

Άγιος Μάρκος ο Ασκητής: Τα 200 κεφάλαια περί του πνευματικού νόμου (Φιλοκαλία των Ιερών Νηπτικών, α΄ τόμος)

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

Ο αστήρ της Εφέσου, ο υπέρμαχος της Ορθοδοξίας

1. Επειδή πολλές φορές θελήσατε να μάθετε πώς ο νόμος είναι πνευματικός(1) κατά τον Απόστολο, και τι πρέπει να γνωρίζουν και να κάνουν εκείνοι που θέλουν να τον φυλάξουν, πάνω σ αυτό το ζήτημα θα σας πω κατά τη δύναμή μου.
2. Πρώτα-πρώτα γνωρίζομε ότι ο Θεός είναι αρχή κάθε καλού και μεσότητα και τέλος. Το καλό δεν είναι δυνατό να πράττεται ή να πιστεύεται, παρά μόνο με την ένωση με τον Ιησού Χριστό και με την έμπνευση του Αγίου Πνεύματος.
3. Κάθε αγαθό, κατ΄ οικονομίαν έχει χαριστεί στους ανθρώπους. Κι εκείνος που πιστεύει έτσι δεν θα το χάσει ποτέ.
4. Η βέβαιη πίστη είναι ένας πύργος. Ο Χριστός γίνεται τα πάντα στον πιστεύοντα.
5. Σε κάθε προσπάθειά σου, βάλε αρχή τον Θεό που είναι η αρχή κάθε αγαθού, για να γίνει κατά Θεόν εκείνο που αποφάσισες να κάνεις.
6. Όποιος έχει ταπεινοφροσύνη και εργασία πνευματική, όσα διαβάζει στις θείες Γραφές, όλα θα τα εννοήσει για τον εαυτό του και όχι για άλλον.
7. Να παρακαλείς το Θεό να ανοίξει τα μάτια της ψυχής σου, για να δεις την ωφέλεια της προσευχής και της μελέτης εκείνης που εφαρμόζεται στην πράξη.
8. Εκείνος που έχει κάποιο πνευματικό χάρισμα και συμπαθεί εκείνους που δεν έχουν, με τη συμπάθεια φυλάγει το χάρισμα. Ο αλαζόνας και υπερήφανος θα το χάσει από τους αλαζονικούς λογισμούς του.
9. Το στόμα του ταπεινόφρονα λέει την αλήθεια. Εκείνος που αντιλέγει στην αλήθεια είναι όμοιος με τον υπηρέτη εκείνον που ράπισε τον Κύριο στο πρόσωπο(2).

10. Μη γίνεις μαθητής εκείνου που επαινεί τον εαυτό του, για να μη μάθεις υπερηφάνεια αντί ταπείνωση.
11. Μην υψηλοφρονήσεις επειδή εννοείς τις Γραφές, για να μην περιπέσεις στο πνεύμα της βλασφημίας.
12. Μην προσπαθείς να λύσεις κάποιο δύσκολο πρόβλημα με φιλονεικία, αλλά με τα μέσα που επιβάλλει ο πνευματικός νόμος, δηλαδή με την υπομονή, την προσευχή και την απλότητα της ελπίδας.
13. Εκείνος που προσεύχεται σωματικά χωρίς να έχει ακόμη γνώση πνευματική, είναι τυφλός που φωνάζει: «Υιέ Δαβίδ ελέησόν με»(3).
14. Ο άλλοτε τυφλός όταν θεραπεύτηκε η τύφλωσή του και είδε τον Κύριο, δεν τον αποκάλεσε πλέον υιό του Δαβίδ, αλλά αφού Τον ομολόγησε «Υιό Θεού»(4), Τον προσκύνησε.
15. Μην υπερηφανευτείς αν χύνεις δάκρυα στην προσευχή σου. Είναι ο Χριστός που άγγιξε τα μάτια σου και θεράπευσε την τύφλωση του νου σου.
16. Εκείνος που μιμήθηκε τον τυφλό και έβγαλε το ρούχο του και πλησίασε τον Κύριο(5), έγινε ακόλουθός Του και κήρυκας των τελειότερων δογμάτων.
17. Η κακία, όταν την μελετά κανείς με την σκέψη του, αποθρασύνει την καρδιά. Εκείνος που σκοτώνει την κακία με την εγκράτεια και την ελπίδα, δίνει στην καρδιά του συντριβή.
18. Υπάρχει συντριβή καρδιάς ήρεμη και ωφέλιμη που φέρνει κατάνυξη σ' αυτή. Και υπάρχει και άλλη συντριβή ανώμαλη και επιβλαβής, που πληγώνει την καρδιά.
19. Αγρυπνία και προσευχή και υπομονή των θλιβερών, φέρουν συντριβή ασφαλή και ωφέλιμη στην καρδιά, αρκεί να μην διαλύσομε την ισορροπία των τριών αυτών με την πλεονεξία. Εκείνος που υπομένει σ' αυτά, θα λάβει βοήθεια και στα άλλα. Εκείνος όμως που τα αμελεί και διασκορπίζεται εδώ κι εκεί, θα νιώσει ανυπόφορη οδύνη κατά την ώρα του θανάτου.
20. Η καρδιά που αγαπά τις ηδονές γίνεται φυλακή και αλυσίδα στην ψυχή κατά την ώρα του θανάτου. Ενώ η φιλόπονη καρδιά είναι πόρτα ανοιχτή.

21. Σιδερένια πόρτα που οδηγεί στην πόλη είναι η σκληρή καρδιά. Σ' εκείνον όμως που κακοπαθεί και είναι θλιμμένος, ανοίγεται από μόνη της, όπως και στον Πέτρο(6).

22. Πολλοί είναι οι τρόποι της προσευχής και διαφέρει ο ένας από τον άλλον. Αλλά κανένας τρόπος προσευχής δεν είναι επιβλαβής, εκτός αν δεν είναι προσευχή, αλλά σατανική εργασία.

23. Κάποιος άνθρωπος θέλησε να κάνει κακό, αλλά από συνήθεια προσευχήθηκε προηγουμένως. Και κατ' οικονομία Θεού εμποδίστηκε και ύστερα πολύ ευχαρίστησε τον Θεό.

