

## Με θερμή προσευχή συνοδευόμενη από προσοχή, υπομονή και αυτοκριτική

/ [Πεμπτούσια](#)



[Συνέχεια προηγούμενου άρθρου: <http://www.pemptousia.gr/?p=117199>]

Ο μακάριος Γέροντας ως άνθρωπος της αδιάλειπτης νοεράς προσευχής γνώριζε πολύ καλά την δύναμή της. Πόσο πολύ κατακαίει τον εχθρό και πόση χάρη δίνει στον άνθρωπο. Για ν' αποβεί όμως η προσευχή ωφέλιμη και καρποφόρα σε κάθε αγωνιζόμενο χριστιανό, για να ενισχύει την πίστη και την ελπίδα του στον Θεό, για να φέρει την υπομονή και την ανδρεία στην ψυχή που δοκιμάζεται, πρέπει να γίνει από τον πιστό μία ανάλογη προετοιμασία, να τηρηθούν κάποιοι όροι για τους οποίους σε πολλά σημεία μας μιλά ο Όσιος Γέροντας.



Αφετηρία και πρώτο δεδομένο στον αγώνα της προσευχής είναι η μεγάλη προσοχή με την οποία πρέπει να επιτελείται: «προσευχή χωρίς προσοχήν και νήψιν[52] είναι απώλεια χρόνου· κόπος χωρίς πληρωμην».[53] Ο προσευχόμενος πρέπει να προσέχει να μην περισπάται ο νους του στα μάτια του κόσμου, ούτε σε άχρηστες ενθυμήσεις ή βιοτικές μέριμνες αλλά να καταβάλλει όλο τον κόπο και την προσπάθειά του ώστε να συγκεντρώνεται ο νους του στα λόγια της προσευχής.

Όπως πολύ ορθά παρατηρεί ο Γέροντας Ιωσήφ: «πολλάκις εσύ εύχεςαι και ο νους σου περισπάται... εις όσα εκ συνηθείας έλκεται. Και θέλει βίαν πολλήν να τον αποσπάσεις εκείθεν, να προσέξει τους λόγους της προσευχής».[54]

Καθώς η προσευχή είναι συνομιλία ανθρώπου και Θεού, είναι ένα θείο έργο πρέπει να γίνεται με μεγάλη επιμέλεια και προσοχή, με περισσή φροντίδα και αφοσίωση για να χαρούμε τους καρπούς του Αγίου Πνεύματος.

Ακόμη, σε πολλά σημεία των Επιστολών του μιλά για επιμονή και υπομονή κατά την ώρα της προσευχής. Ο ίδιος στάθηκε ένας μεγάλος βιαστής της ανθρώπινης φύσεως κατά τον προσευχητικό αγώνα και όπως αποκαλύπτει: «ο ιδρώτας έτρεχε βρύσις», «εξ ώρας καθήμενος εις προσευχήν τον νουν δεν εσυγχώρουν να βγή από την καρδίαν».[55]

Η μεγάλη αυτή αφοσίωσή του στον αγώνα της προσευχής, η άκρα νηστεία και τα πολλά και θερμά δάκρυά του έκαμψαν την φιλανθρωπία του Θεού και έλαβε, κατά την πίστη του, την εκπλήρωση του αιτήματός του: το θείο χάρισμα της αδιάλειπτης προσευχής και την έξ αυτού απορρέουσα άκρα υπομονή στον νόμο των αλλοιώσεων που μια τον ανέβαζε στα ουράνια και μια τον κατέβαζε στα καταχθόνια.

