

## Περί των τριών τρόπων της προσευχής

Τρεις είναι οι τρόποι της προσοχής και της προσευχής, με τους οποίους η ψυχή ή υψώνεται ή γκρεμίζεται· υψώνεται όταν τους μεταχειρίζεται σε κατάλληλο καιρό, γκρεμίζεται όταν τους κατέχει παράκαιρα και ανόητα. Η νήψη λοιπόν και η προσευχή είναι δεμένες όπως η ψυχή με το σώμα και η μία χωρίς την άλλη δεν μπορεί να σταθεί. Αυτά τα δύο συνδέονται μεταξύ τους με δύο τρόπους. Πρώτα η νήψη αντιστέκεται στην αμαρτία, σαν εμπροσθοφυλακή, και κατόπιν ακολουθεί η προσευχή, η οποία θανατώνει παρευθώς και αφανίζει όλους εκείνους τους αισχρούς λογισμούς που εξουδετέρωσε πρωτύτερα η προσοχή· γιατί αυτή μόνη της δεν μπορεί να κάνει κάτι τέτοιο. Αυτή η δυάδα, δηλαδή η προσοχή και η προσευχή, είναι η πύλη της ζωής και του θανάτου, κι όταν με τη νήψη φυλάγομε καθαρή την προσευχή, βελτιωνόμαστε, ενώ όταν δεν προσέχομε και τη μολύνουμε και τη διαφθείρομε, αυξανόμαστε στην κακία. Επειδή λοιπόν, όπως είπαμε, οι τρόποι της προσοχής και προσευχής είναι τρεις, πρέπει να πούμε και τα ιδιώματα του κάθε τρόπου ώστε, όποιος θέλει να βρει τη ζωή και να εργαστεί, να βεβαιωθεί από αυτές τις τρεις ξεχωριστές καταστάσεις και να διαλέξει το καλύτερο, και όχι από άγνοια να κρατήσει το χειρότερο και να διωχθεί έτσι από το καλύτερο.

### Περί της πρώτης προσευχής

Της πρώτης προσευχής τα ιδιώματα είναι τα εξής. Όταν κανείς στέκεται σε προσευχή και σηκώνει στον ουρανό τα χέρια και τα μάτια και το νου του και σχηματίζει ο νους του θεία νοήματα και ουράνια κάλλη, ταξιαρχίες Αγγέλων και κατοικητήρια Αγίων και γενικά, όλα όσα άκουσε από τις Γραφές, αυτά στον καιρό της προσευχής τα συναθροίζει στο νου του και παρακινεί την ψυχή του σε θείο πόθο, ατενίζοντας σταθερά στον ουρανό, και μερικές φορές χύνοντας και δάκρυα από τα μάτια του, με αυτό τον τρόπο λίγο-λίγο υπερηφανεύεται η καρδιά του και επαιρείται, και του φαίνεται πως αυτά που γίνονται είναι από χάρη θεϊκή προς παρηγοριά του, κι εύχεται να βρίσκεται πάντοτε σε τέτοια εργασία. Όλα αυτά είναι σημάδια της πλάνης, γιατί το καλό δεν είναι καλό, όταν δε γίνει με τρόπο καλό. Αν λοιπόν ένας τέτοιος άνθρωπος αποσυρθεί σε άκρα ησυχία, είναι αδύνατο να μην τρελαθεί· κι αν τύχει να μην πάθει κάτι τέτοιο, όμως είναι αδύνατο να αποκτήσει τις αρετές ή να φτάσει στην αλάθεια. Με τούτο τον τρόπο πλανήθηκαν κι εκείνοι που βλέπουν φως αισθητά και νιώθουν κάποιες ευωδίες με την όσφρησή τους κι ακούνε φωνές κι άλλα πολλά παρόμοια. Και άλλοι από αυτούς δαιμονίστηκαν και γυρίζουν έξαλλοι από τόπο σε τόπο και από χώρα σε χώρα· άλλοι πάλι δεν κατάλαβαν αυτόν που μετασχηματίζεται σε άγγελο φωτός και πλανήθηκαν με το να τον δεχτούν κι έμειναν στο εξής αδιόρθωτοι ως το τέλος, χωρίς να δέχονται καμία

συμβουλή από ανθρώπους. Άλλοι από αυτούς παρακινήθηκαν από το διάβολο που τους απάτησε και σκοτώθηκαν μόνοι τους, άλλοι δηλαδή γκρεμίστηκαν κι άλλοι κρεμάστηκαν. Και ποιος μπορεί να διηγηθεί όλες τις διάφορες μορφές της απάτης του διαβόλου; Πλην από αυτά που είπαμε, κάθε φρόνιμος άνθρωπος μπορεί να καταλάβει ποιο είναι το κέρδος από τον πρώτο τρόπο της προσοχής. Κι αν τύχει κανείς να μην πάθει αυτά που είπαμε, επειδή βρίσκεται μαζί με άλλους (γιατί αυτά τα παθαίνουν οι αναχωρητές που είναι μόνοι τους), όμως περνά όλη του τη ζωή απρόκοπος.

