὸς ποὺ εἶναι ἀμελὴς στὴν ἄσκησι τῆς προσεκτικῆς προσευχῆς, τῆς ἀρωματισμένης μὲ τὴν μετάνοια, δὲν δύναται νὰ προοδεύσῃ πνευματικὰ καὶ εὐρίσκεται στὸ σκότος πολυειδοῦς αὐτο-πλάνης. Ἡ ταπείνωση εἶναι τὸ μοναδικὸ ἐκεῖνο *ἱερό*, στὸ ὁποῖο οἱ ἄνθρωποι ἐπιτρέπεται νὰ προσφέρουν θυσίες προσευχῆς στὸν Θεό, τὸ μοναδικὸ ἐκεῖνο *ἱερό*, ἀπὸ τὸ ὁποῖο οἱ θυσίες τῆς προσευχῆς γίνονται ἀποδεκτὲς ὑπὸ τοῦ Θεοῦ<sup>24</sup>. Ἡ προσευχή εἶναι ἡ μητέρα ὅλων τῶν ἀληθινῶν καὶ ἁγίων ἀρετῶν. Κάθε πνευματικὴ πρόοδος εἶναι ἐντελῶς ἀδύνατη γιὰ ὅποιον ἀπορρίπτει τὴν ταπείνωσι ἢ γιὰ ὅποιον δὲν ἐνδιαφέρεται νὰ εἰσέλθῃ σὲ μία ἱερὰ συμμαχία μὲ τὴν προσευχή. Ἄσκησις στὴν προσευχή εἶναι ἐντολὴ τοῦ Ἀποστόλου: «*Ἀδιαλείπτως προσεύχεσθε*» (Α´ Θεσ. ε´ 17). Ἡ ἐξάσκησις τῆς προσευχῆς εἶναι ἐντολὴ τοῦ Κυρίου μας, μία ἐντολὴ συνδυασμένη μὲ μία ὑπόσχεσι: «*Αἰτεῖτε*», μᾶς προσκαλεῖ ὁ Κύριος, μᾶς ἐπιτάσσει, «*καὶ δοθήσεται ὑμῖν, ζητεῖτε καὶ εὐρήσετε, κρούετε καὶ ἀνοιγήσεται ὑμῖν*» (Ματθ. ζ´ 7).

Ἡ προσευχή «*οὐ νυστάξει, οὐδὲ ὑπνώσει*» (Ψαλμ. ρκ´ 4), μέχρις ὅτου δείξῃ σὲ αὐτὸν ποὺ τὴν ἔχει ἀγαπήσει καὶ ποὺ συνεχῶς τὴν ἐξασκεῖ, τὸν νυμφῶνα τῆς αἰωνίου μακαριότητος, μέχρις ὅτου τὸν φέρῃ στὸν Οὐρανό. Ἐκεῖ, αὐτὴ θὰ μεταμορφωθῇ σὲ μία ἀδιάκοπη θυσία αἰνέσεως, ἡ ὁποία θὰ προσφέρεται ἀκατάπαυστα ἐκ μέρους τῶν ἐκλεκτῶν τοῦ Θε-

οὔ, ἀπὸ τὴν συνεχῆ αἴσθησι τῆς μακαριότητος στὴν αἰωνιότητα· ἡ μακαριότης ὅμως αὐτὴ ἐβλάσπησε ἐδῶ ἐν τῇ γῆ καὶ ἐν χρόνῳ ἀπὸ τὰ σπέρματα τῆς μετανοίας, τὰ ὅποια ἐσπάρησαν μὲ προσεκτικὴ καὶ θερμὴ προσευχή. Ἄμίν.



(\*) *Βλ. ρωσικὸ πρωτότυπο: «Ἐκ τῶν συγγραμμάτων τοῦ Ἐπισκόπου Ἰγνατίου (Μπριαντιανίνωφ) Ἀσκητικαὶ Ἐμπειρίαι», τόμος Β΄, σελ. 128-135, ἔκδοσις τῆς Ἱερᾶς Μονῆς Ἁγίας Τριάδος Τζόρντανβιλ Νέας Ὑόρκης 1966· ἀγγλικὴ μετάφρασις στὸ περιοδ. «Ὁ Ποιμὴν», Ἱερᾶς Μονῆς Ἁγίου Ἐδουάρδου Ἀγγλίας (τόμος 23ος, ἀριθ. 7/Μάρτιος 2003, σελ. 2-10.*

