

Άγιος Μάρκος ο Ασκητής: Επιστολή προς τον μονάζοντα Νικόλαο (Φιλοκαλία των Ιερών Νηπτικών, α΄ τόμος)

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

[agios_markos_athinaios_113](#)

Επειδή από καιρό ήσουν πολύ απασχολημένος με τη σωτηρία σου και η φροντίδα σου ήταν πολλή για τη ζωή τη σύμφωνη με το θέλημα του Θεού, ήρθες σε μένα και μου έλεγες τα δικά σου, με ποιους κόπους και πόθο φλογερό είχες σκοπό να προσκολληθείς στον Κύριο, με ζωή αυστηρή, με εγκράτεια και κάθε κακοπάθεια, αγωνιζόμενος με αγρυπνία πολλή και επίμονη και συνεχή προσευχή.

Και ποιοι πόλεμοι, μου έλεγες, και σμήνη από σαρκικά πάθη ανασυντάσσονται μέσα στην ανθρώπινη φύση και ξεσηκώνονται κατά της ψυχής από το νόμο της αμαρτίας(117) που εναντιώνεται και μάχεται στο νόμο του νου μας. Περισσότερο απ' όλα θρηνούσες γιατί σ' ενοχλούσε το πάθος της οργής και της επιθυμίας και ζητούσες από μένα κάποια μέθοδο και συμβουλή, με ποιους αγώνες και κόπους θα μπορούσες να κατανικήσεις τα καταστρεπτικά αυτά πάθη. Και τότε, όσο ήταν δυνατό, συμβούλεψα προσωπικά την αγάπη σου, εκθέτοντάς σου τα ψυχωφελή νοήματα, τις σκέψεις και τα φρονήματα. Και σου είπα τότε με ποιους κόπους και επιμονή ασκητική και σύνεση και γνώση λογική σύμφωνα με το Ευαγγέλιο αν ζήσει η ψυχή, με πίστη και με τη βοήθεια της χάρης, μπορεί να νικήσει τις κακίες που αναβλύζουν μέσα μας και μάλιστα τις κακίες που είπαμε παραπάνω.

Εναντίον εκείνων των παθών που έδωσαν από την προηγούμενη συνήθεια σ' αυτά την ποιότητά τους στην ψυχή που όπως είναι επόμενο παρασύρεται περισσότερο από αυτά, εναντίον αυτών των παθών οφείλει η ψυχή να αγωνιστεί με μεγαλύτερη ένταση και ακατάπαυστα, έως ότου υποτάξει τις σαρκικές και παράλογες επιθυμίες της καρδιάς, στις οποίες προηγουμένως παρασυρόταν και υποτασσόταν και γινόταν αιχμάλωτή τους με τη συνεχή υπενθύμιση και κακή μελέτη των λογισμών και την εσωτερική συγκατάθεση των σκέψεων. Σωματικά λοιπόν απομακρύνθηκα από σένα στο πρόσωπο μόνο, όχι όμως και στην καρδιά(118), και πήγα στην έρημο κοντά στους αληθινούς εργάτες και πολεμιστές του Χριστού, με σκοπό κι εγώ, έστω και λίγο, να αγωνιστώ και να συμπολεμήσω με τους αδελφούς που πολεμούν εναντίον των αντιθέτων σαρκικών ενεργειών και αντιπαρατάσσονται γενναία εναντίον των παθών, και ν' αποβάλλω την οκνηρία και ν' απορρίψω την αμέλεια από πάνω μου και να πάρω επάνω μου κάθε φροντίδα και

επιμέλεια, επειδή βιαζόμουν να ευαρεστήσω τον Θεό. Γι' αυτό με προθυμία στέλνω γραπτή ψυχοφελή νουθεσία σ' εσένα που είσαι αληθινός και γνήσιος δούλος του Χριστού, με το σκοπό όσα σου έλεγα τότε πρόσωπο με πρόσωπο, διατυπωμένα τώρα πιο σύντομα στη μικρή συμβουλευτική επιστολή, να τα διαβάσεις μ' επιμέλεια σαν να είμαι παρών και να ωφεληθείς πνευματικά.

Λοιπόν την αρχή της κατά Θεόν ωφέλειάς σου, παιδί μου, οφείλεις να την κάνεις από αυτό το σημείο: πρέπει να μελετάς και να συλλογίζεσαι ακατάπαυστα χωρίς ποτέ να ξεχνάς, όλες τις οικονομίες (τις διευθετήσεις και τους μυστηριώδεις τρόπους της θείας βουλής) και τις ευεργεσίες που σου έκανε κι εξακολουθεί να σου κάνει ο Θεός για τη σωτηρία της ψυχής σου. όχι τυλιγμένος από τη λήθη που προκαλεί η κακία ή εξαιτίας της ραθυμίας να ξεχνάς τις πολλές και μεγάλες προς εσένα ευεργεσίες Του, και έτσι να περνάς τον υπόλοιπο καιρό σου χωρίς ωφέλιμα έργα και χωρίς ευχαριστία. Επειδή οι ακατάπαυστες αυτές ενθυμήσεις των ευεργεσιών του Θεού, κεντούν σαν το σουβλί την καρδιά, και την παρακινούν σε εξομολόγηση και σε δοξολογία, σε ταπείνωση, σε ευχαριστία με συντριβή ψυχής, σε κάθε αγαθή απασχόληση, σε προθυμία για να ανταποδώσει τις ευεργεσίες προς το Θεό με τρόπους και ήθη αγαθά και με όλη την αρετή που είναι σύμφωνη με το θέλημά Του. και την κάνουν να μελετά πάντοτε τον προφητικό λόγο: «Τι θα ανταποδώσω στον Κύριο για όλα, με όσα με έχει ευεργετήσει;»(119).

Ας αναλογιστεί ο άνθρωπος τις ευεργεσίες του φιλόανθρωπου Θεού από τον καιρό της γεννήσεως, ή από πόσους κινδύνους γλύτωσε, σε πόσες αμαρτίες έπεσε και σε πόσες παραβάσεις γλίστρησε θεληματικά, και εντούτοις δεν τον παρέδωσε για απώλεια και θάνατο, σύμφωνα με το δίκαιο, στα πονηρά πνεύματα που τον εξαπάτησαν, αλλά τον διαφύλαξε μακρόθυμα ο φιλόανθρωπος Κύριος, παραβλέποντας τις αμαρτίες του, περιμένοντας την επιστροφή του. Και ενώ η ψυχή του δούλευε με τα πάθη της θεληματικά στα εχθρικά και πονηρά πνεύματα, Αυτός τον διέτρεφε, τον σκέπαζε και τον προστάτευε, προνοώντας με κάθε τρόπο γι' αυτόν. Και τέλος έβαλε μέσα του αγαθή κλίση και τον οδήγησε σε οδό σωτηρίας και έβαλε στην καρδιά του έρωτα ασκητικού βίου και τον δυνάμωσε ώστε ν' αφήσει με χαρά τον κόσμο και όλη την απάτη του κόσμου και των σαρκικών ηδονών, και τον καταστόλισε με το αγγελικό σχήμα της ασκητικής τάξεως, και προετοίμασε τα πράγματα ώστε να γίνει δεκτός σε αδελφότητα αγίων ανδρών.