Μιμούμενοι κι εμείς το παράδειγμά του ας αφιερώσουμε λίγο περισσότερο από τον χρόνο μας για να προσευχηθούμε ώστε να ελαφρύνουμε, διά της παρηγορίας που θα πάρουμε, τον καθημερινό σταυρό που ο καθένας μας βαστάζει και να γευθούμε, έστω σκιωδώς, τα αγαθά της προσευχητικής βίας αφού ο Όσιος Γέροντας μας βεβαιώνει: «αν δοκιμάση τις μικρόν εξ εκείνων των αγαθών γίνεται ως σίδηρος εν τη υπομονή».[56]

Υπάρχουν Πατέρες της Εκκλησίας οι οποίοι μας συμβουλεύουν πως η καλύτερη αντιμετώπιση των πειρασμών είναι να παρακαλούμε τον Θεό όχι να μας απαλλάξει από αυτούς αλλά να μας δώσει την απαραίτητη υπομονή για να τους βαστάσουμε. Η Εκκλησία μας όμως γνωρίζοντας την ασθένεια της ανθρώπινης φύσεως — παρ' όλο που έχει αναγεννηθεί με την χάρη του Αγίου Βαπτίσματος η ροπή προς την αμαρτία είναι πολύ ισχυρή – έχει βάλει στα «ειρηνικά» το αίτημα: «υπέρ του ρυσθήναι ημάς από πάσης θλίψεως, οργής, κινδύνου και ανάγκης...».

Ο Γέροντας Ιωσήφ συνιστά την υπομονή στους πειρασμούς και μας βεβαιώνει πως ο Θεός αμέσως ακούει την ικεσία μας, όμως δεν διώχνει ευθύς τον πειρασμό διότι θέλει να δοκιμάσει την πίστη και την υπομονή μας. Ο Ουράνιος Πατέρας γνωρίζει το αίτημά μας προτού ακόμη Τον παρακαλέσουμε και αποβλέποντας στο αιώνιο κέρδος μας ζητά να υπομείνουμε λίγο ακόμη.

Τα λόγια του Οσίου εκπλήττουν τον νου καθώς προσδίδουν στο θέμα μία νέα διάσταση και παρηγορούν κάθε ψυχή που δοκιμάζεται: «κάτι κρυπτόν πάθος θέλει θεραπεύση μέσα σου ο Χριστός και δι'αυτό αναβάλλει να χορηγήση το αίτημα. Αν λάβης ενωρίτερα... μένει το πάθος σου αθεράπευτον. Εάν περιμένης, λαμβάνεις και το ζητούμενον, και του πάθους την θεραπείαν. Και τότε χαίρεις μεγίστην χαράν και ευχαριστείς θερμώς τον Θεόν όπου τα πάντα σοφώς οικονομεί και όλα προς το συμφέρον μας κάμνει».[57]

Εκτός από την προσοχή και την υπομονή κατά την ώρα της προσευχής ενα ακόμα στοιχείο μας είναι εξαιρετικά χρήσιμο· η ειλικρινής αυτοκριτική μας. Όταν, σε μια ήσυχη ώρα, αναπολούμε τα περιστατικά της ζωής μας, τις πτώσεις και υποχωρήσεις, τις ήττες που υποστήκαμε κατά την διάρκεια του πνευματικού αγώνα, τότε η προσευχή μας θα λάβει ένα άλλο χρώμα, μία άλλη ποιότητα.

Θα λάβει το άρωμα της αυτομεμψίας και της ταπεινώσεως που είναι ιδιαιτέρως προσφιλές στον Πολυεύσπλαχνο Θεό ο Οποίος επείγεται ν' αναπαύσει τους ταπεινόφρονες, τους «πτωχούς τω πνεύματι». Τότε θα ομολογήσουμε στον εαυτό μας πως δίκαια δοκιμαζόμαστε, δίκαια παραχωρεί ο Θεός τον πειρασμό για να καθαρισθούμε και θα ειρηνεύσουμε με τον εαυτό μας, με τους άλλους και με τον Θεό.