1. Ἄβθᾶ Ἰσαὰκ Σύρου, Λόγος ΝΕ΄ (ρωσ. ἔκδ.)/Ἐπιστολὴ Δ΄ (ἐλλήν. ἔκδ.).
2. Λόγοι σὲ ἕναν προσκυντὴ τὸ 1829 τοῦ Ἱερομονάχου π. Ἀθανασίου, Ἦουχαστοῦ σὲ ἕναν πύργο τῆς Μονῆς Σβένσκ στὴν Ἐπαρχία τοῦ Ὀρλώφ τῆς Ρωσίας.
3. Βλ. Κλίμαξ, Λόγος Ζ΄, § 64.
4. Ἄβθᾶ Ἰσαὰκ Σύρου, Λόγος ΠΘ΄ (ρωσ. ἔκδ.)/Λόγος ΝΗ΄ (ἐλλήν. ἔκδ.).
5. Ἄβθᾶ Ἰσαὰκ Σύρου, Λόγος ΙΑ΄ (ρωσ. ἔκδ.)/Λόγος ΟΣΤ΄ (ἐλλήν. ἔκδ.).
6. Ὁσ. Γρηγορίου Σιναΐτου, «Εἶδησις ἀκριβῆς περὶ ἡσυχίας...», Φιλοκαλία, τ. Δ΄.
  - «Ὅταν ὁ διάβολος βλέπῃ κάποιον, ὁ ὁποῖος ζῆ μὲ τὸ πένθος, δὲν παραμένει ἐκεῖ, φοβούμενος τὴν ταπείνωσι, ἡ ὁποία προέρχεται ἀπὸ τὸ πένθος».
7. Κλίμαξ, Λόγος ΚΗ΄, § 9.
8. Ὁσ. Μελετίου τοῦ Γαλψιωτοῦ, «Ἀλφαβηταλφάβητο», «Περὶ Προσευχῆς»· Κλίμαξ, Λόγος ΚΗ΄, § 21.
9. Κλίμαξ, Λόγος ΚΗ΄, § 17.
10. Ὁσ. Σεραφεῖμ τοῦ Σάρωφ, Νουθεσία 11, Περὶ προσευχῆς.
11. Ὁσ. Μάρκου Ἀσκητοῦ, «Περὶ τῶν οἰομένων...», § 34, Φιλοκαλία, τ. Α΄.
12. Ὁσ. Γρηγορίου Σιναΐτου, «Περὶ τοῦ πῶς δεῖ καθέζεσθαι...», Φιλοκαλία, τ. Δ΄.
13. Ὁσίων Καλλίστου καὶ Ἰγνατίου, «Περὶ τῶν αἰρουμένων ἡσυχῶς βιώναί καὶ μοναστικῶς», Λόγος ΟΓ΄· Κλίμαξ, Λόγος ΚΗ΄, § 44.
14. Βλ. Κλίμακα, Λόγος ΚΗ΄, § 45.
15. Βλ. Συνομιλία τοῦ Ἁγίου Μαξίμου Καυσοκαλύβη μὲ τὸν Ἅγιο Γρηγόριο Σιναΐτη, Φιλοκαλία, τ. Δ΄.
16. Ὁσ. Συμεὼν τοῦ Νέου Θεολόγου, «Τρεῖς Τρόποι Προσευχῆς».
17. Κλίμαξ, Λόγος ΚΗ΄, § 59.
18. Κλίμαξ, Λόγος ΚΗ΄, § 1.
19. Ὁσ. Μελετίου Γαλψιωτοῦ, ἐνθ' ἄνωι· Θεολόγου Μητροπολίτου Φιλαδελφείας, «Λόγος, εἰς τὴν ἐν Χριστῷ κρυπτὴν ἐργασίαν...», Φιλοκαλία, τ. Δ΄.
20. Ἁγ. Δημητρίου τῆς Ροσσοβίας, «Ὁ Ἐσωτερικὸς Ἄνθρωπος», § 4.
21. Ὁσ. Μακαρίου Μ., Λόγος 3, § 1· Κλίμαξ, Λόγος ΚΗ΄, τίτλος.
  - Συμφώνως πρὸς αὐτὰ διδάσκουν καὶ ἄλλοι Ἅγιοι Πατέρες.
22. Ἄβθᾶ Ἰσαὰκ Σύρου, Λόγος Ε΄ (ρωσ. ἔκδ.)/Λόγος ΜΕ΄ (ἐλλήν. ἔκδ.).
23. Ἄβθᾶ Ἰσαὰκ Σύρου, Λόγος ΚΑ΄ (ρωσ. ἔκδ.)/Λόγος ΟΕ΄ (ἐλλήν. ἔκδ.).
  - «Ὁ ἀποκτίσας αὐτὴν [τὴν ἀδιάλειπτον προσευχήν], ἔφθασε στὰ ἄκρα τῆς ἀρετῆς καὶ ἔγινε κατοικητήριον τοῦ Ἁγίου Πνεύματος».
24. Γνώμη τοῦ Ὁσ. Ποιμένος, Ἀλφαβητικὸν Πατερικὸν (Γερωντικόν).