24. Ο Δαβίδ θέλοντας να φονεύσει τον Νάβαλ τον Καρμήλιο θυμήθηκε την θεία ανταπόδοση και παραιτήθηκε από τον σκοπό του. Ευχαρίστησε πολύ το Θεό γι' αυτό(7). Γνωρίζουμε πάλι τι έκανε όταν λησμόνησε τον Θεό, και δε σταματούσε την αμαρτία, μέχρις ότου ο προφήτης Νάθαν τον έφερε στην μνήμη του Θεού(8).

25. Όταν θυμάσαι το Θεό, πολλαπλασίασε τη δέησή σου, για να σου θυμίσει ο Κύριος όταν Τον λησμονήσεις.

26. Όταν διαβάζεις τις θείες Γραφές, να εννοείς τα κρυμμένα σ' αυτές νοήματα. Γιατί όσα γράφτηκαν στο παρελθόν, όλα έχουν γραφτεί για διδασκαλία μας(9).

27. Η Γραφή ονομάζει την πίστη «υπόσταση όσων ελπίζομε»(10) και εκείνους που δεν αισθάνονται ότι ο Χριστός είναι μέσα τους, τους ονομάζει «αδόκιμους»(11), δηλαδή άξιους αποδοκιμασίας.

28. Όπως με τα έργα και τα λόγια φανερώνεται ο στοχασμός, έτσι με τις ευεργεσίες του Θεού που δέχεται η καρδιά, φανερώνεται η μελλοντική ανταπόδοση.

29. Η καρδιά που οικτρίζει τους άλλους, θα οικτιρηθεί. Είναι φανερό και το αντίθετο.

30. Ο νόμος της ελευθερίας (δηλ. του Ευαγγελίου) διδάσκει όλη την αλήθεια. Και οι πολλοί τον διαβάζουν μόνο για να λάβουν μια γνώση του. Λίγοι όμως τον εννοούν, ανάλογα με την εκτέλεση των εντολών.

31. Μη ζητάς την τελειότητα αυτού του νόμου σε ανθρώπινες αρετές, γιατί τέλειος σ' αυτές δεν υπάρχει. Η τελειότητά του είναι κρυμμένη στο Σταυρό του Χριστού.

32. Ο νόμος της ελευθερίας, με την αληθινή γνώση διαβάζεται, με την εργασία των εντολών γίνεται αντιληπτός, η πλήρωσή του όμως γίνεται με τους οικτιρμούς του Χριστού.

33. Όταν βιάσομε τον εαυτό μας να κατορθώσομε όλες τις εντολές του Θεού, τότε θα εννοήσομε ότι ο νόμος του Κυρίου είναι αφεγάδιαστος(12), κι ότι εμείς τον εκτελούμε με τα αγαθά μας έργα, χωρίς όμως τους οικτιρμούς του Θεού δεν μπορεί να τηρηθεί τέλεια από τους ανθρώπους.

34. Όσοι δε λογαριάζουν ότι είναι υπόχρεοι να τηρούν όλες τις εντολές του Χριστού, αυτοί διαβάζουν σωματικά το νόμο του Θεού, και δεν εννοούν μήτε εκείνα που λένε, μήτε εκείνα για τα οποία δίνουν διαβεβαιώσεις(13). Γι' αυτό και νομίζουν ότι τάχα εκπληρώνουν το νόμο με τα έργα τους.

35. Υπάρχει πράξη που φαίνεται καλή, αλλά ο σκοπός εκείνου που την κάνει δεν είναι καλός. Υπάρχει και άλλη πράξη που φαίνεται κακή και ο σκοπός εκείνου που την κάνει είναι αγαθός. Και αυτό συμβαίνει όχι μόνο σε έργα αλλά και σε λόγια. Αυτή η αντίθεση άλλοτε οφείλεται σε απειρία ή άγνοια, άλλοτε σε πονηρή πρόθεση, άλλοτε όμως σε ευσεβή σκοπό.

36. Εκείνος που μέσα στους επαίνους κρύβει κατηγορία και μομφή, δε φανερώνεται εύκολα στους πιο απλούς ανθρώπους. Όμοιος μ' αυτόν είναι εκείνος που κενοδοξεί ενώ εκδηλώνεται με ταπεινό σχήμα. Αυτοί κρύβοντας για πολύ καιρό την αλήθεια μέσα στο ψεύδος, ύστερα φανερώνονται από τα πράγματα.

37. Υπάρχει άνθρωπος που κάνει κάτι φαινομενικά καλό, στην πραγματικότητα όμως για να αμυνθεί κατά του πλησίον. Και υπάρχει άλλος που με το να μην το κάνει αυτό, ωφελείται πνευματικά.

38. Υπάρχει έλεγχος που γίνεται από κακία ή από άμυνα, και άλλος που γίνεται από φόβο Θεού και αγάπη για την αλήθεια.

39. Εκείνον που έπαψε να αμαρτάνει και ήδη μετανοεί, μην τον ελέγχεις πλέον. Αν ισχυρίζεσαι ότι τον ελέγχεις κατά Θεόν, φανέρωσε πρώτα τις δικές σου αμαρτίες.

40. Κάθε αρετής προέλευση είναι ο Θεός, όπως του καθημερινού φωτός ο ήλιος.

41. Όταν κατορθώσεις κάποια αρετή, θυμήσου το Χριστό που είπε: «Χωρίς τη βοήθειά μου δεν μπορείτε να κάνετε τίποτα»(14).