Επίσης, ενθυμούμενοι τις άπειρες ευεργεσίες του Σωτήρος μας Ιησού Χριστού και της Κυρίας Θεοτόκου στην ζωή μας η προσευχή μας θα αποκτήσει ένα δοξολογικό τόνο και η ψυχή μας θα ενδυναμωθεί να υπομείνει τους πειρασμούς για ν'απολαύσει τις ευλογίες του Θεού που πίσω από αυτούς έρχονται: «και μάρτυς μου ο Θεός ότι εις τους μεγαλυτέρους μου πειρασμούς εύρον την μεγαλυτέραν παράκλησιν. Ανδρίζου λοιπόν και ίσχυε εν Κυρίω υπομένων τους πειρασμούς και πάλιν έρχεται η χάρις».[58]

### **ε) Με την συναίσθηση ότι υποφέρουμε για την αγάπη του Χριστού**

Στις πραγματικά δύσκολες στιγμές των δοκιμασιών η σκέψη ότι υπομένουμε για την αγάπη του παθόντος για την σωτηρία μας Ιησού Χριστού, είναι βάλσαμο ψυχής κατά τον Γέροντα Ιωσήφ ο οποίος εκφράζει με ακρίβεια την Πατερική Παράδοση. Ας αφήσουμε τον ίδιο να μας το διδάξει με τον χαρακτηριστικό του τρόπο: «Και

ό,τι συμβή, φωνάζεις το σύνθημα· Διά την αγάπην σου, Ιησού μου, γλυκεία αγάπη!, βαστάζω τας ύβρεις, ονειδή, αδικίας, κόπους και πάσας τας θλίψεις, ό,τι ήθελε μου συμβή. Και ευθύς, τοιαύτα λογιζόμενος, το φορτίον του πόνου ελαφρούται».  
[59]

Κάποτε ίσως αναρωτηθούμε: είναι δυνατόν ο Θεός να απαιτεί από τους δικούς Του να περνούν από δοκιμασίες; Έχει ανάγκη ο Θεός από τις θλίψεις των ανθρώπων; Ο Γέροντας Ιωσήφ μας δίνει την απάντηση: «ο Θεός... δεν χρήζει της εργασίας του ανθρώπου. Χαίρει όμως... όταν διά την αγάπην Του μαρτυρούμεν και πάσχωμεν. Δι' αυτό και μας στεφανώνει ως αθλητάς, μας χαρίζει πλουσίως την χάριν Του».[60]

Ο ίδιος ο Γέροντας Ιωσήφ δεχόμενος κάποτε πολλούς και αλλεπάλληλους πειρασμούς που δεν τον άφηναν στιγμή να ανασάνει, έφθασε στο σημείο να νιώθει πίκρα και λύπη μεγάλη. Αισθανόταν πως αδικείται από τον Θεό. Τότε άκουσε μέσα του μία γλυκύτατη, καθαρή και γεμάτη συμπάθεια φωνή να του λέει: «Δεν τα υπομένεις όλα διά την ιδικήν μου αγάπην;».[61] Αμέσως μετενόησε και πολλά θερμά δάκρυα έτρεξαν από τα μάτια του επειδή άφησε τον εαυτό του να κυριευθεί από την λύπη και την αθυμία.

Καθώς ο Γέροντας σταυρώθηκε εκουσίως για την αγάπη του Χριστού και έχοντας υπομείνει τα πάντα για τον Νυμφίο της ψυχής του δέχθηκε άφθονα και τις ανέκφραστες παρηγοριές που δίδει ο Θεός στους δικούς Του. Γι' αυτό, από προσωπική πείρα συμβουλεύει ένα πνευματικό του παιδί: «Λοιπόν, εάν θέλης... να γευθής και συ την αγάπην του Χριστού, υπόμεινον εις ό,τι σου έλθη. Όχι, όπου αρέσεις εσύ, αλλ' όπου θέληση ο Κύριος να σε δοκιμάση».[62]

Στην αρχή της πνευματικής μας ζωής με κόπο τηρούμε τις εντολές του Θεού καθώς ο παλαιός άνθρωπος που φέρουμε μέσα μας με τις κακές επιθυμίες και τις παγιωμένες συνήθειες μας ενοχλεί. Όσο όμως προχωρούμε στον πνευματικό αγώνα με ευκολία και χαρά εφαρμόζουμε το θέλημα του Θεού στην ζωή μας και όσο ο ζήλος μας αυξάνει επινοούμε τρόπους ώστε να ασκηθούμε εντονότερα, μόνο και μόνο για να ανταποδώσουμε κάτι στην μεγάλη θυσία του Κυρίου για μας.