Ποιος λοιπόν, αν είναι ευσυνείδητος και τα συλλογίζεται αυτά, δε θα βρίσκεται πάντοτε σε συντριβή καρδιάς; Και αφού έχει τόσες προηγούμενες ευεργεσίες σαν ενέχυρα χωρίς προηγουμένως να έχει πράξει κανένα αγαθό, δεν θα έχει πάντοτε βέβαιη ελπίδα; Θα έχει βέβαιη ελπίδα γιατί θα σκέφτεται: «Εγώ κανένα καλό δεν

έκανα αλλά αντίθετα έχω αμαρτήσσει πολύ ενώπιόν Του με σαρκικές αμαρτίες και πολλές άλλες κακίες. ωστόσο δεν μου φέρθηκε ανάλογα με τις ανομίες μου, ούτε μου ανταπέδωσε ανάλογα με τις αμαρτίες μου(120), αλλά τόσες ευεργεσίες και δωρεές οικονόμησε για μένα. Αν τώρα δώσω ολότελα τον εαυτό μου να Τον υπηρετώ στο εξής, με αγνή διαγωγή και ενάρετες πράξεις, για πόσα αγαθά και πνευματικά χαρίσματα θα με κρίνει άξιο και θα με δυναμώσει και θα με κατευθύνει και θα με κατευοδώσει σε κάθε καλό έργο; Γι' αυτό, εκείνος που έχει πάντοτε τέτοιες σκέψεις και δε λησμονεί τις ευεργεσίες του Θεού, ντρέπεται τον εαυτό του και τον διορθώνει και τον βιάζει για κάθε καλή άσκηση αρετής και για κάθε εργασία ενάρετη και είναι πάντοτε πρόθυμος, πάντοτε έτοιμος στο να εκτελεί το θέλημα του Θεού.

Λοιπόν, αγαπητό μου παιδί, επειδή έχεις με τη χάρη του Χριστού φυσική σύνεση, αυτή την αγαθή μελέτη να την έχεις διαρκώς στο νου σου και να φροντίζεις να μην την σκεπάζει η καταστρεπτική λησμοσύνη, ούτε η αμέλεια που ματαιώνει και απομακρύνει το νου από την θεϊκή ζωή να την εμποδίζει. ούτε να σκοτίζεται ο νους σου από την άγνοια που είναι αιτία όλων των κακών, ούτε από σαρκική ηδονή να δελεάζεσαι, ούτε να νικιέσαι από την λαιμαργία. Να μην αιχμαλωτίζεται ο νους σου από την επιθυμία ώστε να μολύνεται από την συγκατάθεση σε πορνικές σκέψεις. Να μην σε νικούν η οργή και η μνησικακία που γεννούν το μίσος εναντίον των άλλων, και με μια ελεεινή και άθλια πρόφαση να λυπάσαι και να λυπείς τους άλλους και να μαζεύεις μνησικακία στην ψυχή σου κατά του πλησίον σου και έτσι να ξεπέφτεις από την καθαρή προσευχή προς τον Θεό και αιχμάλωτος πια στο νου ν' αγριοκοιτάζεις τον αδελφό που έχει κι αυτός την ίδια ψυχή με σένα. Γιατί με δεμένη τη συνείδηση από το παράλογο σαρκικό φρόνημα, θα παραδοθείς από το Θεό στα πονηρά πνεύματα στα οποία υπάκουσες, προς τιμωρία σου για ένα ορισμένο διάστημα, έως ότου βρεθεί ο νους σε τέλεια απορία και απελπισία απ' όλα τα μέρη, σαν να τον έχουν καταπιεί όλα αυτά, και αφού θα έχει χάσει την κατά Θεόν προκοπή από τις παραπάνω αιτίες, θ' αρχίσει πάλι με πολλή ταπείνωση από την αρχή το δρόμο της σωτηρίας. Και αφού κοπιάσει πολύ σε προσευχές και ολονύκτιες αγρυπνίες, θα καταργήσει τις αιτίες με την ταπείνωση και την εξομολόγηση προς τον Θεόν και τον πλησίον.

Έτσι αρχίζει ο νους να έρχεται πάλι στον εαυτό του και φωτιζόμενος με φωτισμούς ευαγγελικής γνώσεως, με τη χάρη του Θεού, μαθαίνει ότι εκείνος που δεν παραδίνει τον εαυτό του αυτοπροαιρέτως στο σταυρό με φρόνημα ταπεινώσεως και εξουδενώσεως και δεν ρίχνει τον εαυτό του από κάτω απ' όλους να καταπατείται και να εξουδενώνεται και να καταφρονείται και να καταγελάται και να εμπαίζεται και όλα αυτά να τα υπομένει με χαρά και διόλου να μην επιδιώκει τα ανθρώπινα, δόξα ή τιμή ή έπαινο ή ηδονή φαγητού ή ποτού ή

ενδύματος, δεν μπορεί να γίνει αληθινός χριστιανός.

Λοιπόν αφού είναι μπροστά μας τέτοιοι αγώνες και παλαίσματα και βραβεία, μέχρι τότε θα μας περιγελά η υποκριτική μόρφωση ευσέβειας για να υπηρετούμε με πανουργία τον Κύριο, άλλο να μας νομίζουν οι άνθρωποι και άλλο να φαινόμαστε σ' Εκείνον που γνωρίζει τα κρυφά; Γιατί ενώ πολλοί μας νομίζουν για αγίους, εμείς έχουμε ακόμη άγριο χαρακτήρα και φερσίματα, και ενώ έχουμε το εξωτερικό σχήμα της ευσέβειας, αρνούμαστε τη δύναμή της(121); Και ενώ μας νομίζουν πολλοί παρθένοους και αγνούς, ενώπιον του Θεού που γνωρίζει τα κρυφά της καρδιάς μας είμαστε μολυσμένοι μέσα μας από συγκαταθέσεις σε πορνικούς λογισμούς και λασπωμένοι από τις ενέργειες των παθών και ακάθαρτοι. Και για την υποκριτική μας ακόμη άσκηση καμαρώνομε μπροστά στους επαίνους των ανθρώπων και τυφλώνεται ολότελα ο νους μας.

Ως τότε λοιπόν θα βαδίζομε με την ματαιότητα του νου μας χωρίς να πιάσομε γερά το ευαγγελικό φρόνημα και χωρίς να φροντίζομε να πληροφορηθούμε ποιος είναι ο ακριβής και κατά συνείδηση βίος για να επιδιώξομε να τον εφαρμόσομε και να βρούμε την αφοβία και το βάρος της συνειδήσεως; Αλλά ακόμη στηριζόμαστε στην εξωτερική μόνο αρετή, κι αυτό γιατί δεν έχουμε την αληθινή γνώση και απατούμε τους εαυτούς μας με εξωτερικά έργα και θέλομε να αρέσομε στους ανθρώπους και κυνηγούμε τις δόξες, τις τιμές και τους επαίνους τους.

