

**ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΤΩΝ 95 ΟΜΙΛΙΩΝ στο YouTube**  
**(ΦΙΛΟΚΑΛΙΑ - ΠΡΟΣΚΥΝΗΤΗΣ)**  
<https://tinyurl.com/Filokalia-on-YouTube>

**ΦΙΛΟΚΑΛΙΑ ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΑ**

<https://www.youtube.com/watch?v=JRfm15gBmwA&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=2>

**Πώς παρήχθησαν οι 95 Ομιλίες και ποίος ο σκοπός τους.**

**01 ΟΙ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΕΣ ΕΝΟΣ ΠΡΟΣΚΥΝΗΤΟΥ - ΑΔΙΑΛΕΙΠΤΩΣ ΠΡΟΣΕΥΧΕΣΘΕ 01**

<https://www.youtube.com/watch?v=Ygp2pnedHfQ&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=3>

- 1. Η αποτελεσματικότητα της ευχής έγκειται στο συνεχές αυτής και στην δύναμη του ονόματος του Ιησού Χριστού.**
- 2. Η συχνή προφορική ευχή σταδιακά μετατρέπεται σε γνήσια έκκληση της καρδιάς, σπρώχνοντας τον νου προς ένωση με τον Θεό.**
- 3. Η ευχή του Ιησού όταν λέγεται αδιαλείπτως, στην αρχή συναντά οκνηρίαν αλλ' ύστερα δεν θέλει να την αποχωριστεί.**
- 4. Κανείς βαθμός θλίψεως δεν μπορεί να βρεθεί αντιμέτωπος με την δύναμη που δίνει η ευχή. Η επίμονος ευχή διώχνει την λύπη.**
- 5. Η προσευχή εμπερικλείει το όλον που μας εδόθη, ο ασφαλής αυτός τρόπος της σωτηρίας και τελειοποιήσεως της ψυχής.**
- 6. Όταν λέμε προσευχή, να προσθέτουμε και το «αδιαλείπτως προσεύχεσθε», γιατί τότε δείχνει την αποτελεσματική της δύναμη.**
- 7. Η ποσότης (συχνότης) της ευχής ανήκει σε μας. Αυτή θα μας οδηγήσει στην ποιότητα, η οποία είναι δώρον της χάριτος.**
- 8. Να αγιάζουμε την όλη ζωή μας με την αδιάλειπτον προσευχήν, έστω κι αν συναντήσουμε στην αρχή δυσκολίες και οκνηρία.**

## 02 ΟΙ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΕΣ ΕΝΟΣ ΠΡΟΣΚΥΝΗΤΟΥ - ΑΔΙΑΛΕΙΠΤΩΣ ΠΡΟΣΕΥΧΕΣΘΕ 02

[https://www.youtube.com/watch?v=p\\_ZdzZy4TNI&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=4](https://www.youtube.com/watch?v=p_ZdzZy4TNI&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=4)

1. «Άγιοι γίνεσθε»: Διαβάζουμε τα κατορθώματα των Αγίων. Συμβιβασμός συνείδησης και ανεπάρκειας δυνάμεως. Απογοήτευση!
2. Φυσική αδυναμία: Πλήρης τήρησις των εντολών πολύ δύσκολη. Μας ταπεινώνει. Προσευχή για βοήθεια. Πλησιάζουμε τον Θεό!
3. «Άνευ εμού ου δύνασθε ποιείν ουδέν» και «Ο εν εμοί μένων καγώ εν αυτώ, ούτος φέρει καρπόν πολύν». Γι' αυτό,
4. «Ο,τι αν αιτήσητε εν τω ονόματί μου τούτο ποιήσω“». “Ο αδιάλειπτος προσευχόμενος ένωσε σε ένα όλα τα καλά” (άγιος Συμεών)
5. Να έχουμε συνεχή κίνησιν μέσα εις την θεϊκήν Παρουσίαν. Ακατάπαυστον μνήμην του Θεού. Επιτυγχάνεται με την ολοδύναμον...
6. ...αδιάλειπτον επίκλησιν του Ονόματος του Χριστού: Συνεχής, όπως η αναπνοή μας και η κινήσις της καρδιάς μας.
7. Η ποσότης ανήκει στην θέληση και δύναμη του ανθρώπου: Αυτή θα φέρει την ποιότητα της προσευχής, ήτις είναι δώρον Θεού.
8. Όταν λέμε Προσευχήν εννοούμεν την αδιάλειπτον: (Είναι προϋπόθεσις). Κάμνει τον ανάξιον και εμπαθή άξιον και ενάρετον!

### 03 ΟΙ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΕΣ ΕΝΟΣ ΠΡΟΣΚΥΝΗΤΟΥ - ΑΔΙΑΛΕΙΠΤΩΣ ΠΡΟΣΕΥΧΕΣΘΕ

[https://www.youtube.com/watch?v=BG\\_vR4sVdgQ&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=4](https://www.youtube.com/watch?v=BG_vR4sVdgQ&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=4)

1. Η προσευχή είναι δώρον της χάριτος (άγιος Μακάριος): Η συχνότης της ευχής θα φέρει τους καρπούς της στον καιρό της.
2. Αδύνατον να καθαρίση η καρδιά χωρίς την συχνήν επίκλησιν του ονόματος του Ιησού Χριστού (άγιος Ησύχιος).
3. Όταν έχης ακάθαρτες σκέψεις: Το πιο αποτελεσματικό όπλο είναι η συχνή επανάληψη της ευχής (άγιος Ιωάννης Κλίμακος).
4. Έντονοι ακάθαρτοι λογισμοί; Δεν ελέγχεται ο νούς. Υποχωρούν μόνο με την συχνή επανάληψη της ευχής (αγ.Γρηγόριος Σιναΐτης).
5. Η συχνότης της επίκλησης του ονόματος του Ιησού Χριστού τελειοποιεί και την ατελή ακόμα προσευχή (αγ.Κάλλιστος Ξανθόπουλος).
6. Δεν πέφτει κανείς εύκολα σε αμαρτίες όταν επικαλείται όσο μπορεί συχνότερα το όνομα του Θεού (άγιος Διάδοχος Φωτικής).
7. Ξηρή, ψυχρή κ' αδύνατη η προσευχή; Η συχνή και αδιάκοπη ευχή οδηγεί στην πνευματικήν τελειότητα και σωτηρίαν.
8. «Ο ευρών την αγάπην καθ' ημέραν και ώραν εσθίει και πίνει τον Κύριον» (Χρυσόστομος). Αυτό επιτυγχάνεται με την αδιάλειπτον προσευχή.

## 04 ΟΙ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΕΣ ΕΝΟΣ ΠΡΟΣΚΥΝΗΤΟΥ - ΑΔΙΑΛΕΙΠΤΩΣ ΠΡΟΣΕΥΧΕΣΘΕ 04

<https://www.youtube.com/watch?v=mwYcerHnMcl&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=5>

1. Βασική προϋπόθεση της ευχής: «Εάν μη στραφήτε και γένησθε ως τα παιδιά, ου μη εισέλθητε εις την βασιλείαν των ουρανών».
2. Το παντοδύναμον όνομα του Ιησού Χριστού εμπεριέχει αυτοϋπάρχουσαν και αυτοενεργούσαν ανορθωτικήν δύναμιν.
3. Η ευχή του Ιησού είναι ολοδύναμη σ'όλην την ανθρώπινην αδυναμίαν. Η συχνότης της είναι κατορθωτή από μας.
4. Περισσότερος χρόνος το 24ωρον στην ευχή: Δεν βλαστούν κακές σκέψεις, λόγια ή πράξεις. Αντίθετα αγιάζονται.
5. Η καρδιά είναι μισογεμάτη με κοσμικά πράγματα; Θάρρος! Ας συνεχίσουμε την συχνή επίκληση κ' σύντομα θα καθαρίσει.
6. Η αδιάλειπτος προσευχή σβήνει τα τυχόν αμαρτήματα της ημέρας από το "βιβλίον" του Θεού και της συνείδησης.
7. Η συχνή προσευχή του Ιησού επαναφέρει την ψυχήν, μετά την πτώσιν της, στην προτέραν καλήν της κατάστασιν.
8. Η ευχή: Φεύγει τους φόβους, δίνει ελπίδα, φέρνει χαράν, ασφαλίζει κινδύνους, διορθώνει καταστάσεις, αξιώνει αναξίους!

## 05 ΟΙ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΕΣ ΕΝΟΣ ΠΡΟΣΚΥΝΗΤΟΥ - ΑΔΙΑΛΕΙΠΤΩΣ ΠΡΟΣΕΥΧΕΣΘΕ 05 - ΦΙΛΟΚΑΛΙΑ

<https://www.youtube.com/watch?v=5uhh65HR7QA&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=6>

1. Πώς μπορεί να επιτευχθή το αδιάλειπτον; Μήπως πρέπει να αφίσουμε κάθε φροντίδα και να είμαστε άπρακτοι;
2. Η εσωτερική προσευχή μας βοηθά να προσευχόμαστε πάντοτε, σε οποιαδήποτε σωματική ή πνευματική απασχόληση.
3. Μπορεί μυστικά και άφωνα η γλώσσα κ' ο νούς να προσεύχονται εν ώρα εργασίας και επί παρουσία πολλών ανθρώπων.
4. Έλεγχος συνειδήσεως, γιατί και όταν μπορούμε δεν είναι η προσευχή μας τόσο πυκνή και συχνή.
5. Η συχνότης της ευχής, ο απλός αυτός τρόπος της σωτηρίας, είναι κατορθωτή στον καθένα· οδηγεί από την προφορική...
6. ...στην νοερά προσευχή της καρδιάς, η οποία θα ανοίξη διάπλατα την Βασιλεία του Θεού μέσα μας. (5,6,7: Χρυσόστομος)
7. Η ευχή πρώτη και κύρια μας μέριμνα. Αποφυγή περιττών λόγων, μέριμνες με μέτρο, θα στεφανωθούν με επιτυχία. (Χρυσόστομος)
8. Να κινούμαστε μέσα στην ζωντανή παρουσία του Θεού και μέσα σ' ένα κύμα αδιαλείπτου μυστικής προσευχής.

## 06 ΟΙ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΕΣ ΕΝΟΣ ΠΡΟΣΚΥΝΗΤΟΥ - ΑΔΙΑΛΕΙΠΤΩΣ ΠΡΟΣΕΥΧΕΣΘΕ 06 - ΦΙΛΟΚΑΛΙΑ

[https://www.youtube.com/watch?v=Ku8I2Fx\\_ps&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=7](https://www.youtube.com/watch?v=Ku8I2Fx_ps&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=7)

- 1. Η αποτελεσματικότητα της ευχής έγκειται στο συνεχές αυτής και στην δύναμη του ονόματος του Ιησού Χριστού.**
- 2. Η συχνή προφορική ευχή σταδιακά μετατρέπεται σε γνήσια έκκληση της καρδιάς, σπρώχνοντας τον νου προς ένωση με τον Θεό.**
- 3. Η ευχή του Ιησού όταν λέγεται αδιαλείπτως, στην αρχή συναντά οκνηρίαν αλλ' ύστερα δεν θέλει να την αποχωριστεί.**
- 4. Κανείς βαθμός θλίψεως δεν μπορεί να βρεθεί αντιμέτωπος με την δύναμη που δίνει η ευχή. Η επίμονος ευχή διώχνει την λύπη.**
- 5. Η προσευχή εμπρικλείει το όλον που μας εδόθη, ο ασφαλής αυτός τρόπος της σωτηρίας και τελειοποιήσεως της ψυχής.**
- 6. Όταν λέμε προσευχή, να προσθέτουμε και το «αδιαλείπτως προσεύχεσθε», γιατί τότε δείχνει την αποτελεσματική της δύναμη.**
- 7. Η ποσότης (συχνότης) της ευχής ανήκει σε μας. Αυτή θα μας οδηγήσει στην ποιότητα, η οποία είναι δώρον της χάριτος.**
- 8. Να αγιάζουμε την όλη ζωή μας με την αδιάλειπτον προσευχήν, έστω κι αν συναντήσουμε στην αρχή δυσκολίες και οκνηρία.**

**07 ΟΙ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΕΣ ΕΝΟΣ ΠΡΟΣΚΥΝΗΤΟΥ - ΑΔΙΑΛΕΙΠΤΩΣ ΠΡΟΣΕΥΧΕΣΘΕ 07 - ΦΙΛΟΚΑΛΙΑ**

<https://www.youtube.com/watch?v=kCUh7dhg7NE&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=8>

- 1. «Προσεύχου και σκέψου ό,τι θέλεις»: Με την προσευχή οι κακές σκέψεις φυγαδεύονται και ο νους αγνίζεται, ρυθμίζεται και φωτίζεται.**
- 2. «Προσεύχου και κάνε ό,τι θέλεις»: Γιατί η προσευχή θα σε φέρει σε κατάσταση θεάρεστη και οι πράξεις σου θα είναι θεάρεστες.**
- 3. «Προσεύχου και μην κοπιάζεις πολύ να νικήσεις τα πάθη σου μόνος σου!» Η προσευχή θα τα καταστρέψει βαθμηδόν εντός σου.**
- 4. «Προσεύχου συνεχώς και μην ανησυχείς για την αναξιότητά σου». Η προσευχή θα σε οδηγήσει σε ορθές και δίκαιες ενέργειες.**
- 5. «Προσεύχου και μη φοβείσαι τίποτα»! Ούτε ατυχήματα ούτε καταστροφές. Η προσευχή θα αποσοβήσει κάθε κακό από σένα.**
- 6. «Προσεύχου συνεχώς και κάνε ό,τι επιθυμείς». Γιατί τελικά όλες σου οι επιθυμίες θα είναι και θεάρεστες και εξαγνισμένες.**
- 7. Αν ο χρόνος της προσευχής μας εμάκραινε, τότε δεν θα έμενε καιρός, όχι μόνο για αμαρτίες, αλλ' ούτε καν σκέψεις γι'αυτές.**
- 8. Προσεύχου λοιπόν πάντοτε και μην ενοχλείσαι από τίποτε! Η ευχή θα τακτοποιήσει το κάθε τι...!(ακόμα και τυχόν λάθη)**

## 08 ΟΙ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΕΣ ΕΝΟΣ ΠΡΟΣΚΥΝΗΤΟΥ - ΑΔΙΑΛΕΙΠΤΩΣ ΠΡΟΣΕΥΧΕΣΘΕ 08 - ΦΙΛΟΚΑΛΙΑ

<https://www.youtube.com/watch?v=AJOgovS1fgY&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=9>

- 1. Παραδείγματα όλων των Αγίων: Απέκτησαν την αγιότητα και την σωτηρία με τον τρόπο της συνεχούς και αδιαλείπτου προσευχής!**
- 2. Να έχουμε, όσο μπορούμε συχνότερα, επαγρύπνηση και επιτήρηση της ψυχής μας (νήψη) και να μελετούμε την κατάσταση της.**
- 3. Η χαρά είναι το αποτέλεσμα της ελπίδος που ανθίζει στην καρδιά. Η μελέτη αυτής της ελπίδος είναι η ευτυχία της. (άγιος Ισαάκ)**
- 4. Με το όραμα της επιτεύξεως αυτής της ελπίδος, ο νους παίρνει ανακούφιση κατά το διάστημα αυτής του της προσπαθείας. (άγιος Ισαάκ)**
- 5. Αν έχουμε οκνηρία στη νοερά εργασία της προσευχής, ας την πετύχουμε με μόνο το κίνητρο της χαράς και ευφροσύνης της καρδιάς:**
- 6. Αγαλλίαση, φωτισμό, χαρά, ευτυχία, βαθειά ειρήνη, πνευματική θερμότητα και ενθουσιασμό, μας υπόσχονται οι Άγιοι Πατέρες.**
- 7. «Χάρητε εν εκείνη τη ημέρα και σκιρτήσατε· ιδού γαρ ο μισθός υμών πολὺς εν τοις ουρανοίς», εἶπεν ὁ Κύριος (Λουκ.6, 22-23).**
- 8. Η αδιάλειπτος προσευχή να μας γίνει άκρως επιθυμητή! Όλο γι' αυτή να θέλουμε να μαθαίνουμε και αυτή να είναι η πρώτη μας επιδίωξη!**



## 09 ΦΙΛΟΚΑΛΙΑ - ΠΑΝΤΟΤΕ ΧΑΙΡΕΤΕ

<https://www.youtube.com/watch?v=jqvXV6S7NAQ&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=11>

1. «Πάντοτε χαίρετε, αδιαλείπτως προσεύχεσθε, εν παντί ευχαριστείτε». Πρέπει και τα τρία αυτά να συντρέχουν πάντοτε. Ελλείποντος ενός των τριών, απουσιάζουν και τα άλλα δύο.
2. Η τριπλή αυτή εντολή πρέπει να γίνεται χωρίς διαλογισμούς, δηλ. χωρίς να διαλεγόμαστε (συζητούμε) με τους λογισμούς μας. Αντίθετα, να είμαστε «πιο πάνω από αυτούς» = Νήψη.
3. Κατά άλλον τρόπο δεν νικούμε τον εχθρό παρά όταν, ενώ πολεμούμεθα από αυτόν, χαίρομεν πάντοτε πνευματικά (άγιος Αντώνιος). Ο Χριστός μας έκαμε και έπαθε τόσα....
4. για να είμαστε ευτυχισμένοι και όχι να λυπούμαστε! Έτσι, τον Θεόν ευφραίνομεν, τον διάβολον καταντροπιάζομεν και αυτό τούτο το λυπηρόν εξαφανίζομεν (άγιος Χρυσόστομος).
5. Και ό,τι ζητούμεν κατά το θέλημά Του μας ακούει, και άρα έχομε όλα τα αιτήματά μας που ζητούμε από Αυτόν (Α' Ιωάν. 5, 14-15). Κι αυτό να το πιστεύουμε ακράδαντα! (Μαρκ. 11, 24)
6. «Χαίρετε εν Κυρίω πάντοτε· πάλιν ερώ, χαίρετε», διπλασιάζει αλλού ο απόστολος Παύλος. Αλλά και το «Μακάριοι οι πενθούντες, ότι αυτοί παρακληθήσονται», ενυπάρχει και αυτό στο «πάντοτε χαίρετε».
7. Όταν εμείς αδιαλείπτως προσευχόμαστε και για όλα ευχαριστούμε τον Θεόν, αναμφιβόλως και θα χαίρομεν πάντοτε. Έτσι, θα στεκόμαστε πάντα “πιο πάνω” από τα “λυπηρά”.

## 10 ΦΙΛΟΚΑΛΙΑ - ΠΡΟΟΙΜΙΟ ΦΙΛΟΚΑΛΙΑΣ 01 (ΑΓΙΟΣ ΝΙΚΟΔΗΜΟΣ Ο ΑΓΙΟΡΕΙΤΗΣ)

<https://www.youtube.com/watch?v=jZBaCBDhrlQ&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=12>

1. Πρώτη "σκέψη" του Θεού (προ της Δημιουργίας) ήταν η σάρκωσή Του (του Λόγου), με σκοπό την μετέπειτα θέωση του ανθρώπου. Βάσει αυτής της εικόνας έπλασε τον άνθρωπο.
2. Με την πλάση του ανθρώπου τού έδωσε και εντολή, ώστε με την δοκιμασία του αυτεξουσίου του να πάρει ως έπαθλο την πραγματική χάρη της θεώσεως.
3. Αλλ' ο διάβολος εφθόνησε κατά του Πλάστη και κατά του πλάσματος και έβαλε στόχο του να ματαιώσει τούτο το προαιώνιο σχέδιο του Θεού, τη θέωση του ανθρώπου.
4. Κατάφερε έτσι με δόλο να βγάλει τον άνθρωπο από τον Παράδεισο και φανταζόταν ο αντάρτης πως ήταν κανένας Ολυμπιονίκης και καυχόταν για τη μεγάλη νίκη του! Ότι τάχα,
5. κατάφερε να διακόψει την εκπλήρωση της προαιώνιας βουλής του Θεού. Όμως προσωρινά· γιατί το σχέδιο του Θεού για τη θέωση της ανθρωπίνης φύσεως παραμένει στον αιώνα.
6. Έτσι, στις έσχατες ημέρες μας, εσαρκώθη ο Υιός και Λόγος του Πατέρα, για να πραγματοποιήσει την αρχαία και αληθινή βουλή Του: Προσέλαβε στην Υπόστασή Του όλη τη δική μας
7. φύση, την εθέωσε και με το Βάπτισμα μας κάμνει μέλη Του, φυτεύοντας στις καρδιές μας την τέλεια χάρη του Παναγίου Πνεύματος και δίνοντάς μας την εξουσία να γίνουμε τέκνα Θεού!

## 11 ΦΙΛΟΚΑΛΙΑ - ΠΡΟΟΙΜΙΟ ΦΙΛΟΚΑΛΙΑΣ 02 (ΑΓΙΟΣ ΝΙΚΟΔΗΜΟΣ Ο ΑΓΙΟΡΕΙΤΗΣ)

<https://www.youtube.com/watch?v=hfH0TRYdhlc&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=12>

- 1. Όμως αλλοίμονο! Ενώ, βγαίνοντας από την κολυμβήθρα, η ψυχή μας έλαμπε υπέρ τον ήλιον, εμείς -με την άγνοια και τις μέριμνες- παραχώσαμε την χάρη κάτω από τα πάθη!**
- 2. Και κατηντήσαμε να διερωτούμαστε αν έχουμε το Άγιο Πνεύμα(!) Και αν ακούσαμε να ενεργεί η χάρις σε άλλους, φθονούμε και ούτε που πιστεύουμε ότι υπάρχει σήμερα χάρις!**
- 3. Όμως το Άγιον Πνεύμα φωτίζει τους αγίους Πατέρες και τους αποκαλύπτει μέθοδο για να ξαναβρούν την χάρη, διά μέσου της νήψης (εγρήγορσης, προσοχής, ησυχίας) και της Ευχής.**
- 4. Το «Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού, ελέησόν με». Την αδιάκοπη αυτή προσευχή με το νου, τα χείλη και, τέλος, στα βάθη της καρδιάς μας, να ζητούμε επίμονα το έλεος του Θεού!**
- 5. Και τίποτε να μη δεχόμαστε, εξωτερικές ή εσωτερικές φαντασίες, αλλά κρατώντας τη διάνοιά μας ασχημάτιστη και καθαρή, να προσέχουμε αποκλειστικά και μόνο στα λόγια της ευχής!**
- 6. Με την εργασία αυτή, που κάμνει εφικτή και την τήρηση των εντολών και των λοιπών αρετών, σιγά-σιγά τα πάθη καταναλίσκονται και νους και καρδιά καθαίρονται και ενώνονται μεταξύ τους.**
- 7. Και όταν αυτά καθαρθούν και ενωθούν μεταξύ τους, ευκολότερα κατορθώνονται οι σωστικές εντολές και επανευρίσκουμε την τέλεια χάρη του Πνεύματος που πήραμε στο Βάπτισμα.**

## 12 ΦΙΛΟΚΑΛΙΑ - ΠΡΟΟΙΜΙΟ ΦΙΛΟΚΑΛΙΑΣ 03 (ΑΓΙΟΣ ΝΙΚΟΔΗΜΟΣ Ο ΑΓΙΟΡΕΙΤΗΣ)

[https://www.youtube.com/watch?v=FS\\_3cNcFkOY&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=14](https://www.youtube.com/watch?v=FS_3cNcFkOY&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=14)

1. Οι άγιοι Πατέρες γνωρίζοντας την άγνοια και αδιαφορία που υπήρχε στα θέματα νήψης και νοεράς προσευχής, έγραψαν γι' αυτά με κάθε λεπτομέρεια και μας τα παρέδωσαν... Ενώ σήμερα,
2. οι πλείστοι τυρβάζουν για τις σωματικές μόνο και πρακτικές αρετές, που στην ουσία, εργαλεία μόνο είναι των αρετών και αδιαφορούν ως άσχετοι για το «ενός εστί χρεία», τη νοερά δηλ. προσευχή!
3. Και κινδυνεύει να χαθεί η σύντομη αυτή και γλυκύτερη εργασία και με αυτήν και ο μόνος τρόπος ενώσεως με τον Θεό και θεώσεώς μας, που είναι και ο μόνος σκοπός της δημιουργίας!
4. Παλαιά και οι κοσμικοί -παρά τες μύριες κοσμικές ασχολίες τους- είχαν ως κύριο έργο τους την αδιάλειπτη μέσα στην καρδιά προσευχή. Τώρα, δυστυχώς, εξέλιπε και από αυτούς τους Μοναχούς(!)
5. Και ενώ κατά τα άλλα αγωνίζονται και υπομένουν κόπους για την αρετή, εν τούτοις δεν κάμνουν κανένα καρπό, γιατί είναι αδύνατον να καρποφορήσουν χωρίς την συνεχή μνήμη του Κυρίου.
6. Διότι μόνο η αδιάλειπτη προσευχή στο όνομα του Ιησού Χριστού έχει ως καρπό την καθαρότητα της καρδιάς! «Άνευ εμού ου δύνασθε ποιείν ουδέν» και «ο μένων εν εμοί ούτος φέρει καρπόν πολύν»!
7. Γι' αυτό και σήμερα ελάχιστοι οι άγιοι αλλά και οι σωζόμενοι! Γιατί παραμελήσαμε αυτό το έργο, που οδηγεί στην θέωση του νου, χωρίς την οποία, όχι μόνο δεν αγιαζόμαστε αλλ'ούτε και σωζόμαστε!

## 13 ΦΙΛΟΚΑΛΙΑ - ΠΡΟΟΙΜΙΟ ΦΙΛΟΚΑΛΙΑΣ 04 (ΑΓΙΟΣ ΝΙΚΟΔΗΜΟΣ Ο ΑΓΙΟΡΕΙΤΗΣ)

<https://www.youtube.com/watch?v=snIoDIR9Ulk&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=15>

1. Γράφει ο απόστολος Παύλος: «Ειρήνην διώκετε μετά πάντων, και τον αγιασμόν, ού χωρίς (δηλ. τον αγιασμόν) ουδείς όψεται τον Κύριον»! Άρα, αγιασμός και σωτηρία είναι ένα και το αυτό πράγμα!

2. Η Φιλοκαλία μας οδηγεί από το χέρι στην καθαρότητα της καρδιάς, στη νήψη του νου, στην ανάκληση (επανεύρεση) της μέσα μας χάρις, και κατ' επέκταση, και της θεώσεως.

3. Και όσους αγνοούν αυτά, διεγείρει στον έρωτα να τα αποκτήσουν και να τα εφαρμόσουν στην πράξη. Η Φιλοκαλία είναι το μυστικό όργανο της νοεράς προσευχής και της θεώσεως!

4. Ο άγιος Γρηγόριος ο Θεολόγος δίδασκε το ποιμνιό του ότι, παραπάνω και από το να αναπνέουν, να μνημονεύουν τον Θεό: «Μνημονευτέον Θεού μάλλον ή αναπνευστέον»!

5. Και αν μερικοί υπέπεσαν σε πλάνη, αυτό οφειλόταν στην υπερηφάνεια και αυτονομία τους και όχι στην εργασία αυτήν καθ' εαυτήν. Αντίθετα, αυτήν έχομε ανάγκη για να λυτρωθούμε της πλάνης.

6. Ελάτε, λοιπόν, όσοι στην κλήση είστε Ορθόδοξοι, λαϊκοί και Μοναχοί, όσοι ποθείτε να βρείτε την «βασιλεία του Θεού που είναι μέσα σας», αυτός ο γλυκύς μας Ιησούς Χριστός,

7. στην αδιάκοπη φοβερή επίκληση του Κυρίου ημών Ιησού Χριστού και τη νήψη που διδάσκει το βιβλίο αυτό (Φιλοκαλία), όπου νους και καρδιά καθαρίζουν από τα πάθη και με τον θείο έρωτα θεωνόμαστε.