Η ασκητική μας αυτή προσπάθεια ευαρεστεί τον ανενδεή Θεό και είναι επαινετή. Περισσότερο όμως Τον ευαρεστούμε όταν υπομένουμε με ευχαριστία και δοξολογία τις θλίψεις που Εκείνος μας στέλνει, όταν πάσχουμε για την Αγάπη Του ακούσια: «ουδέν είναι αυτά όπου κάμνομεν ημείς προαιρετικώς, όσον ανώτερα μυριοπλασίως είναι εκείνα όπου μας στέλνει ο Κύριος παρά την προαίρεσιν».[63]

Και αλλού συμπληρώνει: «Τώρα έχεις μισθόν. Τώρα δεικνύεις ότι αγαπάς τον Χριστόν, όχι όταν είναι η χάρις... Ανάγνωθι να ιδής πόσην κακοπάθειαν

μετεχειρίσθησαν οι Άγιοι... πόσον εκουσίως – ακουσίως έθλιψαν εαυτούς... Διά τούτο ευωδιάζουν και μυροβλύζουν τα μαρτυρικά και οσιακά αυτών άγια λείψανα».  
[64]

Μελετώντας τα θεία αυτά λόγια κάθε ψυχή που χειμάζεται θα αισθανθεί την γλυκύτητα της Θείας Παρηγορίας που ο Όσιος πλούσια απέλαυε και με δαψίλεια μας χαρίζει.

### **στ) Με την σκέψην ότι ο χαρακτήρας των δοκιμασιών είναι προσωρινός**

Διαβάζοντας το βιβλίο του Ιώβ — αιώνιο πρότυπο υπομονής των θλίψεων — μένουμε έκπληκτοι μπροστά στην ανδρεία της ψυχής του και στο ακλόνητο της εμπιστοσύνης του στον Θεό. Αν αναζητήσουμε τα λόγια του θα βρούμε το μυστικό της μεγάλης υπομονής και καρτερίας του: «ιδού αναμένω χρόνον έτι μικρόν προσδεχόμενος την ελπίδα της σωτηρίας μου».[65]

Θα περιμένω λίγο ακόμη χρόνο και έχω την έλπίδα ότι θα βρω την θεραπεία και θ' απαλλαγώ από την οδυνηρή αυτή κατάσταση.

Ας σταθούμε στο έτι μικρόν: λίγο ακόμη. Ας περιμένω, ας υπομείνω λίγο ακόμα κι έχει ο Θεός. Όταν εμείς λέμε: εξαντλήθηκε η υπομονή μου, αυτό αρκεί για να μας καταλάβει η ανυπομονησία και να διακόψουμε κάθε καλή προσπάθεια υπομονής και καρτερίας. Αν όμως ενθαρρύνουμε τον εαυτό μας λέγοντας: ας υπομείνω λίγο ακόμη, τότε ο Θεός βλέποντας την βία που επιβάλλουμε στον εαυτό μας, θα μας βοηθήσει ταχύτερα και θα άρει τον πειρασμό. Την θέση του Δικαίου Ιώβ υιοθετούσε και ασπαζόταν και ο μακάριος Γέροντας Ιωσήφ όταν έγραφε: «ανδρίζου, ψυχή μου, να λέγης. Αυτός μόνον είναι ο πειρασμός, η δοκιμασία, η θλίψις· και μετά εν ημέραις πολλαίς θα έχης ειρήνην και χαράν και χάριν».[66]

Ας μην ξεχνούμε πως οι δοκιμασίες διαρκούν όσο και η σύντομη επίγεια ζωή μας. Ο χρόνος των θλίψεων είναι περιορισμένος. Παροδικές οι δοκιμασίες, όπως παροδική και η ζωή μας. Κατανοώντας την ματαιότητα του κόσμου και φιλοσοφώντας πάνω στο βραχύβιο των πειρασμών θα λάβουμε πολλή δύναμη και αντοχή στις ποικίλες δοκιμασίες που τυχόν θα μας έρθουν.