Θα έρθει οπωσδήποτε Εκείνος που φανερώνει τα κρυμμένα στο σκοτάδι και τα θελήματα των καρδιών(122), ο δικαστής που δεν ξεγελιέται με σοφίσματα, που μήτε τον πλούσιο ντρέπεται, μήτε τον φτωχό ελεεί. Εκείνος που αφαιρεί το εξωτερικό σχήμα και φανερώνει την εσωτερικά κρυμμένη αλήθεια. Εκείνος που στεφανώνει επί παρουσία Αγγέλων μπροστά στον Πατέρα Του τους αληθινούς εγωιστές και αθλητές που ζουν σύμφωνα με τη συνείδησή τους. Εκείνος που σέρνει στον θρίαμβό του, μπροστά στην άνω Εκκλησία των αγίων και σε όλη την επουράνια στρατιά, τους υποκριτές που φορούν μόνο το εξωτερικό σχήμα της ευσέβειας και μόνο φαινομενική αγιότητα επιδεικνύουν στους ανθρώπους και στηρίζονται σ' αυτήν και απατούν τον εαυτό τους(123), και που τους αποστέλλει φοβερά ντροπιασμένους στο σκότος το εξώτερο, όπως τις μωρές παρθένες(124). Αυτές και την εξωτερική παρθενία φύλαξαν, γιατί δεν κατηγορήθηκαν ότι δεν την φύλαξαν, αλλά και λάδι στα δοχεία τους είχαν εν μέρει, δηλαδή είχαν και μερικές αρετές και μερικά εξωτερικά κατορθώματα και χαρίσματα, γι' αυτό οι λαμπάδες τους μέχρι ενός σημείου άναβαν. αλλά από αμέλεια και άγνοια και οκνηρία, δεν είχαν προνοήσει και δεν γνώρισαν με ακρίβεια το πλήθος των παθών που είχαν μέσα τους και τα ενεργούσαν και τα κινούσαν τα πονηρά πνεύματα. αλλά άφηναν να διαφθείρονται οι σκέψεις τους από τις αντίθετες ενέργειες των πονηρών

πνευμάτων καθώς με την συγκατάθεσή τους στους πονηρούς λογισμούς έπιαναν σχέση με αυτούς, έπαιρναν το δόλωμα στην καρδιά τους και έπεφταν νικημένες. Τις νικούσε δηλαδή ο κάκιστος φθόνος, η ζήλεια που μισεί τα καλά, η διχόνοια, η φιλονεικία, το μίσος, η οργή, η πικρία και δυσαρέσκεια, η μνησικακία, η υποκρισία, ο θυμός, η υπερηφάνεια, η κενοδοξία, η ανθρωπαρέσκεια, η φιλαργυρία, η ακηδία, η σαρκική επιθυμία η οποία εργάζεται νοερά την ηδυπάθεια, η απιστία, η έλλειψη του θείου φόβου, η δειλία, η λύπη, η αντιλογία, η ατονία, ο ύπνος, η οίηση, η δικαιολογία, το φούσκωμα του φρονήματος, η αλαζονεία, η απληστία, η ασωτία, η πλεονεξία, η απελπισία που είναι το χειρότερο όλων των κακών, και οι λεπτές ενέργειες της κακίας. Οι οποίες μωρές παρθένες και την εργασία των καλών, τη σεμνή δηλ. πολιτεία τους και αυτή που φαίνονταν ότι κάνουν στους ανθρώπους και απολάμβανουν τους επαίνους (μ' όλο που είχαν και μερικά χαρίσματα, τα παρέδιναν στα πνεύματα της κενοδοξίας και της ανθρωπαρέσκειας), και με την μετοχή των λοιπών παθών, ανακάτωναν τα καλά έργα με τα πονηρά και σαρκικά φρονήματα. Γι' αυτό και τα έκαναν απαράδεκτα και ακάθαρτα όπως η θυσία του Κάιν(125) κι έτσι αποκλείστηκαν από τη χαρά του Νυμφίου και του επουράνιου Νυμφώνα.

Αυτά λοιπόν ας σκεφτόμαστε και ας ξεκαθαρίζομε και ας δοκιμάζομε για να εννοήσομε και να μάθομε σε ποια κατάσταση βρισκόμαστε, με το σκοπό, εφόσον έχομε ακόμη καιρό μετάνοιας και επιστροφής στο Θεό, να διορθώσομε τους εαυτούς μας. Έτσι θα εκτελούμε τα καλά έργα με καθαρή καρδιά κι έτσι θα είναι αυτά αληθινά και καθαρά και όχι ανακατωμένα με σαρκικό φρόνημα και δε θα απορριφθούν μακριά σαν θυσία επίμεμπτη, εξαιτίας αφοβίας και αμέλειας και ελλείψεως αληθινής γνώσεως. Φοβούμαι μήπως και τον κόπο της παρθενίας και εγκράτειας και αγρυπνίας και νηστείας και φιλοξενίας υποφέρομε και ξοδέψομε τις ημέρες μας, και για τις παραπάνω αιτίες των παθών που είπαμε, εκείνα που νομίζαμε για αρετές βρεθούν θυσία επίμεμπτη και γίνουν απαράδεκτα από τον επουράνιο Ιερέα Χριστό.

Αυτός λοιπόν, παδί μου, που θέλει να σηκώσει το σταυρό του και να ακολουθήσει τον Χριστό με την ακατάπαυστη εξέταση των λογισμών του, πρέπει να φροντίσει πρώτα πρώτα να έχει την αληθινή γνώση και τη φρόνηση. να έχει πολλή μέριμνα για τη σωτηρία του, πολλή σύνεση και πολλή σπουδή προς τον Θεό. να ερωτά εκείνους που έχουν το ίδιο φρόνημα με αυτόν, δούλους του Θεού, και αγωνίζονται τον ίδιο αγώνα, για να γνωρίζει που και πώς βαδίζει, μήπως από άγνοια βαδίζει στο σκοτάδι χωρίς λύχνο να του φέγγει. Γιατί εκείνος που είναι ιδιόρρυθμος κι ακολουθεί δικό του τρόπο ζωής και βαδίζει χωρίς ευαγγελική γνώση και χωρίς οδηγία, σκοντάφτει συχνά και πέφτει σε πολλούς λάκκους και παγίδες του πονηρού και πλανιέται πολύ, πέφτει σε πολλούς κινδύνους και δεν γνωρίζει τι τέλος θα έχει.

Επειδή πολλοί πέρασαν από πολλούς κόπους και άσκηση και κακοπάθειες και πολλούς μόχθους υπέφεραν για τον Θεό, αλλά η ιδιορρυθμία, η έλλειψη διακρίσεως και η έλλειψη της πνευματικής βοήθειας των άλλων έκαναν τους τόσους και τόσους κόπους τους ανίσχυρους και μάταιους.