42. Τα αιώνια αγαθά θα δοθούν στους ανθρώπους αφού θα υποστούν θλίψεις(15). Ομοίως και τα κακά σε όσους περνούν με κενοδοξία και ηδονή.
43. Εκείνος που αδικείται από τους ανθρώπους γλυτώνει αμαρτίες και βρίσκει βοήθεια ανάλογη με τη θλίψη.
44. Εκείνος που πιστεύει στο Χριστό που μιλάει για ανταπόδοση, υποφέρει κάθε αδικία πρόθυμα, ανάλογα με την πίστη του.
45. Εκείνος που προσεύχεται για εκείνους που τον αδικούν, χτυπά με ορμή τους δαίμονες. Εκείνος που αντιστέκεται σ' εκείνους που τον αδικούν, πληγώνεται από τους δαίμονες.
46. Καλύτερα να σε αδικούν οι άνθρωποι και όχι οι δαίμονες. Εκείνος που ευαρεστεί τον Κύριο, τους νίκησε και τους δύο.
47. Κάθε καλό έρχεται από τον Κύριο κατ' οικονομίαν. Αυτό διαφεύγει με τρόπο μυστικό από τους αχάριστους και αγνώμονες και οκνηρούς.
48. Κάθε κακία καταλήγει στην απαγορευμένη ηδονή, και κάθε αρετή σε πνευματική παρηγοριά. Όταν επικρατήσει η πρώτη, ερεθίζει τα σχετικά με αυτήν. Αντίστοιχα γίνεται και με τη δεύτερη,
49. Κατηγορία από τους ανθρώπους φέρνει θλίψη στη καρδιά, εξαγνίζει όμως όποιον την υπομένει.
50. Η άγνοια κάνει τον άνθρωπο να αντιλέγει στα ωφέλιμα. Και όταν αποθρασύνεται, αυξάνει την προϋπάρχουσα κακία.
51. Όταν δεν σου συμβαίνει καμιά ζημία, περίμενε θλίψη. Και επειδή πρόκειται να δώσεις λόγο(16), διώξε την πλεονεξία σου.
52. Όταν αμαρτήσεις κρυφά, μην προσπαθείς να κρυφτείς, επειδή όλα είναι γυμνά και ξεσκεπασμένα στα μάτια του Κυρίου(17), προς τον Οποίο θα δώσομε λόγο για τις πράξεις μας.
53. Φανέρωνε νοερά τον εαυτό σου στον Κύριο. Γιατί ο άνθρωπος βλέπει στο πρόσωπο, ενώ ο Θεός στην καρδιά(18).
54. Τίποτε να μην σκέφτεσαι ούτε να κάνεις, χωρίς σκοπό σύμφωνο με το θέλημα του Θεού. Γιατί εκείνος που βαδίζει άσκοπα, ματαιοπονεί.
55. Εκείνος που αμαρτάνει χωρίς κάποια ανάγκη, δύσκολα μετανοεί, γιατί η

δικαιοσύνη του Θεού δεν κάνει λάθος.

56. Κάθε λυπηρό περιστατικό φέρνει τη μνήμη του Θεού στον φρόνιμο άνθρωπο και προκαλεί ανάλογη θλίψη σ' εκείνον που λησμονεί το Θεό.

57. Κάθε αθέλητη θλίψη να σου γίνεται αφορμή να θυμάσαι το Θεό, και ποτέ δεν θα σου λείπει αφορμή προς μετάνοια.

58. Η λησμοσύνη μόνη της δεν έχει καμιά δύναμη, αλλά από τη δική μας αμέλεια ισχυροποιείται ανάλογα.

59. Μη λες: «Τι να κάνω; Εγώ δεν θέλω κι όμως (η λησμοσύνη) έρχεται». Επειδή όταν θυμόσουν το Θεό, δεν έκανες ό,τι όφειλες.

60. Κάνε το καλό που θυμάσαι. Το καλό που δε θυμάσαι θα σου φανερωθεί. Και μην παραδώσεις το νου σου σε άκριτη λησμοσύνη.

61. «Ο άδης και η απώλεια είναι φανερά στον Κύριο»(19), λέει η Γραφή. Αυτά αναφέρονται στην άγνοια και τη λησμοσύνη που αναπτύσσονται στην καρδιά μας.

62. Άδης είναι η άγνοια, γιατί και τα δύο δε φαίνονται. Απώλεια είναι η λησμοσύνη, γιατί χάσαμε κάτι που είχαμε.

63. Εξέταζε τις δικές σου αμαρτίες και όχι του πλησίον σου, και δεν θα διαρπαγεί από τους δαίμονες το νοερό σου εργαστήριο.

64. Η αμέλεια στο να κάνουμε όλα τα κατά τη δύναμή μας καλά δύσκολα συγχωρείται. η ελεημοσύνη όμως και η προσευχή επανορθώνουν όσους αμέλησαν να κάνουν το καλό.

65. Κάθε θλίψη κατά Θεόν, είναι έργο ευσέβειας πραγματικό. Γιατί η αληθινή αγάπη δοκιμάζεται από τα αντίθετα.

66. Μην πεις ότι απόκτησες αρετή χωρίς θλίψη. γιατί είναι αδοκίμαστη η αρετή που απόκτησες με άνεση.

67. Κάθε αθέλητης θλίψεως να αναλογίζεσαι το αποτέλεσμα, και θα βρεις σ' αυτό, το σβήσιμο κάποιας αμαρτίας.

68. Πολλές συμβουλές των άλλων μας προσφέρονται για το συμφέρον μας. Για τον καθένα όμως τίποτε δεν είναι καταλληλότερο από τη δική του γνώμη.

69. Αν ζητάς να θεραπευτείς, φρόντισε τη συνείδησή σου και κάνε ό,τι σου λέει, και πολύ θα ωφεληθείς.
70. Τα κρυφά του ανθρώπου τα γνωρίζει ο Θεός και η συνείδηση, και από αυτά τα δύο ας διορθώνεται ο καθένας.
71. Ο άνθρωπος όσα μπορεί, προσπαθεί κατά το θέλημά του. Ο Θεός όμως το αποτέλεσμα των πράξεων του ανθρώπου το φέρνει κατά το δίκαιο.
72. Αν θέλεις να επαινέσαι από τους ανθρώπους χωρίς να έχεις ευθύνη, αγάπησε πρώτα να ελέγχεσαι για τις αμαρτίες σου.
73. Όση ντροπή δεχτεί κανείς με ευχαρίστηση για χάρη της αλήθειας του Χριστού, εκατονταπλάσια θα δοξαστεί από πολλούς. Και είναι καλύτερο κάθε αγαθό να το ενεργεί ο άνθρωπος για χάρη των μελλοντικών αγαθών.
74. Όταν ο άνθρωπος ωφελήσει άνθρωπο με λόγια ή με πράξεις, να σκέφτονται και οι δύο ότι είναι Θεού δωρεά. Εκείνος που δεν το εννοεί αυτό, θα εξουσιαστεί από εκείνον που το εννοεί.
75. Εκείνος που επαινεί τον πλησίον του υποκριτικά, θα τον κατηγορήσει κάποτε και αυτός θα ντραπεί.
76. Εκείνος που δεν γνωρίζει την ενέδρα των εχθρών, εύκολα σφάζεται. κι εκείνος που δεν γνωρίζει τις αιτίες των παθών, εύκολα πέφτει.
77. Από τη φιληδονία έρχεται η αμέλεια και από την αμέλεια η λησμοσύνη των καλών. Γιατί ο Θεός έχει χαρίσει σε όλους τη γνώση εκείνων που μας συμφέρουν.
78. Ο άνθρωπος συμβουλεύει τον πλησίον του, καθώς γνωρίζει. Ο Θεός πάλι ενεργεί σ' αυτόν που ακούει κατά την πίστη του.
79. Είδα αμαθείς και απλούς ανθρώπους που ήταν ταπεινόφρονες στην πράξη, και έγιναν πιο σοφοί από τους σοφούς.
80. Άλλος αμαθής, όταν άκουσε να επαινούνται οι προηγούμενοι, δε μιμήθηκε την ταπεινοφροσύνη τους, αλλά κενοδόξησε για την αμάθειά του κι απέκτησε υπερηφάνεια.
81. Εκείνος που εξευτελίζει τη φρόνηση και καυχιέται για αμάθεια, δεν είναι μόνο αμαθής κατά το λόγο, αλλά και κατά τη γνώση(20).
82. Όπως άλλο είναι σοφία λόγου και άλλο φρόνηση, έτσι άλλο είναι αμάθεια και