**«ΚΥΡΙΕ ΙΗΣΟΥ ΧΡΙΣΤΕ, ΥΙΕ ΤΟΥ ΘΕΟΥ, ΕΛΕΗΣΟΝ ΜΕ»**

«Εκείνου του οποίου ο νους (δηλ. το λογιστικό μέρος της ψυχής) είναι συνεχώς στον Θεό, αυτού και η επιθυμία και ο πόθος (δηλ. όλο το επιθυμητικό μέρος της ψυχής) έχει υπεραυξηθεί στον θείο έρωτα» (άγιος Μάξιμος ο Ομολογητής).

**Για να συμπληρώσει και ο άγιος Νικόδημος:**

**«Ελάτε όλοι όσοι είστε μέτοχοι στην ορθόδοξη κλήση, μαζί λαϊκοί και Μοναχοί, όσοι επιδιώκετε να βρείτε την βασιλεία του Θεού που είναι μέσα σας και τον θησαυρό τον κρυμμένο στον αγρό της καρδιάς σας (Λουκ.17, 21). Κι αυτός είναι ο γλυκός Ιησούς Χριστός!**

**Έτσι, ελεύθεροι από την αιχμαλωσία του κόσμου τούτου και την περιπλάνηση του νου σας, και με καθαρμένη από τα πάθη την καρδιά (με την αδιάκοπη φοβερή επίκληση του Κυρίου μας Ιησού Χριστού).... θα ενωθείτε μεταξύ σας και έτσι ενωμένοι θα ενωθείτε όλοι μαζί με τον Θεό.... Και έτσι ενωμένοι μαζί Του, και ολότελα αλλαγμένοι από την κατοχή και την έκσταση που δημιουργεί ο θείος έρωτας, να θεωθείτε πλούσια με αίσθηση νοερή και με ασφαλή πληρότητα γνώσεως και να επανέλθετε προς τον πρώτο σκοπό του Θεού, δοξάζοντας τον Πατέρα, τον Υιό και το Άγιον Πνεύμα» (άγιος Νικόδημος, ΠΡΟΟΙΜΙΟ ΦΙΛΟΚΑΛΙΑΣ).**

## 14 ΦΙΛΟΚΑΛΙΑ - ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΠΛΑΝΗΣ 01 (ΑΓΙΟΣ ΜΑΚΑΡΙΟΣ ΤΗΣ ΟΠΤΙΝΑ)

<https://www.youtube.com/watch?v=T1Qq0rI1DG0&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=16>

- 1. Αγάπη έχει εκείνος που τηρεί τις εντολές του Χριστού. Και η αγάπη είναι αχώριστα δεμένη με την ταπείνωση. Όπου υπάρχει δε ταραχή και κατάκριση απουσιάζουν τα ανωτέρω δύο.**
- 2. Όλοι οι άγιοι έλπιζαν για τη σωτηρία τους στο έλεος και τη δύναμη του Θεού και όχι στη δική τους αξία, κόπους ή αρετές τους. Ζητούσαν πάντοτε ως ο τελώνης το θείον έλεος.**
- 3. Μια άλλη σου πλάνη, πιστεύεις ότι η προσευχή στο σπίτι μόνος είναι πιο καρποφόρα από την κοινή προσευχή στην Εκκλησία(!) Η «πνευματική» ηδονή που νοιώθεις είναι πειρασμική!**
- 4. Να προσεύχεσαι με απλότητα και ταπείνωση. Είναι πλάνη να επιδιώκεις να δεις μέσα σου εντυπωσιακούς καρπούς ή “δώρα” της χάριτος(!) Να θεωρείς τον εαυτό σου μη άξιο γι’ αυτά!**
- 5. Όσοι επιδιώκουν “οράματα” ή άλλα ειδικά χαρίσματα από την προσευχή, αυτοί ζητούν να οικειοποιηθούν την δόξα και την χάρη του Σταυρού με τρόπο πλανεμένο και διεστραμμένο!**
- 6. Αντίθετα, η θεία χάρη μάς πλησιάζει από μόνη της, ξαφνικά, χωρίς εμείς να βλέπουμε ή ν’ αντιλαμβανόμαστε το πλησίασμά της. Και έρχεται όταν βρει τόπο καθαρό!**
- 7. Μόνο για τον άνθρωπο που πάντοτε νοιώθει σαν τον τελώνη και σαν τον άσωτο, η συστηματική καλλιέργεια της ευχής είναι ακίνδυνη (χωρίς δυσάρεστες συνέπειες) και τον θεοποιεί!**

## 15 ΦΙΛΟΚΑΛΙΑ - ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΠΛΑΝΗΣ 02 (ΑΓΙΟΣ ΜΑΚΑΡΙΟΣ ΤΗΣ ΟΠΤΙΝΑ)

<https://www.youtube.com/watch?v=gz6G3t1W58A&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=17>

1. Αν αποφάσισες να ακολουθήσεις ανυποχώρητα το δρόμο της αδιαλείπτου προσευχής, τότε προετοιμάσου για κάθε λογής δοκιμασίες... Όμως μη φοβάσαι!
2. Η αγάπη για τον Θεό και η μετάνοια, η βαθιά δηλαδή συναίσθηση πως είσαι ένας μεγάλος αμαρτωλός (που έχεις τα χάλια σου!) θα αυξήσουν την πίστη σου στο έλεος του Θεού.
3. Πώς παραδέχεσαι (υπερήφανε!) τα όνειρά σου σαν “θείες” τάχα αποκαλύψεις; Και δεν βλέπεις που ο νους και η καρδιά σου είναι υπό την επήρεια τόσων παθών;
4. Φυλάξου από την κατάκριση εναντίον εκείνων που σε κάνουν να υποφέρεις. Είναι τα όργανα του Θεού, με τα οποία (ο Θεός) εργάζεται για τη βελτίωση και τη σωτηρία σου.
5. Η αγάπη στον Θεό αποδεικνύεται με την υπακοή στις εντολές Του. Η αγάπη στον πλησίον (αποδεικνύεται) με την αγάπη στους εχθρούς μας. Μια να μην έχουμε, μας κρατά μακράν του Θεού!
6. Όποιος επιχειρεί να φτάσει γρήγορα και άκαιρα σε πνευματικές κορυφές, και ξεκινά με την πρόθεση να δει “οράματα” και άλλα παρόμοια, προκαλεί την οργή του Θεού!
7. Μη σου περάσει από το νου ότι καθάρισες από τα πάθη σου, αν δεν έχει ριζώσει καλά μέσα σου η ταπείνωση! Αυτή και χωρίς έργα εξασφαλίζει την συγχώρηση του Θεού.



## 16 ΦΙΛΟΚΑΛΙΑ - ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΠΛΑΝΗΣ 03 (ΑΓΙΟΣ ΜΑΚΑΡΙΟΣ ΤΗΣ ΟΠΤΙΝΑ)

<https://www.youtube.com/watch?v=wPEXABDbuL8&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=18>

1. Μην ζητάς και μην περιμένεις ειδικές παρηγορίες από την προσευχή. Άφησε το θέμα στον Θεό. Εκείνος μόνο γνωρίζει αν πρέπει, τότε και πως να σου τις δώσει.
2. Είναι πλάνη μεγάλη να πιστεύεις πως η σωματική θερμότης που νοιώθεις στην προσευχή, αποτελεί τάχα σημείο ειδικής χάριτος(!) Αντίθετα, πρόκειται περί δαιμονικής παγίδας!
3. Μη δίνεις σημασία σε τέτοια φαινόμενα και μη βγάζεις βιαστικά συμπεράσματα! Είναι πλάνη του σατανά να νομίζεις πως βλέπεις θεόσταλτα οράματα και αποκαλύψεις(!)
4. Τις δαιμονικές αυτές φαντασίες τις παθαίνεις, γιατί δεν ξερίζωσες ακόμα την υπερηφάνεια από τα βάθη της ψυχής σου και ενώ η ζωή σου βρωμάει ακόμα από την αμαρτία!
5. Με το να δεχτείς τη δαιμονική φαντασία σαν θεική “αποκάλυψη” (πως τάχα οι εικόνες άλλαζαν μορφή και κάτι απ’ αυτές μπήκε στην καρδιά σου) πιάστηκες στα νύχια του διαβόλου!
6. Βλέπεις, λέγεις, τον Χριστό και την Παναγία(!): Κανένα δαιμόνιο δεν μπορεί να πάρει τη μορφή τους! Απλά παίρνει άλλη μορφή και πείθει τον κενόδοξο πλανεμένο και αμαρτωλό πως είναι αυτοί!
7. Το ίδιο και το όραμά σου, πως στρατιά άρπαξε το κεφάλι σου και σχημάτισαν μ’ αυτό το σημείο του Σταυρού(!) ήταν δαιμονική ψευδαίσθηση! Άλλο σχήμα ήταν! (τον Σταυρό ο σατανάς τον φοβάται!)

## 17 ΦΙΛΟΚΑΛΙΑ - ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΠΛΑΝΗΣ 04 (ΑΓΙΟΣ ΜΑΚΑΡΙΟΣ ΤΗΣ ΟΠΤΙΝΑ)

<https://www.youtube.com/watch?v=KQLP0TJeRpg&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=19>

1. Λες, τους ακούω να επαναλαμβάνουν τα λόγια της ευχής: Σε χλευάζουν οι δαίμονες! Αυτοί δεν μπορούν να προφέρουν το όνομα του Ιησού Χριστού! Είναι συγκεχυμένους θορύβους που ακούεις....
2. Οι Πατέρες επιμένουν ότι: Φώτα, σχήματα, χρώματα, μελωδίες, ευωδίες κ.α. δεν είναι παρά απάτες που πλέκει ο διάβολος σ' αυτούς που τα πιστεύουν και τα παραδέχονται!
3. Κουρασμένος από τα τεχνάσματα του πονηρού, βγήκες με μελαγχολία έξω, για μια άσκοπη βόλτα. Ένοιωθες ότι το κακό κυριαρχούσε στη ζωή σου και πόθησες τάχα,
4. να συμφιλιωθείς με όσους σε έχουν αδικήσει ή σε εχθρεύονταν. Ξαφνικά ένοιωσες ένα κύμα γλυκειάς "χαράς" να πλημμυρίζει το στήθος σου(!) Το πίστεψες πως,
5. κι' αυτό ήταν επίσκεψη της χάριτος (και όχι πειρασμός)! Έτσι, σιγά-σιγά μπλέχτηκες τόσο πολύ στα δίχτυα του πονηρού, ώστε κόντεψες να φτάσεις τα πρόθυρα της τρέλλας!
6. Κάποτε που μελετούσες ένιωσε μια ώθηση στον ώμο σου και αμέσως βυθίστηκες σε απερίγραπτη χαρά(!) Έπρεπε τη "χαρά" αυτή να τη διώξεις με το χέρι της ταπεινοφροσύνης,
7. ώστε να μη δεχτείς το λύκο για βοσκό(!!!) Η γνήσια πνευματική χαρά είναι ένας από τους σπάνιους καρπούς του Πνεύματος! Εσύ φαντάζεσαι πως προγεύεσαι κι όλες τα ουράνια αγαθά(!)

-----

1. Λες ότι "βλέπεις" τον φύλακα άγγελό σου ή αγίους ή αισθάνεσαι έντονα την παρουσία του Κυρίου στο δωμάτιό σου, έτοιμος να τον προσκυνήσεις(!!!) Τρομερά επικίνδυνη πλάνη!!!

**2. Ποτέ μην δεχτείς ό,τι κι αν δεις, αισθητό ή και νοερό, εξωτερικά ή εσωτερικά, οπτασία Χριστού ή αγγέλου ή αγίου ή φως ή σχήμα.... Μην παραδέχεσαι τίποτε από αυτά!**

**3. Υποστηρίζεις ακόμα πως μπορείς τώρα με τα μάτια της πίστεως να δεις τον Κύριο(!) “καθεζόμενον εκ δεξιών του Πατρός”. Ξεχνάς ότι “(μόνο)οι καθαροί τη καρδιά τον Θεόν όψονται”!**

**4. Εκείνος που σηκώνει τα χέρια του στον ουρανό και με το νου του φαντάζεται ουράνια κάλλη, ταξιαρχίες αγγέλων κ.ά. και με θείο τάχα πόθο δακρύει, αυτός σιγά-σιγά φουσκώνει την**

**5. καρδιά του από έπαρση, εμπαίζεται από τους δαίμονες και, αν δεν τρελλαθεί τελικά, πάντως θα μείνει ανεπρόκοπος σε όλη του τη ζωή! (4-5: αγίου Συμεών του νέου Θεολόγου)**

**6. Η χάρη του Θεού έρχεται μόνη της, χωρίς τη δική μας κενόδοξη προσπάθεια. Και έρχεται μονάχα στην (ταπεινή) και εξαγνισμένη καρδιά!**

**7. Ήταν λάθος σου να ασκήσεις χωρίς καθοδήγηση τη νοερά και καρδιακή προσευχή. Ήταν πάνω από τη δύναμή σου και ασυμβίβαστη με τα πνευματικά σου μέτρα!**

## 18 ΦΙΛΟΚΑΛΙΑ - ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΠΛΑΝΗΣ 05 (ΑΓΙΟΣ ΜΑΚΑΡΙΟΣ ΤΗΣ ΟΠΤΙΝΑ)

<https://www.youtube.com/watch?v=7MjHtJ5o8x0&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=20>

1. Για σένα τώρα, είναι καιρός πρακτικών κόπων, με απλή προφορική (ή ενδιάθετη) άσκηση της ευχής και όχι βαθιάς νοεράς εργασίας με αδιάλειπτη καρδιακή προσευχή(!)

2. Η νοερά και καρδιακή προσευχή απαιτεί απόλυτη καθαρότητα και ειρήνη βαθιά στις σχέσεις μας με τον Θεό και τους ανθρώπους. Διαφορετικά κινδυνεύουμε

3. να θανατωθούμε από τους δαίμονες, όταν με αναίδεια και θρασύτητα βιαζόμαστε να πλησιάσουμε τον Θεό και να τον αποκτήσουμε μέσα μας με τη νοερά προσευχή! Εμείς απλώς,

4. λέμε όσο μπορούμε συχνά την ευχή, ώστε με το όνομα του Χριστού μας να αναλωθούν τα πάθη που έχουμε μέσα μας και παράλληλα να εργαζόμαστε τις θείες και θεοποιείς εντολές...

5. Επειδή εσύ επεδόθης στην άσκηση της υψηλής ποιότητας νοεράς προσευχής (κάτι πάνω από τα μέτρα σου), γι' αυτό και πυρώνεσαι και ψήνεσαι κυριολεκτικά στον σαρκικό πόλεμο!

6. Γράφεις, ότι έχεις σταματήσει από καιρό να τρως κρέας! Αυτό είναι άλλη μια πηγή υπερηφάνιας! Να τρως κρέας όποτε τρώνε η οικογένειά σου και όλοι οι ευσεβείς λαϊκοί Χριστιανοί!

7. Στην άσκηση της ευχής να παρεμβάλλεις και τις ιερές Ακολουθίες της Εκκλησίας μας. Και εις το εξής, να ζεις ταπεινά, ως ένας κοινός ευσεβής λαϊκός.

-----

1. Άλλο άτοπο που κάμνεις, είναι να χρεώνεσαι χρήματα για να αυξήσεις τις ελεημοσύνες σου(!) Ο απόστολος Παύλος γράφει, “καθό εάν έχη τις, ου καθό ουκ έχει”!(Β' Κορ. 8,11-12).

2. Πουθενά η Γραφή δεν λέει να δημιουργούμε χρέη για να ασκούμε φιλανθρωπία(!) Δυστυχώς και αυτή σου η υπερβολή κρύβει στο βάθος μια κενόδοξη αυτοϊκανοποίηση!

3. Την επιθυμία σου να θέλεις να γίνεις Μοναχός να την ξεχάσεις! Έχεις ήδη γυναίκα και παιδιά! Και η συχνότατη επίσης Θεία Μετάληψη σε κάμνει να υπερηφανεύεσαι!

4. Σε όλα να κρατάς εκείνο το τέλειο μέτρο, όπως έκαναν και οι άγιοι! Λες ότι εγκατέλειψες ολοκληρωτικά τον εαυτό σου στον Θεό(!) Κι' όμως οργίζεσαι συχνά κατά του πλησίον σου!

5. Αυτό είναι η ίδια πλάνη με το μην τρως κρέας ποτέ, να δίνεις ελεημοσύνη πέραν των δυνάμεών σου (έχεις και οικογένεια), να κοινωνάς συχνότατα και να ασκείς υψηλούς τρόπους προσευχής!

6. Η πνευματική φιλανθρωπία, η οποία είναι κατά πολλά ανώτερη της υλικής (όσο ανώτερη είναι και η ψυχή από το σώμα) δέχεται αγόγγυστα αδικίες, θλίψεις, διωγμούς! Πόσο απέχεις...

7. Μια επιθυμία -που κατά τα άλλα φαίνεται να είναι καλή- είναι εκ του διαβόλου, όταν αυτή δεν είναι ανάλογη με τα μέτρα μας και τις αντικειμενικές προσωπικές μας προϋποθέσεις!

## 19 ΦΙΛΟΚΑΛΙΑ - ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΠΛΑΝΗΣ 06 (ΑΓΙΟΣ ΜΑΚΑΡΙΟΣ ΤΗΣ ΟΠΤΙΝΑ)

[https://www.youtube.com/watch?v=o5svMn\\_rS2E&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=21](https://www.youtube.com/watch?v=o5svMn_rS2E&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=21)

1. Ο διάβολος μας σπρώχνει σ' εκείνο το καλό, όταν γνωρίζει ότι δεν είμαστε σε θέση να το κατορθώσουμε ποτέ! Κι αυτό για να μας δημιουργήσει άγχος και σκοτισμό!
2. Μπορεί ο διάβολος, πίσω από φαινομενικά αγαθούς σκοπούς, να κρύβει τις πιο καταστροφικές δολοπλοκίες του! Όσοι πραγματικά θέλουν να μάθουν το θέλημα του Θεού:
3. πρέπει να θανατώσουν το δικό τους αρρωστημένο θέλημα, να προσεύχονται με πίστη και απονήρευτη απλότητα και αδιακρίτως και με ταπείνωση να ερωτούν τον πνευματικό τους·
4. να δέχονται δε τις συμβουλές του πνευματικού τους σαν από το στόμα του Θεού, έστω κι αν είναι αντίθετες προς το δικό τους θέλημα.
5. Οι Πατέρες λέγουν ότι τα άκρα είναι εκ των δαιμόνων: Είναι δε τα άκρα, ή η πρόωρη επιδίωξη στόχων ανωτέρων των δυνάμεών μας ή η υποβάθμιση της στάθμης του "πήχη".
6. Τεκμήριο γνησίας πνευματικής ζωής είναι η μετάνοια: Τεκμήριο δε γνησίας μετανοίας είναι να μην οργιζόμαστε ή υπερηφανευόμαστε κατά του πλησίον και να μην κατακρίνομε.
7. Όποιος αγωνίζεται ειλικρινά να τηρεί τις εντολές του Κυρίου, αυτός θα αποκτήσει φυσιολογική ταπείνωση, μέσα από την βαθειά συναίσθηση των αδυναμιών του.

-----

1. Γράφεις, ότι το γράμμα μου σε γέμισε λύπη για πολλές μέρες. Αυτή δεν είναι λύπη μετανοίας αλλά λύπη υπερηφανείας. Λυπήθηκες, επειδή φανερώθηκε η πνευματική σου γύμνια.

2. Είχες την πεποίθηση ότι είχες φτάσει σε πραγματικά μέτρα αρετής και τώρα που αποκαλύφθηκε η πνευματική σου γύμνια, λυπήθηκε ο παλαιός σου εαυτός που ζει ακόμα μέσα σου...

3. Λες ότι δεν βλέπεις καμιά κακία μέσα σου(!) Η κενοδοξία και η απότοκος αυτής υπερηφάνεια, τύφλωσαν τα μάτια της ψυχής σου και αδυνατείς να δεις τα χάλια σου!

4. Εκεί που απουσιάζει το λαμπρό φως της ταπείνωσης, επικρατεί ο σκοτεινός καπνός της υπερηφανείας! Ξεκινά κανείς με την κενοδοξία και μετά οδηγείται στην υπερηφάνεια.

5. Η κενοδοξία εκδηλώνεται με την προσπάθειά μας να επιδεικνύουμε στους άλλους την ευσέβεια ή την ευφυία μας. Παράλληλα, μας βιάζει να δίνουμε

6. μεγάλη σημασία στην γνώμη των άλλων για μας, μας εμπνέει την εγωϊστική ντροπή και μας κάμνει να κυνηγούμε την δόξα των ανθρώπων. Ενώ,

7. η υπερηφάνεια εκδηλώνεται κυρίως με τον θυμό, την περιφρόνηση, την κατάκριση και την εξουδένωση των άλλων με εσωτερικό κομπασμό και αυτοέπαινο.

-----

1. Η υπερηφάνεια έριξε πολύ χαμηλά μεγάλους άνδρες, που είχαν φτάσει σε πνευματικά ύψη! Από την υπερηφάνεια πηγάζουν όλα τα πάθη και οι εφάρμαρτες πράξεις.

2. Σταμάτα να μετροφυλλάς την Φιλοκαλία με το σκοπό να εφευρίσκεις καινούργιους τρόπους και μεθόδους προσευχής. Αν συνεχίσεις έτσι θα πέσεις σε νέες πλάνες και παγίδες, που

3. θα είναι μετά για σένα ακόμα πιο δύσκολο να ελευθερωθείς από αυτές! Αντίθετα, αγωνίζου στο εξής με μεγαλύτερη απλότητα και, κυρίως, με ταπείνωση!

4. Να ζητάς πάντα το έλεος και την βοήθεια του Κυρίου, για να μην ξεφεύγεις από το άγιον θέλημά Του, αλλά να σου υποδεικνύει πάντοτε τον σωστό δρόμο.

5. Γράφεις ότι κλαίεις για την προηγούμενη διαγωγή σου. Καλό είναι αυτό. Όμως μην πιστέψεις πως αυτά είναι δάκρυα της χάριτος, αφού έχεις ακόμα μέσα σου τόσα πάθη!

6. Τα δάκρυά σου πηγάζουν από την πίεση και την αντίσταση που σου ασκούν τα πάθη που έχεις μέσα σου. Άλλωστε, οι Πατέρες αναφέρουν πολλές αιτίες δακρύων, όπως:

7. Λόγω ιδιοσυγκρασίας, από δαιμονική λύπη, από κενοδοξία, από πορνικές επιθυμίες και άλλα πολλά... Αυτού του είδους όμως τα δάκρυα δεν μας ξεπλένουν από την αμαρτία.

-----

1. Τα καθαρά και άδολα δάκρυα προέρχονται από την γνήσια μετάνοια (που είναι δώρον Θεού, σ' εκείνους που πραγματικά το ποθούν και το ζητούν) και αυτά μας ξεπλένουν από την αμαρτία.

2. Χρειάζεται όμως προσοχή, μήπως ο εχθρός μας διάβολος χρησιμοποιήσει και αυτά ακόμη τα καθαρά δάκρυα, για να θρέψει την κενοδοξία σου, που ήδη εμφωλεύει μέσα σου.

3. Γιατί, συνηθίζει δυστυχώς ο διάβολος ακόμα και στις πιο γνήσιες εκδηλώσεις μετανοίας και ταπεινοφροσύνης, να μας κεντά με το φαρμακερό βέλος της κενοδοξίας.

4. Γράφεις, ότι σε στενοχωρεί η ακαρπία των προσευχών σου! Ο πόθος αισθητής παρηγορίας ή φανερών καρπών ή θείων αποκαλύψεων δεν είναι τίποτα άλλο παρά ένα βέβαιο

5. σημάδι υπερηφάνειας! Εσύ να προσεύχεσαι πολύ απλά και πολύ ταπεινά, ποθώντας μόνο την άφεση των αμαρτιών σου και την σωτηρία της ψυχής σου!



6. Να πιστεύεις πως ο Θεός θα σε ελεήσει, όπως ελέησε τον ληστή και τον τελώνη. Να δέχεσαι με πίστη ό,τι επιτρέπει ο Θεός, χωρίς να πολυπραγμονείς και χωρίς να λέγεις το «γιατί».

7. Μήπως είσαι μέτοχος στην εξουσία του Θεού; Ή μήπως διορίστηκες δικαστής Του; Ποτέ μας λοιπόν να μην ζητούμε ευθύνες από τον Θεό!

-----

1. Ο Θεός σαν παντογνώστης, και μέσ' από το απόρρητο της σοφίας Του, γνωρίζει τι είναι το συμφέρον στον καθένα μας. Δεν κάνει τίποτε τυχαίο και χωρίς λόγο!

2. Κατηγορείς έμμεσα τον Θεό ότι σου «φόρτωσε»(!) κάποιες συγκεκριμένες κλίσεις, ροπές και αδυναμίες; άρα Εκείνος είναι υπεύθυνος γι' αυτές.... Κάθε άλλο!

3. Αντίθετα, Εκείνος μπορεί, θέλει και είναι έτοιμος να σε βοηθήσει να τις υπερνικήσεις. Φτάνει εσύ να ταπεινώνεσαι, να μετανοείς και να έχεις βαθειά συναίσθηση των αμαρτιών σου!

4. Είχες, γράφεις, την έμπνευση και γι' αυτό άρχισες να προσεύχεσαι τώρα μ' ένα τρόπο δικής σου επινοήσεως, που είναι πάνω από τα μέτρα σου αλλά και τα δεδομένα σου:

5. Προσεύχεσαι, λ.χ. να νεκρωθείς εντελώς για τον κόσμο! Μα μια τέτοια προσευχή ταιριάζει μόνο στους Μοναχούς! Ξεχνάς ότι έχεις οικογένεια, δεσμεύσεις και υποχρεώσεις;

6. Ή προσάρμοσε τις προσευχές σου στα δικά σου μέτρα ή παράτα τες (τες δικές σου) και λέγε αυτές που μας παρέδωσαν η Εκκλησία και οι άγιοι και που είναι θεόπνευστες.

7. Αντί να ικετεύεις ταπεινά τον Θεό για συγχώρηση και έλεος..., μελετάς υπερήφανα την Φιλοκαλία ζητώντας χαρίσματα και δωρεές(!) Πρόσεχε μη σε χτυπήσει η οργή του Θεού!(Άγιος Ισαάκ)

<https://www.youtube.com/watch?v=HsoQW1xJHcw&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=22>

1. Όχι μόνο πρέπει εμείς να προσευχόμαστε παντοτινά, αλλά και να διδάσκομε και να παρακινούμε και τους άλλους, μοναχούς και λαϊκούς, άνδρες, γυναίκες και παιδιά (άγιος Γρηγόριος Παλαμάς)
2. Άγγελος σταλμένος από τον Θεό παρήγγειλε σε Μοναχό να μην αντιλέγει σ' αυτό το ψυχοφελέστατο έργο (της αδιαλείπτου προσευχής στους λαϊκούς) που είναι πρόξενο σωτηρίας.
3. Τόσοι και τόσοι μέσα στον κόσμο κατάφεραν να προσεύχονται ακατάπαυστα. Διαφορετικά δεν θα έδινε γι' αυτό εντολή ο Θεός ούτε θα έστελνε άγγελο να μας το αποκαλύψει.
4. Ο πατέρας του αγίου Γρηγορίου του Παλαμά με όλο που είχε τις βασιλικές υποθέσεις, τις οικιακές με τους δούλους, τα κτήματα, την οικογένεια, είχε παράλληλα την αδιάλειπτη προσευχή...
5. Και ένας άλλος λαϊκός ο Ευδόκιμος, συναναστρεφόταν με τον βασιλιά και τους άρχοντες του παλατιού, με τόσες φροντίδες και περισπασμούς. Κι όμως είχε αχώριστη τη νοερά προσευχή...
6. Λοιπόν, για την σωτηρία της ψυχής σας, μη αμελήσετε το έργο της αδιαλείπτου προσευχής. Κι αν φαίνεται δύσκολο στην αρχή, όμως αυτό το ίδιο το όνομα του Κυρίου ημών Ιησού Χριστού επικαλούμενο
7. καθημερινά και ακατάπαυστα, θα ευκολύνει όλες τις δυσκολίες. Και με την πολυκαιρία θα γλυκανθούμε και θα δούμε πως δεν είναι ούτε αδύνατο ούτε δύσκολο, αλλά εύκολο(6-7 Χρυσόστομος).