Συ λοιπόν, αγαπητό μου παιδί, όπως σου γράφω και στην αρχή αυτού του λόγου, μην ξεχνάς τις ευεργεσίες που σου έχει κάνει ο προσκυνητός και φιλόανθρωπος Θεός. μη δελεάζεσαι από την κακία και οκνηρία, αλλά βάλε μπροστά στα μάτια σου όλες τις ευεργεσίες του Θεού από τη γέννησή σου μέχρι τώρα, σωματικές και πνευματικές, να τις μελετάς και να τις σκέφτεσαι προσεκτικά, όπως λέει και η Γραφή: «Μην ξεχνάς όλες τις ευεργεσίες Του»(126). Έτσι θα παρακινείται η καρδιά σου στο φόβο και στην αγάπη του Θεού, ώστε όσο μπορείς να του ανταποδώσεις βίο προσεκτικό, ζωή ενάρετη, συνείδηση ευσεβή, λόγο κατάλληλο, πίστη ορθή, φρόνημα ταπεινό, και με μια λέξη να αναθέσεις ολόκληρο τον εαυτό σου στο Θεό, φιλοτιμημένος από την ανάμνηση των ευεργεσιών του αγαθού και φιλόανθρωπου Κυρίου. Κι έτσι κατά κάποιο τρόπο αυτομάτως με την μνήμη των ευεργεσιών Του, ή μάλλον και με την βοήθεια από τον ουρανό, πληγώνεται η καρδιά σου από την αγάπη και τον πόθο προς Αυτόν, γιατί εκείνα τα θαυμάσια που δεν έκανε σε άλλους που είναι πολύ καλύτεροί σου, τα έκανε σε σένα λόγω της άρρητης φιλανθρωπίας Του.

Να προσπαθείς λοιπόν να θυμάσαι αδιάκοπα όλες τις ευεργεσίες που σου έχει κάνει ο Θεός. Εξαιρετικά και ιδιαίτερα να θυμάσαι αδιάλειπτα εκείνη την μεγάλη και θαυμαστή χάρη και ευεργεσία. ταξίδευες μαζί με τη μητέρα σου από τους Αγίους Τόπους προς την Κωνσταντινούπολη, όπως μας διηγήθηκες, και σηκώθηκε η φοβερή και ανυπόφορη εκείνη θαλασσοταραχή και μεγάλη τρικυμία εκείνη τη νύχτα και όλοι όσοι βρίσκονταν στο πλοίο μαζί με τους ναύτες και τη μητέρα σου χάθηκαν στο βυθό, και από ένα παράδοξο θαύμα της θείας δυνάμεως, μόνον εσύ και δύο άλλοι σωθήκατε. Και πώς κατά θεία οικονομία, μας είπες, ήρθες στην Άγκυρα και σε λυπήθηκε κάποιος με πατρικά σπλάχνα. σε πήρε κοντά του και από συμπάθεια και προαίρεση συνδέθηκες με τον ευλαβέστατο Επιφάνιο, για να οδηγηθείτε και οι δύο από έναν όσιο άνθρωπο και να έρθετε στο δρόμο της σωτηρίας και να γίνετε δεκτοί από αγίους δούλους του Θεού, ως γνήσια τέκνα.

Για όλα λοιπόν αυτά τα καλά που σου έκανε ο Θεός, τι άξιο έχεις ν' ανταποδώσεις σ' Εκείνον που κάλεσε την ψυχή σου στη ζωή την αιώνια; Άρα λοιπόν, σύμφωνα με το νόμο της δικαιοσύνης οφείλεις να μη ζεις πια για τον εαυτό σου, αλλά γι' Αυτόν που για σένα πέθανε και αναστήθηκε(127). Να ζεις με κάθε αρετή, να κατορθώνεις κάθε εντολή και γενικά να απέχεις από κάθε κοσμικό φρόνημα και να αποκτάς χριστιανικά φρονήματα, ώστε να διακρίνεις ποιο είναι το θέλημα του Θεού που

είναι αγαθό και ευάρεστο σ' Αυτόν και τέλειο(128), και με όλη σου τη δύναμη να επιδιώκεις να το εκπληρώσεις. Αλλά και τη νεότητά σου υπόταξέ την στον λόγο του Θεού, όπως απαιτεί ο λόγος αυτός, δηλαδή να παραστήσεις το σώμα σου θυσία στο Θεό ζωντανή, αγία, ευάρεστη στο Θεό, χρησιμοποιώντας τα μέλη σου ως όργανα πράξεων αγίων και όχι αμαρτίας. αυτή είναι η λογική λατρεία(129). Κάθε υγρασία σαρκικής επιθυμίας με τη λίγη τροφή και το λίγο νερό και με ολονύκτιες αγρυπνίες σβήσε και μάρανέ την, για να πεις και συ σαν τον Δαβίδ: «Τόσο πολύ κακουχήθηκα, ώστε έγινα κατάξερος σαν ασκός που τον ξέρανε η πάχνη και η παγωνιά, αλλά δεν λησμόνησα τα δικαιώματά Σου και τις εντολές Σου»(130). Και αφού κατανοήσεις βαθιά ότι ανήκεις στο Χριστό, σταύρωσε τη σάρκα σου μαζί με τα πάθη και τις επιθυμίες της(131) και νέκρωσε τα μέλη σου που επιθυμούν τις γήινες ηδονές(132), όχι μόνο την πορνεία αλλά και κάθε ακαθαρσία που ενεργείται στη σάρκα από τα πονηρά πνεύματα.

Και δε σταματά μόνο ως εδώ τον αγώνα εκείνος που περιμένει το στεφάνι της αληθινής και αμόλυντης και ολοκληρωτικής παρθενίας, αλλά ακολουθώντας την αποστολική διδασκαλία, αγωνίζεται να νεκρώσει και αυτού του πάθους της σαρκικής επιθυμίας την έννοια και την κίνηση. Όμως ούτε και σ' αυτό αναπαύεται, από το σφοδρό έρωτα που έχει να κατασκηνώσει επάνω στο σώμα του η αγγελική και αμόλυντη παρθενία, αλλά προσεύχεται να εξαφανιστεί και αυτή η ενθύμιση της ψιλής επιθυμίας που έρχεται με το λογισμό στο νου, χωρίς κίνηση και πάθος σωματικό, αλλ' απλώς σαν παρεκτροπή του νου. Αυτό μόνο με την ουράνια βοήθεια και δύναμη και πλούσια παροχή του Αγίου Πνεύματος είναι δυνατό να κατορθωθεί, αν ίσως και υπάρχουν άνθρωποι που γίνονται πράγματι άξιοι γι' αυτή τη χάρη. Έτσι λοιπόν εκείνος που περιμένει το στεφάνι της καθαρής και άυλης και αμόλυντης παρθενίας, σταυρώνει τη σάρκα με ασκητικούς πόνους, νεκρώνει τα γήινα μέλη του με την αύξηση και επιμονή στην εγκράτεια, φθείρει τον εξωτερικό άνθρωπο με το να τον κάνει αδύνατο και ζαρωμένο και κατάξερο. Έτσι με την πίστη και με τους αγώνες και την ενέργεια της θείας χάρης, ο εσωτερικός άνθρωπος, δηλαδή η ψυχή, θα ανανεώνεται ημέρα με την ημέρα(133), προοδεύοντας στο καλύτερο με το να μεγαλώνει στην αγάπη, να στολίζεται με πραότητα, να ευφραίνεται με αγαλλίαση του πνεύματος, να κυριαρχεί μέσα στην καρδιά του ως επιβράβευση η ειρήνη του Χριστού(134), να οδηγείται από την καλοσύνη, να φυλάγεται με την αγαθότητα, να κρατείται από το φόβο του Θεού, να φωτίζεται από φρόνηση και πνευματική γνώση, να γίνεται λαμπρός από σοφία, να καθοδηγείται από την ταπεινοφροσύνη. Με αυτές και παρόμοιες αρετές ο νους ανανεώνεται από το Άγιο Πνεύμα και αναγνωρίζει πάνω του τα χαρακτηριστικά της θείας εικόνας και εννοεί πλήρως το νοητό και άρρητο κάλλος της ομοιώσεως με τον Κύριο και κατακτά τον πλούτο της αυτοδίδακτης κι αυτομάθητης σοφίας που περιέχει ο εσωτερικός ενδιάθετος νόμος.