άλλο αφροσύνη.

83. Δεν βλάπτει διόλου η αμάθεια των λόγων τον ευλαβέστατο, όπως ούτε η σοφία των λόγων βλάπτει τον ταπεινόφρονα.

84. Μη λες, δεν γνωρίζω το πρόπον και επομένως δεν αμαρτάνω που δεν το πράττω. Γιατί αν έκανες όσα καλά γνώριζες, θα σου φανερώνονταν στη συνέχεια και τα λοιπά, όπως βλέπεις καθώς προχωρείς το ένα σπίτι μετά το άλλο. Δεν σε συμφέρει πριν εργαστείς τα πρώτα, να μάθεις τα δεύτερα. Επειδή η γνώση φουσκώνει, δηλαδή φέρνει υπερηφάνεια εξαιτίας της αργίας, ενώ η αγάπη οικοδομεί, γιατί υπομένει τα πάντα(21).

85. Μελέτα τα λόγια της θείας Γραφής με την πράξη και μην επεκτείνεσαι σε πολυλογία, υπερηφανευόμενος για σκέψεις θεωρητικές.

86. Εκείνος που άφησε την πράξη και βασίζεται σε μια απλή γνώση, αντί για δίκικοπο μαχαίρι κρατά καλαμένιο ραβδί, το οποίο σε καιρό πολέμου, κατά την Γραφή, θα του τρυπήσει το χέρι και θα μπει μέσα σ' αυτό και θα του βάλει το φυσικό δηλητήριο προτού του το βάλουν οι εχθροί(22).

87. Ο Θεός κρίνει και ζυγίζει κάθε διαλογισμό μας. Μπορεί το ίδιο πράγμα να το σκεφτεί κανείς ή απλά ή με εμπάθεια.

88. Εκείνος που εκτελεί κάποια εντολή, ας περιμένει τον πειρασμό που επισύρει. Γιατί η αγάπη προς τον Χριστό με τα αντίθετα δοκιμάζεται.

89. Μην καταφρονήσεις ποτέ και αμελήσεις τους λογισμούς σου. Γιατί ο Θεός γνωρίζει χωρίς λάθος κάθε λογισμό.

90. Όταν έχεις λογισμό που σε προτρέπει να ζητήσεις ανθρώπινη δόξα, να ξέρεις καλά, ότι σου προετοιμάζει αισχύνη.

91. Γνωρίζει ο εχθρός το δίκαιο του πνευματικού νόμου και γι' αυτό ζητά μόνο τη νοερά συγκατάθεση. Έτσι ή θα αναγκάσει αυτόν που νικήθηκε να υποβληθεί στους κόπους της μετάνοιας, ή αν δεν μετανοεί, θα τον θλίψει με ακούσιες συμφορές. Κάποτε τον κάνει να γογγύζει εξαιτίας των συμφορών, ώστε και εδώ να πολλαπλασιάσει τις οδύνες, και κατά την ώρα του θανάτου να τον αποδείξει άπιστο εξαιτίας της ανυπομονησίας του.

92. Εναντίον των θλίψεων πολλοί πολλά αντέταξαν. Αλλά χωρίς προσευχή και μετάνοια κανείς δεν διέφυγε τις συμφορές.

93. Τα κακά παίρνουν δύναμη το ένα από το άλλο. Επίσης και τα καλά αυξάνονται

το ένα με τη δύναμη του άλλου, και τον άνθρωπο που μετέχει σ' αυτά τον προτρέπουν περισσότερο προς τα εμπρός.

94. Τα μικρά αμαρτήματα ο διάβολος τα δείχνει μηδαμινά επειδή διαφορετικά δεν μπορεί να φέρει τον άνθρωπο στα μεγαλύτερα κακά.

95. Ρίζα της αισχρής επιθυμίας είναι ο ανθρώπινος έπαινος, όπως και της σωφροσύνης ο έλεγχος της κακίας, όχι όταν τον ακούμε μόνο, αλλά όταν τον παραδεχόμαστε.

96. Τίποτε δεν ωφελήθηκε εκείνος που εγκατέλειψε τον κόσμο και ζει με ηδυπάθεια, επειδή εκείνο που έκανε με τα χρήματα το κάνει και τώρα που δεν έχει τίποτε.

97. Παρομοίως ο εγκρατής, αν αποκτά χρήματα, είναι αδελφός του προηγουμένου κατά τη διάνοια. Έχει την ίδια μητέρα με αυτόν, δηλ. την νοερά ηδονή, πατέρα όμως διαφορετικό, γιατί πρόκειται για άλλο πάθος.

98. Υπάρχει άνθρωπος που κόβει ένα πάθος για χάρη μεγαλύτερης ηδυπάθειας, και από εκείνους που αγνοούν το σκοπό του επαινείται. Ίσως και ο ίδιος αγνοεί τον εαυτό του, ότι εργάζεται ανώφελα.

99. Αιτία κάθε κακίας είναι η κενοδοξία και η ηδονή. Εκείνος που δεν τα μίσησε αυτά, δεν νικά κανένα πάθος.

100. Ρίζα όλων των κακών ονομάστηκε η φιλαργυρία(23), αλλά αυτή σαφώς αποτελείται από εκείνες (δηλ. την κενοδοξία και την ηδονή).

101. Τυφλώνεται ο νους με τα τρία αυτά πάθη, τη φιλαργυρία, την κενοδοξία και την ηδονή.