## 21 ΦΙΛΟΚΑΛΙΑ - ΑΓΙΟΣ ΝΙΚΟΔΗΜΟΣ Ο ΑΓΙΟΡΕΙΤΗΣ 02

[https://www.youtube.com/watch?v=UWr\\_-26FB-I&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=23](https://www.youtube.com/watch?v=UWr_-26FB-I&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=23)

- 1. Γι αυτό και ο απόστολος Παύλος, γνωρίζοντας την μεγάλη ωφέλεια της προσευχής, μας παρήγγειλε να προσευχόμαστε αδιαλείπτως. Αυτό πάντοτε είναι κατορθωτό όταν προσευχόμαστε με το νου.**
- 2. Είπεν ο Χριστός: «Συ δε όταν προσεύχεσαι, είσελθε εις το “ταμείον” σου και αφού κλείσεις την “θύρα” προσευχήσου κρυφά στον Πατέρα σου». Ταμείον της ψυχής είναι το σώμα**
- 3. και θύρες οι πέντε αισθήσεις. Η ψυχή μπαίνει στο ταμείον της, όταν ο νους μας δεν περιφέρεται εδώ και εκεί στα πράγματα του κόσμου, αλλά παραμένει μέσα μας (στην καρδιά).**
- 4. Και οι πέντε αισθήσεις (οι θύρες) κλείνουν, όταν δεν τις αφήνουμε να προσκολλώνται στα αισθητά και μάταια! Έτσι ο νους, παραμένοντας ελεύθερος από εμπαιθείς προσκολλήσεις,**
- 5. ενώνεται με τον Θεό και Πατέρα μας διά μέσου της κρυφής και νοεράς προσευχής! Αυτή είναι που φωτίζει την ψυχή και πυρώνει την καρδιά με τις φλόγες της αγάπης του Θεού!**
- 6. Ω πράγμα αληθινά θαυμάσιο και εξάισιο! Να είσαι σωματικά με τους ανθρώπους και νοερά να βρίσκεσαι συνεχώς μαζί με τον Θεό! Τι περισσότερο και τι μεγαλύτερο θέλεις, από το να**
- 7. βρίσκεσαι πάντοτε νοερά με τον Θεό και να συνομιλείς ακατάπαυστα μαζί Του; Χωρίς Αυτόν δεν μπορεί ο άνθρωπος να είναι αληθινά μακάριος ούτε σ' αυτή την ζωή ούτε στην άλλη!**

## 22 ΦΙΛΟΚΑΛΙΑ - ΑΓΙΟΣ ΜΑΞΙΜΟΣ Ο ΚΑΥΣΟΚΑΛΥΒΙΤΗΣ

[https://www.youtube.com/watch?v=m\\_5Ma7qBXVE&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=26](https://www.youtube.com/watch?v=m_5Ma7qBXVE&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=26)

1. Ο άγιος Μάξιμος ο Καυσοκαλυβίτης με δάκρυα παρακαλούσε την Παναγία να του δώσει την χάρη τής νοεράς προσευχής. Του την έδωσε και από τότε δεν έλειψε ποτέ από την καρδιά του...
2. Πράγματι, από τότε άρχισε πλέον η καρδιά του να λέει από μέσα της την προσευχή του Ιησού και ο νους του να γλυκαίνεται στην ενθύμηση του Ιησού και της Θεοτόκου.
3. Όταν έλεγε την ευχή, το «Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού, ελέησόν με», είχε φορές που του συνέβαινε αλλοίωση θεϊκή ή έκσταση ή κάποιος άλλος καρπός του Πνεύματος.
4. Γι' αυτό συχνά αποσυρόταν στην έρημο και ποθούσε την ησυχία πάντοτε, για να απολαύσει πιο πολύ τον καρπό της προσευχής, που είναι: Υπερβολική αγάπη στον Θεό και αρπαγή του νου.
5. Όταν ο νους είναι μόνος, χωρίς δηλ. να είναι ενωμένος με τον Θεό, τότε εννοεί όσα αντιστοιχούν στην δύναμή του. Όταν όμως τον πλησιάσει το πυρ της Θεότητας τότε,
6. γεμίζει με θεία νοήματα και δεν μπορεί (ο νούς) να εννοεί τα δικά του ανθρώπινα νοήματα ούτε εκείνα που αυτός θέλει να στοχάζεται.
7. Όταν δηλ. έρθει η χάρις του Αγίου Πνεύματος στον άνθρωπο, δεν του δείχνει τα συνηθισμένα, μήτε τα αισθητά του κόσμου τούτου, αλλά εκείνα που ποτέ του δεν είδε μήτε εφαντάστηκε.

-----

1. Τότε ο νους του ανθρώπου διδάσκεται από το Άγιον Πνεύμα μυστήρια υψηλά και απόκρυφα, που μάτι ανθρώπου δεν μπορεί να τα δει ούτε νους να τα συλλογιστεί από μόνος του ποτέ.

2. Όσον αφορά το πνεύμα της πλάνης, όταν πλησιάσει στον άνθρωπο, του συγχύζει το νου, τον αγριεύει, σκληρύνει την καρδιά, προξενεί δειλία, φόβο, υπερηφάνεια, ανατριχίλα...

3. Τον κάνει θυμώδη, οργίλο, υπερήφανο, καυχιέται για τα καλά του, πόρρω απέχει της ταπείνωσης, λέγει λόγια άπρεπα και τέλος γίνεται έξω φρενών και κάμνει τρελλά...!

4. Ενώ η αληθινή χάρη του Παναγίου Πνεύματος γαληνεύει τον άνθρωπο, του συνάγει το νου, τον κάμνει προσεκτικό, ευκολοκατάνυκτο και ταπεινό! Συναισθάνεται τις αμαρτίες του,

5. τα μάτια του είναι ήρεμα και γεμάτα δάκρυα. Όσο τον πλησιάζει η χάρις τόσο του ημερεύει την ψυχή και προξενεί στο νου του υψηλές και αληθινές θεωρίες των μυστηρίων του Θεού.

6. Η καρδιά του γίνεται γαλήνια και πραότατη και αναβρύζει τους καρπούς του Αγίου Πνεύματος, ήτοι χαρά, ειρήνη, μακροθυμία, καλωσύνη, συμπάθεια, αγάπη, ταπείνωση κ.λπ.,

7. η δε ψυχή του απολαμβάνει μια απερίγραπτη χαρά και αγαλλίαση! Αυτά, είναι τα σημάδια της χάρις σε αντίθεση με τα χαρακτηριστικά του πνεύματος της πλάνης (βλ. 2-3).

<https://www.youtube.com/watch?v=354jiShtt7M&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=25>

## **1. Το “ΚΥΡΙΕ ΙΗΣΟΥ ΧΡΙΣΤΕ ΥΙΕ ΤΟΥ ΘΕΟΥ ΕΛΕΗΣΟΝ ΜΕ”, ΑΥΤΗ Η ΘΕΙΑ ΠΡΟΣΕΥΧΗ:**

Είναι προσευχή, γιατί μ’αυτή ζητούμε το θείον έλεος.

Είναι ευχή (αφιέρωση), γιατί με την επίκλησή Του παραδίνομε τον εαυτό μας στον Χριστό.

Είναι ομολογία, γιατί αυτό ομολόγησε ο Πέτρος και εμακαρίσθη υπό του Κυρίου.

Παρέχει το Άγιον Πνεύμα, γιατί μόνο με Αυτό μπορεί κανείς να πει Κύριον (δηλ. Θεόν) τον Ιησούν.

Είναι χορηγός θείων δωρεών, αφού γι’αυτή του την ομολογία ο Πέτρος έλαβε τα κλειδιά της βασιλείας των ουρανών.

Είναι κάθαρση καρδιάς, γιατί “βλέπει” τον Θεό και καθαίρεται εκείνος που Τον επικαλείται.

Είναι εκδίωξη των δαιμόνων, γιατί με το όνομα του Ιησού Χριστού εκδιώκονται οι δαίμονες.

Είναι κατοίκηση του Χριστού μέσα μας γιατί ακριβώς με τη θύμησή Του γίνεται ένοικός μας.

Είναι πηγή πνευματικών εννοιών και λογισμών, γιατί ο Χριστός είναι ο θησαυρός κάθε σοφίας και γνώσεως.

Είναι απολύτρωση από τις αμαρτίες, επειδή γι’ αυτή του την ομολογία είπε στον Πέτρο ο Κύριος, “όσα θα λύσεις, θα είναι λυμένα στον ουρανό”.

Είναι θεραπεία ψυχών και σωμάτων, γιατί είπεν ο Πέτρος στον παράλυτο, “στο όνομα του Ιησού Χριστού σήκω και βάδισε”.

**Είναι χορηγός θείου φωτισμού, γιατί το φως ο Χριστός μεταδίδει την λαμπρότητά του σ'όσους τον επικαλούνται.**

-----

**Είναι βρύση θείου ελέους, γιατί ζητούμε έλεος από τον ελεήμονα Κύριο και ο οποίος αποδίδει γρήγορα το δίκαιο σ'όσους Τον επικαλούνται.**

**Δωρίζει θείες αποκαλύψεις στους ταπεινούς, γιατί και στον ταπεινό ψαρά τον Πέτρο του δόθηκε με αποκάλυψη όταν τον ομολόγησε: “Συ (ο Ιησούς) είσαι ο Χριστός, ο Υιός του Θεού”, αλλά και ο Παύλος στο όνομα του Χριστού ανέβηκε μέχρι τρίτου ουρανού και άκουσε αποκαλύψεις.**

**Είναι το μόνο σωτήριο, γιατί στο όνομα κανενός άλλου δεν μπορούμε να σωθούμε, ως λέγει η Γραφή και ο Χριστός είναι ο μόνος σωτήρας του κόσμου.**

**Αυτή η προσευχή είναι το σημείον της πίστεώς μας, αφού λέγει η Γραφή ότι όποιος ομολογεί Κύριον τον Ιησούν Χριστόν που ήρθε με σάρκα ανθρώπου, είναι από τον Θεό' (ενώ όποιος δεν τον ομολογεί έτσι, είναι από τον αντίχριστο).**

**2. Γι' αυτό πρέπει όλοι οι πιστοί να ομολογούμε αδιάλειπτα τούτο το σωτήριο όνομα! Ο δε Ευαγγελιστής Ιωάννης τελειώνει το Ευαγγέλιό του, σημειώνοντας ότι “αυτά έχουν γραφεί...**

**3. ...για να πιστέψετε ότι ο Ιησούς είναι ο Χριστός, ο Υιός του Θεού και πιστεύοντας να έχετε ζωή στο όνομά Του. “Κάθε ευσεβής, λοιπόν, ας λέει συνεχώς με το νου του και με τα χείλη του αυτή την ονομασία (την ευχή δηλαδή) και όταν στέκεται και όταν βαδίζει και όταν κάθεται και όταν πλαγιάζει και ό,τι άλλο αν κάνει.**

-----

**1. Κάθε Χριστιανός, λοιπόν, πρέπει να βιάζει τον εαυτό του πάντοτε σε τούτο το έργο. Δηλ. στην συνεχή επίκληση του ονόματος του Χριστού, το “Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού, ελέησόν με.”**

2. Θα βρεί έτσι πολύ μεγάλη γαλήνη και χαρά, όπως γνωρίζουν από την πείρα τους εκείνοι που φροντίζουν γι' αυτήν. Κι αν στην αρχή φαίνεται δύσκολο, λόγω των μεριμνών που παρουσιάζονται,

3. ας έχουν τουλάχιστον ορισμένο καιρό γι' αυτό το έργο. Και όλοι ας έχουν ως κανόνα να ασκούν αυτή την προσευχή όσο μπορούν, και οι ιερωμένοι και οι μοναχοί και οι λαϊκοί. Έστω κι αν

4. είμαστε μέσα στις μέριμνες, ας βιάζουμε τον εαυτό μας στην προσευχή αυτή, ακόμα κι αν βρισκόμαστε σε μετεωρισμό και σε σύγχυση και στην όνομα και πράγμα αιχμαλωσία του νου.

5. Και ας μην αμελούμε, γελασμένοι από τον εχθρό, αλλά ας επιστρέφουμε στην ευχή και να χαίρουμε που επιστρέφουμε. Γιατί η ευχή αυτή προξενεί θεία ενεργήματα και

6. μας οδηγεί στην αγάπη του Χριστού. Για όλους τους πιστούς αποτελεί σφραγίδα του εαυτού τους και σημείο πίστεως και φύλαξη και αγιασμό και αποδίωξη κάθε πειρασμού.

7. Όλοι λοιπόν -ιερωμένοι, λαϊκοί και μοναχοί- μόλις ξυπνούμε πρέπει πρώτα στο νου μας να βάζουμε τον Χριστό! Ο καθένας μας δε, σαν χρέος, ας ορίσει καιρό και μέτρο γι' αυτή την προσευχή.



<https://www.youtube.com/watch?v=bZ-UHaWoNxM&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=26>

1. Τα λόγια που περιέχει η θεία ευχή, δηλ. το “Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού, ελέησόν με”, είναι παρμένα από την Αγία Γραφή, είναι θεόπνευστα και αποτελούν ιεράν παρακαταθήκη.
2. Λέγει, λοιπόν, ο απόστολος Παύλος: “Ουδείς δύναται ειπείν Κύριον (τον) Ιησούν ει μη εν Πνεύματι Αγίω”. Συνεχίζει έπειτα ο ευαγγελιστής Ιωάννης, τονίζοντας κατηγορηματικά ότι:
3. “παν πνεύμα ο ομολογεί Ιησούν (ως τον) Χριστόν εν σαρκί εληλυθότα, εκ του Θεού εστι.” Και τέλος, ο απ. Πέτρος ομολογεί παρρησία: “Συ ει ο Χριστός ο Υιός του Θεού του ζώντος.”
4. Πρόσεξε λοιπόν τους τρεις κορυφαίους των Αποστόλων πως ακολουθούν ο ένας τον άλλο σαν σε κύκλο, έτσι που το τέλος του προηγούμενου να γίνεται αρχή για τον επόμενο:
5. Ο ένας δηλ. λέει “Κύριον Ιησούν”, ο άλλος “Ιησούν Χριστόν” και ο τρίτος “Χριστόν, Υιόν του Θεού”. Το δε Θεού (τέλος του τελευταίου) είναι ταυτόσημο με το Κύριον (αρχή του πρώτου).
6. Επίσης, και στις τρεις περιπτώσεις αναφέρεται ή εξυπακούεται η λέξη Πνεύμα Άγιον. Στον μεν Παύλο ξεκάθαρα (εν Πνεύματι Αγίω), στον Ιωάννη έμμεσα (κάθε πνεύμα...εκ του Θεού εστί)
7. και στον απ. Πέτρο εξυπακούεται από τον μακαρισμό του Κυρίου, που του είπεν ότι ο Πατήρ τού αποκάλυψε την ομολογία αυτήν (εν Αγίω Πνεύματι). Άρα η ευχή λέγεται εν Πνεύματι Αγίω.

<https://www.youtube.com/watch?v=GFr3nwg29u8&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=27>

1. Επίσης, τα λόγια της ευχής ομολογούν το ορθό δόγμα της πίστεώς μας και απορρίπτουν κάθε αίρεση. Το “ΚΥΡΙΕ”, φανερώνει την θεία φύση, ότι δηλαδή ο Ιησούς είναι Θεός.
2. Αποκηρύττει με αυτόν τον τρόπο τους αιρετικούς που έλεγαν ότι ο Ιησούς είναι μόνο άνθρωπος. Το “ΙΗΣΟΥ” (που είναι ανθρώπινο όνομα), φανερώνει την ανθρώπινη φύση.
3. Αποκηρύττει εκείνους που τον θεωρούσαν μόνο Θεό και έλεγαν ότι κατά φαντασία μόνο υποδύθηκε τον άνθρωπο. Το “ΧΡΙΣΤΕ”, περιέχει και τις δύο φύσεις. Θείαν και ανθρωπίνην.
4. Αναχαιτίζει τους Νεστοριανούς, που έλεγαν ότι υπήρχαν δύο ξεχωριστές υποστάσεις, μία για την θεία φύση και μία για την ανθρωπίνη φύση. Ενώ το Χριστέ δείχνει ένα πρόσωπο.
5. Με το “ΥΙΕ ΤΟΥ ΘΕΟΥ” αποστομώνονται οι Μονοφυσίτες (Κόπτες, Αρμένιοι, Ιακωβίτες, Αιθιοπianoί). Διότι το “Υιέ του Θεού” μετά το “Χριστέ”, δηλώνει ότι: μετά την ένωση των
6. δύο φύσεων, θείας και ανθρωπίνης, στο ένα πρόσωπο του Θεανθρώπου, η κάθε μια διατηρεί χωρίς καμία σύγχυση τα ιδώματά της. Η θεία τα θεία και η ανθρωπίνη τα ανθρωπίνα.
7. Για τους αρχάριους δε και ατελείς στην αρετή προστέθηκε και το “ΕΛΕΗΣΟΝ ΜΕ”, που δείχνει ότι έχουν επίγνωση των πνευματικών τους μέτρων και ότι χρειάζονται πολύ έλεος από τον Θεό.

[https://www.youtube.com/watch?v=uCQA-\\_Dku\\_U&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=28](https://www.youtube.com/watch?v=uCQA-_Dku_U&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=28)

1. Το να ζητούμε ακατάπαυστα το “έλεος” από τον Κύριο, χαρίστηκε στους Χριστιανούς από τον καιρό των αγίων Αποστόλων. Αυτοπροαίρετα, του “επιτρέπουμε” να είναι Κύριός μας.
2. Πολλοί όμως, δεν έχουν συναίσθηση της συμφοράς τους, ότι είναι υποδουλωμένοι στα πάθη και την αμαρτία, μήτε βρίσκουν “καιρό” μέσα στις μέριμνές τους να συλλογιστούν αυτά!
3. Έτσι, άσκοπα και με αδιαφορία φωνάζουν το “Κύριε ελέησον”. Όμως, αλλοίμονο, ανωφελώς και ματαίως φωνάζουν και έλεος δεν λαμβάνουν, γιατί ακριβώς δεν ξέρουν τι ζητούν...
4. Εμείς, αντιλαμβανόμαστε πόσο ξεμακρύναμε από τον Θεό! Αισθανόμαστε το κακό που βρίσκεται μέσα μας! Αναγνωρίζουμε την υποδούλωσή μας στα πάθη και τον διάβολο!
5. Αλλ’ επειδή δεν μπορούμε μόνοι μας να γλυτώσουμε, γι’ αυτό και προστρέχουμε στον Θεό και Του φωνάζουμε το “Κύριε ελέησον”, για να μας σπλαχνισθεί ο πολυέλεος Κύριος και
6. να μας ελεήσει!!! Να μας δώσει πάλι την θεία χάρη Του, ώστε να φύγουμε από την αμαρτία και τους δαίμονες και να λάβουμε πάλι την ελευθερία μας. Και έτσι, με την χάρη του Θεού,
7. να μπορέσουμε να ζήσουμε θεάρεστα και να φυλάξουμε τις εντολές Του... Αν με αυτό το σκεπτικό φωνάζουμε το “Κύριε ελέησον”, δεν έχουμε παρά να πετύχουμε το ζητούμενο!

<https://www.youtube.com/watch?v=5UbSxBwiwUI&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=29>

1. Έλεος ζητά ο ζητιάνος· έλεος ζητά ο χρεοφειλέτης από τον δανειστή του· έλεος ζητά ο φταίχτης από εκείνο στον οποίο έφταιξε· έλεος τέλος ζητά και ο αμαρτωλός από τον Θεό.

2. Αλλά πως να το λάβει, αν δεν ξέρει τι είναι αυτό που ζητά, μήτε γιατί του το ζητά, μήτε σε τι τον συμφέρει το έλεος; Και δεν του το δίνει ο Θεός μήπως, καταφρονώντας το, το χάσει πάλιν.

3. Το έλεος λοιπόν του Θεού δεν είναι άλλο παρά η χάρη του Παναγίου Πνεύματος, την οποία πρέπει εμείς οι αμαρτωλοί συνεχώς να ζητούμε από τον Θεό, ικετεύοντας αδιαλείπτως για

4. “έλεος”! Σαν να του λέμε, “λυπήσου με Κύριέ μου τον αμαρτωλό, στην αθλία, αμαρτωλή και ελεεινή κατάσταση που βρίσκομαι, και δέξου με πάλι πίσω στην χάρη Σου”.

5. Με άλλα λόγια: δος μου πνεύμα δυνάμεως, για να με ενδυναμώσει κατά των πειρασμών· δος μου πνεύμα ανορθωτικό, για να ανορθωθώ από την πτωτική μου κατάσταση· δος μου

6. πνεύμα αγάπης, για να Σε αγαπώ και να μην απομακρύνομαι πλέον από κοντά Σου· δος μου πνεύμα ειρήνης, για να κρατεί την ψυχή μου ειρηνική και τους λογισμούς μου νηφαλίους.

7. Εκείνος λοιπόν που γνωρίζει την ανάγκη που έχει από όλα αυτά (και άλλα πολλά) και τα ζητά από τον πολυέλεο Θεό, φωνάζοντας ακατάπαυστα και με συναίσθηση το “Κύριε ελέησον”, αυτος βεβαιότατα θα λάβει εκείνο που ζητά και θα επιτύχει το έλεος!

<https://www.youtube.com/watch?v=-UqybEwkrZY&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=30>

1. Όσοι επιθυμείτε σφοδρά να δεχθείτε με αίσθηση μέσα στην καρδιά σας το υπερουράνιο πυρ' όσοι απορρίψατε όλα τα πράγματα του κόσμου για να βρείτε και να αποκτήσετε
2. τον θησαυρό που είναι κρυμμένος στον αγρό των καρδιών σας' όσοι θέλετε να γνωρίσετε και να αποκτήσετε με πείρα την Βασιλεία των Ουρανών που είναι μέσα σας...
3. Ελάτε να σας εκθέσω την επιστήμη, ή μάλλον την μέθοδο της αιώνιας, ή καλύτερα της ουράνιας ζωής! Η επιστήμη αυτή εισάγει χωρίς κόπο και ιδρώτα τον εργάτη της στο
4. λιμάνι της απάθειας, και δεν διατρέχει κανένα κίνδυνο ταραχής ή πλάνης από τους δαίμονες. Τέτοιος φόβος υπάρχει όταν λόγω παρακοής ζούμε έξω από τη ζωή που σας προτείνω!
5. Ας επανέλθομεν λοιπόν, αδελφοί, στους εαυτούς μας! Γιατί δεν είναι δυνατόν να επιτύχουμε την συμφιλίωση και οικείωσή μας με τον Θεό, αν πρώτα δεν επανέλθομε, ή καλύτερα
6. αν δεν εισέλθομεν εις τους εαυτούς μας, όσον εξαρτάται από μας. Γιατί είναι παράδοξο, ενώ κατά τα άλλα ζούμε ζωή μέσα στην Εκκλησία, να εμποδίζουμε ασυγχώρητα τους εαυτούς μας
7. από την Βασιλεία των Ουρανών που είναι μέσα μας! Η εργασία αυτή, η οποία είναι τέχνη τεχνών και επιστήμη επιστημών, μας υπόσχεται απόρρητα πράγματα, που μάτια ποτέ δεν είδαν, αυτιά δεν άκουσαν και άνθρωπος ποτέ δεν διανοήθηκε!

[https://www.youtube.com/watch?v=D\\_X60r6SMFY&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=31](https://www.youtube.com/watch?v=D_X60r6SMFY&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=31)

1. Ο άγ. Αντώνιος είπεν: “Τρέξετε στην έρημο να προφθάσετε ένα που κινδυνεύει να πεθάνει από δίψα! Τούτο μου φανερώθηκε ενώ προσηυχόμουν....”. Και η απόσταση ήταν μιας ημέρας δρόμος!

2. Διότι ο Θεός εμφανίζεται στο νού εκείνου που έχει νήψη στην καρδιά! Το ίδιο κι ο άγ. Θεοδόσιος, μάθαινε τους υποτακτικούς του να συνάγουν τις αισθήσεις τους εντός τους. Έτσι,

3. οι φυσικές δυνάμεις της ψυχής συγκεντρώνονται μόνο στον πόθο του Δημιουργού και σε κανένα άλλο από τα παρόντα. Γι αυτό, παρά τους θορύβους του Κοινοβίου, οι Μοναχοί του

4. ζούσαν με περισσότερη γαλήνη από τους ερημίτες. Κι ο ίδιος βρισκόταν συγχρόνως και με το πλήθος αλλά και με τον εαυτό του... Με την έσω στροφή φλεγόταν από την αγάπη του Θεού!

5. Κι ο άγ. Αρσένιος απέφευγε τις συντυχίες γιατί ήθελε να προσέχει μέσα στον εαυτό του και εκεί να συγκεντρώνει το νού του, κι έτσι από εκεί εύκολα να ανυψώνεται στον Θεό!

6. Ο άγ. Παύλος ο Λατρινός δίδασκε τους μαθητές του μέθοδο, για να απαλείφουν τις παλαιές εμπαιχίες μνήμες και να αποκρούουν τις προσβολές των παθών, μέσω της φύλαξης του νού.

7. Κι ο άγ. Σάββας απέβλεπε στο να μπορούν οι Μοναχοί του να φυλάσσουν τον νού τους και να πολεμούν κατά των πονηρών λογισμών κι ακόμη στο να αποβάλουν τις παλαιές τους ενθυμίες...

## 30 ΦΙΛΟΚΑΛΙΑ - ΑΓΙΟΣ ΝΙΚΗΦΟΡΟΣ 03

Για το πώς ο **ΝΟΥΣ**, γινόμενος **τρισσός** παραμένει **ενιαίος** στον **καρδιακό χώρο** και έτσι ενούται μετά της **Θεαρχικής Τριαρχικής Μονάδος**, ακούστε τα πρώτα 26' λεπτά, στα οποία μια εισαγωγή σχετικά με τον **ΝΟΥ**.