Αναλογιζόμενοι την μέλλουσα μακαριότητα των δικαίων θα βεβαιωθούμε ότι είναι πολύ μικρά τα παθήματα της παρούσης ζωής σε σύγκριση με την άληκτη μακαριότητα της αληθινής, χωρίς τέλος, ζωής. Κατά τον λόγο του Απ. Παύλου: «ουκ άξια τα παθήματα του νυν καιρού προς την μέλλουσαν δόξαν αποκαλυφθήναι εις ημάς».[67]

Η γνώση αυτή που εδράζεται στην ελπίδα της μελλοντικής απολαύσεως και

ευτυχίας μας χαροποιεί και ενδυναμώνει να υπομείνουμε το καθετί για να συμβασιλεύσουμε με τον Βασιλέα Χριστό: «μακαρία λοιπόν, τέκνον μου, η ώρα εν η μέλλομεν – εάν αξιωθώμεν — την ψυχήν μας παραδώσαι καθάραν τω Κυρίω και συνευφραίνεσθαι μετά πάντων... όπου τοίς πάσι, εν πάσι και επί πάσι, βασιλεύει Ιησούς Χριστός γλυκύς Σωτήρ... Τριάς Αγία Αχώριστος· νυν και αεί και εις τους απεράντους αιώνας των ατελευτήτων αιώνων. Αμήν».[68]

### **ζ) Μη ζητώντας δικαίωση σ' αυτή τη ζωή**

Ο θεοφόρος Γέροντας βλέποντας καθαρά, με τα πνευματικά του μάτια, συλλαμβάνει το αληθινό νόημα της ζωής και διαπιστώνει μια μεγάλη παραδοξότητα. Στην πνευματική ζωή δεν κερδίζει αυτός που φέρεται έξυπνα, ευγενικά και θεωρείται επιτυχημένος με τα κοσμικά κριτήρια. Όχι πως δεν χρειάζεται η ευγένεια και η εξυπνάδα. Κάθε άλλο!

Αλλά ο Όσιος Γέροντας θεωρεί επιτυχημένο αυτόν που υβρίζεται και μακροθυμεί. Αυτόν που αδικείται και συγχωρεί. Αυτόν που συκοφαντείται και υπομένει, εκείνον που γίνεται σφουγγάρι που καθαρίζει ό,τι ακούει, ό,τι του λένε, ό,τι και να είναι αυτά.

Αυτός καθαρίζεται και λαμπρύνεται περισσότερο. Αυτός φθάνει σε μεγάλα πνευματικά μέτρα. Αυτός εντρυφά στις θεωρίες των μυστηρίων του Θεού. Αυτός είναι από εδώ μέσα στον Παράδεισο.

Και όταν έλθει η ευλογημένη ώρα και κλείσουν τα υλικά μάτια, θα ανοίξουν τα εσωτερικά μάτια της ψυχής. Τότε, χωρίς καν να το καταλάβει, θα βρεθεί στο άυλο Φως. Από τις θλίψεις στην ανάπαυση, από την ταραχή του κόσμου αυτού στο ατάραχο λιμάνι. Από τον πόλεμο στην παντοτινή και αδιατάρακτη ειρήνη.