Λέπτυνε λοιπόν, παιδί μου, τη νεαρή σου σάρκα και θρέψε με τα προελεχθέντα την αθάνατη ψυχή και ανανέωσε το νου σου με τις αρετές που είπαμε με την συνέργεια του Αγίου Πνεύματος. Γιατί νεανικές σάρκες που έχουν παχύνει με διάφορα φαγητά και κρασί, είναι σαν χοίρος έτοιμος για σφάξιμο, ενώ με το άναμμα των σαρκικών ηδονών σφάζεται η ψυχή και με το βρασμό της κακής επιθυμίας αιχμαλωτίζεται ο νους και δεν μπορεί να υποφέρει τις ηδονές της σάρκας. Γιατί είσοδος αίματος φέρνει έξοδο πνεύματος. Ιδιαίτέρως το κρασί ούτε να το μυρίζει ο νέος, μην τυχόν από την διπλή φωτιά που φανερώνεται με την εσωτερική ενέργεια του πάθους και με την εξωτερική οινοποσία, η ηδονή της σάρκας ανάψει πολύ, διώξει την πνευματική ηδονή του πόνου της κατανύξεως και φέρει σύγχυση και απολίθωση στην καρδιά. Αλλά ούτε το νερό δεν πρέπει να το χορταίνει ο νέος, για χάρη της πνευματικής επιθυμίας. Επειδή πάρα πολύ βοηθεί στην απόκτηση της σωφροσύνης

η στέρηση του νερού, πράγμα που αν το δοκιμάσεις θα το πληροφορηθείς με την πείρα σου. Κι αυτό δεν σου το νομοθετώ ούτε το ορίζω αναγκαστικά, αλλά ως επινόηση και καλή μέθοδο που βοηθεί στην αληθινή παρθενία και ακριβή σωφροσύνη από αγάπη σε παρακινώ και σε συμβουλεύω, αφήνοντας στην αυτεξούσια προαίρεσή σου να κάνεις ό,τι θέλεις.

Έλα τώρα λοιπόν να πούμε μερικά και για το παράλογο πάθος της οργής που ερημώνει και συγχίζει και σκοτίζει κάθε ψυχή και αποδεικνύει τον άνθρωπο όμοιο με θηρίο, όταν ενεργεί και μπαίνει σε κίνηση ο θυμός και μάλιστα σ' εκείνον που είναι ευέξαπτος και κλίνει πολύ στο πάθος αυτό. Αυτό το πάθος στηρίζεται ιδιαίτερα στην υπερηφάνεια και δυναμώνει με αυτή και γίνεται ακατάλυτο. Εφόσον το διαβολικό δένδρο της έχθρας, της οργής και του θυμού ποτίζεται από το πρόστυχο νερό της υπερηφάνειας, ανθεί και θάλλει και φέρνει πολύ καρπό ανομίας. Και έτσι το οικοδόμημα του πονηρού διαβόλου γίνεται ακατάλυτο, γιατί έχει στήριγμα και οχύρωμα τα θεμέλια της υπερηφάνειας. Αν λοιπόν θέλεις το δένδρο της ανομίας, δηλαδή το πάθος της έχθρας, του θυμού και της οργής να ξεραθεί μέσα σου και να γίνει άκαρπο και να έρθει η αξίνη του Πνεύματος να το κόψει και να το ρίξει στη φωτιά(135) και να το σηκώσει μαζί με κάθε κακία, και αν θέλεις το σπίτι της ανομίας που κτίζει ο πονηρός με κακία μέσα στη ψυχή με πέτρες τις διάφορες εύλογες ή παράλογες προφάσεις (που παρουσιάζονται κάθε φορά στους λογισμούς από τα υλικά πράγματα ή λόγια και κτίζει με αυτά οικοδομή κακίας μέσα στην ψυχή) βάζοντας από κάτω για στήριγμα και οχύρωμα τους λογισμούς της υπερηφάνειας. αν λοιπόν θέλεις να κατεδαφιστεί και να κατασκαφτεί αυτή η οικοδομή, να έχεις την ταπείνωση του Κυρίου αλησμόνητη μέσα στην καρδιά σου.

Τι ήταν δηλαδή ο Κύριος και τι έγινε για μας και από ποια φωτεινά ύψη θεότητας που ήταν αποκαλυμμένη ανάλογα με τη δύναμη των επουρανίων ουσιών και που τη δόξαζε κάθε λογική φύση, Άγγελοι, Αρχάγγελοι, Θρόνοι, Κυριότητες, Αρχές, Εξουσίες, Χερουβείμ και Σεραφείμ και όσες άγνωστες νοερές δυνάμεις, (που τα ονόματά τους δεν έφτασαν σ' εμάς, όπως υπαινίσσεται ο Απόστολος Παύλος[136]), σε ποιο βάθος ταπεινώσεως ανθρώπων εξαιτίας της άρρητης αγαθότητάς Του κατέβηκε και έγινε σε όλα όμοιος με εμάς που καθόμαστε απελπισμένοι στο σκοτάδι της πλάνης και της ασέβειας και στη σκιά της αμαρτίας και του θανάτου(137), που με την παράβαση του Αδάμ γίναμε αιχμάλωτοι και μας εξουσιάζει ο εχθρός με την ενέργεια των παθών. Σε τέτοια λοιπόν φοβερή και άγρια αιχμαλωσία ενώ βρισκόμαστε και είχαμε κατακτηθεί από τον άορατο και πικρό θάνατο, δεν ντράπηκε ο Κύριος κάθε ορατής και άορατης κτίσεως, αλλά ταπείνωσε τον εαυτό Του και αφού ανέλαβε τον άνθρωπο, που είχε καταδικαστεί κάτω από τα πάθη της ατιμίας και της επιθυμίας με τη δεσποτική απόφαση, έγινε άνθρωπος όμοιος σε όλα με εμάς χωρίς αμαρτία(138), δηλαδή χωρίς τα πάθη της