Και η Ομιλία 32 έχει παρόμοια ενασχόληση με το νου.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZWSlJqJkmAU&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=32>

- 1. Είπεν ο Αββάς Αγάθων: “Ο σωματικός κόπος είναι τα φύλλα, ενώ η φύλαξη του εσωτερικού (δηλ. του νού) είναι ο καρπός.” Αν έχουμε μόνο φύλλα κι όχι καρπό, θα ριχτούμε στην φωτιά!**
- 2. Είπεν ο Αββάς Μάρκος: “Αν θέλεις να αποκτήσεις φως νοητόν και πνευματική γνώση μέσα σου και να γίνεις κοινωνός των τελείων ευαγγελικών εντολών του Κυρίου με πόθο:**
- 3. δεν χρειάζεται σωματικός κόπος ή αγώνας, αλλά κόπος πνευματικός και προσεκτικός νούς, με φόβο και αγάπη Θεού! Νικάς τα πάθη όταν βυθιστείς με προσευχή στα βάθη της καρδιάς σου.”**
- 4. Είπεν ο άγ. Ιωάννης της Κλίμακος: “Ήσυχαστής είναι εκείνος που αγωνίζεται να περιορίσει τον ασώματο νού σε σωματικό οίκο, δηλ. την καρδιά, πράγμα παράδοξο! Γι αυτό,**
- 5. κλείνε την θύρα του κελιού σου (για το σώμα), της γλώσσας (για τα λόγια) και του εσωτερικού σου (από τα πονηρά πνεύματα), βγάζοντας από ψηλά “σκοπιά” μέσα σου!”**
- 6. Είπεν ο Αββάς Μακάριος: “Δεν οφελεί σε τίποτε η σωματική μόνο παρθενία και καθαρότης, αν εσωτερικά μοιχεύομεν ενώπιον του Θεού και πορνεύουμε με τους λογισμούς μας.”**
- 7. Το κυριότερο δε έργο του πνευματικού αθλητή είναι να εισέλθει στην καρδιά του και εκεί να πολεμήσει τον σατανά, να τον μισήσει, καθώς και τους λογισμούς που αυτός του ενσπείρει...**



<https://www.youtube.com/watch?v=FNx4Its45n8&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=33>

1. Είπεν ο άγιος Διάδοχος: “Εκείνος που ενδιατρίβει πάντοτε μέσα στην καρδιάν του, δεν τον ελκύουν αυτά που οι πολλοί θεωρούν “ωραία” στην ζωή. Και τούτο γιατί,
2. καθώς ζει κατά τις εμπνεύσεις του Πνεύματος, δεν επιθυμεί τις επιθυμίες της σαρκός.” Όσο περισσότερο χρόνο κάνομε στην καρδιά...τόσο περισσότερο νικούμε τον σατανά.
3. Είπεν ο άγιος Ισαάκ: “Αγωνίσου να εισέλθεις στον θάλαμο που βρίσκεται μέσα σου, και θα δείς τον ουράνιο θάλαμο. Μέσα στην ψυχή σου είναι κρυμμένη η σκάλα της βασιλείας...”
4. Είπεν ο άγιος Ιωάννης ο Καρπάθιος: “Χρειαζόμαστε μεγάλο αγώνα και κόπο στις προσευχές για να φτάσουμε στην ειρήνη και απάθεια της διάνοιας, σαν σε άλλο ουρανό μέσα στην καρδιά μας,
5. όπου κατοικεί ο Χριστός.” Είπε και ο άγιος Συμεών ο νέος Θεολόγος: “Μετά την πτώση, οι δαίμονες έχουν την δυνατότητα να σαλεύουν το λογιστικό τού κάθε ανθρώπου μέρα και νύχτα·
6. σ’ αυτό λοιπόν έγκειται ο αγώνας μας: Να σφραγιστεί στο λογιστικό μας (στην καρδιά μας) ο Χριστός και να πάρομε πάλιν το αρχικό μας αξίωμα. Διαφορετικά μάταια αγωνιζόμαστε!”
7. Από όσα είπαμε λοιπόν μέχρι τώρα, μόνο με την φύλαξη του νού (διά της νήψεως και της ευχής) φθάνουμε στην απάθεια και θεοπτία. Διαφορετικά θα πεθάνουμε, αλλοίμονον, άκαρποι!!!



<https://www.youtube.com/watch?v=WHsWqBYX3ek&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=34>

1. Η μέθοδος αυτή (της νήψεως και ευχής) ήταν η πρακτική αυτών που ευηρέστησαν τον Θεόν· η πνευματική εργασία που γρήγορα ελευθερώνει από τα πάθη και οδηγεί στην αγάπη του Θεού.
2. Η νήψη (φύλαξη του νού και της καρδιάς) προϋποθέτει αληθινή μετάνοια, μίσος του “κόσμου” και πόθο επιστροφής στον Θεό. Επιφέρει κατάργηση των λογισμών και υπομονή στις δοκιμασίες...
3. Η εργασία αυτή απαιτεί οπωσδήποτε συντριβή και ταπείνωση, καθώς και απλανή πνευματικό οδηγό, ο οποίος θα μας προφυλάσσει από τις ελλείψεις και υπερβολές που εισάγει ο πονηρός.
4. Αφού καθίσεις και συγκεντρώσεις τον νού σου, πέρασέ τον στην αναπνευστική οδό και σπρώξε τον, μαζί με τον εισπνεόμενο αέρα, στην καρδιά. Αν τούτο σε δυσκολεύει, κάνε αυτό που θα σου πω τώρα:
5. Έχε τον νού σου συνεχώς στο στήθος (που είναι το ταμείον των λογισμών, των λόγων και των σκέψεων)· και αφού αφαιρέσεις από το λογιστικό κάθε λογισμό (μπορείς, αν θέλεις) ανάγκασέ τον να φωνάζει εσωτερικά πάντοτε και με πόνο, το “Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού, ελέησόν με”, αντί οποιαδήποτε άλλη έννοια. Αν αυτό το κρατήσεις για καιρό, θα βρείς, συν Θεώ, και την καρδιά!
6. Η αδιάλειπτη αυτή προσευχή διατηρεί τον νού συγκεντρωμένο, τον αναδεικνύει ανίκητο και απρόσβλητο στις επιθέσεις του εχθρού και του αυξάνει καθημερινά την αγάπη και τον πόθο του Θεού!

<https://www.youtube.com/watch?v=YbnYo75L8BE&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=35>

1. Τα παρακάτω είναι για εκείνους που λένε, ότι δεν είναι δυνατόν να φτάσουν στην τελειότητα των αρετών εκείνοι που βρίσκονται μέσα στις φροντίδες του κόσμου:

2. “Εγώ λοιπόν, καθώς βλέπετε, μήτε νηστείες έκαμα (εκτός των καθορισμένων), μήτε αγρυπνίες, μήτε χαμαικοιτίες, αλλά μόνο ταπεινώθηκα και ο Κύριος σύντομα με έσωσε”. Ή ακόμα:

3. Επειδή είναι πολλά αυτά που μας εμποδίζουν στην απόκτηση της ταπεινώσεως, να βρούμε όμως την πίστη τίποτε δεν μας εμποδίζει, αρκεί να το θελήσουμε: “Μόνο πίστεψα, λοιπόν, κ’ με δέχτηκε ο Κύριος”.

4. Κάποιος νέος ονόματι Γεώργιος (ήτο ο ίδιος ο άγιος) έδωσε τέτοια εμπιστοσύνη στο βιβλίο που του σύστησε ο πνευματικός του, που το θεώρησε σταλμένο από τον Θεό! Απ’ αυτό πήρε 3 πράγματα:

5. Πρώτον: “Να κινείσαι σύμφωνα με τις υποδείξεις της συνείδησης σου”. Δεύτερον: “Να επιμελείσαι την εργασία των εντολών του Θεού, για ν’ αποκτήσεις την ενέργεια του Πνεύματος”· και

6. Τρίτον: “Ωσπου προσεύχεσαι μόνο σωματικά, είσαι όμοιος με τον τυφλό που φώναζε “Υιέ Δαβίδ, ελέησόν με”. Όταν όμως ο Κύριος του άνοιξε τα μάτια (σώματος κ’ ψυχής), τον ομολόγησε, Υιόν Θεού!”

7. Πληγωμένος λοιπόν ο νέος εκείνος από την αγάπη και επιθυμία του Κυρίου, ζητούσε πλέον το Πρώτον Κάλλος, τον Αόρατο· και τίποτε άλλο δεν έκανε, παρά μόνο τον κανόνα του πνευματικού του.

## 34 ΦΙΛΟΚΑΛΙΑ - ΣΥΝΕΙΔΗΣΙΣ Ο ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΜΑΣ ΦΙΛΟΣ

[https://www.youtube.com/watch?v=8t\\_N9tNWSY8&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=36](https://www.youtube.com/watch?v=8t_N9tNWSY8&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=36)

1. Είναι ο καλύτερος μας φίλος, που μας υποδεικνύει τα λάθη μας. Δεν σταματά μέχρι να διορθώσουμε ένα λάθος· τότε αναπαύεται. Αν όμως δεν της ακούμε, θ' αδυνατήσει και θα σιωπήσει!

2. "Ίσθι ευνοών τω αντιδίκω σου (την συνείδηση) ταχύ έως ότου ει εν τη οδώ μετ' αυτού" (δηλ. εν ζωή) (Ματθ. 5, 25). Διαφορετικά, αν δεν τακτοποιηθούμε, θα οδηγηθούμε στην κόλαση...

3. Είναι ο Νυμφαγωγός που μας οδηγεί στον Χριστό: Γι' αυτό μας την έδωσε. Είναι η φωνή αντί του Θεού. Τότε αναπαύεται, όταν αποκαταστήσει την σχέση μας με τον Χριστό.

4. Η Συνείδηση:

(i) Δεν μας εμποδίζει από την προσευχή. Απεναντίας, μας οδηγεί στην μετάνοια και την προσευχή. Ενώ του διαβόλου η "φωνή" την εμποδίζει την προσευχή και μπλοκάρει τον νού!

(ii) Δεν αναστατώνει: Είναι απαλή..., ευγενικιά..., διακριτική... Αντίθετα, του πειρασμού η φωνή μας αναστατώνει, μας βασανίζει, μας συγχύζει· δεν μας αφήνει να ησυχάσουμε!

(iii) Η συνείδηση ειδοποιεί πρώτη: Η πρώτη φωνή είναι της συνείδησης! Ο σατανάς έρχεται πάντα δεύτερος. Γι' αυτό ν' ακούμε πάντα την πρώτη, απαλή και ταπεινή φωνή της!

(iv) Απαντά αμέσως, μόλις ερωτηθεί· δεν χρειάζεται να σκεφθεί. Γι' αυτό συχνά να ρωτούμε τον αλάνθαστο αυτό οδηγό:

"Τώρα τι να κάμω;" Πέλαγος ευτυχίας όταν τα πάμε καλά μαζί της...!

<https://www.youtube.com/watch?v=9BNkjbsBdhA&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=37>

1. Ένα βράδυ, καθώς ο νέος, με δάκρυα και θερμή πολλή, όρθιος και ακίνητος ικέτευε τον Θεό για έλεος, βρέθηκε ξαφνικά μέσα σε άυλο φως, έγινε κι ο ίδιος φως και ο νούς του ανέβη στον ουρανό...·

2. εκεί είδε και τον γέροντα πνευματικό του να στέκεται μέσα σε φως λαμπρότερο....

Μετά που τελείωσε η θεωρία αυτή, ο νέος ήταν γεμάτος χαρά, αγαλλίαση και γλυκύτατα δάκρυα!!!

3. Όλα αυτά έγιναν όπως ο Θεός όρισε, χωρίς ο νέος να το περιμένει και χωρίς να κάμει τίποτε περισσότερο απ' όσα ακούσατε. Είχε μόνο ορθή πίστη, αδίστακτη ελπίδα και συνείδηση καθαρή.

4. Ακούσατε, αδελφοί μου, τι κατορθώνει η πίστη στον Θεό, όταν βεβαιώνεται με έργα; (καθαρή συνείδηση, τήρηση εντολών, προσευχή), είτε στον κόσμο είμαστε είτε στην αναχώρηση;

5. Ο νέος αυτός μόνο άκουσε και ευθύς πίστεψε, τόσο, ώστε έδειξε αξιοθαύμαστα έργα της πίστεως! Και ενώ είχε τόσες μέριμνες, η αγάπη του Θεού τον έβγαλε πνευματικά από τον κόσμο!

6. Για τούτο, αδελφοί μου, σας παρακαλώ ας τρέξομε κι εμείς με κόπο τον δρόμο των εντολών του Χριστού. Ας κρατήσομε κι εμείς το τριπλό αυτό: (i) πίστη στη συνείδηση, (ii) πίστη στις εντολές του Χριστού και (iii) πίστη στη δύναμη της ευχής!

7. Όπου υπάρχει ο ιερός φόβος του Θεού, εκεί βρίσκεται και η φύλαξη των εντολών! Έπεται η κάθαρση και μετά ο φωτισμός!

-----

1. Οι Παπικοί απολυτοποιούν τα ανθρώπινα έργα εις βάρος της πίστεως. Έχουν μια καθαρά ανθρωποκεντρική-ουμανιστική (αντί Χριστοκεντρική) θεώρηση του Χριστιανισμού. Γι' αυτούς

2. Δεν μπορεί να υπάρξει οντολογική ένωση με τον Θεό (θέωση), παρά μόνο μια κτιστή, ενδοκόσμια “καλυτέρευση” του ανθρώπου(!) Γι’ αυτούς, μόνα τα εξωτερικά “έργα” είναι αρκετά!

3. Αντίθετα, οι Προτεστάντες φρονούν ότι το κατ’ εικόνα του ανθρώπου κατεστράφη ολοσχερώς με την πτώση των πρωτοπλάστων! Γι’ αυτό και θεωρούν ότι τα έργα εις ουδέν μας ωφελούν!

4. Γι’ αυτό απολυτοποιούν μια “πίστη”, νεκρή στην ουσία, (αφού είναι δίχως έργα, ως λέγει ο Αδελφόθεος Ιάκωβος), η οποία -όπως νομίζουν- σώζει τον άνθρωπο έτσι αυτόματα και μαγικά!

5. Εμείς, τέλος, οι Ορθόδοξοι που κρατούμε ανόθευτη την πίστη που μας παρέδωσεν ο ίδιος ο Θεάνθρωπος και οι Απόστολοι, ταυτίζουμε την πίστη με τα έργα και αντιστρόφως!

6. Και, τα μεν έργα μας είναι έργα της πίστεως (δηλ. πηγάζουν από την πίστη και είναι αποτέλεσμα αυτής)· η δε πίστις μας είναι ζωντανή (και όχι νεκρά)...δι’ έργων ενεργουμένη!

7. Πίστη, εννοούμε την αφοσίωση και εμπιστοσύνη σε όλα όσα μας είπε και μας παρέδωσεν ο Κύριός μας Ιησούς Χριστός· έργα δε (της πίστεως), αυτήν ταύτην την τήρησή των θείων εντολών!

<https://www.youtube.com/watch?v=kwySuECiCpo&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=38>

1. Ο πρώτος τρόπος προσευχής (ο χειρότερος!) είναι όταν κανείς υψώνει χέρια, μάτια και νού στον ουρανό και φαντάζεται ουράνια κάλλη, ταξιαρχίες αγγέλων, κατοικητήρια Αγίων κ.λπ.(!)
2. Μπορεί έτσι κάποτε να χύνει και δάκρυα, ώστε αρχίζει σιγά-σιγά να υπερηφανεύεται, νομίζοντας πως απολαμβάνει θεική παρηγοριά(!) Όλα αυτά είναι σημάδια πλάνης πάρα πολύ επικίνδυνα!
3. Με τον δεύτερο τρόπο, φεύγει μεν το νού του από τις εξωτερικές αισθήσεις, συνάγει όλους τους λογισμούς του, αλλά πότε κάθεται και τους εξετάζει...και πότε προσέχει στα λόγια της προσευχής.
4. Όμως και αυτός μάταια κοπιάζει! Μοιάζει μ' ένα που πολεμά μεν, αλλά στα...σκοτεινά! Και δέχεται συνεχώς πληγές (τους λογισμούς των παθών), να κτυπήσει όμως αυτός δεν μπορεί!
5. Ο τρίτος, τώρα, τρόπος της προσευχής (ο καλύτερος!!!) προϋποθέτει τέλεια και ειλικρινή υπακοή, τόσο στον Θεό, όσο και στον πνευματικό του πατέρα (να πορεύεται δηλ. με απλότητα καρδιάς!)
6. Έτσι, μένοντας ο νούς του ελεύθερος και απερίσπαστος, πολεμά με εξουσία τους λογισμούς των δαιμόνων και προσφέρει τις προσευχές του στον Θεό με απλή και καθαρή καρδιά!
7. Επιμελούμενος την συνείδησή του απέναντι στον Θεό, τον πνευματικό του πατέρα, τους συνανθρώπους του και την ορθή χρήση των πραγμάτων, προχωρεί στην αληθινή προσευχή που είναι:

<https://www.youtube.com/watch?v=sDV0ozEKRNs&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=39>

1. Η αληθινή και απλανής προσευχή είναι: να φυλάγει ο νούς (η ενέργειά του νού) την καρδιά (την ουσία του, την πηγή του) και πάντοτε να κινείται μέσα σ' αυτήν και από κει να προσεύχεται!
2. Οι άγιοι Πατέρες ακούγοντας τον Κύριο να λέει ότι από την καρδιά μας βγαίνουν οι πονηροί λογισμοί, φόννοι, μοιχείες κ.λπ., άφησαν κάθε άλλο τρόπο αγώνος και επεδόθησαν στην καρδιά!
3. Γιατί γνώριζαν ότι με την φύλαξη της καρδιάς θα μπορέσουν χωρίς κόπο να πετύχουν και κάθε άλλη αρετή! Ενώ χωρίς αυτήν (την φύλαξη της καρδιάς) καμία αρετή δεν επιτυγχάνεται!
4. Χωρίς την νήψη και την ευχή δεν μπορεί κανείς να γίνει "πτωχός τω πνεύματι", μήτε να "πενθήσει" ή να "πεινάσει και διψάσει την δικαιοσύνη" ή να γίνει "ελεήμων" ή "καθαρός τη καρδιά"....
5. Η αληθινή προσευχή απαιτεί πρώτα, (μαζί με την υπακοή και την καθαρή συνείδηση), αμεριμνία για κάθε πράγμα, είτε παράλογο, είτε εύλογο και γενικά απροσπάθεια σε ο,τιδήποτε!
6. Μετά απ' αυτά, κάθισε σε μια γωνιά στο δωμάτιό σου και μάζεψε τον νού σου από κάθε πρόσκαιρο· ακούμπισε το πηγούνι σου στο στήθος, κατέβασε με την εισπνοή σου (εκεί στο στήθος) τον νού σου (άγ. Νικηφόρος) και κράτησε ελαφρώς την αναπνοή σου, λέγοντας συγχρόνως την ευχή... (Στην συνέχεια η αναπνοή από την μύτη ας είναι απαλή, καθώς "απαλά" λέγεται μέσα σου νοερώς η ευχή!)

<https://www.youtube.com/watch?v=bwnmM3NdDiY&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=40>

1. Με την φύλαξη του νού και κρατώντας στην καρδιά τον Ιησού (με την συνεχή επίκληση του ονόματός Του) θα μάθεις και τα υπόλοιπα μόνος σου... Η ευχή δηλ. και η ησυχία θα σου τα διδάξουν...
2. Το πρώτο στάδιο (του αγώνος), είναι η μείωση των παθών με την φύλαξη της καρδιάς (γιατί αλλιώς δεν μειώνονται τα πάθη, αφού εκ της καρδιάς προέρχονται οι μολυσματικοί λογισμοί).
3. Δεύτερο στάδιο, είναι η επιθυμία συμφιλίωσης με τον Θεό που φλογίζει τον νού! Με αυτό ο νούς δυναμώνει και με την φυσική του οργή χτυπά και διώχνει τους λογισμούς γύρω από την καρδιά!
4. Ακολουθεί η αντεπίθεση των πονηρών πνευμάτων, που αναταράζουν τον νού και την καρδιά! Όμως με την επίκληση του Κυρίου Ιησού Χριστού αφανίζονται και λειώνουν σαν κεριά...
5. Από αυτά, εκείνος που έχει προσοχή, υψώνεται σιγά-σιγά στην "τελειότητα", οπότεν ελευθερώνεται από τους προηγούμενους πολέμους και φθάνει πλέον στην υψηλή θεωρία...!
6. Από εμάς, τούτο μόνο ζητά ο Θεός, να είναι με την φύλαξη καθαρμένη η καρδιά μας' κι αν η ρίζα (δηλ. η καρδιά) είναι αγία, άγιοι θα είναι και οι κλάδοι (οι άλλες δυνάμεις της ψυχής) και οι καρποί...
7. Η δουλειά του νού είναι να προσεύχεται αδιαλείπτως στην καρδιά και όχι να σκέφτεται στον εγκέφαλο! Ο εγκέφαλος απλώς θα εκτελεί τις υποδείξεις του νού και έτσι θα τακτοποιείται το κάθε τι!



<https://www.youtube.com/watch?v=OtVriKCq79k&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=41>

1. Αρχή κάθε πνευματικού αγώνος είναι να ζούμε σύμφωνα με τις εντολές του Χριστού και τέλος, η επιστροφή μας στην τέλεια χάρη του Αγ. Πνεύματος που μας δωρήθηκε αρχικά στο βάπτισμα.
2. Την ώρα που βαπτιζόμαστε, η ψυχή λάμπει περισσότερο από τον ήλιο καθώς καθαίρεται από το Άγ. Πνεύμα. Γι αυτό τα ενδύματα του Παύλου και μόνη η σκιά του Πέτρου τελούσαν θαύματα!
3. Στην εξουσία μας είναι να αυξάνομε ή να μειώνομε την υπερφυσική αυτή χάρη που λάβαμε. Αλλ' η θύελλα των βιοτικών υποθέσεων και η κάπνη των ηδονών σκοτίζουν και θολώνουν αυτήν.
4. Ενώ τα αντίθετα από αυτά -όσα δηλ. γεννιούνται από τις θεοποιητικές εντολές- για εκείνους που ζούν κατά τις απαιτήσεις, όχι της σάρκας, αλλά του Πνεύματος (κατά τον απ.Παύλο):
5. οδηγούν σαν σκάλα τους αγωνιζόμενους στο ακρότατον της αγάπης, που είναι ο Θεός! Συμπερασματικά, στο άγιο βάπτισμα δεχόμαστε εξολοκλήρου (δωρεάν) τέλειαν την θεία χάρη.
6. Αφού όμως, δυστυχώς, την συγκαλύψουμε με την αχλύ των παθών και τα βιοτικά, την επανακτούμε (την υπερφυσική της λαμπρότητα) διά μέσου της εκπλήρωσης των θεοποιητικών εντολών...
7. Ο Χριστός, λοιπόν, σαν τέλειος Θεός, μας δώρησε τέλειαν και την χάριν του Αγ. Πνεύματος, η οποία δεν δέχεται προσθήκην, αλλά μας αποκαλύπτεται ανάλογα με την εργασία των εντολών!

<https://www.youtube.com/watch?v=27VMjnu5ztQ&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=42>

1. Ο επιστήθιος μαθητής είπε, ότι όποιος τηρεί τις εντολές του Χριστού μένει σ' Αυτόν και Αυτός σ' εκείνον. Ο ίδιος δε ο Χριστός επιβεβαίωσε ότι θα έρθει με τον Πατέρα Του να κατοικήσουν μέσα του!
2. Μάλιστα την περισσότερη εργασία μας να αφιερώνουμε στις σπουδαιότερες και γενικότερες εντολές. Πρώτη σ' αυτές είναι η ΜΕ ΠΙΣΤΗ ΕΠΙΚΛΗΣΗ ΤΟΥ ΣΩΤΗΡΙΟΥ ΟΝΟΜΑΤΟΣ ΤΟΥ ΙΗΣΟΥ ΧΡΙΣΤΟΥ!
3. Παράλληλα με την ευχή να ζητούμε την ειρήνη και την αγάπη, γιατί “ο μένων εν τη αγάπη εν τω Θεώ μένει και ο Θεός εν αυτώ”. Αυτά τα δύο αγνίζουν την ευχή, αλλά και γεννώνται από αυτήν!
4. Η με πίστη επίκληση της ευχής, μας παρέχει αναμφισβήτητα το έλεος και την αληθινή ζωή που είναι κρυμμένη στον Χριστό.... Γιατί το όνομα του Χριστού είναι μια αέναη πηγή αγαθότητας!
5. Με την ειρήνη, που ξεπερνά κάθε νόο και όριο, συμφιλιωνόμαστε με τον Θεό και μεταξύ μας. Και, τέλος, με την αγάπη ενωνόμαστε ολοκληρωτικά με τον Θεό, αφού αυτή καταργεί την αμαρτία...
6. Πριν αναληφθεί ο Χριστός μας, είπε πολλά στους μαθητές του που σχετίζονται με την σωτήρια επίκληση του ονόματος Του, καθώς και την εν αυτώ (τω Χριστώ) ειρήνη και αγάπη.
7. Όλες λοιπόν οι αρετές κρέμονται απ' αυτό το τρίκλωνο σχοινί (την με πίστη επίκληση, την ειρήνη, και την αγάπη) και συμπληρώνουν ένα έργο, το οποίο είναι: **ΝΑ ΘΕΩΘΕΙ Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ!**

## 41 ΦΙΛΟΚΑΛΙΑ - ΑΓΙΟΙ ΚΑΛΛΙΣΤΟΣ ΚΑΙ ΙΓΝΑΤΙΟΣ ΟΙ ΞΑΝΘΟΠΟΥΛΟΙ 03

<https://www.youtube.com/watch?v=3CKjBinvd2k&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=43>

1. Η δωρεά του αγίου Πνεύματος χαρίζεται από τον Θεόν Πατέρα στους πιστούς με την δύναμη του Ιησού Χριστού, στο άγιον ονομά Του (“το αγιον Πνεύμα ό πέμψει ο πατήρ εν τω ονόματί μου”).
2. Οι άγιοι Πατέρες μας παρήγγειλαν (με τον φωτισμό του Παναγίου Πνεύματος που κατοικούσε μέσα τους), πως το κυριότερο μας έργο είναι να προσευχόμαστε στον Κύριο,
3. και από Αυτόν να ζητούμε επίμονα και χωρίς δισταγμό το έλεός Του. Και να έχουμε αδιάκοπη εργασία και μελέτη το πανάγιον και γλυκύτερον όνομά Του και αυτό να έχουμε συνεχώς
4. στην καρδιά, στο νού και στα χείλη. Μέσα σ’Αυτόν και μαζί Του να αναπνέομε και να ζούμε και να κοιμόμαστε και να ξυπνούμε και να κινούμαστε και οτιδήποτε άλλο κάμνουμε...
5. Όταν Αυτός (ο Χριστός) είναι παρών σε μας, φεύγουν όλα τα κακά, δεν μας λείπει κανένα αγαθό και δεν υπάρχει τίποτε που να είναι αδύνατο να το κατορθώσουμε.
6. Όπως και ο ίδιος ο Κύριος ορίζει ρητά: “Όποιος μένει σε μένα κι εγώ μένω σ’ εκείνον· αυτός θα φέρει πολύν καρπόν, γιατί χωρίς εμένα δεν μπορείτε να κάμετε τίποτε!”
7. Αυτό είναι το φοβερό και σεβάσμιο σε όλη την κτίση όνομα και αυτό το όνομα επικαλεστήκαμε με πίστη εμείς οι ανάξιοι και προς αυτό ανοίγομε διάπλατα τα πανιά του λόγου μας...

<https://www.youtube.com/watch?v=QLmz8aB4qFI&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=44&t=2482s>

1. Νήψη και προσευχή απαρτίζουν την λεγόμενη “θεοποιόν ησυχία”. Θεμέλιο απαραίτητο για την εργασία αυτή είναι η απάρνηση των πάντων (“μηδέν μεριμνάτε”) και η υποταγή σε Γέροντα.
2. Έπειτα, απαιτείται πίστις και έργα της πίστεως! Και τα μεν έργα της πίστεως είναι, εκτός από την πίστιν καθ’ εαυτήν, να είναι κανείς ειρηνικός, απερίσπαστος, αμέριμνος, σιωπηλός,
3. ήσυχος, να ευχαριστεί σε όλα τον Θεόν, να αναγνωρίζει την αδυναμία του, να υπομένει γενναία τους πειρασμούς και τέλος, να ελπίζει στον Θεόν, περιμένοντας από Αυτόν το έλεος.
4. Ξεκινούμε με την πίστη: Η πίστη είναι διπλή. Η μία είναι η γενική πίστη όλων των Ορθοδόξων Χριστιανών. Πίστη στην Τρισυπόστατον Θεότητα, στην σάρκωση του Λόγου, στα Μυστήρια...
5. Την δεύτερη πίστη την έχουν σπάνιοι. Εκείνοι δηλ. που με την εκπλήρωση όλων των θεοποιών εντολών επανήλθαν στο κατ’εικόνα και καθ’ομοίωση κι έτσι με το φως της θείας χάριτος απέκτησαν
6. το να στηρίζουν όλη τους την ελπίδα στον Κύριο! Και μάλιστα τόσο πολύ, ώστε να μην αμφιβάλλουν διόλου τον καιρό της προσευχής στα αιτήματά τους στον Θεό, αλλά να ζητούν
7. με πίστη και να λαμβάνουν έτσι αμέσως ό,τι είναι συμφέρον, κατά τον λόγον του Κυρίου. Έτσι οι μακάριοι αυτοί απέρριψαν κάθε “γνώση” και δισταγμό και βυθίστηκαν στην μέθη της πίστεως...