102. Τρεις θυγατέρες της βδέλλας είναι αυτές κατά την Γραφή, που τις αγαπά η μητέρα τους η αφροσύνη.

103. Η γνώση και η πίστη που είναι σύντροφοι της ανθρώπινης φύσεως, από τίποτε άλλο, παρά από τις ανωτέρω κακίες εξασθένησαν.

104. Θυμός και οργή και πόλεμοι και φόννοι και όλα τα λοιπά κακά γι' αυτές τις τρεις κακίες πολύ έχουν δυναμώσει μεταξύ των ανθρώπων.

105. Πρέπει λοιπόν να μισήσουμε τη φιλαργυρία, τη κενοδοξία και την ηδονή, ως μητέρες των κακών και μητριές των αρετών.

106. Γι' αυτές τις κακίες έχουμε προσταγή να μην αγαπούμε τον κόσμο μηδέ τα

πράγματα του κόσμου(25). Όχι για να μισήσουμε χωρίς διάκριση τα κτίσματα του Θεού, αλλά για να περικόψουμε τις αφορμές των τριών αυτών κακιών.

107. Κανένας που παίρνει μέρος σε εκστρατεία δεν μπλέκεται σε βιοτικές υποθέσεις(26). Γιατί εκείνος που θέλει να νικήσει τα πάθη ενώ είναι μπλεγμένος στα βιοτικά, μοιάζει μ' εκείνον που θέλει να σβήσει τη φωτιά με άχυρα.

108. Εκείνος που εξαιτίας χρημάτων ή δόξας ή ηδονής οργίζεται κατά του πλησίον, δεν γνωρίζει ότι ο Θεός διοικεί τα πάντα με δικαιοσύνη.

109. Όταν ακούσεις τον Κύριο να λέει: «Καθένας που δεν απαρνιέται όλα τα υπάρχοντά του, δεν είναι άξιος για μένα»(27), μην εννοήσεις ότι λέει μόνο για χρήματα, αλλά και για όλες τις πράξεις της κακίας.

110. Εκείνος που δεν γνωρίζει την αλήθεια, ούτε μπορεί να πιστεύει αληθινά. Γιατί η γνώση, φυσικά προηγείται της πίστεως.

111. Όπως σε κάθε πράγμα που βλέπουμε, ο Θεός έδωσε κατάλληλες φυσικές ιδιότητες, έτσι έκανε και στους ανθρώπινους λογισμούς είτε θέλομε είτε δεν θέλομε.

112. Όποιος αμαρτάνει φανερά χωρίς να μετανοεί και δεν έπαθε τίποτε μέχρι το θάνατό του, γι' αυτόν να πιστεύεις ότι η κρίση θα είναι χωρίς έλεος.

113. Εκείνος που προσεύχεται με φρόνηση, υπομένει τα συμβαίνοντα θλιβερά. Εκείνος που έχει μνησικακία, δεν προσευχήθηκε ακόμη καθαρά.

114. Αν ζημιωθείς ή υβριστείς ή εκδιωχτείς από κάποιον, μη λογαριάσεις το παρόν, αλλά περίμενε το μέλλον. και θα βρεις ότι σου έγινε πρόξενος πολλών καλών, όχι μόνο στον παρόντα, αλλά και στον μέλλοντα αιώνα.

115. Όπως μερικούς αρρώστους τους ωφελεί η πικρή αψιθιά, έτσι τους διεστραμμένους τους συμφέρει να υποφέρουν συμφορές. Γιατί στους πρώτους τα φάρμακα δίνουν ευεξία, ενώ τους δεύτερους τους κάνουν να μετανοούν.

116. Αν δεν θέλεις να κακοπαθείς, μην θέλεις να κακοποιείς. Γιατί το ένα ακολουθεί αναπόφευκτα το άλλο. Επειδή ό,τι σπείρει ο άνθρωπος, τούτο και θα θερίσει(28).

117. Όταν σπείρομε με τη θέλησή μας τα κακά και έπειτα ακούσια τα θερίζομε, πρέπει να θαυμάζομε τη δικαιοσύνη του Θεού.

118. Επειδή μεταξύ σποράς και θερισμού μεσολαβεί καιρός, γι' αυτό απιστούμε για

την ανταπόδοση.

119. Αν αμαρτήσεις, μην κατηγορείς την πράξη αλλά την ιδέα. Γιατί αν δεν πήγαινε μπροστά ο νους, δεν θα ακολουθούσε το σώμα.

120. Από εκείνους που αδικούν φανερά, πιο πονηρός είναι εκείνος που αδικεί κρυφά. Γι' αυτό και σκληρότερα κολάζεται.

121. Εκείνος που δολοπλοκεί και κάνει κακό στα κρυφά είναι φίδι, κατά τη Γραφή, που κάθεται στο δρόμο και δαγκώνει το άλογο στη φτέρνα(29).

122. Εκείνος που συγχρόνως επαινεί και κατηγορεί τον άλλον, αυτός κατέχεται από κενοδοξία και φθόνο. Και με τους επαίνους προσπαθεί να κρύψει το φθόνο, ενώ με τις κατηγορίες συνιστά τον εαυτό του ως καλύτερο από εκείνον.

123. Όπως δεν είναι δυνατό να βόσκουν μαζί πρόβατα και λύκοι, έτσι είναι αδύνατο να τύχει έλεος εκείνος που δολιεύεται τον πλησίον του.

124. Εκείνος που μαζί με την εντολή ανακατώνει κρυφά το δικό του θέλημα, είναι μοιχός καθώς δηλώνεται στη Σοφία(30), και από έλλειψη φρενών υποφέρει λύπες και ατιμίες.

125. Όπως είναι αδύνατη η συνύπαρξη φωτιάς και νερού, έτσι είναι ενάντιες η δικαιολογία και η ταπείνωση.

126. Εκείνος που ζητεί άφεση, αγαπά την ταπεινοφροσύνη. Εκείνος που κατακρίνει τον άλλον επισφραγίζει τις αμαρτίες του.

127. Μην αφήσεις αμαρτία χωρίς να την εξαλείψεις, ακόμα και αν είναι πολύ μικρή, για να μη σε παρασύρει κατόπιν σε μεγαλύτερα κακά.

128. Αν θέλεις να σωθείς, αγάπησε τον αληθινό λόγο και μην αποστραφείς ποτέ αδιάκριτα έλεγχο από άλλον.