Και οποίος αδικείται στον κόσμο αυτό και θελήσει να βρει το δίκιο του εδώ, ας γνωρίζει ότι είναι αυτό: να υπομένει το βάρος του αδελφού του μέχρις εσχάτης αναπνοής και να κάνει υπομονή σε όλα τα λυπηρά και δυσάρεστα αυτής της ζωής. Και συμπληρώνει ο Όσιος Γέροντας: «τότε δικαίως ο Κύριος παρακαλεί τη ψυχήν και ευφραίνει αυτήν».[69]

### **Επίλογος**

Προσπάθησα, όσο μπορούσα, να θίξω τα σπουδαιότερα από όσα αναφέρονται στις Επιστολές του Γέροντος Ιωσήφ περί πειρασμών. Είναι ένα μεγάλο θέμα που ασφαλώς δεν εξαντλείται εδώ.

Ελπίζω από τα λίγα αυτά να έγινε φανερή η ωφέλεια των δοκιμασιών σε όσους

επιζητούν την ψυχική τους θεραπεία, αφού η υγεία της ψυχής είναι η αναγκαία προϋπόθεση για την αιώνια σωτηρία μας. Ο πόνος και η θλίψη γίνονται πικρά φάρμακα, «αψίνθια» κατά τον π. Ιωσήφ, που εμπεριέχουν δραστηκότητα ιαματική ενέργεια που θεραπεύει τις αρρώστιες της ψυχής. «Αν και μας είναι πικρόν το αψίνθιον, αλλ' όμως καθαρίζει το αίμα και υγιαίνει το σώμα μας. Χωρίς πειρασμόν δεν γνωρίζονται αί αγνές ψυχές, δεν φαίνεται η αρετή, δεν διακρίνεται η υπομονή. Χωρίς πειρασμούς αδύνατον η υγεία της ψυχής να φανή. Αυτό είναι το καθαρτήριο πυρ, όπου καθάραν και λαμπράν απεργάζεται την ψυχήν».[70]

Ξεκινώντας την μικρή μας πνευματική προσπάθεια με την γνώση του εαυτού μας αλλά και των παγίδων του εχθρού και αντιμετωπίζοντας με προσευχή, υπομονή και ευχαριστία ό,τι ο Πανάγαθος Θεός επιτρέπει για το συμφέρον μας προετοιμαζόμαστε για την κατά Θεόν καλλιέργεια της ψυχής μας ώστε μέσω των θλίψεων να φθάσουμε στην επιθυμητή καθαρότητα και στην θέαση και κοινωνία μετά του Θεού που είναι ο βαθύς και αληθινός προορισμός του ανθρώπου.

Στην προσπάθειά μας αυτή μέσω των θεοφόρων Επιστολών του μας χειραγωγεί πατρικά και ουσιαστικά ο Όσιος Γέροντας δείχνοντάς μας τον δρόμο: «Δι' αυτό μας αφήνει τους πειρασμούς ο Χριστός, να καθαριζώμεθα από τας προλήψεις. Αυτό είναι το σαπούνι και ο κόπανος όπου κτύπων μας λευκαίνει... Και όμως η χάρις του Χριστού και της Παναγίας μας όλα τα διαλύει. Έχε υπομονήν... αυτός είναι ο δρόμος κατά αλήθειαν, αδελφή μου... και ο γράφων σοι εκ πείρας την αλήθειαν μαρτυρεί... Ανδρίζου λοιπόν και ίσχυε εν Κυρίω υπομένουσα εις ό,τι σου έρχεται, εκδεχομένη ομού με τον πόνον γαλήνην και χάριν Θεού».[71]

Είθε ο Όσιος Πατέρας μας από τον θρόνο του Υψίστου όπου βρίσκεται μετά μεγάλης παρρησίας, να δέεται ακατάπαυστα για όλους μας, ώστε παίρνοντας την «εξ ύψους δύναμιν» να υπομένουμε με χαρά όλα τα παιδαγωγικά μέσα της αγάπης του Θεού. Να δεχόμαστε όχι μόνο τα ευχάριστα αλλά και τα δυσάρεστα. Και ακόμα, να συμπαραστεκόμαστε με αγάπη και φιλαδελφία στους αδελφούς μας που δοκιμάζονται, διότι απαλύνοντας τον δικό τους πόνο όχι μόνο εκπληρώνουμε το αδελφικό μας χρέος αλλά ελαφρύνουμε και τον δικό μας σταυρό γινόμενοι μιμητές του σταυρωθέντος Κυρίου «υπέρ της του κόσμου ζωής και σωτηρίας».[72]