<https://www.youtube.com/watch?v=v69RCCxqDF0&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=45&t=4s>

1. Λέγει ο άγιος Ιωάννης της Κλίμακος: “Αν δεν έχεις πίστη πως θα ησυχάσεις;” και ο απόστολος Παύλος: “Ο δίκαιος θα ζήσει (θα σωθεί) εξαιτίας της πίστεώς του.” Αλλά και ο Κύριος μας διαβεβαίωσε:
2. “Αν έχετε πίστη και δεν αμφιβάλλετε...θα πείτε στο βουνό αυτό “σήκω και πέσε στην θάλασσα”, και θα γίνει· και όλα όσα ζητάτε στην προσευχή σας με πίστη, θα τα λάβετε” (Ματθ. 21, 21-22).
3. Η πίστη αυτή ανατέλλει μέσα στην ψυχή από το φως της Θείας Χάριτος και στηρίζει την καρδιά να μην ταλαντεύεται... Μέχρι τη Β΄ Παρουσία τελεί άρρητα μυστήρια μεταξύ του Θεού και των Αγίων...
4. Έπειτα, πρέπει να είσαι με όλους ειρηνικός: “Όσον εξαρτάται από σας, να ειρηνεύετε με όλους τους ανθρώπους...επιδιώκοντες την ειρήνη και τον αγιασμό.” (Ρωμ.12, 18 - Εβρ. 12, 14)
5. Να είσαι απερίσπαστος: Αφού οι περισπασμοί διεγείρουν τις αισθήσεις και κατ’επέκταση τις επιθυμίες, πως μπορείς να έχεις ειρήνη της διάνοιας, όταν έχεις περισπασμούς;
6. Να είσαι αμέριμνος και χωρίς φροντίδες, είτε για εύλογα είτε για παράλογα πράγματα, καθώς είπεν ο Κύριος: “Μη μεριμνάτε στην ζωή σας τι θα φάτε ή τι θα ντυθείτε”. Γι’ αυτά
7. αγωνιούν όσοι δεν γνωρίζουν τον Θεόν, ο Οποίος ξέρει καλά τις ανάγκες μας. “Ζητείτε πρώτον, είπεν ο Κύριος, την Βασιλείαν Του και τις εντολές Του, και τ’ άλλα θα ακολουθήσουν...”

<https://www.youtube.com/watch?v=25Yt6o-U0xg&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=46>

1. Λέγει ο άγιος Ισαάκ: Όποιος εμποδίζει το στόμα του από την καταλαλιά, φυλάει την καρδιά του από τα πάθη· και όποιος καθαρίζει την καρδιά του από τα πάθη, σε κάθε στιγμή 'βλέπει' τον Κύριο!
2. Περισσότερο απ' όλα αγάπα την σιωπή, γιατί σε πλησιάζει στον...καρπό, ενώ η γλώσσα αδυνατεί να τον εξηγήσει (τον καρπό). Πρώτα ας βιάσομε τον εαυτό μας να σιωπαίνει και τότε
3. από την σιωπή γεννιέται μέσα μας κάτι που μας οδηγεί στην ίδια την σιωπή... Κι αν αρχίσεις αυτό τον τρόπο ζωής, δεν γνωρίζω ποιο φως θ' ανατείλει μέσα σου...!(1, 2, 3, 4 άγιος Ισαάκ)
4. Η σιωπή είναι μυστήριο του μέλλοντος αιώνος, ενώ οι λόγοι είναι όργανο του κόσμου τούτου. Αλλά και στον άγιο Αρσένιο είπεν η θεία φωνή: "Αρσένιε, φεύγε, σιώπα, ησύχαζε και θα σωθείς!"
5. Η ησυχία είναι αρχή καθάρσεως της ψυχής! Τέλος δε της ησυχίας, σιωπή σε όλα... Ο Θεός συμβούλευσε τον Κάιν: "Ημαρτες; Ησύχασον!". Και στους ψαλμούς ο προφ. Δαβίδ λέει:
6. "Ελευθερωθείτε από κάθε περισπασμό και μάθετε (τότε) ότι εγώ είμαι ο Θεός." Πρώτιστο έργο της ησυχίας είναι η αμεριμνία από όλα, εύλογα ή παράλογα! Γιατί,
7. εκείνος που ανοίγει πόρτα στα εύλογα, θα πιαστεί οπωσδήποτε και στα παράλογα. Χωρίς την αμεριμνία δεν επιτυγχάνεται η άοκνη προσευχή ούτε η προσευχή της καρδιάς!

[https://www.youtube.com/watch?v=0pr0\\_G0AUbk&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=47](https://www.youtube.com/watch?v=0pr0_G0AUbk&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=47)

1. Άλλη προϋπόθεση της κατά Θεόν ησυχίας, είναι να ευχαριστείς τον Θεό για όλα. Μας προστάζει ο απ. Παύλος: “Πάντοτε χαίρετε, αδιαλείπτως προσεύχεσθε, εν παντί ευχαριστείτε.”
2. Η ευχαριστία αυτού που δέχεται, φιλοτιμεί τον δωρητή να δώσει κι άλλα δώρα μεγαλύτερα από τα πρώτα. Διότι, αν αποδέκτης δεν ευχαριστεί στα μικρά, θα είναι αχάριστος και στα μεγάλα...
3. Ψυχή που συνεχώς γογγύζει οδηγείται στον πειρασμό. Αντίθετα, ένα στόμα που πάντοτε ευχαριστεί δέχεται ευλογία από τον Θεό, και στην καρδιά που έχει συνεχή ευχαριστία έρχεται η χάρη!
4. Άλλη θεμελιώδης προϋπόθεση της ‘ησυχίας’: Μακάριος ο άνθρωπος που γνωρίζει την αδυναμία του. Γιατί η γνώση αυτή του γίνεται θεμέλιο και ρίζα και αρχή κάθε αγαθού.
5. Όταν εννοήσει κανείς την αδυναμία του, τότε διώχνει την νωθρότητα, η οποία σκοτίζει την γνώση από την ψυχή του και θησαυρίζει στον εαυτό του την φρούρηση, ήτοι την νήψη.
6. Ο άνθρωπος που έφτασε να μάθει και να αισθανθεί αληθινά το μέτρο της αδυναμίας του, αυτός έφτασε στον τέλειο βαθμό της ταπεινώσεως. (2-6, άγιος Ισαάκ)
7. Πόσο μεγάλο κέρδος μαζεύει εκείνος που έφτασε να γνωρίσει την αδυναμία του, θα το μάθεις προσέχοντας τον 6ο ψαλμό: “Ελέησέ με, Κύριε, γιατί είμαι αδύναμος!” (ψαλμ. 6, 3).



<https://www.youtube.com/watch?v=gOjBW43Vsac&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=48>

1. Πρέπει να υπομένεις με γενναιότητα και να αντιστέκεσαι με υπομονή και μακροθυμία στους πολλούς και διάφορους πειρασμούς που θα σου έρθουν. Λέει και ο χριστοφόρος Παύλος (2 και 3):
2. Η πάλη που έχουμε να παλαίψουμε δεν είναι προς αίμα και σάρκα (δηλ. με ανθρώπους), αλλά με τους κοσμοκράτορες του κόσμου τούτου, τα πονηρά δηλ. πνεύματα τα μεταξύ ουρανού και γης.
3. Αν είστε άμοιροι της παιδαγωγίας που έλαβαν όλοι, τότε είστε νόθοι και όχι γνήσιοι υιοί....Ον αγαπά Κύριος παιδεύει (Εβρ.12, 6-8). Όποιος δεν υπομένει πειρασμό θα μείνει αδόκιμος (Ιακ.1,12)
4. Κάθε Χριστιανός πρέπει να προσδοκά και να περιμένει πειρασμό και να μην παραξενεύεται ούτε να ταραάζεται όταν έρθει, αλλά να υπομένει με ευχαριστία τον κόπο της θλίψεως (άγιος Ηλίας).
5. Όταν σου έρθει πειρασμός, να μην ζητείς το γιατί κι από πού ήρθε, αλλά το πώς θα τον υπομείνεις με ευχαριστία και αμνησικακία. Και, αφού δεν είναι εύκολο να βρεθεί άνθρωπος,
6. που ευαρέστησε τον Θεό χωρίς πειρασμούς(!), πρέπει να ευχαριστούμε τον Θεό για ό,τι μας συμβαίνει (5-7 άγιος Μάρκος). Έλεγε και ο άγιος Αντώνιος “Έπαρον τους πειρασμούς και ουδείς ο σωζόμενος”!
7. Κάθε θλίψη φανερώνει την κλίση του θελήματός μας, αν κλίνει δηλ. στα δεξιά ή στα αριστερά. Γι’ αυτό κάθε θλίψη που συμβαίνει ονομάζεται πειρασμός, γιατί δίνει πείρα των κρυπτών μας...



<https://www.youtube.com/watch?v=L7xbquH1oNQ&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=49>

1. Ο πειρασμός ωφελεί κάθε άνθρωπο: Οι αγωνιστές για να προσθέσουν στον πλούτο τους· οι χάνοι για να φυλαχθούν από τα βλαβερά· εκείνοι που κοιμούνται για να ξυπνήσουν· εκείνοι
2. που είναι μακριά από τον Θεό, για να Τον πλησιάσουν· και, τέλος, οι δικοί Του, για να εγκατασταθούν στο σπίτι του Θεού με παρρησία! Ο πατρικός πλούτος δίνεται κατόπιν δοκιμασίας!
3. Γι' αυτό, λοιπόν, ο Θεός πρώτα πειράζει και δοκιμάζει και κατόπιν δείχνει το χάρισμα. Δόξα στον Κύριο που με φάρμακα πικρά μας προσφέρει την απόλαυση της υγείας μας!
4. Δεν υπάρχει κανείς που στον καιρό της εκγυμνάσεώς του δεν στενοχωρείται, και δεν υπάρχει κανείς που δεν του φαίνεται πικρός ο καιρός που ποτίζεται το ποτήριον των πειρασμών!
5. Χωρίς τις δοκιμασίες όμως αυτές δεν μπορεί κανείς ν' αποκτήσει δυνατή κράση. Αλλά και το να υπομένομε δεν εξαρτάται από μας. Απαιτείται η θεϊκή φωτιά που θα στερεώσει την πήλινη φύση μας.
6. Λέει στην Σοφία Σειράχ: Αν έρχεσαι να υπηρετήσεις τον Κύριο ετοίμασε την ψυχή σου για πειρασμούς... Έχε ευθύτητα, δείξε καρτερία και μην αφεθείς να παρασυρθείς εν καιρώ θλίψεως.
7. Αν υποταχθούμε στο θέλημα του Θεού και ζητούμε με ταπείνωση και αδιάκοπη επιθυμία το έλεος του Θεού, όλα τα παίρνομε με την χάρη του Κυρίου ημών Ιησού Χριστού.

<https://www.youtube.com/watch?v=eLBOhAv2e0U&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=50>

1. Πρέπει να εξαρτώμεν την ελπίδα μας στον Θεό, που έχει την δύναμη να σώζει, και από Αυτόν να περιμένουμε την έκβαση των πειρασμών, η οποία θα είναι πάντα προς το συμφέρον μας.
2. “Ο Θεός είναι αξιόπιστος και δεν θα επιτρέψει να πειραστούμε παραπάνω από την δύναμή μας, αλλά μαζί με τον πειρασμό θα φέρει και την λύση”. “Ο υπομείνας εις τέλος ούτος σωθήσεται”.
3. “Η θλίψη φέρνει την υπομονή, η υπομονή την δοκιμή, και αυτή την ελπίδα· και η ελπίδα δεν διαψεύδει, γιατί η αγάπη του Θεού έχει εκχυθεί στις καρδίες μας διά του δοθέντος αγίου Πνεύματος”.
4. “Να έχετε μεγάλη χαρά, αδελφοί, όταν δοκιμάζεστε από πολλούς και διάφορους πειρασμούς. Γιατί η δοκιμασία της πίστεως οδηγεί στην υπομονή και την τελειότητα.”
5. “Είναι μακάριος ο άνθρωπος που υπομένει τους πειρασμούς, γιατί με τις δοκιμασίες αυτές θα λάβει το στεφάνι της ζωής που υποσχέθηκεν ο Κύριος σ’ αυτούς που Τον αγαπούν.”
6. Και πάλιν: “Δεν είναι άξια όσα υποφέρομεν εδώ, σε σύγκριση με την δόξα που μέλλει να φανερωθεί και να δοθεί σε μας”. “Με πολλήν υπομονή περίμενα τον Κύριο και με άκουσε”.
7. Η ψυχή που πιάστηκε στα δεσμά του έρωτα του Θεού, για τίποτε δεν νομίζει τις θλίψεις, αλλά τα λυπηρά είναι τρυφή της και χαίρεται να πάσχει για χάρη του Ερωμένου της (του Θεού)!

-----

**“ΚΥΡΙΕ ΙΗΣΟΥ ΧΡΙΣΤΕ, ΥΙΕ ΤΟΥ ΘΕΟΥ, ΕΛΕΗΣΟΝ ΜΕ”**

**Μας προτρέπει ο άγιος Ησύχιος:**

**“Όσοι ερωτευθούν αυτή την εργασία (της νήψης και της ευχής), από αμαρτωλοί που ήσαν, μπορούν να γίνουν δίκαιοι, από άχρηστοι χρήσιμοι, από βέβηλοι καθαροί, από ασύνετοι συνετοί και από άδικοι άγιοι!**

**Και όχι μόνο αυτό, αλλά και μυστηριώδη και απόκρυφα να θεωρούν, και να θεολογούν”! Γι’ αυτό και συ, μην στενοχωρείσαι για την κατάστασή σου ή τα προβλήματά σου, αλλά:**

**Λέγε συνεχώς την ευχή και μην ενοχλείσαι από τίποτε! Η ευχή θα τακτοποιήσει το κάθε τι! Το πιστεύεις αυτό;**

**Οι Ακολουθίες είναι μια εκτενής και λεπτομερής ανάπτυξις της ευχής.**

**Η ευχή πάλιν, είναι η σύντμησις και σύμπτυξις των Ακολουθιών.**

**Εκτός του ναού, να πιστεύεις στην ευχή. Εντός του ναού, να πιστεύεις στα λόγια της Ακολουθίας, πως ό,τι λέγεται γίνεται! Είναι δεσποτική εντολή του Κυρίου μας: “Αμήν γαρ λέγω υμίν ότι ος αν είπη τω όρει τούτω, άρθητι και βλήθητι εις την θάλασσαν, και μη διακριθή εν τη καρδία αυτού, αλλά πιστεύση ότι α λέγει γίνεται, έσται αυτώ ο εάν είπη. Διά τούτο λέγω υμίν, πάντα όσα αν προσευχόμενοι αιτείσθε, πιστεύετε ότι λαμβάνετε, και έσται υμίν”(Μαρκ.11,23).**

<https://www.youtube.com/watch?v=e9Yfag0El2Y&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=51>

1. Η πίστη γεννά τον πρώτο φόβο του Θεού, που συνίσταται στο να μισεί κανείς την αμαρτία και να οργίζεται εναντίον της, φεύγοντας από το κακό. Αυτό είναι αρχή της αληθινής ζωής...
2. Απαιτείται όμως, μαζί με την πίστη, αποχωρισμός του νού από τον περισπασμό του κόσμου και σύναξη των λογισμών μας, ώστε να τους στρέψουμε στην μελέτη της σωτηρίας της ψυχής μας.
3. Σοφίσου να βρεις κάποιο τρόπο να βάλεις αφετηρία στον δρόμο σου τον φόβο του Θεού και σε λίγες μέρες φτάνεις στην πύλη της βασιλείας χωρίς κυκλογυρίσματα του δρόμου (Άγιος Ισαάκ).
4. Από τον πρώτο φόβο (το μίσος της αμαρτίας) οδηγούμαστε στον τέλειο φόβο του Κυρίου, που είναι να αγαπά κανείς την αρετή και να φοβάται την πτώση, σε κάθε περίπτωση της ζωής.
5. Έχοντας αδιάλειπτα τον πρώτο φόβο του Θεού μέσα μας, θα οδηγούμαστε προς την εργασία όλων των εντολών του Κυρίου μας και θα φτάσουμε στον πόθο της αρετής και της αγιότητας.
6. Για χάρη των εντολών και της πίστεως του Κυρίου μας Ιησού Χριστού οφείλομε, όταν το καλέσει η περίπτωση, να θυσιάσομε ευχαρίστως και αυτή την ζωή μας. Και τούτο, διότι
7. Ο Ιησούς Χριστός είναι η Ανάστασις και η Ζωή... Να ξεχνούμε, λοιπόν, πάντοτε τα περασμένα και να επεκτεινόμαστε συνεχώς προς τα εμπρός, τρέχοντας τον δρόμο μας μαζί Του...

<https://www.youtube.com/watch?v=mSirqvTeQ7I&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=52>

1. Αφού καθίσεις σε ήσυχο μέρος και συγκεντρώσεις τον νού σου, πέρασέ τον στην αναπνευστική οδό που αρχίζει από την μύτη και οδηγεί τον αέρα στην καρδιά· και ώθησε τον νού σου
2. κι ανάγκασέ τον να κατεβεί εκεί στην καρδιά μαζί με τον εισπνεόμενο αέρα. Κι όταν εισέλθει εκεί, τα μετέπειτα δεν θα είναι πλέον χωρίς ευφροσύνη και χαρά! Γιατί, όταν ο νούς ενωθεί με
3. την ψυχή, γεμίζει από ανείπωτη ηδονή και ευφροσύνη! Στην αρχή στενοχωρείται πολύ από τον εκεί περιορισμό· όταν όμως συνηθίσει, δεν ανέχεται πλέον να περιφέρεται έξω... Γιατί,
4. η Βασιλεία των Ουρανών είναι μέσα μας και καθώς ο νούς την παρατηρεί εκεί και με την καθαρή προσευχή την επιδιώκει..., νομίζει βδελυρά και μισητά όλα τα έξω! Γνώριζε δε και τούτο·
5. Όταν ο νούς βρίσκεται εκεί, μην τον αφήνεις να κάθεται αργός, αλλά δώσε του να έχει ως έργο και ακατάπαυστη μελέτη του το “Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού, ελέησόν με” και να
6. μην το σταματά ποτέ! Γιατί αυτό διατηρεί τον νού συγκεντρωμένο, ανίκητο από τον εχθρό και του αυξάνει καθημερινά την αγάπη και τον πόθο του Θεού! Με την εξάσκηση αυτή επιστρέφει
7. ο νούς από την συνηθισμένη του περιπλάνηση στην προσοχή... Έτσι, ενωμένος με την προσευχή αυτή και γυμνός από κάθε άλλο λογισμό (αλλιώς δεν εισέρχεται) κατεβαίνει στην καρδιά...

<https://www.youtube.com/watch?v=TVnAXESuMC4&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=53>

- 1. Του αγίου Ιωάννου του Χρυσοστόμου: “Είτε τρώμε είτε καθόμαστε είτε εργαζόμαστε είτε βαδίζουμε είτε κάμνομε ο,τιδήποτε, να κράζουμε ακατάπαυστα το “Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού, ελέησόν με”.**
- 2. Έτσι, το όνομα του Κυρίου Ιησού κατεβαίνοντας στο βάθος της καρδιάς, θα ταπεινώσει τον δράκοντα που έχει την κατοχή της και θα σώσει και θα ζωοποιήσει την ψυχή. Να επιμένεις,**
- 3. λοιπόν, αδιάκοπα στην επίκληση του ονόματος του Κυρίου Ιησού, για να καταπιεί η καρδιά τον Κύριο κι ο Κύριος την καρδιά και να γίνουν τα δύο ΕΝΑ! Να φυλάγετε πάντοτε την καρδιά σας**
- 4. μαζί με την μνήμη του Ιησού Χριστού· ώσπου να φυτευτεί το όνομα του Κυρίου μέσα στην καρδιά και τίποτε άλλο να μη σκέφτεται αυτή, ώστε να δοξαστεί μέσα σας ο Χριστός!”**
- 5. Κι ο άγιος Ιωάννης της Κλίμακος: “Ας κολληθεί στην αναπνοή σου η μνήμη του Ιησού, και τότε θα εννοήσεις την ωφέλεια της ησυχίας!” Παρόμοια γράφει και ο άγιος Ησύχιος: “Αν θέλεις, στ’ αλήθεια,**
- 6. να καταντροπιάσεις τους λογισμούς και να νήφεις μέσα στην καρδιά σου με ευκολία, ας κολληθεί η ευχή του Ιησού στην αναπνοή σου και σε λίγες μέρες θα δείς να γίνεται αυτό.”**
- 7. Όλοι οι άγιοι Πατέρες παραγγέλλουν να προσευχόμαστε και να νήφομε μέσα στην καρδιά, με την βοήθεια της εισπνοής, ζητώντας το έλεος του Κυρίου μας Ιησού Χριστού, του Υιού του Θεού!**

<https://www.youtube.com/watch?v=E4OIyb5pPGI&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=54>

1. Ο αρχάριος πρέπει να κάθεται, κατά τον ορισμένο καιρό, σε ήσυχη και σκοτεινή γωνιά, για να συγκεντρώνεται έτσι ο νούς με φυσικό τρόπο, μαζί με την βοήθεια και της απαλής εισπνοής από την μύτη.
2. Η συγκέντρωση όμως αυτή του νού επιτυγχάνεται κυρίως, όχι τόσο με τα ανωτέρω, όσο με την βοήθεια της θείας χάρης και την με πίστη μονολόγιστη επίκληση του ονόματος του Χριστού!
3. Αυτή η προσοχή, η προσπάθεια δηλ. να μαζέψει κανείς τον νού του και να τον στρέψει μέσα του, θα βρεί τελικά την αληθινή προσευχή, όταν βεβαίως την αναζητούμε με πόθο και πίστη!
4. Όπως το σώμα χωρίς την ψυχή είναι νεκρό, έτσι και η ψυχή χωρίς την προσευχή είναι νεκρή και βρωμερή! Αν φροντίζεις όλη σου η ζωή να σχολάζει στις προσευχές και την λατρεία του Θεού:
5. γρήγορα θα εξομοιωθείς με τον βίο, τον τρόπο ζωής, την τιμή και την σύνεση των Αγγέλων! Ο διάβολος φοβάται τη δύναμη που παίρνει η ψυχή από τις προσευχές και δεν τολμά να πλησιάσει...
6. Οι προσευχές είναι για την ψυχή ό,τι η τροφή και τα σωματικά νεύρα για το σώμα, ακόμα και περισσότερο... Χωρίς προσευχή είσαι όπως το ψάρι έξω από το νερό. Αυτή σε κάνει ναό του Θεού!
7. Εκείνον που δεν Τον χωρούν οι ουρανοί, εισέρχεται και κατοικεί μέσα στην ψυχή που ζει με προσευχές. Όπως την βασίλισσα ακολουθεί ο πλούτος, έτσι και την προσευχή κάθε αρετή (4-7 άγιος Χρυσόστομος)

<https://www.youtube.com/watch?v=kQJSuha-2J8&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=55>

1. “Ο πονηρός την ώρα της προσευχής βάζει μέσα στο νού μας ολόκληρο συρφετό λογισμούς· ακόμα κι εκείνα που ποτέ δεν σκεφτήκαμε. Γιατί γνωρίζει πολύ καλά τη μεγάλη ωφέλειά της”(άγ.Χρυσόστομος)

2. “Να σκέφτεσαι τον Θεό πιο συνεχώς κι από το να αναπνέεις”(άγ.Γρηγόριος). “Οι φροντίδες σκορπίζουν την διάνοια· χωρίς αδιάλειπτη προσευχή δεν μπορείς να πλησιάσεις τον Θεό.”(άγ.Ισαάκ)

3. “Προσευχή είναι: Συνομιλία και ένωση του ανθρώπου με τον Θεό· στην ενέργειά της είναι διατήρηση του κόσμου· συμφιλίωση με τον Θεό· συγχώρηση των αμαρτιών· πηγή των αρετών· γέφυρα πάνω από τους πειρασμούς· τείχος που μας χωρίζει από τις θλίψεις· συντριβή πολέμων· έργο και τροφή των Αγγέλων· προκοπή αόρατη· λύτρωση λύπης· τσεκούρι που κόβει την απόγνωση· περιορισμός του θυμού· καθρέπτης της προκοπής· φωτισμός του νού· αποξένωση από τον ορατό και αόρατο κόσμο” (άγιος Ιωάννης της Κλίμακος).

4. Όπως το ψωμί είναι τροφή του σώματος και η αρετή της ψυχής, έτσι και του νού τροφή είναι η προσευχή! Προσευχή είναι η ανύψωση του νού προς τον Θεό... Η προσευχή είναι

5. “συναναστροφή του νού με τον Θεό. Αν έχεις πόθο να προσευχηθείς, απαρνήσου τα πάντα, για να κληρονομήσεις το παν” (τον Θεόν!) (4-5, άγιος Νείλος).



<https://www.youtube.com/watch?v=1gGnMtD1d5g&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=56>

1. Ακόμα και σ'αυτούς τους "τελείους" επισυμβαίνουν οι λεγόμενες αλλοιώσεις, λόγω φυσικής αδυναμίας, αλλά και οϊήσεως που κάποτε εισχωρεί κρυφά· τότε δέχονται και την βοήθεια από τον Θεό.
- 2 . Το αμετάβλητο και αναλλοίωτο είναι φυλαγμένα για τον μέλλοντα αιώνα. Στον παρόντα αιώνα, άλλοτε είναι καιρός καθαρότητας και ειρήνης και άλλοτε συγχύσεως και σκοτισμού!
3. Κι' αυτά για λόγους που γνωρίζει μόνον ο Κύριος, αλλά και για να έχομε τεκμήριο της αδυναμίας μας, και έτσι "να μην έχομε πεποίθηση στον εαυτό μας, αλλά στον παντοδύναμο Θεό".
4. Τόσοι και τόσοι παραβαίνουν τις εντολές του Θεού, αλλά και θεραπεύουν τις ψυχές τους με την μετάνοια, και η χάρη τους δέχεται! Συχνά συμβαίνει να χάνομε την ειρήνη μας χωρίς εξήγηση...
5. Και σ' αυτούς τους καθαρούς συμβαίνουν συχνά πτώσεις, ακόμα και χωρίς να έχουν πέσει σε αμέλεια ή χαλάρωση. Άρα, να μην τα χάνομε ή απελπιζόμαστε εις καιρόν αλλοιώσεως!
6. Και οι "τέλειοι" λοιπόν δεν ήσαν άμοιροι των εμπαθών και ακαθάρτων λογισμών! Ακόμα και οι άγιοι είχαν αυτή την δίνη των αλλοιώσεων: Πόλεμος και έπειτα βοήθεια της χάριτος!
7. Κάποτε απειλητικά σηκώνονται τα κύματα κατά της ψυχής μας (με ταραχή και ακαθαρσία), αλλ' η χάρη επισκέπτεται την καρδιά και την γαληνεύει και πάλιν με αγνούς και ειρηνικούς λογισμούς...

<https://www.youtube.com/watch?v=-gtqXNFhsWo&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=57>

1. Αν ύστερα από την ειρήνη και την ανάπαυση ακολουθήσει και πάλιν επίθεση των λογισμών, να μην λυπηθούμε (δηλ. να μην ακηδιάσομε στον αγώνα) ούτε να απελπιστούμε...

2. Αλλά και στον καιρό της ειρήνης να περιμένουμε θλίψη. Κάθε μέρα και κάθε ώρα ζητείται από μας η δοκιμή της αγάπης μας προς τον Θεό με την πάλη και τον αγώνα κατά των πειρασμών.