ατιμίας. Γιατί τις τιμωρίες που επιβλήθηκαν από τη δεσποτική απόφαση για την αμαρτία της παραβάσεως στους ανθρώπους, την τιμωρία του θανάτου, τον κόπο, την πείνα, την δίψα και τα λοιπά, όλα τα πήρε επάνω Του ο Κύριος Ιησούς και έγινε ό,τι είμαστε εμείς, για να γίνουμε ό,τι είναι Αυτός. Ο Λόγος «σαρξ εγένετο»(139) για να γίνει η σάρκα, Λόγος. Ήταν πλούσιος κι έγινε φτωχός για μας, ώστε να πλουτήσουμε με την φτώχεια Εκείνου(140). Έγινε όμοιος με εμάς εξαιτίας της πολλής φιλανθρωπίας, για να γίνουμε εμείς όμοιοι με Αυτόν, μέσω κάθε αρετής. Γιατί αφότου ήρθε ο Χριστός, πράγματι ο άνθρωπος που πλάστηκε κατ' εικόνα και ομοιώσή Του, ανανεώνεται με τη χάρη και τη δύναμη του Παναγίου Πνεύματος και φτάνει στα μέτρα της τέλει αγάπης, η οποία βγάζει έξω από την ψυχή τον φόβο(141) και η οποία δεν ξεπέφτει ποτέ, γιατί «η αγάπη ουδέποτε εκπίπτει»(142). Η αγάπη, όπως λέει ο Ιωάννης, είναι ο Θεός, κι όποιος μένει μέσα στην αγάπη, μένει στο Θεό(143). Σ' αυτό το μέτρο καταξιώθηκαν και έφτασαν οι Απόστολοι και εκείνοι οι οποίοι άσκησαν την αρετή σαν τους Αποστόλους και παρουσίασαν τους εαυτούς των τέλειους στον Κύριο και ακολούθησαν σε όλη τους τη ζωή με τέλειο πόθο το Χριστό.

Αυτή λοιπόν την τόσο μεγάλη ταπείνωση, την οποία ανέλαβε επάνω Του ο Κύριος για την αγάπη Του προς εμάς από ανέκφραστη φιλανθρωπία, να σκέφτεσαι χωρίς να την ξεχνάς, δηλαδή την κατοίκηση του Θεού Λόγου στη μήτρα της Αειπαρθένου Μαρίας, το ότι έλαβε ανθρώπινη μορφή, τη γέννησή Του από γυναίκα, την αύξησή Του σωματικά, τις ατιμίες, τις βρισιές, τις κατηγορίες, τα περιπαίγματα, τις κακολογίες, τις μάστιγες, τα φτυσίματα, τα γέλια, τον εμπαιγμό, την κόκκινη χλαμύδα, το ακάνθινο στεφάνι, την απόφαση των αρχόντων εναντίον Του, τη φωνή των ανόμων Ιουδαίων, αν και ήταν ομόφυλοί Του: «άρρον, άρον, σταύρωσον αυτόν»(144), το σταυρό, τα καρφιά, τη λόγχη, τον ποτισμό με ξύδι και χολή, τον θρίαμβο των εθνικών, τα περιφρονητικά γέλια εκείνων που περνούσαν κοντά στο σταυρό και έλεγαν: «Αν είσαι γιος του Θεού, κατέβα από το σταυρό, και θα σε πιστέψομε»(145), και τα λοιπά πάθη που υπέφερε για χάρη μας, τη σταύρωση, το θάνατο, την τριήμερη ταφή, την κάθοδο στον άδη. Έπειτα να σκέφτεσαι τους καρπούς των παθών του Κυρίου, τι λογής και ποιοι είναι, δηλαδή την ανάσταση από τους νεκρούς, τη λαφυραγώγηση του άδη και του θανάτου από τις ψυχές που ανταμώθηκαν με τον Κύριο, την Ανάληψη στους ουρανούς, το κάθισμά Του στα δεξιά του Πατέρα, την παραπάνω από κάθε αρχή και εξουσία και από κάθε όνομα τιμημένο τιμή και δόξα(146), την προσκύνηση από όλους τους αγγέλους(147) του πρωτότοκου των νεκρών εξαιτίας των παθημάτων Του, σύμφωνα με την αποστολική φωνή που λέει: «Ας υπάρχει μέσα σας το φρόνημα της ταπεινώσεως και αυταπαρνήσεως που υπήρχε και στον Ιησού Χριστό, ο Οποίος αν και είχε την ίδια ουσία και φύση με τον Θεό, κι ενώ υπήρχε με τη μορφή του Θεού, δε θεώρησε ότι ήταν κάτι που είχε αρπάξει η ισότητά Του με τον Θεό, αλλά απογύμνωσε τον

εαυτό Του και μίκρυνε μόνος Του πρόσκαιρα τη δόξα και το μεγαλείο της θεότητός Του και πήρε μορφή δούλου κι έγινε όμοιος με τους ανθρώπους. Και κατά το εξωτερικό σχήμα βρέθηκε ως άνθρωπος, ενώ ήταν συγχρόνως και Θεός. Και ταπείνωσε τον εαυτό Του με το να γίνει υπήκοος μέχρι θανάτου και μάλιστα θανάτου σταυρικού. Για την ταπείνωση Του αυτή και την υπακοή, ο Θεός τον σήκωσε πάρα πολύ ψηλά και ως άνθρωπο, και του χάρισε όνομα που είναι παραπάνω από κάθε άλλο όνομα. Για να λυγίσει ταπεινά στο όνομα του Ιησού κάθε γόνατο και να προσκυνήσουν λατρευτικά Αυτόν τον Ιησού και οι Άγγελοι στους ουραμούς, και οι άνθρωποι της γης, αλλά και αυτά τα όντα που βρίσκονται στα καταχθόνια κτλ.»(148). Να λοιπόν ποιες είναι οι αιτίες οι οποίες, σύμφωνα με τη δικαιοσύνη του Θεού, ανέβασαν τον Θεάνθρωπο σε τέτοια δόξα και τέτοιο ύψος.

Λοιπόν, αν με πόθο και καλή προαίρεση διατηρείς αυτά αλησμόνητα μέσα στην καρδιά σου, δεν θα σε κυριεύσει το πάθος της έχθρας, της οργής και του θυμού. Επειδή όταν βγουν από κάτω τα θεμέλια της υπερηφάνειας με την ταπείνωση του Χριστού που θα συλλογίζεσαι, όλο το οικοδόμημα της ανομίας του θυμού και της οργής και της λύπης εύκολα και από μόνο του κατεδαφίζεται. Γιατί ποια σκληρή και πέτρινη καρδιά, αν έχει διαρκώς στο νου της την τόση μεγαλειότητα του Μονογενούς Υιού του Θεού που τόσο ταπεινώθηκε για μας και αν θυμάται τα πάθη που απαρίθμησα παραπάνω, δεν συντρίβεται; Δεν έρχεται σε κατάνυξη; Δεν ταπεινώνεται; Πώς δεν θα γίνει θεληματικά στάχτη και χώμα(149) να την πατούν όλοι οι άνθρωποι κατά την Γραφή; Και έτσι όταν ταπεινώνεται και συντρίβεται η ψυχή αποβλέποντας στην ταπείνωση του Χριστού, ποιος θυμός μπορεί να την νικήσει; Ποια οργή; Ποια πικρία μπορεί να υπερισχύσει;