Τότε, δι' ευχών του θείου Πατρός Ιωσήφ του Ησυχαστού, είθε να αξιωθούμε ν' απολαύσουμε ένα μέρος από όσα εξάισια περιγράφει στο κείμενό του «περί αγάπης»: «ημών εν απλότητι περιπατούντων και τας εντολάς τηρούντων και τας κινήσεις του νου καλώς φυλασσόντων... και εν βία και ταπεινώσει ημών συντριβόντων τότε αξιούμεθα της θεοπτίας και την Βάτον βλέπειν υπό του θείου πυράς της Αγάπης εν ταίς καρδίαις ημών καιομένην και μη καταφλεγόμενην». Αμήν.[73]

**Συνεχίζεται....**

## **Παραπομπές**

**52.** Νήψη στην ορολογία των Αγίων Πατέρων είναι η προσοχή του νοός για να μην περάσουν από την πύλη της καρδιάς και μπουν μέσα σ' αυτήν πονηροί λογισμοί, γιατί αυτοί δημιουργούν τις προϋποθέσεις για να γίνει η αμαρτία.

Στον Α' τόμο της «Φιλοκαλίας» ο άγιος Ησύχιος ο Πρεσβύτερος μας λέει ότι: «Νήψις είναι μια μόνιμη σταθεροποίηση του λογισμού και η στάση του στην πύλη της καρδιάς. Ο λογισμός αυτός βλέπει και ακούει τους κλέφτες λογισμούς να έρχονται, δηλαδή τι λένε και τι κάνουν οι ανθρωποκτόνοι δαίμονες. Και ποιά είναι η μορφή, που χάραξαν και ώρθωσαν οι δαίμονες και η οποία προσπαθεί με την φαντασία να εξαπατήσει τον νού. Αυτά λοιπόν, αν μας απασχολούν φιλόπονα, μας φανερώνουν, εάν θέλουμε, με εξαιρετικήν πληρότητα την πείρα του νοητού πολέμου».

**53.** Επιστ. Δ', σελ. 53.

**54.** Επιστ. Δ', σελ. 53.

**55.** Επιστ. ΛΖ', σελ. 223.

**56.** Επιστ. ΛΘ', σελ. 242.

**57.** Επιστ. Μ', σελ. 247.

**58.** Επιστ. ΚΒ', σελ. 141.

**59.** Επιστ. Η', σελ. 71.

**60.** Επιστ. ΙΖ', σελ. 120.

**61.** Επιστ. Η', σελ. 72.



- 62. Επιστ. Μ', σελ. 247-248.
- 63. Επιστ. Μ', σελ. 248.
- 64. Επιστ. ΚΒ' σελ. 137, ΚΓ', σελ. 145.
- 65. Κεφ. Β', στ. 9α.
- 66. Επιστ. ΚΓ', σελ. 143.
- 67. Ρωμ. Η', 18.
- 68. Έκφρασις..., σελ. 460.
- 69. Επιστ. ΛΖ', σελ. 229.
- 70. Επιστ. ΛΗ', σελ. 235.
- 71. Επιστ. Μ', σελ. 248-249.
- 72. Ακολουθία Ιεράς Προθέσεως.
- 73. Έκφρασις... σελ. 457.

**Πηγή: Πρωτ. Γεωργίου Τριανταφύλλου, Ο Άγιος Γέροντας Ιωσήφ ο Ησυχαστής, Ο Νηπτικός Πατήρ και Διδάσκαλος (Ταπεινή αναφορά στη ζωή και στο έργο του), εκδόσεις Ιερού Ησυχαστηρίου Παναγίας Μυρτιδιωτίσσης Θαψάνων Πάρου**