

Περί ύπνου και προσευχής (από την «Κλίμακα»)

[/ Άγιοι - Πατέρες - Γέροντες](#)



Ο ΥΠΝΟΣ είναι σπουδαίο συστατικό της φύσεώς μας, απεικόνισις του θανάτου, αργία των αισθήσεων. Είναι μεν ένας, αλλά όπως και η επιθυμία, έχει πλείστες αιτίες και αφορμές. Δηλαδή προέρχεται άλλοτε από την ανθρώπινη φύσι, άλλοτε από τα φαγητά και άλλοτε από τους δαίμονες. Μερικές φορές ίσως και από πολύ υπερβολική νηστεία, από την οποία εξασθενημένη η σάρκα, ζητεί να αυτοπαρηγορηθή με τον ύπνο.

2. Όπως η πολυποσία εξαρτάται και ενισχύεται από την κακή συνήθεια, έτσι και η πολυπνία. Γι αυτό ιδιαιτέρως στις αρχές της αποταγής ας αγωνισθούμε εναντίον της. Διότι είναι πολύ δύσκολο να θεραπεύση κανείς μία μακροχρόνια συνήθεια. [\(περισσότερα...\)](#)