Αλλά όπως φαίνεται, η λησμοσύνη των λογισμών αυτών που μας συμφέρουν και μας δίνουν ζωή, και η αδελφή της λησμοσύνης σκνηρία και η συνεργός και ομότροπή τους άγνοια, δηλαδή τα πιο βαριά και εσώτερα πάθη της ψυχής, τα δυσκολοεξιχνίαστα και δυσκολονίκητα, που καλύπτουν και σκοτίζουν την ψυχή με φοβερή πολυπραγμοσύνη, κάνουν να ενεργούν και να φωλιάζουν μέσα σ' αυτή τα υπόλοιπα πάθη της κακίας. Επειδή προκαλούν αφοβία και αμέλεια των καλών και προσφέρουν άφοβα και εύκολα εργασία για κάθε πάθος. Γιατί όταν η ψυχή είναι σκεπασμένη από την πάγκακη λησμοσύνη και από την ολέθρια αμέλεια και από την άγνοια, τη μητέρα και την τροφό όλων των κακών, εύκολα δένεται ο άθλιος και τυφλός νους από κάθε τι που βλέπομε ή σκεφτόμαστε ή ακούμε. Παράδειγμα: αν δει όμορφη γυναίκα, ευθύς πληγώνεται από την σαρκική επιθυμία. Και έτσι λοιπόν, αφού δεχτούν οι μνήμες εκείνο που είδε ή άκουσε ή ψηλάφησε, με το ξανατύπωμα των σκέψεων και την κακή μελέτη ξαναζωγραφίζουν μέσα μας τις εικόνες, και με τον τρόπο αυτό μολύνουν τον εμπαθή και άθλιο νου, με την ενέργεια των πορνικών πνευμάτων. Τότε λοιπόν και η σάρκα, αν είναι παχιά και λιπαρή ή νέα ή επιρρεπής

στα σαρκικά πάθη, διεγείρεται εύκολα προς το πάθος από τις μνήμες αυτές και κάνει κινήσεις προς την επιθυμία, ή ενίοτε στον ύπνο ή και στον ξύπνο εργάζεται την ακαθαρσία, αν και δεν πλησίασε γυναίκα. Και ναι μεν από τους πολλούς νομίζεται εγκρατής και παρθένος και αγνός - και άγιος ακόμη νομίζεται -, ενώπιον όμως του Θεού που επιβλέπει τα κρυφά των καρδιών, κρίνεται ως ακάθαρτος και άσωτος και μοιχός. Και δικαίως καταδικάζεται εκείνη την ημέρα αν δεν θρηνεί και δεν πενθεί και αν με νηστείες, αγρυπνίες και ακατάπαυστες προσευχές δεν μαράνει τη σάρκα. Το νου όμως πρέπει με άγιες ενθυμήσεις και μελέτες του λόγου του Θεού να θεραπεύσει και να διορθώσει. Έτσι προσφέρει άξια μετάνοια στο Θεό, ενώπιον του Οποίου σκέφτηκε ή έπραξε τα κακά. Γιατί είναι αληθινή η γλώσσα που είπε: «Εγώ όμως σας λέω, καθένας που βλέπει γυναίκα με βλέμμα επιθυμίας, ήδη έκανε μοιχεία μ' αυτήν μέσα στην καρδιά του(150).

Γι' αυτό συντελεί πολύ, και μάλιστα στους νέους, να μη συναντιούνται με γυναίκες διόλου, αν είναι δυνατό, ακόμη και αν νομίζονται άγιες. Αν είναι δυνατό να ζουν μακριά από τους ανθρώπους, οπότε περνά κανείς ελαφρότερα τον πόλεμο και αισθάνεται καθαρότερα την προκοπή του, και μάλιστα αν προσέχει με ακρίβεια στον εαυτό του και περνά αγωνιζόμενος με ολιγάρκεια, με λίγη πόση νερού και αγρυπνία πολλή και προσευχή, και φροντίζει να συναναστρέφεται και να είναι μαζί με πεπειραμένους πνευματικούς πατέρες και να φροντίζει να οδηγείται από αυτούς. Γιατί είναι επικίνδυνο να ζει κανείς μόνος του, ιδιόρρυθμος και αδέσποτος, ή να ζει μαζί με ανθρώπους που δεν έχουν πείρα του πνευματικού πολέμου. Οι άνθρωποι αυτοί κυριεύονται με διαφορετικούς τρόπους πολέμου, γιατί είναι πολλά τα μηχανήματα της κακίας και πολλές οι κρυφές ενέδρες, και διάφορες παγίδες από όλα τα μέρη έχουν στηθεί από τον εχθρό διάβολο. Γι' αυτόν, αν είναι δυνατόν, πρέπει κανείς να φροντίζει και να αγωνίζεται να είναι συνεχώς μαζί με ανθρώπους που έχουν πνευματική γνώση, με σκοπό, αν ο ίδιος δεν έχει φωτισμό αληθινής γνώσεως, επειδή είναι ακόμη ατελής η πνευματική ηλικία του και είναι νήπιο, περπατώντας μαζί με εκείνον που έχει, να μην περπατά στο σκοτάδι, να μην κινδυνεύει να πέσει σε θηλειές και παγίδες και να μην πέφτει πάνω στα νοητά θηρία που ζουν στο σκοτάδι κι αρπάζουν και αφανίζουν εκείνους που περπατούν μέσα σ' αυτό το σκοτάδι χωρίς το νοητό λύχνο του θείου λόγου.

Αν λοιπόν, θέλεις παιδί μου, να αποκτήσεις δικό σου λύχνο φωτός νοητού και πνευματικής γνώσεως μέσα σου, για να μπορέσεις ανεμπόδιστα να περπατήσεις μέσα στο βαθύτατο σκοτάδι αυτού του αιώνα και αν θέλεις να καθοδηγούνται τα βήματά σου από τον Κύριο με σκοπό να θελήσεις σφοδρά το δρόμο του Ευαγγελίου κατά τον προφήτη(151), δηλαδή να θελήσεις να ζεις μέσα στη φλογερή πίστη προς τις τελειότερες ευαγγελικές εντολές και να συμμετέχεις στα πάθη του Κυρίου με ιερή επιθυμία και προσευχή, εγώ σου υποδεικνύω μια θαυμαστή μέθοδο και

πνευματική επινόηση. Η μέθοδος αυτή δεν χρειάζεται σωματικό κόπο ή αγώνα, αλλά χρειάζεται πόνο ψυχικό και γνώση του νου και διάνοια προσεκτική που βοηθείται από το φόβο και την αγάπη του Θεού. Με τον τρόπο αυτό θα μπορέσεις εύκολα να τρέψεις σε φυγή το στρατόπεδο των εχθρών, κατά το μακάριο Δαβίδ, ο οποίος σκότωσε ένα γίγαντα αλλόφυλο με την πίστη και την εμπιστοσύνη του στο Θεό(152) και έτσι τις μυριάδες των εχθρών έτρεψε σε φυγή εύκολα μαζί με το λαό.