3. Όποιος θέλει να τα αποφύγει αυτά και να λοξοδρομήσει, θα γίνει μερίδιο των λύκων(!)· γιατί έβαλε στον νού του να βαδίσει έξω από το δρόμο των αγίων, σε μονοπάτι απάτητο από τους Πατέρες!

4. Η ταπείνωση (που επιφέρουν οι αλλοιώσεις) και χωρίς έργα συγχωρεί πολλά αμαρτήματα και συντρίβει την δύναμή τους. Αντίθετα, τα έργα χωρίς ταπείνωση είναι παντελώς ανώφελα!

5. Χωρίς αυτήν (την ταπείνωση) είναι μάταια όλα μας τα έργα, οι αρετές και οι πνευματικές εργασίες! Η ταπείνωση μας κάμνει υιούς του Θεού και χωρίς έργα αγαθά μας παρουσιάζει στον Θεό!

6. Είπε κάποιος άγιος· όταν ο λογισμός της υπερηφανείας σου λέει να θυμηθείς τις αρετές σου, πες του και συ: “Γέρο βλέπε την πορνεία σου” (τους ακαθάρτους δηλ. λογισμούς σου κατά τις αλλοιώσεις). Οι διάφορες, λοιπόν, αλλοιώσεις που μας συμβαίνουν, φέρνουν την ταπεινή αλλοίωση της διάνοιάς μας κι αυτή μόνη της είναι αρκετή να παρακαλεί για χάρη μας ενώπιον του Θεού!

<https://www.youtube.com/watch?v=Iat9AQIrbho&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=58>

1. Για να προχωρήσουμε στην νοερά εργασία, πρέπει να απέχουμε από τις πολλές συναναστροφές και θεωρίες (πλην των αναγκαίων)- αλλά και τότε, με πολλή προσοχή και προφύλαξη!
2. Η βοήθεια που έχεις από την προφύλαξη είναι καλύτερη από την βοήθεια των έργων! Ακόμα και στους προχωρημένους, οι συναναστροφές προξενούν διασκορπισμό και στροφή προς τα έξω...
3. Η ησυχία νεκρώνει τις έξω αισθήσεις και διεγείρει τις εσωτερικές κινήσεις της ψυχής. Ενώ οι έξοδοι διεγείρουν τις έξω αισθήσεις και νεκρώνουν τις κινήσεις της ψυχής (άγιος Ισαάκ).
4. Ησυχαστής είναι εκείνος, όχι που κατοικεί στην έρημο, αλλά που αγωνίζεται να περιορίσει το ασώματο (τον νού) μέσα στον σωματικό οίκο. Περιορίσε μαζί και το σώμα σου και το στόμα σου (Κλίμαξ).
5. Ποιος λογιέται Χριστιανός, αν καταφρονεί την προσευχή; Μάλλον οφείλει, είτε τρώει είτε πίνει είτε κάθεται είτε εργάζεται είτε περπατά είτε κάτι άλλο κάμνει, να βοά συνεχώς την ευχή!
6. Η μνήμη του ονόματος του Χριστού θα ξεσηκώσει τον δράκοντα και η μνήμη θα τον ταπεινώσει... Η μνήμη αυτή θα ελέγξει την αμαρτία που κατοικεί μέσα μας κι αυτή θα τον αφανίσει.
7. Το όνομα του Ιησού Χριστού, λοιπόν, κατεβαίνοντας στο βάθος της καρδιάς, θα κινήσει όλη την δύναμη του εχθρού και θα ταπεινώσει τον δράκοντα που εξουσιάζει τα μέρη της (5-7 Χρυσόστομος)

<https://www.youtube.com/watch?v=GkDsMjZx9dw&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=59>

- 1. Κράτησε αδιάλειπτα το όνομα του Κυρίου Ιησού, για να καταπιεί η καρδιά τον Κύριο και ο Κύριος την καρδιά και να γίνουν τα δύο ένα. Χρειάζεται όμως γι' αυτό πολύς αγώνας και**
- 2. χρόνος για να εξοριστεί ο εχθρός και να κατοικήσει μέσα ο Χριστός. Να αναχαιτίζουμε λοιπόν κάθε λογισμό και ενέργεια του πονηρού με την ιερή αυτή επίκληση του ονόματος του Χριστού.**
- 3. Κι αν καμιά φορά αρπάξει κάτι τον νού, δεν πρέπει αυτός να χρονοτριβεί στους λογισμούς, για να μη βρίσκεται τίποτε μεταξύ του Θεού και της καρδιάς μας, δηλαδή του νού μας.**
- 4. Απαλλαγείτε λοιπόν για πάντα από τους περισπασμούς και μείνετε κοντά στον Κύριο και Θεό μας, μέχρις ότου μας σπλαγχνιστεί· και μη σταματάτε να ζητάτε το έλεός Του!**
- 5. Ζητώντας όμως το έλεος, να το ζητάτε με ταπεινή και αξιολύπητη καρδιά· και να φωνάζετε όλη μέρα και ει δυνατόν όλη νύκτα το “Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού, ελέησόν με”.**
- 6. Και βιάσετε το νού σας σ' αυτό το έργο μέχρι θανάτου! Γιατί, αυτό το έργο χρειάζεται μεγάλη βία, αφού “η βασιλεία των ουρανών βιάζεται και βιασταί αρπάζουσιν αυτήν”.**
- 7. Σας παρακαλώ λοιπόν μη χωρίζετε τις καρδιές σας από τον Θεό, αλλά να τις φυλάγετε με τη συνεχή μνήμη του ονόματος Του, ώσπου να φυτευτεί και να δοξαστεί ο Χριστός μέσα σας! (1-7 Χρυσόστομος)**

<https://www.youtube.com/watch?v=HHvhfAR4z0s&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=60>

1. Πρέπει ο νούς να μελετά αδιάκοπα τα λόγια της ευχής στα βάθη της ψυχής του, για να μην ξεφεύγει σε διάφορες φαντασίες... Η συνεχής αυτή εργασία θα δώσει φως πολύ στον νού.
2. Γιατί, όταν το όνομα αυτό κρατείται από την διάνοια με πολλή φροντίδα, κατακαίει αισθητά όλη την ακαθαρσία που σκεπάζει την ψυχή· και τούτο, γιατί ο Θεός είναι πυρ καταναλίσκον!
3. Όταν πολυκαιρίζει μέσα μας το ένδοξο και πολυπόθητο αυτό όνομα, η ψυχή προσκαλείται από τον Κύριο εις παροξυσμόν αγάπης Του, με την συχνή θέρμη που φέρνει στην καρδιά!
4. Αυτός είναι ο πολύτιμος μαργαρίτης, που όταν τον ανακαλύψει ο άνθρωπος πωλεί όλη την “περιουσία” του για να τον αποκτήσει και τότε έχει ανέκφραστη χαρά που τον απέκτησε!
5. Η ψυχή αυτή, αποχωριζομένη του σώματος φθάνει στις πύλες του ουρανού και εκεί έχοντας μαζί της το όνομα του Ιησού, με την ίδια τωρινή παρρησία θα αντιμιλήσει στους εχθρούς της (άγιος Ησύχιος)·
6. μόνο να μην αποκάμει μέχρι την ώρα του θανάτου της να φωνάζει προς τον Χριστόν Ιησού, μέρα και νύκτα. Σας βεβαιώνω πως ο Κύριος θα την δικαιώσει και τώρα και στην μέλλουσα ζωή...
7. “Ονόματι Ιησού μάστιζε πολεμίους· γιατί δεν υπάρχει ισχυρότερο όπλο στον ουρανό και στην γη. Ας κολληθεί η αναπνοή σου στην μνήμη του Ιησού και θα αντιληφθείς την ωφέλεια!” (Κλίμαξ).

<https://www.youtube.com/watch?v=LEC106di7ul&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=61>

1. Τα λόγια της ιεράς και θεοποιού προσευχής (της ευχής) έχουν μυσταγωγηθεί όχι μόνον από τους θεοφόρους Πατέρες, αλλά και προηγουμένως, από τους κορυφαίους των Αποστόλων:
2. Ο Παύλος λέγει: “Ουδείς δύναται ειπείν Κύριον Ιησούν ει μη εν Πνεύματι Αγίω.” Ο Ιωάννης: “Παν πνεύμα ό ομολογεί Ιησούν Χριστόν εν σαρκί εληλυθότα, εκ του Θεού εστι.” Και
3. ο Πέτρος (εν Πνεύματι): “Συ ει ο Χριστός ο υιός του Θεού του ζώντος.” Γι’ αυτό και οι άγιοι Πατέρες τις προαναγγελθείσες αυτές φράσεις τις πήραν ως θεϊκά λόγια του Αγίου Πνεύματος και,
4. με τον φωτισμόν του Αγίου Πνεύματος, τα συνήρμοσαν εις μίαν φράση, ως μνημείον προσευχής, μαρτυρημένον από τους τρεις κορυφαίους αποστόλους και έτσι τα παρέδωσαν εις τους μεταγενεστέρους.
5. Ας προσέξομε και την ουράνια και σοφή διάταξη των λέξεων, πως δηλ. το τέλος της φράσης του ενός αποτελεί την πρώτη λέξη της φράσης του επόμενου. Το ίδιο συμβαίνει και με την λέξη “πνεύμα”.
6. Έτσι, το τρίπλοκο και αχώριστο σχοινί της θεοποιού αυτής προσευχής έφτασε μέχρι σε μας και χρησιμοποιείται με τον ίδιο τρόπο. Το “ελέησόν με” ετέθη αργότερα για εμάς τους αρχαίους...
7. Γιατί, οι τέλειοι εν Χριστώ αρκούνταν και με μια μόνο λέξη της ευχής, για να γεμίσουν από ανέκφραστη ηδονή και γλυκύτητα και με κλειστές τις αισθήσεις τους αρπάζονταν σε υψηλές θεωρίες!

<https://www.youtube.com/watch?v=eEMbZl5w9VE&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=62>

1. Οι αρχάριοι μπορούν να προσεύχονται άλλοτε με ολόκληρη την προσευχή κι άλλοτε με ένα μέρος της· μόνο αυτό να γίνεται μέσα στην καρδιά και ακατάπαυστα... Όμως, μην αλλάζεις
2. συνεχώς τα λόγια της ευχής, για να μη συνηθίσει ο νούς -από τη συνεχή εναλλαγή των λέξεων- στην ακαταστασία και, σαν δένδρο που μεταφυτεύεται συνεχώς, μείνει άκαρπος (ο νούς).
3. Εκείνος που διατρίβει πάντοτε μέσα στην καρδιά του, απομακρύνεται οπωσδήποτε απ' όσα θεωρούνται "ωραία" στην ζωή και ζει κατά τις εμπνεύσεις, όχι της σαρκός, αλλά του πνεύματος!
4. Του ανθρώπου που στρέφεται κάθε ώρα στην ψυχή του, ευφραίνεται η καρδιά με τις αποκαλύψεις. Κι εκείνος που συνάγει την θεωρία του μέσα του, βλέπει εκεί την λάμψη του
5. Πνεύματος. Όποιος αποστράφηκε κάθε περιπλάνηση του νού, αυτός "βλέπει" τον Κύριό του μέσα στην καρδιά του (3: άγ. Διάδοχος, 4-5: άγ. Ισαάκ). Όμως, για να κατορθωθεί αυτό,
6. χρειάζεται και μακρό χρονικό διάστημα και κόπο και αγώνα σωματικό και ψυχικό και βία πολλή και εντατική... Γιατί ανάλογα με το μερίδιο της δωρεάς και χάρης που ελπίζομε να μετάσχομε,
7. απαιτούνται και οι ανάλογοι αγώνες , καθώς και να προσθέσομε επί πλέον ώρες, ώστε να εξοριστεί από την καρδιά ο εχθρός και να κατοικήσει σ' αυτήν φανερά ο Χριστός!!!



[https://www.youtube.com/watch?v=G3a8\\_0v8ZOY&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=63](https://www.youtube.com/watch?v=G3a8_0v8ZOY&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=63)

1. Εκείνος που θέλει να δει τον Κύριο, επινοεί τρόπους να καθарίσει την καρδιά του με την αδιάλειπτη μνήμη του Θεού. Έτσι, μέσα στην καθαρή διάνοιά του θα βλέπει συνεχώς τον Κύριο...
2. Αν η εσωτερική εργασία μαζί με την χάρη του Θεού δεν βοηθήσει τον άνθρωπο (δεν την ασκήσει δηλ.), μάταια κοπιάζει με την εξωτερική! Η εσωτερική εργασία με πόνο καρδιάς φέρνει την καθαρότητα·
3. και η καθαρότης την αληθινή ησυχία της καρδιάς· η ησυχία αυτή φέρνει την ταπείνωση κι ο άνθρωπος γίνεται κατοικητήριο του Θεού! Από την κατοίκηση αυτή εξορίζονται
4. τα πάθη και οι δαίμονες και έτσι ο άνθρωπος γίνεται ναός Θεού γεμάτος αγιασμό, φωτισμό, καθαρότητα και χάρη. Μακάριος όποιος βλέπει, σαν μέσα σε καθρέπτη, στα άδυτα...
5. ...της καρδιάς του τον Κύριο και ξεχύνει εμπρός στην αγαθότητά Του με κλαυθμό την δέησή του! Στους καθαρούς βρίσκεται ένας άλλος καρδιακός ουρανός(!) όπου κατοικεί ο Κύριος...
6. Έστω κι αν η προσευχή μας δεν είναι τελείως καθαρή και αρέμβαστη (λόγω των εμπαθών αναμνήσεων) εν τούτοις, με την επιμονή στην ευχή ο αγωνιζόμενος θα φτάσει στην έξη
7. να προσεύχεται αβίαστα, αρέμβαστα, καθαρά και αληθινά· εις τρόπον ώστε, δεν θα εισάγεται πλέον ο νούς με βία και χωρίς όρεξη στην καρδιά μέσω της εισπνοής, αλλά αβίαστα θα παραμένει εκεί...



[https://www.youtube.com/watch?v=\\_faKPnBu6Gw&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=64](https://www.youtube.com/watch?v=_faKPnBu6Gw&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=64)

1. Εκείνος που δεν έχει προσευχή αδιάλειπτη στα άδυτα της καρδιάς του, δεν έχει όπλο στον πόλεμο, ώστε να μαστιγώνει με την συνεχή επίκληση του Ιησού Χριστού αυτόν που μας πολεμεί κρυφά.

2. Μακάριος εκείνος που προσκολλήθηκε ό νούς του στην ευχή του Ιησού και τον φωνάζει ακατάπαυστα μέσα στην καρδιά του· το άγιο όνομα του Ιησού Χριστού θα του φέρει αναρίθμητες λαμπρές έννοιες...

3. Αν δεν νοιώσουμε έντονο άλγος για την αναίδεια της αμαρτίας, δεν θα μπορέσουμε να χαρούμε πλούσια με την χρηστότητα της αρετής. Εκείνος λοιπόν που θέλει να καθαρίσει την καρδιά του, ας την πυρώνει συνεχώς με την μνήμη του Ιησού Χριστού και αυτό μόνο ας έχει μελέτη και έργο ακατάπαυστο.

4. Όμως δεν πρέπει, άλλοτε να προσευχόμαστε κι άλλοτε όχι, αλλά να ασχολούμαστε ΠΑΝΤΟΤΕ με την φύλαξη του νού και την προσευχή, ακόμα κι όταν βρισκόμαστε έξω από τους ιερούς ναούς.

5. Γιατί, αν θέλοντας να καθαρίσουμε το χρυσάφι αφήσουμε για λίγο να χαμηλώσει η φωτιά, σκληρύνεται πάλιν το χρυσάφι. Το ίδιο κι εκείνος που άλλοτε θυμάται τον Θεό κι άλλοτε όχι· εκείνο που νομίζει ότι αποκτά με την προσευχή, το χάνει με την αργία.

6. Ιδίωμα αυτού που αγαπά την αρετή είναι να αφανίζει με την αδιάλειπτη μνήμη του Θεού λίγο-λίγο το κακό της καρδιάς, ώστε η ψυχή να επανέλθει ενδοξότερη στην φυσική της λαμπρότητα!

<https://www.youtube.com/watch?v=l0EjqwfDoHQ&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=65>

1. Αληθινός Μοναχός είναι αυτός που έχει νήψη. Κι έχει αληθινά νήψη, ο Μοναχός κατά την καρδιά! Τότε είναι αληθινή και απλανής η προσευχή, όταν ο νούς φυλάγει την καρδιά όταν προσεύχεται...
2. Περισσότερον απ' όλες τις αρετές βοηθά τον νού στον θείον έρωτα η θερμή και προσεκτική αυτή προσευχή, καθώς περιφέρεται ακατάπαυστα στην καρδιά ο εκεί μνημονευόμενος Ιησούς Χριστός.
3. Από τέτοια καρδιά κυλούν άφθονα δάκρυα που καθαίνουν και γλυκαίνουν εκείνον που τα αξιώθηκε: “Έθελξας πόθω με Χριστέ και ηλλοίωσας τω θείω Σου έρωτι...” “Τις ημάς χωρίσει από της αγάπης του Χριστού;”
4. Όμως ας μην ζητούμε πράγματα πριν τον καιρόν τους! Γιατί η κούφια γνώση φέρνει έπαρση, λόγω της έμπρακτης αργίας. Ενώ η αγάπη “πάντα οικοδομεί”, επειδή τα “πάντα υπομένει”...
5. Για ν'αξιωθούμε λοιπόν τα δεύτερα (τον θείον έρωτα) ας αγωνιζόμαστε να περιφέρουμε ακατάπαυστα την μνήμη του Ιησού Χριστού, όχι εξωτερικά και επιφανειακά, αλλά μέσα στην καρδιά μας.
6. Αν δεν ανοιχτεί ο εσώτατος και απόκρυφος και αληθινός χώρος της καρδιάς με ολοκληρωτική νοερή ελπίδα, δεν θα μπορέσουμε να αναγνωρίσουμε με βεβαιότητα τον εκεί κρυπτόμενον Ιησούν Χριστόν!
7. Μόνο έτσι, με την νοερά δηλ. και κρυπτή αυτή εργασία, θα μπορέσουμε να ξεφύγουμε εύκολα, όχι μόνο από τα πονηρά έργα, αλλά και από τους πονηρούς και εμπαθείς λογισμούς...

[https://www.youtube.com/watch?v=bKM\\_WaIfE2o&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=66](https://www.youtube.com/watch?v=bKM_WaIfE2o&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=66)

1. Είναι φοβερός στους δαίμονες και ποθητός στον Θεό και τους Αγγέλους εκείνος που με θερμό ζήλο ξεριζώνει τα αγκάθια που φυτεύει μέσα του ο εχθρός. Αυτός, με αισθητή πληροφορία
2. και με μεγάλη χαρά θα ξαναγυρίσει στην αρχική του ευγένεια και την πνευματική υιοθεσία που τελεσιουργήθηκε σ' αυτόν με την χάρη του αγίου Βαπτίσματος (1-3, άγιος Ισαάκ).
3. Αυτή είναι η Ιερουσαλήμ και η Βασιλεία του Θεού που είναι κρυμμένη μέσα μας, σύμφωνα με τον λόγο του Κυρίου. Μόνο, να μη ζητά ο ίδιος να δεί αισθητά την δόξαν του Θεού· γιατί
4. υπάρχει ενέργεια της χάρης που την αγνοεί ο νήπιος πνευματικά και υπάρχει και ενέργεια της κακίας (πλάνης) που μοιάζει με την αλήθεια(!)· και εδώ είναι ο κίνδυνος! Γι' αυτό,
5. καλό είναι αυτά να μην τα παρατηρούμε, μήπως και πέσομε σε πλάνη! Για όλα να προσφεύγομε με ελπίδα και ταπείνωση στον Θεό και να τ'αφίνομε όλα στην κρίση του πνευματικού μας πατέρα.
6. Καλό είναι να θεωρούμε τον εαυτό μας ανάξιο για οποιαδήποτε τιμή και "θεωρία"(!) και να μην παραδεχόμαστε "φώτα", "ευωδίες", "φωνές", "αγγελοφάνειες" κλπ.
7. Ας προσέξομε πολύ και την "γέφυρα των δαιμόνων", την καταραμένη φαντασία, η οποία πολύ αντιστέκεται στην καθνή, καρδιακή προσευχή και στην ενιαία (αποίκιλο) και απλανή εργασία του νού.

<https://www.youtube.com/watch?v=Z4zuxaWGoEo&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=67>

- 1. Μέσω της φαντασίας οι δαίμονες επικοινωνούν και σμίγουν με την ψυχή και την κάνουν κατοικία ακαθάρτων και εμπαθών εννοιών. Πρέπει, λοιπόν, να αποβάλουμε την φαντασία, εκτός**
- 2. αν ποτέ, εξαιτίας κάποιας απρεπούς φαντασίας, θέλουμε να αντιπαρατάξουμε την ευπρεπή φαντασία, για την κατανίκηση της πρώτης. Όμως η καθαρή προσευχή απαιτεί την απομάκρυνση**
- 3. και απογύμνωση του νού μας από όλα τα πράγματα, με σκοπό την απλή προσέγγισή του προς τον Θεό, και την προσληψή του από Αυτόν, και την υπέρ έννοια ένωσή του μαζί Του.**
- 4. Όπως ο Κύριος δεν κατοικεί σε χειροποίητους ναούς (Πραξ. 7, 48) έτσι δεν κατοικεί ούτε σε κάποιες απεικονίσεις και πλάματα του νού μας, καθώς ο Θεός είναι άμορφος και ασχημάτιστος...**
- 5. Γι' αυτό η λαμπρότητα της θεότητας φανερώνεται στον καθαρό νού, όταν αυτός στερηθεί από κάθε νόημα· και αυτή είναι η ησυχαστική μέθοδος (κατά τον Μέγα Βασίλειο):**
- 6. Νούς που δεν διασκορπίζεται προς τα έξω, επανέρχεται στον εαυτόν του και μέσω του εαυτού του ανάγεται εις τον Θεόν, ο Οποίος είναι πάνω από κάθε έννοια και νόημα.**
- 7. Γνωρίζοντας λοιπόν αυτά κι εμείς, να σπεύδουμε κάθε στιγμή με την βοήθεια του Θεού να προσευχόμαστε εσωτερικά, χωρίς φαντασία και σχήματα, με καθαρό νού και ψυχή, αύλως τω αύλω Θεώ!**

<https://www.youtube.com/watch?v=TEUaAgf9bxk&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=68>

1. Νούς καθαρός είναι εκείνος που απομακρύνθηκε από την άγνοια και κατα φωτίζεται από το Θείον Φως. Ψυχή καθαρή είναι εκείνη που ελευθερώθηκε από τα πάθη και ευφραίνεται ακατάπαυστα από την Θεία Αγάπη. Τόσο η λογιστική όσο και η παθητική της δύναμη έχουν κλίνει ολότελα προς τον Θεόν.
2. Καρδιά καθαρή είναι εκείνη που παρουσίασε στον Θεό την μνήμη τελείως ασχημάτιστη και αδιαμόρφωτη, έτοιμη να σφραγιστεί (αποκαλυπτόμενός της) μόνο με τα δικά Του σημεία.
3. Νούς τέλειος είναι εκείνος που με την αληθινή πίστη του γνώρισε πάνω από κάθε γνώση, με τρόπο υπεράγνωστο, τον Υπεράγνωστο και μύηθηκε στην άβυσσο των κριμάτων Του...
4. Μόνο το Άγιον Πνεύμα μπορεί να καθαρίσει τον νού. Εκείνος που θα στερήσει τον νού του απ' όλα τα νοήματα, θα τον δεί (τον νού του) όμοιο με σάπφειρο ή ουράνιο χρώμα!
5. Όταν ο νούς αποδύεται τον παλαιό άνθρωπο και ενδύεται τον νέο της χάριτος, τότε θα τον δεί όμοιο με ουράνιο χρώμα, αληθινό "τόπο του Θεού". Όταν λοιπόν κάνεις όπως προείπαμε,
6. δηλ. όταν προσεύχεσαι καθαρά -χωρίς φαντασίες και σχήματα- θα βρεθείς να βαδίζεις στα ίχνη των Αγίων. Διαφορετικά θα είσαι φανταστής και όχι ησυχαστής, και αντί σταφύλια θα τρυγήσεις -ώ μη γένοιτο!- αγκάθια! (4-5: άγιοι Διάδοχος, Νείλος και Ισαάκ)

<https://www.youtube.com/watch?v=jx-4hhMAKZ4&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=69>

1. Εκείνος που θέλει να μάθει να ησυχάζει (να ασκεί δηλ. την νοεράν αυτήν εργασία) ας έχει παντοτινό στόχο του να είναι πάντοτε πράος στην καρδιά. Λέει ο άγ. Ισίδωρος: “Για την κατόρθωση της αρετής δεν αρκεί η άσκηση, αλλά χρειάζεται και η μετριοπάθεια κατά την άσκηση. Γιατί, με την ταραχώδη γνώμη μας εμποδίζουμε από μόνοι μας τα συντελούντα στην σωτηρία μας.”

2. Λέει και η Γραφή: “Θα οδηγήσει τους πράους στην διάκριση και θα τους διδάξει τους δρόμους Του.” και, “στους πράους αποκαλύπτονται τα μυστήρια.” Ο δε Χριστός μάς προτρέπει:

3. “Μάθετε από μένα ότι είμαι πράος και ταπεινός στην καρδιά και θα βρουν ανάπαυση οι ψυχές σας.” Και αλλού ο Θεός, “σε ποιόν να επιβλέψω ευμενώς, παρά στον πράο και ησύχιο που

4. τρέμει τα λόγια μου;” Και πάλιν, τονίζει ο Χριστός στους μακαρισμούς: “Μακάριοι είναι οι πράοι, γιατί αυτοί θα κληρονομήσουν την γη”, δηλ. την καρδιά, που θα καρποφορήσει με την

5. βοήθεια της χάριτος τριάντα, εξήντα και εκατόν φορές περισσότερο, σύμφωνα με τις τρεις τάξεις της πνευματικής ηλικίας: των αρχαρίων, των μέσων και των τελείων. Ο πράος, λοιπόν,

6. δεν προκαλεί ταραχή για τίποτε ούτε ταραζεται, εκτός αν ο λόγος είναι για την ευσέβεια. “Ειρήνην την εμήν δίδωμι υμίν”, είπε ο Χριστός· κι αυτή είναι η ειρήνη της καρδιάς!