129. Λόγος αληθινός, δηλ. έλεγχος, μετέβαλλε τα «γεννήματα εχιδνών» και υπέδειξε να φύγουν από την «μέλλουσα οργή»(31).

130. Εκείνος που δέχεται λόγους αλήθειας, υποδέχεται το Θεό Λόγο. Γιατί λέει: «Εκείνος που δέχεται εσάς, δέχεται εμένα»(32).

131. Παραλυτικός που τον κατέβασαν από το δώμα στον Ιησού είναι ο αμαρτωλός, που ελέγχεται κατά Θεόν από πιστούς και για την πίστη εκείνων λαμβάνει την άφεση(33).

132. Καλύτερα να προσεύχεσαι με ευλάβεια για τον πλησίον σου, παρά να τον ελέγχεις για κάθε αμάρτημα.

133. Εκείνος που μετανοεί σωστά, περιπαίζεται από τους ανόητους ανθρώπους. Και αυτό είναι σημάδι ότι ευαρεστεί το Θεό.

134. Εκείνος που αγωνίζεται, εγκρατεύεται απ' όλα και δεν σταματά να εγκρατεύεται, μέχρις ότου εξολοθρεύσει ο Κύριος το σπέρμα από τη Βαβυλώνα(34).

135. Πες πως είναι δώδεκα τα πάθη. Αν ένα από αυτά αγαπήσεις με το θέλημά σου, είναι ικανό να αναπληρώσει και τα άλλα έντεκα.

136. Φωτιά που καίει είναι η αμαρτία. Όσο λοιπόν κόψεις το υλικό που την τροφοδοτεί, τόσο και θα σβηστεί. Και όσο υλικό ρίξεις μέσα στη φωτιά, τόσο περισσότερο θα φουντώσει.

137. Αν σε επαινέσουν και υπερηφανευτείς, περίμενε ατιμία. Γιατί λέει: «Όποιος υψώνει τον εαυτό του θα ταπεινωθεί»(35).

138. Όταν διώξομε από το νου μας κάθε ακούσια κακία, τότε θα πολεμήσομε και εναντίον των παθών, στα οποία πέφτομε από πρόληψη.

139. Πρόληψη είναι, των προηγουμένων αμαρτιών αθέλητη μνήμη. Και στον αγωνιστή εμποδίζεται να εξελιχθεί σε πάθος, ο νικητής όμως με την πρώτη προσβολή τον ανατρέπει.

140. Προσβολή είναι κίνηση καρδιάς χωρίς αμαρτωλό ομοίωμα ή φαντασία σαν μια κλεισούρα που την έχουν καταλάβει οι έμπειροι προηγουμένως. (Κλεισούρα = στενό πέρασμα μεταξύ δύο βουνών).

141. Όπου υπάρχουν εικόνες από το λογισμό, εκεί έχει γίνει συγκατάθεση. Μόνον η χωρίς εικόνα προσβολή είναι αναμάρτητη. Υπάρχει άνθρωπος που φεύγει από αυτά σαν δαυλός που ξεφεύγει από τη φωτιά(36), και υπάρχει κι εκείνος που δεν γυρίζει πίσω μέχρις ότου φουντώσει η φλόγα.

142. Μη λες ότι έρχεται ο πειρασμός χωρίς να θέλω. Γιατί οπωσδήποτε κι αν δεν αγαπάς την αμαρτωλή πράξη, αγαπάς όμως τις αιτίες της.

143. Εκείνος που ζητεί έπαινο, βρίσκεται μέσα σε πάθος. Κι εκείνος που οδύρεται για θλίψη που του ήρθε, αγαπά την ηδονή.

144. Σαν να είναι πάνω σε ζυγαριά είναι άστατη η σκέψη του φιλήδονου. Άλλοτε κλαίει και θρηνεί για τις αμαρτίες του, άλλοτε πολεμά και αντιλέγει κατά του

πλησίον επιδιώκοντας τις ηδονές.

145. Εκείνος που όλα τα ελέγχει(37) και κατέχει ό,τι καλό εύρει, στη συνέχεια θα αποφύγει και κάθε πονηρό.

146. Ο άνθρωπος που μακροθυμεί, έχει πολλή φρόνηση(38). Όμοιος με αυτόν είναι όποιος τεντώνει το αυτί του για να ακούει λόγους πνευματικής σοφίας.

147. Χωρίς μνήμη Θεού, αληθινή γνώση δεν υπάρχει. Η πνευματική γνώση χωρίς τη μνήμη του Θεού είναι νόθος.

148. Τον σκληρόκαρδο ωφελεί λόγος πιο λεπτής γνώσεως, που να τον φέρνει σε φόβο. Γιατί χωρίς φόβο δεν δέχεται ευχαρίστως τους κόπους της μετάνοιας.

149. Τον πράο άνθρωπο ωφελούν λόγοι περί πίστεως, γιατί δεν ενοχλεί τη μακροθυμία του Θεού και δεν τον κατηγορεί η συνείδησή του για συχνές παραβάσεις.

150. Άνθρωπο με σημαντική δύναμη μη τον ελέγξεις για κenoδοξία, αλλά υπόδειξέ του την επιδρομή της μελλοντικής ατιμίας. Γιατί με αυτόν τον τρόπο ελέγχεται ο φρόνιμος άνθρωπος.

151. Εκείνος που μισεί τον έλεγχο(39) έχει παραδοθεί θεληματικά στο πάθος. Εκείνος που δέχεται τον έλεγχο, είναι φανερό ότι παρασύρεται στο πάθος από προηγούμενη κακή συνήθεια.

152. Μη θέλεις να ακούς ξένες πονηρίες, γιατί έτσι σου εντυπώνονται και τα περιστατικά και χαρακτηριστικά των ξένων πονηριών.

153. Όταν ακούσεις κακά λόγια, να οργίζεσαι εναντίον του εαυτού σου και όχι εναντίον εκείνου που τα είπε. Γιατί αν πονηρά ακούσεις, πονηρά θ' αποκριθείς.

154. Αν κανείς συναπαντηθεί με ανθρώπους που μιλούν μάταια, να νομίζει τον εαυτό του υπεύθυνο για τους μάταιους αυτούς λόγους. Κι αν δεν είναι από πρόσφατη, είναι χρεώστης από παλιά αμαρτία.

155. Αν κανείς σε επαινεί υποκριτικά, περίμενε κάποια ώρα και κατηγορία από τον ίδιο.