Στη δική μας περίπτωση υπάρχουν τρεις δυνατοί και ισχυροί γίγαντες, πάνω στους οποίους στηρίζεται όλη η εχθρική δύναμη του νοητού Ολοφέρνη[153](του διαβόλου). αυτοί όταν πέσουν κάτω και νεκρωθούν, εύκολα θα εξασθενήσει όλη η δύναμη των πονηρών πνευμάτων. Αυτοί οι τρεις γίγαντες είναι η άγνοια, μητέρα όλων των κακών, η λησμοσύνη, αδελφή, βοηθός και συνεργάτης της άγνοιας, και η ραθυμία, η οποία υφαίνει το σκοτεινό και μαύρο σύννεφο για ένδυμα και σκέπασμα της ψυχής και η οποία στηρίζει και δυναμώνει τις άλλες δύο και τους δίνει ύπαρξη και φυτεύει στην αμελέστατη ψυχή την κακία και την στερεώνει. Από τη ραθυμία, τη λησμοσύνη και την άγνοια δυναμώνουν τα υποστηλώματα των λοιπών παθών και μεγαλώνουν. Γιατί με το να είναι οι τρεις αυτές κακίες βοηθοί η μία στην άλλη, αποδεικνύονται ισχυρές δυνάμεις και δυνατοί άρχοντες του πονηρού διαβόλου, μέσω των οποίων ο στρατός των πονηρών πνευμάτων επιστρέφει και υποστηρίζεται και μπορεί να εκτελεί τις πονηρές βουλές του, και χωρίς αυτές όσα είπαμε πριν δεν μπορούν να υπάρξουν.

Αν λοιπόν θέλεις να νικήσεις τα πάθη που αναφέραμε πριν και να κατατροπώσεις με ευκολία το στρατό των νοητών αλλοφύλων, αφού συμμαζευτείς στον εαυτό σου με την προσευχή και τη βοήθεια του Θεού και αφού βυθιστείς στα βάθη της καρδιάς σου, ξετρύπωσε τους τρεις αυτούς δυνατούς γίγαντες του διαβόλου, τη λησμοσύνη, τη ραθυμία και την άγνοια, που είναι υποστηλώματα των δαιμόνων, μέσω των οποίων επιστρέφουν και τα λοιπά πάθη της κακίας και ενεργούν και ζουν και δυναμώνουν μέσα στις ψυχές των αμαθών και φιληδόνων. Και με πολλή προσοχή και επιμέλεια του νου και με τη θεία βοήθεια, και αφού βρεις αυτές τις μεγάλες κακίες που οι άλλοι τις αγνοούν και ούτε φαντάζονται ότι υπάρχουν, αυτές που είναι πιο καταστρεπτικές από όλα τα άλλα κακά, πολέμησέ τις με τα όπλα της δικαιοσύνης που είναι αντίθετα σ' αυτές. Τη λησμοσύνη πολέμησέ την με την αγαθή μνήμη που είναι αιτία όλων των καλών. Τη άγνοια πολέμησέ την με τη φωτισμένη γνώση, με την οποία η ψυχή ξαναξυπνάει και διώχνει από πάνω της το σκοτάδι της άγνοιας. Τη ραθυμία πολέμησέ την με την προθυμία που είναι όπλο άριστο να βάλει σε τάξη και να σπρώξει την ψυχή προς την σωτηρία.

Αφού ντυθείς αυτά τα όπλα της αρετής, με τη δύναμη του Αγίου Πνεύματος, με κάθε είδους προσευχή και δέηση, με γενναιότητα και ανδρεία, θα κατανικήσεις

τους τρεις γίγαντες που αναφέραμε των εχθρών δαιμόνων. Με την άριστη μνήμη του Θεού σκεπτόμενος πάντοτε όσα είναι αληθινά, όσα είναι σεμνά και σεβαστά, όσα είναι σύμφωνα με το δίκαιο, όσα είναι αγνά, όσα έχουν καλή φήμη, και οποιαδήποτε άλλη αρετή και οποιοδήποτε έργο που είναι άξιο επαίνου(154) θα νικήσεις την παγκάκιστη λησμοσύνη και θα τη διώξεις μακριά σου. Με τη φωτισμένη και ουράνια γνώση θα εξαφανίσεις την καταστρεπτική και σκοτεινή άγνοια. με την κάλλιστη και γεμάτη από αρετή προθυμία θα διώξεις μακριά την άθεη ραθυμία, η οποία φυτεύει μέσα στη ψυχή το κακό. Αυτές τις αρετές αφού τις αποκτήσεις όχι με ψιλή προαίρεση μόνο, αλλά πραγματικά - με τη βοήθεια του Θεού και τη συνεργασία του Αγίου Πνεύματος -, με πολλή προσοχή και προσευχή, θα μπορέσεις να γλυτώσεις από τους τρεις δυνατούς γίγαντες του πονηρού που αναφέραμε. Γιατί η συνύπαρξη γνώσεως αληθινής και μνήμης λόγων Θεού και αγαθής προθυμίας, που με την βοήθεια της ζωντανής χάρης θα εγκατασταθεί με αγώνα στη ψυχή και θα διατηρηθεί με επιμέλεια, εξαφανίζει από αυτή (την ψυχή) και καθιστά ανύπαρκτο κάθε ίχνος λησμοσύνης και άγνοιας και ραθυμίας. Και λοιπόν, τότε βασιλεύει η θεία χάρη μέσα στην ψυχή, στο όνομα του Ιησού Χριστού του Κυρίου μας. σ' Αυτόν η δόξα και η εξουσία σε όλους τους αιώνες. Αμήν.

117. Ρωμ. 7, 23.

118. Α' Θεσ. 2, 17.

119. Ψαλμ. 115, 3.

120. Ψαλμ. 102, 10.

121. Β' Τιμ. 3, 5.

122. Α' Κορ. 4, 5.

123. Γαλ. 6, 3.

124. Ματθ. 25, 1-12.

125. Γεν. 4, 5.

126. Ψαλμ. 102, 2.

127. Β' Κορ. 5, 15.

128. Ρωμ. 12, 2.

129. Ρωμ. 12,1.
130. Ψαλμ. 118, 83.
131. Γαλ. 5, 24.
132. Κολ. 3, 5.
133. Β΄ Κορ. 4, 16.
134. Κολ. 3, 15.
135. Ματθ. 3, 10
136. Εφ. 1, 21.
137. Ησ. 9, 2. Ματθ. 4, 16. Λουκ. 1, 79.
138. Εβρ. 4, 15.
139. Ιω. 1, 14.
140. Β΄ Κορ. 8, 9.
141. Α΄ Ιω. 4, 18.
142. Α΄ Κορ. 13, 8.
143. Α΄ Ιω. 4, 16.
144. Ιω. 19, 15.
145. Ματθ. 27, 39-40.
146. Εφ. 1, 21.
147. Εβρ. 1, 6.
148. Φιλιπ. 2, 5-10.
149. Γεν. 18, 27. Ιώβ 42, 6. Σ. Σειρ. 17, 32.
150. Ματθ. 5, 28.
151. Ψαλμ. 36, 23.

152. Α΄ Βασ. 17, 45.

153. Ιουδίθ 2, 4.

154. Φιλιπ. 4, 8.

(πηγή: Φιλοκαλία των Ιερών Νηπτικών, μεταφρ. Αντώνιος Γαλίτης, εκδ. Το περιβόλι της Παναγίας, 1986, α΄τόμος, σελ. 163-176).

Πηγή: stonagona.blogspot.gr