<https://www.youtube.com/watch?v=Q6vKnnsC78s&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=70>

**1 Το θυμικό, θεραπεύεται με τον χαλινό της αγάπης· το επιθυμητικό, μάρανέ το με την σύμμετρη τροφή και εγκράτεια· και στο λογιστικό της ψυχής, όπου ο δυσκολοκράτητος λογισμός, δώσε φτερά με την μονολόγιστη ευχή του Ιησού. Έτσι το**

**2. φως του νού δεν σκοτεινιάζει ποτέ. Φρόντιζε, να μην γνωρίζεις την κακία του άλλου (γεννά την αγάπη)· να υπομένεις ατάραχα τις θλίψεις (γεννά την πραότητα)· και να ευεργετείς αυτούς που σου κάνουν κακό (γεννά την ειρήνη). Να διώχνουμε**

**3. κάθε δυσαρέσκεια· να είμαστε εύσπλαγχοι· να συγχωρούμε εύκολα ο ένας τον άλλο· μαζί με τον ήλιο να δύει και η οργή μας· και να νικούμε το κακό με το καλό! Να μην λυπηθούμε όταν γλιστρήσουμε σε κάτι αλλ' όταν επιμείνομε σ' αυτό· γιατί το ολισθήμα συμβαίνει πολλές φορές και στους τελείους. Την λύπη (το μετάνοιωμα) για τα ολισθήματά μας η θεία χάρις μάς τα μετρά σαν καθαρή εργασία. Το να ξαναπέφτουμε όμως, με σκοπό να μετανοήσουμε μετά, είναι πανουργία προς τον Θεό!**

**4. Πρέπει διαρκώς να γνωρίζουμε ότι και στις 24 ώρες του ημερονυκτίου έχουμε ανάγκη από την μετάνοια. Μετάνοια είναι, η αδιάκοπη-κατανυκτική δέηση προς τον Θεό για την άφεση των προτέρων αμαρτημάτων, και λύπη (καλή ανησυχία και προσοχή) για να προφυλαχθούμε μελλοντικά.....**

[https://www.youtube.com/watch?v=BZNT\\_aD1Fe8&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=71](https://www.youtube.com/watch?v=BZNT_aD1Fe8&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=71)

1. Μετάνοια είναι η χάρη που δόθηκε στους ανθρώπους μετά την χάρη του βαπτίσματος. Μετάνοια είναι δεύτερη αναγέννηση από τον Θεό. Μετάνοια είναι η θύρα του ελέους,
2. η οποία, όσο ζούμε, παραμένει ανοιχτή. Δι' αυτής και μόνον της θύρας δικαιώνονται οι άνθρωποι δωρεάν, όσοι δηλονότι αμάρτησαν μετά το βάπτισμα. Η μετάνοια γεννιέται μέσα
3. στην καρδιά από την πίστη και τον φόβο του Θεού. Ο φόβος αυτός είναι η πατρική ράβδος του Θεού που μας κυβερνά μέχρι να φτάσουμε στον πνευματικό παράδεισο· κι όταν φτάσουμε εκεί, μας αφήνει και γυρίζει πίσω.
4. Παράδεισος, είναι η αγάπη του Θεού και η τρυφή που υπόσχεται ο Χριστός στους μακαρισμούς. Χωρίς το πλοίο (την μετάνοια) και τους κωπηλάτες (τον φόβο του Θεού) δεν μπορούμε να περάσουμε από την βρωμερή θάλασσα των παθών στο λιμάνι της θείας αγάπης.
5. Τα δάκρυα στην προσευχή (αποτέλεσμα της μετανοίας) είναι σημάδι του ελέους του Θεού, και ότι η μετάνοιά μας έγινε δεκτή! Τα δάκρυα έρχονται, 1: Με την κατάργηση των λογισμών των προσκαίρων. 2: Την καταφρόνηση του κόσμου και της ελπίδας αυτού. 3: Την ετοιμασία για την ώρα της εξόδου μας και 4: Την απερίσπαστη εσωτερική μελέτη και τον πόνο της καρδιάς!



<https://www.youtube.com/watch?v=xxny1ZtTnCQ&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=72>

1. Όπως η φωτιά καίει τα χόρτα, έτσι και το αγνό δάκρυ της μνήμης του θανάτου μάς καίει κάθε ακαθαρσία σωματική ή ψυχική. Όμως μην έχεις πεποίθηση στα δάκρυά σου πριν καθαρθείς τελείως!
2. Τα δάκρυα της αγάπης, πριν έρθει η τέλεια αγάπη, μπορεί και να τα χάσουμε. Ενώ τα δάκρυα της μνήμης του θανάτου είναι ασφαλή από έπαρση, γιατί γεννούν τον φόβο.
3. Από αυτόν γεννιέται η αφοβία και τότε φανερώνεται η χαρά! Όταν λήξει η ακατάληπτη χαρά, τότε ανατέλλει το άνθος της οσίας αγάπης!
4. Για την αυτομεμψία, λέει ο άγιος Αντώνιος: “Αυτή είναι η μεγάλη εργασία του ανθρώπου, να αναλάβει το σφάλμα του μπροστά στον Θεό, και να περιμένει πειρασμό μέχρι την τελευταία του αναπνοή”.
5. Εκείνος που κατηγορεί τον εαυτό του, ό,τι και να του συμβεί, είτε ζημία είτε εξευτελισμός, είτε οποιαδήποτε θλίψη, θεωρεί πρώτα τον εαυτό του αίτιο γι’ αυτά και ποτέ δεν ταραζείται...
6. Αυτό είναι φιλοσοφία, το να έχει κανείς πάντοτε νήψη και να προσέχει και στα ελάχιστα και ασήμαντα που κάνει. Έτσι, με την λίγη φρονιμάδα πετυχαίνει την θεραπεία των μεγάλων παθών!
7. Έτσι, θησαυρίζει για τον εαυτό του μεγάλες αναπαύσεις στο μέλλον, γιατί, υποφέροντας την μικρή λύπη εξαφανίζει την μεγάλη, ξεριζώνοντας τις αιτίες εκ των προτέρων...

<https://www.youtube.com/watch?v=v3D85cJurCE&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=73>

1. Η πίστη όλα μπορεί να τα κάμει! Την ελπίδα την περικυκλώνει το έλεος του Θεού και δεν την αφήνει να απογοητευθεί. Η δε αγάπη δεν πέφτει ποτέ, ούτε αφήνει ποτέ εκείνον που πληγώθηκε απ' αυτήν να ηρεμήσει από την μακαρίαν αυτή μανία!

2. Η αγάπη είναι γνώριμη στους Αγγέλους· και πάλιν, ανάλογα με την ενέργεια της ελλάμψεως του Θεού..., γιατί ο Θεός είναι και λέγεται αγάπη!

3. Η αγάπη ως προς την ποιότητά της (το αποτέλεσμα) είναι ομοίωση προς τον Θεόν· ως προς την ενέργειάν της είναι μέθη της ψυχής· κατά δε το ιδιαίτερο γνώρισμά της είναι πηγή πίστεως, άβυσσος μακροθυμίας, πέλαγος ταπεινώσεως.

4. Αγάπη κυρίως είναι η απόρριψη κάθε εναντίας σκέψεως, αφού η αγάπη ποτέ δεν λογίζεται το κακό! Αγάπη-απάθεια-υιοθεσία είναι ένα και το αυτό πράγμα.

5. Άλλη είναι η αγάπη της ψυχής η φυσική, κι άλλη εκείνη που προξενεί σ' αυτήν το Άγιον Πνεύμα. Η πρώτη κινείται όταν θέλομε, γι' αυτό και εύκολα λεηλατείται από τους δαίμονες.

6. Επειδή αιτίαν έχει κάποια πράγματα, μοιάζει σαν μικρό λυχνάρι που τρέφεται με το λάδι του και έτσι διατηρεί το φως του· ή σαν τον χείμαρρο που όταν λείψει η βροχή που τον δημιουργεί, σταματά και η ροή του.

7. Ενώ η δεύτερη, που αιτία είναι ο Θεός, είναι σαν μια πηγή αέναη, γιατί ο Θεός είναι πηγή αστείρευτης αγάπης!

<https://www.youtube.com/watch?v=lvo1EKorm88&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=74>

1. Η τελειότητα των πολλών καρπών του Πνεύματος είναι ν' αξιωθεί κανείς την τέλεια αγάπη του Θεού.
2. Γνώρισμα του τοιούτου ανθρώπου είναι, ευθύς οπού κινηθεί μέσα στην διάνοιά του η μνήμη του Θεού, ευθύς και η καρδιά του κινείται στην αγάπη Του και από τα μάτια του τρέχουν άφθονα δάκρυα...
3. Αυτός ποτέ δεν έχει έλλειψη δακρύων, γιατί έχει ανέναη την μνήμη του Θεού μέσα του, ώστε και στον ύπνο του συνομιλεί με τον Θεό...
4. Είναι συνήθεια της αγάπης να τα κάνει αυτά! Και αυτή είναι η τελειότητα των ανθρώπων σ' αυτή την ζωή! Όταν η αγάπη του Θεού πέσει δίχως μέτρο, τότε ο άνθρωπος κάνει σαν τρελλός...! Τον φοβερό θάνατο τον θεωρεί χαρά! η θεωρία του νού του ουδέποτε διακόπτεται από την μελέτη των ουρανίων...
5. Η φυσική γνώση και όρασή του φεύγουν και αν πράττει κάτι δεν το αισθάνεται τελείως, επειδή ο νούς του είναι υψωμένος στην θεωρία, λες και μιλά με κάποιον...
6. Με αυτή την πνευματική μέθη μέθυσαν κάποτε οι Απόστολοι και οι Μάρτυρες και οι όσιοι Ασκητές.
7. Και ενώ θεωρούνταν "ανόητοι" -οι σοφοί- οι μεν γύριζαν τον κόσμο όλο υπομένοντες κόπους και ονειδισμούς, οι δε κατακομματιάζονταν και έχυναν το αίμα τους ποτάμι και οι άλλοι περιπλανιούνταν μέσα εις τας ερήμους... Είθεν αυτής της "ανοησίας" να αξιώσει και εμάς ο Θεός!!!

<https://www.youtube.com/watch?v=1ZHTREP0D5U&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=75>

1. Κανένα άλλο δεν συνεργεί τόσο στην κάθαρση της ψυχής, τον φωτισμό του νού, τον αγιασμό του σώματος και την μεταστοιχείωσή τους προς το θειότερο και την αθανασία, καθώς και
2. την αποτροπή των παθών και των δαιμόνων, ή μάλλον, να το πούμε πιο σωστά, την υπερφυσική συνάφεια και ανάκραση με τον Θεό, όσο η συνεχής μετάληψη των αχράντων μυστηρίων!
3. Ο Κύριος είπε: Εγώ είμαι ο άρτος που δίνει ζωή· αν φάγει κανείς από αυτόν, θα ζήσει αιώνια... Αν δεν φάγετε την σάρκα μου και δεν πείτε το αίμα μου, δεν έχετε ζωή μέσα σας! Εκείνος
4. που τρώγει την σάρκα μου και πίνει το αίμα μου είναι ενωμένος μαζί μου και εγώ με αυτόν! Εγώ είμαι ο άρτος που κατέβηκε από τον ουρανό· όποιος τρώγει τον άρτον αυτό, θα ζήσει αιώνια...
5. Όποιος όμως τρώγει τον άρτον αυτόν και πίνει το ποτήριον του Κυρίου αναξίως, γίνεται ένοχος απέναντι στο Σώμα και το Αίμα του Κυρίου· τρώγει δε και πίνει την καταδίκη και κόλασίν του...
6. Και ο Χρυσόστομος: “Εμείς οι βαπτισμένοι είμαστε όλοι ένα σώμα και μέλη από την σάρκα και τα οστά του Κυρίου μας Ιησού Χριστού. Για να μην γίνουμε, λοιπόν, ένα σώμα μαζί Του μόνο κατά την αγάπη, αλλά και στην κυριολεξία να αναμιχθούμε με την σάρκα Του, ηθέλησε και μας έδωσε να γίνεται τούτο με την τροφή που μας χάρισε, για να δείξει τον πόθο Του που έχει για μας...”

[https://www.youtube.com/watch?v=aKd-VB8J\\_nY&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=76](https://www.youtube.com/watch?v=aKd-VB8J_nY&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=76)

- 1. Γι' αυτό ανέμιξε τον εαυτό Του μ' εμάς και ζύμωσε το Σώμα Του με το δικό μας, για να γίνουμε ένα σώμα (ενωμένο με την κεφαλή). Γιατί αυτό είναι γνώρισμα όσων ποθούν υπερβολικά!**
- 2. Έτσι, να μας οδηγήσει ο Χριστός σε μεγαλύτερη αγάπη, δίνοντας τον εαυτό Του όχι μόνο να τον δούμε, αλλά και να τον βάλομε βαθειά μέσα στην σάρκα μας και να περιπλεχθούμε μαζί Του...**
- 3. Εκείνοι που μετέχουν στο πανάγιον Σώμα και το τίμιον Αίμα, στέκουν μαζί με τους Αγγέλους, φορώντας την βασιλική στολή του Χριστού. Τι λέγω· φορούν ένδυμά τους τον ίδιο τον Βασιλέα!**
- 4. Αν προσέλθεις με καθαρότητα, προσήλθες στην σωτηρία σου· ενώ αν προσέλθεις με πονηρή συνείδηση και ακάθαρτη διάνοια, προσήλθες σε κόλαση και τιμωρία, όπως εκείνοι που ξέσχισαν το Σώμα του Κυρίου με τα καρφιά!**
- 5. Όσοι μετέχομε σ' αυτό το Σώμα, όσοι γευόμαστε αυτό το Αίμα, εννοείται ότι γευόμαστε Εκείνον που κάθεται στον ουρανό και που οι άγιοι Άγγελοι τον προσκυνούν!**
- 6. Κάποιος Γέροντας θαυμαστός μου διηγήθηκε, ότι αξιώθηκε να δει και να ακούσει κάτι τέτοιο: Εκείνοι που μέλλουν να αναχωρήσουν από την ζωή, αν τύχει να έχουν κοινωνήσει με καθαρή συνείδηση τα θεία Μυστήρια, όταν είναι να πεθάνουν, τους συνοδεύουν Άγγελοι και τους παίρνουν από εδώ, για χάρη της θείας μεταλήψεως!**

<https://www.youtube.com/watch?v=XQ6ig8Ic9r4&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=77>

- 1. Το σώμα που κοινωνούμε είναι αυτό το Σώμα του Χριστού που πήρε από την Αγία Παρθένο, ενωμένο με την Θεότητα. Δεν κατεβαίνει από τους ουρανούς, αλλ' ο άρτος και ο οίνος μεταβάλλονται σ' αυτό!**
- 2. Σ' εκείνους που μεταλαμβάνουν αξίως και με πίστη, χαρίζει άφεση αμαρτιών και ζωήν αιώνιον και γίνεται φύλαξη της ψυχής και του σώματος!**
- 3. Ο άρτος και ο οίνος που κοινωνούμε δεν είναι "τύπος" του σώματος και του αίματος του Χριστού (μη γένοιτο!), αλλά το ίδιο το Σώμα του Χριστού θεωμένο και το ίδιο Του το Αίμα!**
- 4. Είναι Σώμα και Αίμα Χριστού, που συναρμόζει την ψυχή και το σώμα μας, δεν αφανίζεται, δεν φθείρεται, δεν αποβάλλεται τελικά όπως οι τροφές, αλλά συνιστά την ύπαρξη και συντήρησή μας...**
- 5. Μας παίρνει χρυσάφι νοθευμένο και μας καθαρίζει κάθε ρύπο! Με αυτό λοιπόν καθαριζόμαστε και ενωνόμαστε με το Σώμα του Χριστού και με το Πνεύμα Του και γινόμαστε σώμα Χριστού!**
- 6. Η σάρκα του Κυρίου έχει μεν την υλική φύση του σώματος, είναι όμως ταυτόχρονα και πνεύμα ζωοποιό και θεϊκό, γιατί συνελήφθη, όχι με σπέρμα, αλλά με την δύναμη του ζωοποιού Πνεύματος!**
- 7. Λέγονται δε "αντίτυπα των μελλόντων", όχι γιατί δεν είναι πράγματι Σώμα και Αίμα Χριστού, αλλά γιατί τώρα με αυτά μετέχομε στην θεότητα του Χριστού· τότε δε με την θέαν Αυτού!**

<https://www.youtube.com/watch?v=Jsi4qxhcGUU&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=78>

1. Όπως το κρασί απλώνεται μέσα σε όλα τα μέρη εκείνου που το πίνει, και γίνεται το κρασί μέσα του κι αυτός μέσα στο κρασί, έτσι κι εκείνος που πίνει το Αίμα του Χριστού ποτίζεται το Πνεύμα της Θεότητας, το οποίο ενώνεται με την τέλεια ψυχή και η ψυχή με αυτό· και αφού έτσι αγιαστεί, γίνεται αντάξια του Κυρίου! Όπως λέει και ο Απόστολος, όλοι ποτιστήκαμε από το ίδιο Πνεύμα. Με την θεία λοιπόν Ευχαριστία, εκείνοι που μεταλαμβάνουν αληθινά, αξιώνονται να γίνουν μέτοχοι του Αγίου Πνεύματος και έτσι μπορούν να ζήσουν στους αιώνες...

2. Όπως η ζωή του σώματος δεν συντηρείται από αυτό, αλλά με πράγματα που είναι έξω απ' αυτό, δηλαδή από την γη· έτσι και η ψυχή, όχι από την δική της φύση, αλλ' από το ίδιο το Πνεύμα του Θεού, και το φως έχει και την τροφή και το ποτό και την ένδυση, τα οποία είναι η πραγματική ζωή της ψυχής (1-2 άγιος Μακάριος).

3. “Η μετάληψη των θείων Μυστηρίων ονομάζεται Κοινωνία, γιατί μας χαρίζει την ένωση με τον Χριστό και μας κάνει κοινωνούς της βασιλείας Του” (άγιος Ισίδωρος).

4. “Αδύνατο με άλλο τρόπο να σωθεί ο πιστός και να λάβει άφεση των αμαρτιών του και να πετύχει την Βασιλεία των Ουρανών, αν δεν μεταλαμβάνει (συνεχώς) με φόβο και πίστη και πόθο τα άχραντα Μυστήρια, το Σώμα και το Αίμα του Χριστού” (άγ. Νείλος).

<https://www.youtube.com/watch?v=OwPvC6TEb0w&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=79>

1. Το να κοινωνούμε κάθε μέρα και να μεταλαμβάνουμε το άγιο Σώμα και Αίμα του Χριστού, είναι καλό και ωφέλιμο, αφού έτσι μετέχουμε συνεχώς στην ζωή! Εμείς κοινωνούμε τέσσερεις φορές την εβδομάδα, αλλά και σε άλλες μέρες αν τύχει μνήμη κάποιου Αγίου (Μέγας Βασίλειος).

2. Κι ο άγιος Απολλώ, μιλώντας στους μαθητές του, έλεγε: “Πρέπει ο μοναχός, αν είναι δυνατόν, να κοινωνεί κάθε μέρα τα μυστήρια του Χριστού! Γιατί εκείνος που απομακρύνεται από αυτά, απομακρύνεται από τον Θεό. Πρέπει λοιπόν κάθε μέρα να είμαστε έτοιμοι και να τακτοποιούμε τον εαυτό μας ώστε να είμαστε πάντοτε άξιοι να δεχθούμε τα άγια Μυστήρια και έτσι να επιτύχουμε την άφεση των αμαρτιών μας.”

3. Ο Ιωάννης ο Βοστρηνός, άνθρωπος άγιος και με εξουσία κατά πνευμάτων ακαθάρτων, ρώτησε κάποτε τους δαίμονες που κατοικούσαν σε κάποιες κόρες: “Ποια πράγματα φοβάστε από τους Χριστιανούς;” Κι αυτοί απάντησαν: “Έχετε πράγματι τρία μεγάλα πράγματα: Εκείνο που φοράτε στον λαιμό σας (Σταυρός), εκείνο που λούζεστε στην Εκκλησία (Βάπτισμα) κι εκείνο που τρώτε στην Λειτουργία (Θεία Κοινωνία).” Αυτός ρώτησε πάλιν: “Ποιο από τα τρία αυτά φοβάστε περισσότερο;” Κι αυτοί, θέλοντας και μη, αποκρίθηκαν: “Αν φυλάγατε καλά εκείνο που μεταλαμβάνετε, κανένας από μας δεν θα μπορούσε ποτέ να βλάψει Χριστιανό!”



[https://www.youtube.com/watch?v=0WoV\\_SOLISc&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=80](https://www.youtube.com/watch?v=0WoV_SOLISc&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=80)

1. Πρόσεξε να μην σταματήσει ως εδώ η φιλομάθεια και φιλοπονία σου, αλλά να φανείς και στα έργα φιλομαθής και πρόθυμος! Γίνου τηρητής και όχι μόνο ακροατής, ξεγελώντας τον εαυτόν σου!

2. Πρώτα δε απ' όλα να ακούς και να εννοείς με πίστη και με την πρέπουσα ευλάβεια τα θεία και πνευματικά θεσπίσματα των Πατέρων...

3. Τα πνευματικά είναι απλησίαστα στους απείρους· στην αγία όμως και πιστή ψυχή έρχεται η κοινωνία του Αγίου Πνεύματος για να την κάνει να τα κατανοήσει! Και οι επουράνιοι θησαυροί του Πνεύματος γίνονται φανεροί και κατανοητοί μόνο σ' εκείνον που τους εδοκίμασε...

4. Άκουε λοιπόν με ευλάβεια γι' αυτά, μέχρις ότου φτάσεις κι εσύ με την πίστη σου να αξιωθείς να τα επιτύχεις... Τότε θα μάθεις με την πείρα σε ποια αγαθά και μυστήρια μπορούν να μετάσχουν και εδώ οι ψυχές των Χριστιανών!

5. Με αυτή την εμπειρική γνώση θα μαζέψεις πολύ γρήγορα και τους καρπούς και την ωφέλεια απ' όσα διάβασες ή άκουσες· και από το να μαθαίνεις και να πράττεις, θα προκόψεις και θα παρακινείς με την πείρα σου και άλλους προς τα πνευματικότερα.

6. Πράγμα που εύχομαι να σου συμβεί, με την στήριξη σου στο παντοδύναμο χέρι του Χριστού και την οδηγία Του. Αμήν.

<https://www.youtube.com/watch?v=56CW3WbDQCA&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=81>

1. Όποιος θέλει να έχει έλλογη νήψη, ας προσπαθεί πάντοτε να προσεύχεται καθαρά και προσεκτικά μέσα στην καρδιά με την εισπνοή· και μόνο τα λόγια της προσευχής να προσέχει και να μελετά και να σκέφτεται, δηλαδή το “Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού ελέησόν με”.
2. Κάνοντας έτσι (όταν δηλ. μελετούμε ακατάπαυστα το ένδοξο και πολυπόθητο όνομα του Κυρίου Ιησού Χριστού στο βάθος της καρδιάς μας) θα έρθει καιρός όπου θα φωτισθεί ο νούς μέσα στην καρδιά.
3. Όταν δε γίνει αυτό, με την βοήθεια του Θεού, από τότε και εις το εξής θα πορευόμαστε χωρίς πλάνη και εμπόδια τον υπόλοιπο δρόμο της κατά Θεόν ζωής μας, ως “υιοί φωτός”.
4. Με τον φωτισμό αυτό, που θα λάμψει μέσα στις καρδιές μας (κατά τον απ. Παύλο), οι πραγματικοί πιστοί θα ζούν ισάγγελη ζωή, επειδή θα είναι καθαροί στην καρδιά!
5. Κι από αυτό πάλιν, θα ανατείλει σ’ αυτούς ως χάρισμα η διάκριση, η διόραση, η προόραση και η αποκάλυψη των θείων μυστηρίων...
6. Με αυτή την φωτιστική δύναμη του Αγ.Πνεύματος, μερικοί από τους αγίους Πατέρες, ενώ ήσαν ακόμη στο σώμα, υπετάσσοντο σ’αυτούς τα στοιχεία της φύσεως·άλλοι πέρασαν με στεγνά πόδια ποταμούς αδιάβατους, άλλοι διήνυσαν μακρινές αποστάσεις σε μια στιγμή, άλλων τα σώματα παραμένουν αδιάλυτα...

<https://www.youtube.com/watch?v=4SQaBUC4TiQ&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=82>

1. Η ψυχή, με την πίστη και την επιμέλεια όλων των αρετών, αξιώνεται από εδώ με δύναμη και εσωτερική βεβαιότητα να ντυθεί τελείως τον Χριστό και να έχει γνώση των ουρανίων μυστηρίων.
2. Και κατά την ημέρα της αναστάσεως το σώμα θα συνδοξασθεί με την ψυχή και θα εξομοιωθεί με το δοξασμένο σώμα του Κυρίου, συμβασιλεύοντας (ψυχή και σώμα) μαζί με τον Χριστό.
3. Αρχή και αιτία αυτών των πρωτάκουστων λόγων, είναι η ησυχία με πλήρη αμεριμνία, η προσοχή και η προσευχή.
4. Θεμέλιο βέβαια αυτών στερεό, είναι η κατά δύναμη εκπλήρωση πασών των θεοποιών εντολών. Με την αμεριμνία, την προσοχή και την προσευχή, θερμαίνεται η καρδιά και η θερμότητα αυτή καίει τα πάθη και τους δαίμονες και καθαρίζει την καρδιά. Ταυτόχρονα, γεννιέται ο πόθος και ακολουθεί ο χωρίς τέλος έρωτας του Χριστού.
5. Από αυτόν (τον θείον έρωτα) χύνονται κρουνηδόν τα γλυκά καρδιακά δάκρυα, τα οποία καθαίρουν την ψυχή και το σώμα και επιφέρουν την γαλήνη και την ειρήνη των λογισμών· αυτή η ειρήνη δεν έχει όριο και ξεπερνά κάθε νόο.
6. Μετά από αυτά έρχεται η θεία έλλαμψη και, τέλος, φθάνει ο άνθρωπος στην αγία απάθεια, στην επιστροφή στο κατ'είκόνα και καθ' ομοίωση, στην ένωση με τον Θεό και την αιώνια μέθεξη Αυτού. Αμήν.

<https://www.youtube.com/watch?v=3AYyHm-znYc&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=83>

1. Η όντως απλανής και αληθινή και πατροπαράδοτη και θεάρεστη ζωή είναι η ησυχία μετά υπακοής. Αυτή ευλόγως ονομάστηκε από τους Αγίους “κεκρυμμένη εν Χριστώ ζωή”.

2. Η μεθ’ υπακοής ησυχία είναι η αληθινή οδός και η κατά Θεόν νοερά εργασία και ζωή των πραγματικών Χριστιανών!

3. Αυτήν χάραξε και μυσταγώγησε ο Θεάνθρωπος και γλυκύτετος Ιησούς· την περιπάτησαν οι θείοι Απόστολοι· και την ακολούθησαν πιστοί σ’ αυτούς πάντες οι Άγιοι, οι οποίοι μέχρι σήμερα λάμπουν σαν αστέρια μέσα στον κόσμο με τα ζωοποιά λόγια και τα θαύματά τους.

4. Αυτόν τον Ορθόδοξο ησυχασμό διέδωσαν ο ένας στον άλλο και έφθασε μέχρι σε μας, ως ασφαλής παρακαταθήκη και ένθεος πατρική κληρονομιά.

5. Αυτός θα κληροδοτείται και θα μεταβιβάζεται μυστικά από γενεά σε γενεά ως την δευτέρα παρουσία του Κυρίου.

6. Αν και υπάρχουν και άλλοι καλοί δρόμοι και τρόποι ζωής που οδηγούν τον άνθρωπο στην σωτηρία (φτάνοντάς τον μέχρι την κατάσταση του δούλου ή του μισθωτού),

7. όμως ο Ορθόδοξος ησυχασμός, που καλούνται να ασκήσουν οι πραγματικοί Χριστιανοί, είναι η ξεχωριστή και βασιλική οδός που οδηγεί τον άνθρωπο στην υιοθεσία!

8. Αυτή η ζωή είναι η υψηλότερα και ανωτέρα απ’ όλες τις εργασίες, γιατί μας κάμνει υιούς Θεού και θεούς!

<https://www.youtube.com/watch?v=N64416DLrgA&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=84>

1. Ο Ορθόδοξος ησυχασμός είναι δρόμος αληθινής γνώσεως, νήψη του νού, έργον του μέλλοντος αιώνας, αγγελική ζωή, ουράνια βιοτή, βασιλεία του Θεού, θεοπτία και θέωση!
2. Ας μη στερήσουμε (για χάρη σύντομης ραθυμίας και ψεύτικης ηδονής) τους εαυτούς μας από αυτές τις υπερφυσικές και μέγιστες δωρεές, τα μεγάλα βραβεία και τις απολαύσεις!
3. Ας αγωνιστούμε να τα αξιωθούμε κι εμείς αυτά, με μικρή και σύντομη φροντίδα και λίγο κόπο μας, και περισσότερο με την δωρεά και την χάρη του Θεού! Τώρα μεν ως απαρχή και αρραβώνα, στο μέλλον δε τέλεια και αιώνια...
4. Πόσο εύλογο είναι ν' αγωνιστούμε γι' αυτά, όταν καλούμαστε σε κοινωνία και γάμο και ένωση με τον Θεό και Δημιουργό!
5. Γιατί, λέει ο μαθητής της αγάπης, "σε όσους τον δέχτηκαν και πιστεύουν στο όνομά Του έδωσεν εξουσία να γίνουν τέκνα Θεού," τιμώντας έτσι το αρχαίο αξίωμά μας, της αυτεξουσιότητας.
6. Ο Θεός και Δημιουργός όλους όμοια τους έπλασε και για χάρη όλων απέθανε, για να τους σώσει όλους εξίσου. Σ' εμάς όμως μένει να προσέλθουμε, να πιστέψουμε και να φιλιωθούμε με τον Θεό!
7. Ας εργαστούμε, λοιπόν, (κι αν παραστεί ανάγκη να μη λυπηθούμε ούτε και την ζωή μας, κατά μίμηση Εκείνου), ώστε να αξιωθούμε από τώρα όλες τις μέλλουσες δωρεές. Αμήν.