156. Τις θλίψεις του παρόντος να τις ανταλλάσσεις προκαταβολικά με τα μελλοντικά αγαθά, και ποτέ δεν θα ατονήσει ο αγώνας σου από αμέλεια.

157. Όταν σε βοηθήσει κανείς υλικώς και τον επαινέσεις ως αγαθό, χωρίς να λογαριάσεις το Θεό, ύστερα ο ίδιος θα σου φανεί πονηρός.

158. Κάθε καλό έρχεται από τον Κύριο κατ' οικονομία και από θεία συγκατάβαση. Κι εκείνοι που τα φέρνουν είναι υπηρέτες των καλών.

159. Τις εναλλαγές των καλών και των κακών να τις δέχεσαι με ηρεμία. Έτσι ανατρέπει ο Θεός τις ανωμαλίες των πραγμάτων.

160. Αυτά που μας συμβαίνουν, οφείλονται στους αμαρτωλούς λογισμούς μας. Γιατί ο Θεός τα αθέλητα τα απέδωσε ταιριασμένα στα εκούσια.

161. Τα αισθητά είναι γεννήματα των νοερών και αποδίδουν το πρέπον με απόφαση του Θεού.

162. Από καρδιά που τρυφά και ζει ηδονικά, γεννιούνται λογισμοί και λόγοι πονηροί και θανατηφόροι. Και από τον καπνό καταλαβαίνουμε τι είναι εκείνο που καίγεται.

163. Να παραμένεις με νήψη μέσα στο νου σου και δεν θα κοπιάσεις σε ώρα πειρασμών. Αν φύγεις από εκεί, υπόμενε τις επερχόμενες θλίψεις.

164. Να προσεύχεσαι να μη σου έρθει πειρασμός(40). Όταν όμως έρθει, δέξου τον σαν δικό σου και όχι σαν ξένο.

165. Πάψε να σκέφτεσαι οποιαδήποτε πλεονεξία, και τότε θα μπορέσεις να δεις τις απάτες και τις πανουργίες του διαβόλου.

166. Εκείνος που λέει ότι γνωρίζει όλες τις τέχνες και τις απάτες του διαβόλου, μας δείχνει ότι δεν γνωρίζει τέλεια τον εαυτό του.

167. Όταν ο νους απαλλαγεί από τις σωματικές φροντίδες, βλέπει ανάλογα τις πανουργίες των εχθρών.

168. Εκείνος που παρασέρνεται από τους λογισμούς του, τυφλώνεται από αυτούς και ενώ βλέπει τις ενέργειες της αμαρτίας, τις αιτίες τους δεν μπορεί να τις δει.

169. Υπάρχει άνθρωπος ο οποίος φανερά εκτελεί θεϊκή εντολή, ενώ δουλεύει σε πάθος, και με τους πονηρούς λογισμούς καταστρέφει την αγαθή πράξη.

170. Όταν βρίσκεσαι στην αρχή του κακού, μην πεις: «Δεν θα με νικήσει». Γιατί όσο βρίσκεσαι μέσα στο κακό, τόσο έχεις ήδη νικηθεί.

171. Κάθε πράγμα από λίγο αρχίζει, και σιγά σιγά αναπτύσσεται και μεγαλώνει.
172. Δίκτυ πολύπλοκο είναι η μέθοδος της κακίας, κι εκείνος που έμπλεξε λίγο, αν αμελήσει σφίγγεται εξ ολοκλήρου,
173. Μη θέλεις να ακούς την δυστυχία των εχθρών σου. Εκείνος που ακούει τη διήγηση αυτή, μαζεύει τους καρπούς της κακής του προθέσεως.
174. Μη νομίζεις ότι κάθε θλίψη έρχεται στους ανθρώπους εξαιτίας των αμαρτιών. Υπάρχουν άνθρωποι που ευαρεστούν τον Θεό και όμως έχουν θλίψεις. Γιατί λέει η Γραφή: «Θα διωχτούν οι άνομοι και οι απόγονοι των ασεβών θα εξολοθρευτούν»(41). Αλλ' επίσης λέει: «Όλοι όσοι θέλουν να ζουν με ευσέβεια στο όνομα του Ιησού Χριστού, θα υποστούν διωγμούς»(42).
175. Στον καιρό της θλίψεως να προσέχεις την προσβολή της ηδονής, γιατί εύκολα γίνεται παραδεκτή, επειδή παρηγορεί τη θλίψη.
176. Μερικοί λέγουν φρόνιμους εκείνους που μπορούν να διακρίνουν και να αναλύουν τα αισθητά πράγματα. Φρόνιμοι όμως είναι εκείνοι που εξουσιάζουν τα κακά τους θελήματα.
177. Πριν από την εξαφάνιση των κακών, μην υπακούσεις στην καρδιά σου. Γιατί ό,τι της βάλεις, από αυτό το πράγμα ζητά κι άλλο.
178. Όπως υπάρχουν φίδια στα δασώδη φαράγγια και άλλα που φωλιάζουν μέσα στα σπίτια, έτσι υπάρχουν και πάθη που διαμορφώνονται με τη σκέψη και άλλα που γίνονται με τη πράξη, αν και από άλλες εικόνες, μεταμορφώθηκαν σε άλλες.
179. Όταν δεις εκείνα που βρίσκονται μέσα σου σταθερά, να κινούνται και να προκαλούν τον νου, που είναι ήσυχος, σε κάποιο πάθος, να γνωρίζεις ότι ο νους σου κάποτε προηγήθηκε και έφερε σε πράξη και τα έβαλε μέσα στην καρδιά.
180. Δεν γίνεται σύννεφο χωρίς να πνεύσει λίγος άνεμος, και δε γεννιέται πάθος χωρίς λογισμό.
181. Αν δεν πράττομε πλέον τα σαρκικά θελήματα κατά τη Γραφή(43), εύκολα με τη βοήθεια του Κυρίου θα σβήσουν αυτά, τα οποία προηγουμένως είχαμε μέσα μας.

182. Οι εικόνες που βρίσκονται χαραγμένες μέσα στο νου είναι πονηρότερες και δυνατότερες. Οι εικόνες που διαμορφώνονται με τη σκέψη είναι αιτίες αυτών και έχουν προηγηθεί (δηλ. πρώτα τις σκέφτηκε ο νους, δεν τις έδωξε και τότε εγκαταστάθηκαν στο βάθος της καρδιάς ως νοσηροί λογισμοί και πάθη).

183. Υπάρχει κακία που εγκατάσταθηκε στη καρδιά εξαιτίας της μακροχρόνιας συνήθειας. Και υπάρχει κακία που πολεμά με λογισμούς μέσω των καθημερινών πραγμάτων.

184. Ο Θεός τις πράξεις μας τις λογαριάζει σύμφωνα με τις προθέσεις μας. Γιατί λέει η Γραφή: «Να σου δώσει ο Κύριος κατά την καρδιά σου»(44).

185. Εκείνος που δεν καρτερεί στη μελέτη και εξέταση της συνειδήσεως, ούτε τους σωματικούς κόπους για την ευσέβεια δέχεται ευχάριστα.

186. Η συνείδηση είναι ένα βιβλίο που το έχουμε από τη φύση μας. Εκείνος που το μελετά στην πράξη, δέχεται βοήθεια.

187. Εκείνος που δεν προτιμά τους κόπους για χάρη της ευσέβειας θεληματικά, παιδεύεται σκληρότερα από τους αθέλητους κόπους.

188. Εκείνος που γνώρισε το θέλημα του Θεού και κατά τη δύναμή του το εκτελεί, με μικρούς κόπους θα αποφύγει τους μεγάλους.

189. Εκείνος που θέλει να νικήσει τους πειρασμούς χωρίς προσευχή και υπομονή, δεν θα τους διώξει αλλά θα περιπλακεί περισσότερο.

190. Ο Κύριος είναι κρυμμένος μέσα στις εντολές Του, και σ' εκείνους που Τον ζητούν, βρίσκεται ανάλογα με την προθυμία και την εργασία των εντολών.

191. Μην πεις: «Έκανα τις εντολές και δεν βρήκα τον Κύριο». Γιατί γνώση και αρετή, κατά την Γραφή, πολλές φορές βρήκες. Και όποιοι ορθά Τον ζητούν, θα εύρουν ειρήνη(45).

192. Ειρήνη είναι η απαλλαγή από τα πάθη, η οποία χωρίς την ενέργεια του Αγίου Πνεύματος δεν βρίσκεται.

193. Άλλο είναι εκτέλεση εντολής και άλλο αρετή, αν και η μία από την άλλη παίρνει την αφορμή.

194. Εκτέλεση εντολής είναι το να κάνει κανείς το διαταγμένο από το θείο νόμο. Αρετή, το να αρέσκεται κανείς πραγματικά στην εκτέλεση της θείας εντολής.

195. Όπως ένας είναι ο υλικός πλούτος, αλλά αποκτιέται με διάφορους τρόπους, έτσι μία είναι η αρετή, αλλά είναι πολλών ειδών οι εργασίες της.

196. Εκείνος που εφευρίσκει και λέει λόγους ευσεβείς χωρίς να έχει έργα, πλουτίζει από αδικία και οι κόποι του, κατά τη Γραφή, μπαίνουν σε ξένα σπίτια(46).

197. Όλα υπακούουν στο χρυσό, λέει η παροιμία. Και από τη χάρη του Θεού, όλες οι σκέψεις τακτοποιούνται και διορθώνονται.

198. Συνείδηση αγαθή βρίσκεται με την προσευχή. Και προσευχή πάλι καθαρή, με τη συνείδηση. Γιατί το ένα έχει ανάγκη το άλλο εκ φύσεως.

199. Ο Ιακώβ έραψε για τον Ιωσήφ πολύχρωμο φόρεμα(47). Και ο Κύριος χαρίζει στον πράο την γνώση της αλήθειας, όπως είναι γραμμένο: «Θα διδάξει ο Κύριος στους πράους τους δρόμους Του»(48).

200. Πάντοτε να πράττεις το αγαθό κατά δύναμη, και στον καιρό που χρειάζεται το μεγαλύτερο, μην προτιμάς το μικρότερο, γιατί λέει η Γραφή: «Κανένας που έβαλε το χέρι του στο άροτρο και κοιτάει πίσω δεν είναι κατάλληλος για την βασιλεία των Ουρανών»(49).

-
1. Ρωμ. 7, 14.
 2. Ιω. 18, 22.
 3. Λουκ. 18, 38.
 4. Ιω. 9, 38.
 5. Μαρκ. 10, 50.
 6. Πραξ. 12, 10.
 7. Α΄ Βασιλ. 25.
 8. Β΄ Βασιλ. 12.
 9. Ρωμ. 15, 4.
 10. Εβρ. 11, 1.
 11. Β΄ Κορ. 13, 5.
 12. Ψαλμ. 18, 8.
 13. Α΄ Τιμ. 1, 7.
 14. Ιω. 15, 5.
 15. Πραξ. 14, 22.
 16. Εβρ. 13, 17.
 17. Εβρ. 4, 13.
 18. Α΄ Βασιλ. 16, 7.
 19. Παροιμ. 15, 11.

20. Β΄ Κορ. 11, 6.
21. Α΄ Κορ. 8, 1. 13, 7.
22. Δ΄ Βασιλ. 18, 21.
23. Α΄ Τιμ. 6, 10.
24. Παροιμ. 24, 50.
25. Α΄ Ιω. 2, 15.
26. Β΄ Τιμ. 2, 4.
27. Λουκ. 14, 33.
28. Γαλ. 6, 7.
29. Γεν. 49, 17.
30. Παροιμ. 6, 32.
31. Ματθ. 3, 7.
32. Ματθ. 10, 40.
33. Μαρκ. 2, 4.
34. Ιερ. 27, 16.
35. Λουκ. 14, 11
36. Ζαχ. 3, 2.
37. Α΄ Θεσ. 5, 21.
38. Παροιμ. 14, 29.
39. Παροιμ. 12, 1.
40. Ματθ. 6, 18.
41. Ψαλμ. 36, 28.
42. Β΄ Τιμ. 3, 12.
43. Εφ. 2, 3.
44. Ψαλμ. 19, 5.
45. Παροιμ. 16, 8.
46. Παροιμ. 5, 10.
47. Γεν. 37, 3.
48. Ψαλμ. 24, 9.
49. Λουκ. 9, 62.

(πηγή: Φιλοκαλία των Ιερών Νηπτικών, μεταφρ. Αντώνιος Γαλίτης, εκδ. Το περιβόλι της Παναγίας, 1986, α΄ τόμος, σελ. 129-142).

Πηγή: stonagona.blogspot.gr