<https://www.youtube.com/watch?v=U8K-tpg9VJg&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=85>

1. Η νήψη είναι μέθοδος και επιστήμη η οποία απαλλάσσει τον άνθρωπο -με την βοήθεια του Θεού- τελείως από εμπαιθείς σκέψεις, λόγους και έργα, όταν αυτή χρονίσει στον άνθρωπο...
2. Η νήψη χαρίζει ασφαλή γνώση του ακαταλήπτου Θεού, όσο είναι δυνατόν, και αποκάλυψη θείων και κρυπτών μυστηρίων!
3. Με την νήψη κατορθούνται όλες οι εντολές της Παλαιάς και της Καινής Διαθήκης και αυτή παρέχει όλα τα αγαθά του μέλλοντος αιώνος...
4. Νήψη είναι κυρίως η καθαρότης της καρδιάς, η οποία, ένα μεν λόγω του μεγαλείου της, αλλά και λόγω της αμέλειάς μας, σπανίζει ακόμη και σ' αυτούς τους Μοναχούς.
5. Αυτήν την νήψη ο Χριστός μακαρίζει με αυτά τα λόγια: "Μακάριοι οι καθαροί τη καρδιά ότι αυτοί τον Θεόν όψονται." Τέτοια λοιπόν που είναι χρειάζεται και μεγάλο τίμημα για να την αγοράσεις.
6. Η νήψη, όταν πολυκαιρίσει στον άνθρωπο, γίνεται οδηγός σωστού και θεάρεστου βίου. Μας διδάσκει να κινούμε σωστά και δίκαια και τα τρία μέρη της ψυχής (το λογιστικό, το θυμικό και το επιθυμητικό) και να φυλάγουμε με ασφάλεια τις αισθήσεις μας.
7. Επίσης η νήψη, σ' αυτόν που την κατέχει, μεγαλώνει κάθε μέρα τις τέσσερεις γενικές αρετές: φρόνηση (λογιστικό), ανδρεία (θυμικό), σωφροσύνη (επιθυμητικό), δικαιοσύνη (τήρηση των εντολών).

<https://www.youtube.com/watch?v=sRultOiQWJk&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=86>

1. Νήψη είναι ο δρόμος κάθε αρετής και εντολής του Θεού. Εκείνος που δεν ζει με νήψη, δεν είναι ικανός να γευτεί τις πλούσιες ακτινοβολίες της χάριτος του Θεού!
2. Ούτε θα ελευθερωθεί ποτέ από τα πονηρά έργα και λόγια και σκέψεις που μισεί ο Θεός! Και κατά την έξοδό του δεν θα περάσει ελεύθερα από τους άρχοντες του σκοτεινού ταρτάρου...
3. Προσοχή (ή νήψη) είναι μια αδιάλειπτη ησυχία της καρδιάς από κάθε πονηρό λογισμό...
4. Αυτός που νήφει, μόνο τον Χριστό αναπνέει ακατάπαυστα και επικαλείται εις βοήθειαν, και μαζί Του αντιπαρατάσσεται με ανδρεία εναντίον των πονηρών δαιμόνων. Σ' Αυτόν εξομολογείται και Αυτόν (τον κρυφιογνώστη) με την επίκληση (ευχή) εναγκαλίζεται αδιάκοπα.
5. Η νήφουσα ψυχή προσπαθεί να διαφύγει με κάθε τρόπο την προσοχή των ανθρώπων, ένεκα της γλυκύτητας που προσφέρει η νήψη και του εσωτερικού αγώνα που κάμνει (η ψυχή).
6. Νήψη είναι μια μόνιμη σταθεροποίηση και στάση του λογισμού στην πύλη της καρδιάς! Βλέπει και ακούει τους κλέφτες λογισμούς, τις παγίδες των δαιμόνων και μας κάμνει έμπειρους στον νοητόν πόλεμο...
7. Νήψη είναι μια συνεχής παρουσία της προσοχής μέσα στην ηγεμονική δύναμη (του νού) του ανθρώπου που προσπαθεί να φράξει την πηγή των κακών λογισμών και έργων...

## 85 ΦΙΛΟΚΑΛΙΑ - ΑΓΙΟΣ ΕΦΡΑΙΜ Ο ΣΥΡΟΣ (ΠΕΡΙ ΠΙΣΤΕΩΣ)

<https://www.youtube.com/watch?v=lrigu8qfV8A&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=87>

**(Δεν έχει χαρτάκι)**



<https://www.youtube.com/watch?v=i-uY84eGwj4&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=88>

1. Η συνεχής νήψη γεννά την συνήθεια. Η συνήθεια κάμνει πιο πυκνή την νήψη, κι' αυτήν ακολουθεί η επίμονη ευχή του Ιησού! Έπειτα έρχεται γλυκιά ηρεμία του νού και μια κατάσταση ενώσεως με τον Ιησού!
2. Ο νούς που έχει νήψη μοιάζει μ' ένα που πιάνει θέση σε οχυρόν τόπο κι' από κεί με το να επικαλείται συνεχώς τον Χριστό πολεμά κατά των εχθρών, ενώ ο ίδιος μένει απλήγωτος από αυτούς.
3. Η τέλεια νήψη και η χωρίς λογισμούς αδιάκοπη ευχή του Ιησού, οδηγεί σε βαθιά ψυχική ησυχία, μυστικές θεωρίες, μετανοητική ταπείνωση, ειλικρίνεια και αγάπη.
4. Μαζί με την ευχή του Ιησού Χριστού ας μισήσουμε και τους πονηρούς λογισμούς και, ιδού, πράξαμε το θέλημα του Θεού, το οποίο μας οδηγεί στον Παράδεισο!
5. Ο Κύριος στην έρημο δίδαξε κι' εμάς τους αχρείους πως να παλεύομεν εναντίον των πονηρών δαιμόνων: Με νηστεία (εγκράτεια) και ταπείνωση, προσευχή και νήψη.
6. Ένας τρόπος νήψης είναι να θυμάται κανείς ακατάπαυστα τον θάνατο. Άλλος τρόπος είναι να ελέγχομε τήν πρώτη παράσταση του λογισμού στην φαντασία (ήτοι την προσβολή).
7. Άλλος τρόπος είναι να κρατάς πάντοτε την καρδιά σου σε βαθιά σιωπή και ησυχία λογισμών, και να παρακαλείς συνεχώς και με ταπείνωση τον Κύριον Ιησούν Χριστόν, τον Υιόν του Θεού, να έρθει εις βοήθειαν, ήτοι να σε ελεήσει (η ευχή!)

-----

1. Η νήψη είναι ο απλανής οδηγός θεαρέστου βίου, όπου κατορθούνται όλες οι εντολές και αρετές!

2. Η πλήρης αμεριμνία (βασική προϋπόθεση της νήψης) -η οποία γεννιέται από την πίστη και βοηθιέται με την πιστή τήρηση προγράμματος- φέρνει ως φυσιολογικό αποτέλεσμα την πλήρη κατάργηση (ησυχία) των λογισμών.

3. Κατά την νήψη έχουμε μια μόνιμη στάση του λογισμού (νού) στην πύλη της καρδιάς (στο στήθος), ο οποίος ελέγχει (φράσσει) την είσοδο και έξοδο των λογισμών.

4. Η κατάσταση αυτή συνοδεύεται από την αδιάκοπη επίκληση του Ιησού (ευχή) μέσα σε μια σχέση ενώσεως με Αυτόν (τον Χριστό). Αποτέλεσμα δε όλων αυτών, είναι η καθαρότητα και ο αγιασμός της καρδιάς!

5. Η νήφουσα ψυχή, ευρισκόμενη σε μια κατάσταση πλήρους αμεριμνίας, κρατά πάντοτε την καρδιά της σε βαθιά σιωπή και ησυχία λογισμών... Παρακαλεί μόνο συνεχώς και με ταπείνωση τον Κύριον Ιησούν Χριστόν, τον Υιόν του Θεού, να έρθει εις βοήθειαν (ήτοι να την ελεήσει).

6. Η νήφουσα ψυχή, θα ακούσει το “ευ δούλε αγαθέ, επί ολίγα ης πιστός”· δηλ. επίστευες ότι εργαζόμενος αμέριμνα την νήψη και την ευχή, τότε τα ολίγα (τις όποιες δηλ. ανάγκες της παρούσης ζωής) θα σου τα δώσω! Γι’ αυτό κι’ Εγώ “επί πολλών σε καταστήσω” (δηλαδή μαζί με τα πρόσκαιρα θα σου δώσω και τα άφθαρτα και αιώνια αγαθά...)

<https://www.youtube.com/watch?v=i0xT3axldII&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=89>

1. Η Νήψη και η Ευχή είναι δεμένες, όπως η ψυχή με το σώμα και η μία χωρίς την άλλη δεν μπορεί να σταθεί! Πρώτη η νήψη αντιστέκεται στην αμαρτία, έπειτα η ευχή την αφανίζει...

2. Η πνευματική ζωή απαιτεί να έχουμε κάθε στιγμή του χρόνου: α) Ταπείνωση (ώστε επικαλούμενοι τον Χριστό να κατατροπώνονται οι υπερήφανοι δαίμονες)· β) Άκρα προσοχή (ώστε κανένα λογισμό να μην αφήνουμε να μπει στην καρδιά μας, έστω κι' αν φαίνεται καλός!)· γ) Αντίρρηση (ώστε μόλις εννοήσομε ότι ήρθεν ο δαίμονας ευθύς να αντιτάσσομε το όχι!) και δ) Προσευχή (ώστε αμέσως μετά να φωνάξουμε τον Κύριο εις βοήθειαν!)

3. Προσευχή πραγματική, θεωρείται αυτή που είναι απαλλαγμένη από πονηρούς λογισμούς και που γίνεται ακατάπαυστα στα βάθη της ψυχής, και έτσι με την επίκληση του Χριστού (την ευχή) να καίγεται ο 'πολεμοκρύφης' σατανάς!

4. Οφείλεις να έχεις διαρκώς τεταμένο το μάτι του νού, ώστε να αντιλαμβάνεσαι ποιος μπαίνει· και μόλις δείς να έρχεται να μπει ο πονηρός λογισμός, αμέσως με την αντίρρηση να σπάζεις την κεφαλή του φιδιού και συγχρόνως, με στεναγμό να φωνάζεις τον Χριστό! Έτσι, θα δοκιμάσεις εμπειρικά τη θεϊκή βοήθεια, βλέποντας αλλαγή στην καρδιά σου.

5. Εκείνος που "σκύβει" στην καρδιά του βλέπει την δική του κατάσταση, αλλά και τα "πρόσωπα" των νοητών εχθρών, δηλ. των δαιμόνων...

[https://www.youtube.com/watch?v=jovU\\_FvIOJc&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=90](https://www.youtube.com/watch?v=jovU_FvIOJc&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=90)

1. Οι πανούργοι δαίμονες σταματούν ξεπίτηδες τον πόλεμο, για να σταματήσουμε κι' εμείς την ευχή! Υποκρίνονται ότι νικούνται...για να μην φροντίζουμε, και τότε ξαφνικά αρπάζουν τον νού μας και μας αφαιρούν την νήψη! Γιατί, γνωρίζουν πολύ καλά τον πλούτο που μαζεύουμε από την νήψη και την ευχή! Συ, λοιπόν, μην ξεθαρρεύεις, αλλά να επικαλείσαι συνεχώς τόν Ιησού Χριστό!
2. Ενόσω Τον παρακαλείς εναντίον των πονηρών πνευμάτων, εύκολα τους καταδιώκεις και κατατροπώνεις! Αντίθετα, όποιος έχει θάρρος στον εαυτό του, και όχι στον Θεό, θα έχει πτώση τρομακτική!
3. Αν εσύ έχεις καρδιακή ησυχία, κοπιάζοντας μέσα στην ψυχήν σου, δεν θα πάψεις να σκοτώνεις τα “μικρά νήπια της Βαβυλώνας” (δηλ.τον πρώτο κακό λογισμό που σου ενσπείρει ο εχθρός).
4. Όπως είναι αδύνατον να ζήσει ο άνθρωπος χωρίς ν'αναπνέει, το ίδιο αδύνατον είναι να καθαρίσεις την καρδιά σου από εμπαιθείς σκέψεις, χωρίς την συχνή επίκληση του Ιησού Χριστού!
5. Αν με ταπεινό φρόνημα και μνήμη θανάτου και αυτομεμψία και αντίσταση κατά των πονηρών λογισμών και με επίκληση του Ιησού Χριστού, μένεις μέσα στην καρδιά σου, νήφοντας καθημερινά, θα φτάσεις σε άγιες θεωρίες Αγίων!
6. Θα φωτιστείς από τον Χριστό σε βαθιά μυστήρια γνώσεως και σοφίας και θα αναβλύσει μέσα σου το Άγιον Πνεύμα, φωτίζοντας τον νού σου και βεβαιώνοντάς σε μυστικά ότι μέσα σου κατοικεί ο Κύριος...

<https://www.youtube.com/watch?v=ZpzbNtp7aAk&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=91>

1. Η παρρησία (ελευθεροστομία) και οι πολλές συνομιλίες φέρνουν την λήθη στον αγωνιστή και έτσι λησμονεί τελείως τον εσωτερικό πόλεμο... Η λήθη είναι αντίθετη στην καρδιακή προσοχή! Αυτή φέρνει την αμέλεια και την καταφρόνηση των θείων, την ραθυμία και τις άτοπες επιθυμίες...

2. Τα κακά αποτελέσματα της λήθης γιατρεύει μια πολύ αυστηρή φύλαξη του νού και μια αδιάκοπη επίκληση του Κυρίου μας Ιησού Χριστού! Δίχως Αυτόν, τίποτε δεν μπορούμε να κάνουμε!

3. Ο θυμός είναι εκ φύσεως καταστρεπτικός. Αν κινηθεί εναντίον δαιμονικών λογισμών, τους καταστρέφει και εξαφανίζει! Αν όμως κινηθεί κατά των ανθρώπων, καταστρέφει τους αγαθούς λογισμούς.

4. Ως φρόνιμος αγωνιστής κινεί πάντοτε το θυμικό μέρος της ψυχής κατά των παθών και των δαιμονικών προσβολών· ως σοφός, παρακινεί το λογιστικό μέρος σε νήψη· ως δίκαιος, διευθύνει το επιθυμητικό προς την αρετή και τον Θεό, και ως ανδρείος, προσέχει τις πέντε αισθήσεις για να μην μολύνεται από αυτές τόσο ο εσωτερικός μας άνθρωπος (δηλ. η καρδιά), όσο και ο εξωτερικός (δηλ. το σώμα).

5. Ο διάβολος περιπατεί “ως λέων ωρυόμενος”. Η καρδιακή, λοιπόν, προσοχή, νήψη και αντίρρηση και η ευχή του Ιησού ας μην παύει ποτέ! Γιατί, καλύτερη βοήθεια εκτός από τον Ιησού, δεν θα βρείς σε όλη την ζωή σου...

<https://www.youtube.com/watch?v=XyZ023js7kA&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=92>

1. Το μικρό και απονήρευτο παιδί ευχαριστείται στα τεχνάσματα του ταχυδακτυλουργού και τον ακολουθεί... Έτσι και η ψυχή, εκ φύσεως απλή, ευχαριστείται στις δαιμονικές φαντασίες...
2. Δέχεται στον λογισμό της την δαιμονική φαντασία, π.χ. ένα ωραίο πρόσωπο· έπειτα θέλει, ό,τι φαντάστηκε να το κάμει πραγματικότητα! Κάνει την συγκατάθεση και μετά ακολουθεί η πράξη...
3. Αυτή είναι η τέχνη του πονηρού! Γι'αυτό δεν πρέπει ο νους να αφήνει τους λογισμούς να μπαίνουν μέσα στην καρδιά μας, αλλά να τους κόβει ευθύς μόλις φανούν και την προσβάλουν!
4. Η ψυχή ας έχει το θάρρος της στον Χριστό και ας τον παρακαλεί, και καθόλου ας μη δειλιάζει, γιατί δεν πολεμεί μόνη της, αλλά μαζί με τον Ιησού Χριστό, τον Κτίστη και Δημιουργό των όλων!
5. Όπως η βροχή, όσο περισσότερο πέφτει πάνω στην γη, τόσο την μαλακώνει· έτσι και την γη της καρδιά μας μαλακώνει και χαροποιεί το άγιον όνομα του Χριστού, όσον συχνότερα το επικαλούμαστε.
6. Ας γνωρίζουν οι άπειροι, ότι εμείς οι πηλοί έχομεν εχθρούς ασώματους και εμπειροπόλεμους από τον καιρό του Αδάμ... Και άλλως πως δεν τους νικούμε, παρά με την ακατάπαυστη νήψη του νού και την επίκληση του Ιησού Χριστού!
7. Δοκιμάστε, εσείς οι άπειροι, την ευχή του Ιησού και θα δείτε την αποτελεσματικότητα και ανάπαυση που αυτή δίνει, καθώς άλλωστε εμείς οι ίδιοι το γευτήκαμε!!!

<https://www.youtube.com/watch?v=NB2yGRNIDYE&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=93>

1. Ο πονηρός δαίμονας, επειδή είναι ασώματος νούς, δεν μπορεί διαφορετικά να μας πλανήσει, παρά με τους λογισμούς και την φαντασία...
2. Χτυπά πρώτα την πόρτα της καρδιάς μας με την “προσβολή” μιας κακής σκέψεως! Ακολουθεί ο “συνδυασμός”, όταν ανακατώνουμε τους δικούς μας με τους δαιμονικούς λογισμούς· τρίτον, έρχεται η “συγκατάθεση”, όταν συμφωνήσουμε με τους δαιμονικούς λογισμούς να πράξουμε το κακό· και τέταρτο, έρχεται η αισθητή “διάπραξη” της αμαρτίας...
3. Αν ο νούς έχει νήψη και με την αντίρρηση και την επίκληση του Ιησού Χριστού διώξει την πρώτη προσβολή (μόλις δηλ. φανεί), τότε τα επόμενα (συνδυασμός, συγκατάθεση και αμαρτία) μένουν ανενέργητα!
4. Νούς με νού συμπλέκονται αόρατα και πολεμούν, δηλ. ο δαιμονικός νούς με τον δικό μας! Γι’ αυτό είναι ανάγκη κάθε στιγμή να φωνάζουμε τον Χριστό, να διώξει τον δαιμονικό νού...
5. Υπόδειγμα ησυχίας να έχεις εκείνον που κρατά τον καθρέπτη και βλέπει συνεχώς μέσα σ’ αυτόν! Έτσι θα βλέπεις νοερά στην καρδιά σου, τόσο τα πονηρά όσο και τα αγαθά...
6. Φρόντισε λοιπόν να μην έχεις κανένα λογισμό στην καρδιά σου, ούτε παράλογο ούτε εύλογο! Και έτσι, μέσα στην ησυχία των λογισμών θα αναγνωρίζεις εύκολα τους “αλλοφύλους” λογισμούς...

<https://www.youtube.com/watch?v=0DRUTAUqAJc&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=94>

1. Όταν ο Χριστός βάλει σε καλό δρόμο την νήψη και ο άγρυπνος νούς του ανθρώπου την ασκεί με μεγάλη ταπείνωση, τότε αυτή (η νήψη) καθίσταται πανέμορφη, φωτεινή και θεωρός μεγάλων μυστηρίων...
2. Η νήψη κόβει την πολυλογία, την κατάκριση και όλον τον κατάλογο των αμαρτημάτων, αφανίζοντας από την ψυχή μας κάθε κακό, γιατί δεν ανέχεται να στερηθεί εξαιτίας τους την δική της γλυκύτητα!
3. Ασκώντας με προθυμία την νήψη και αναλογιζόμενοι τον προηγούμενο αμαρτωλό βίο μας, ελκύουμε ταπεινά το έλεος του Ιησού Χριστού, καθαρίζει η καρδιά μας και τότε “βλέπουμε” τον Θεόν!
4. Με την νήψη, οι πέντε αισθήσεις παραμένουν αργές από τα εξωτερικά κακά. Γιατί η νήψη ωθεί τον νού μόνο σε θείες σκέψεις, κάμνοντάς τον να μισεί τους υλικούς και μάταιους λογισμούς.
5. Παράμενε μέσα στην διάνοιά σου και δεν θα κοπιάσεις στους πειρασμούς. Αν όμως φεύγεις από την νήψη, υπόμενε πειρασμούς, θλίψεις και κακά!
6. Η βεβαιότης της πίστεως, η ελπίδα στον Θεό, η υπομονή στις θλίψεις, η συγχωρητικότητα, η επιφοίτηση του αγίου Πνεύματος με τα χαρίσματά Του (εν τω νυν και εν τω μέλλοντι) και γενικά το καθ’ ομοίωσιν, δεν κατορθούνται, παρά με το θείον έλεος και τήν πίστη εκείνου που ταπεινά και αδιαλείπτως προσεύχεται. Η πείρα της συνεχούς επικλήσεως το αποδεικνύει.



<https://www.youtube.com/watch?v=iqnf89kpbAs&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=95>

1. Μεγάλο αγαθό πράγματι έχουμε παραλάβει από την πείρα, το να επικαλούμαστε συνεχώς τον Ιησού Χριστό εναντίον των νοητών εχθρων, όσοι θέλουμε να καθαρίσουμε την καρδιά μας! Γιατί είπε ο Κύριος, “χωρίς εμού ου δύνασθε ποιείν ουδέν”.
2. Μέγα λοιπόν αγαθόν είναι η προσευχή στο όνομα του Ιησού Χριστού, γιατί καθαρίζει την καρδιά, μέσα στην οποία ο Θεός φανερώνεται στους πιστούς.
3. Θεμέλιο απαραίτητο είναι η ταπείνωση, η οποία, επειδή είναι τόσο υψηλή, είναι και δυσκολοκατόρθωτη! Μέρος των αρετών μπορεί να βρείς στους ανθρώπους, όμως ταπείνωση, ούτε... μυρωδιά!
4. Μεγάλο καλό για να μην αμαρτάνουμε και να πέφτουμε την άλλη μέρα στα ίδια, είναι το να κάμνουμε στο τέλος της ημέρας εξέταση του εαυτού μας, το κάθε τι που περάσαμε (Μέγας Βασίλειος).
5. Με αυτόν τον τρόπο θα βγάζουμε τα συμπεράσματά μας και θα συμβουλεύουμε τον εαυτό μας για την κάθε περίπτωση. Οι ανακρίσεις των πράξεών μας, όταν γίνονται κάθε μέρα, μας φωτίζουν τι πρέπει να κάμνουμε κάθε στιγμή.
6. Αρχή της καρποφορίας είναι το άνθος, και αρχή της πρακτικής αρετής είναι η σύμμετρος εγκράτεια. Πας αγωνιζόμενος εις πάντα εγκρατεύεται.
7. Ας περνούμε δε όλες τις ώρες της ημέρας με νήψη και φύλαξη του νού, προσέχοντας διαρκώς στο εσωτερικό μας και απασχολώντας το νού μας με θεία μόνο νοήματα και προσευχή...

<https://www.youtube.com/watch?v=R0Hg-InMRtE&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=96>

1. Εκείνος που άφησε τα κοσμικά μόνον εξωτερικά, έγινε Χριστιανός μόνο κατά τον έξω άνθρωπο, όχι όμως και εσωτερικά... Αληθινός Χριστιανός είναι εκείνος που απαρνήθηκε και τις εμπαιθείς σκέψεις του νού...
2. Ποιος άραγε είναι εκείνος, που στην παρούσα γενεά έχει καταφέρει να απαλλαγεί τελείως από εμπαιθείς σκέψεις και αξιώθηκε να έχει προσευχή καθαρή από υλικές σκέψεις;
3. Μην αφιερώνεις όλη σου την ασχολία γύρω από την σάρκα, αλλά όρισέ της την άσκηση την κατά δύναμη και όλον σου τον νού να τον στρέφεις εντός σου... Το ίδιο,
4. Μην αφιερώνεις όλη σου την ασχολία στα βιοτικά, αλλά, αφού ορίσεις κάποιες ώρες γι' αυτά, όλη σου την καρδιά και όλη σου την ψυχή και όλη σου την διάνοια και όλη σου την ισχύ, να τις έχεις διαρκώς στραμμένες στον Θεό και στα πνευματικά!
5. Η ταπείνωση καταργεί τα πάθη της ψυχής και η δουλαγωγία του σώματος τα σωματικά πάθη. Όσο περισσότερο καθαρίζεται ο άνθρωπος από τα πάθη του, τόσο περισσότερο "βλέπει" τον Θεό και τους θησαυρούς Του...
6. Όπως όταν αντικρίζουμε κάτι που βλάπτει στα μάτια, βλαπτόμαστε, έτσι και όταν συλλογιζόμαστε με τον νου μας πονηρούς λογισμούς... Όπως όταν χτυπηθεί η ρίζα του φυτού, ξηραίνεται ολόκληρο, έτσι συμβαίνει και όταν χτυπηθεί η καρδιά μας από τους πονηρούς λογισμούς!

<https://www.youtube.com/watch?v=ed4MbZUU4iQ&list=PLtxgZgL4fHMCfY16soG2m8i3A5mWdqCVr&index=97>

1. Κάθε εντολή την εκτελούμε από χρέος, ενώ η υιοθεσία μάς προσφέρεται δωρεάν, με το αίμα του Χριστού. Γι' αυτό η σωτηρία και η Βασιλεία των Ουρανών δεν είναι μισθός έργων, αλλά χάρη και δωρεά του Κυρίου στους πιστούς δούλους Του.
2. Ο δούλος δεν απαιτεί την ελευθερία ως μισθό, αλλά την περιμένει ως δωρεά και ευχαριστεί ως οφειλέτης.
3. Δούλος δε πιστός δεν είναι αυτός που έχει απλώς θεωρητική μόνο γνώση, αλλά αυτός που δείχνει την πίστη του στον Σωτήρα του με την υπακοή και την τήρηση των εντολών Του...
4. Αν είσαι φιλομαθής, να γίνεις και φιλόπρονος στην τήρηση των θεοποιών εντολών· γιατί μόνη η ψιλή (κούφια) γνώση “φουσκώνει” τον άνθρωπο! Οι πειρασμοί μάς έρχονται για να μας κάμουν φιλόπρονους.
5. Όσοι διψάτε....πηγαίνετε στο νερό. Και όσοι διψάτε τον Θεόν....βαδίζετε με καθαρότητα του νου σας! Όμως, πετώντας ψηλά με την καθαρότητα, κοίταζε και κάτω την μηδαμινότητά σου!
6. Να φοβάσαι τον Θεόν και να φυλάγεις στις εντολές Του και εξωτερικά και εσωτερικά... Γιατί, αν βιάζεις τον εαυτόν σου εσωτερικά, λίγες φορές θα χρειαστεί να κοπιάσεις εξωτερικά για την τήρησή τους.
7. Όπως το αλάτι νοστιμίζει και συντηρεί, έτσι και η φύλαξη του νού γλυκαίνει θεϊκά τον εσωτερικό και τον εξωτερικό άνθρωπο και το συντηρεί πνευματικά...