### **Περί της δευτέρης προσευχής**

Η δευτέρα προσευχή είναι η εξής. Όταν ο νους συνάγει τον εαυτό του από όλα τα αισθητά και φυλάγεται από τις εξωτερικές αισθήσεις και συνάγει όλους τους λογισμούς, αλλά χωρίς να το καταλαβαίνει πορεύεται μάταια· και τότε εξετάζει τους λογισμούς του, τότε προσέχει στα λόγια της ικεσίας που λέει προς το Θεό· κι άλλοτε επαναφέρει στον εαυτό του τους λογισμούς που αιχμαλωτίστηκαν, ενώ άλλοτε, αφού κυριεύθηκε ο ίδιος από κάποιο πάθος, αρχίζει πάλι με βία να επιστρέφει στον εαυτό του. Έχοντας τούτο τον πόλεμο, δεν είναι δυνατό να ειρηνέψει αυτός ποτέ ή να λάβει το στέφανο της νίκης. Γιατί ο τέτοιος άνθρωπος μοιάζει μ' εκείνον που κάνει πόλεμο μέσα στη νύχτα, ο οποίος ακούει τις φωνές των εχθρών και δέχεται πληγές από αυτούς, μα δεν μπορεί να δει καθαρά ποιοι είναι και από πού ήρθαν και πώς και γιατί τον πληγώνουν, επειδή το σκότος που έχει στο νου του προξενεί αυτή τη ζημία, και δεν είναι δυνατό ποτέ να γλυτώσει όποιος κάνει αυτόν τον πόλεμο από τους νοητούς εχθρούς του που τον συντρίβουν. Και υπομένει τον κόπο, αλλά χάνει το μισθό. Αλλά και εξαπατάται από την κενοδοξία, χωρίς να το καταλαβαίνει, και του φαίνεται πως είναι τάχα προσεκτικός· και καθώς κυριεύεται και εμπαιζεται από αυτή, συχνά καταφρονεί από υπερηφάνεια τους άλλους και τους κατηγορεί ως απρόσεκτους και συστήνει τον εαυτό του ως ποιμένα προβάτων, μοιάζοντας με τυφλό που υπόσχεται να οδηγεί άλλους τυφλούς.

Τούτος είναι ο δεύτερος τρόπος της προσευχής κι από αυτά μπορεί ο φιλόπonos να μάθει τη ζημία που προξενεί. Όμως η δευτέρα προσευχή είναι καλύτερη από την πρώτη, όπως η νύχτα με πανσέληνο από τη νύχτα χωρίς άστρα και φεγγάρι.

### **Περί της τρίτης προσευχής**

Ιδού αρχίζομε να μιλάμε περί της τρίτης προσευχής. Αυτή είναι πράγμα παράδοξο και δυσκολοερμήνευτο· και σ' εκείνους που την αγνοούν, όχι μόνο είναι δυσκολοκατάληπτη, αλλά σχεδόν και απίστευτη, επειδή δεν συναντάται

στους πολλούς· και καθώς νομίζω, αυτό το καλό έφυγε από μας μαζί με την υπακοή. Γιατί η υπακοή απαλλάσσει τον εραστή της από τις επιδράσεις του παρόντος πονηρού κόσμου και τον ελευθερώνει από μέριμνες και εμπαιθείς προσκολλήσεις και τον κάνει πρόθυμο και άοκνο στον ζητούμενο σκοπό του, αν βέβαια αυτός έχει βρει απλανή οδηγό. Από ποια πρόσκαιρα δηλαδή θα νικηθεί ο νους εκείνου που με την υπακοή νεκρώθηκε για κάθε εμπαιθή προσκόλληση στον κόσμο ή το σώμα του; Η, από ποια μέριμνα μπορεί να δεσμευθεί εκείνος που ανέθεσε κάθε μέριμνα της ψυχής και του σώματός του στο Θεό και στον πνευματικό του πατέρα και δε ζει πλέον για τον εαυτό του, ούτε επιθυμεί να είναι αρεστός σε ανθρώπους; Από αυτά, οι νοητές περικυκλώσεις των αποστατών δαιμόνων, οι οποίες σαν σχοινιά σύρουν το νου σε πολλούς και διάφορους λογισμούς, διαλύονται· και τότε ο νους μένει ελεύθερος και πολεμά με εξουσία και ερευνώντας τους λογισμούς των δαιμόνων τους αποδιώχνει με επιτηδειότητα και προσφέρει με καθαρή καρδιά τις προσευχές του στο Θεό. Αυτή είναι η αρχή της μοναχικής πολιτείας, κι όσοι δεν κάνουν τέτοια αρχή μάταια κοπιάζουν.

Η αρχή τώρα της τρίτης προσευχής δεν είναι να κοιτάζει κανείς στον ουρανό και να σηκώνει τα χέρια του και να συνάγει τους λογισμούς και να ζητά βοήθεια από τον ουρανό· αυτά, καθώς είπαμε, είναι ιδιώματα του πρώτου τρόπου της πλάνης. Μήτε πάλι, όπως στη δεύτερη προσευχή, ο νους αρχίζει να φυλάγεται από τις έξω αισθήσεις του και να μη βλέπει τους εσωτερικούς εχθρούς. Γιατί ένας τέτοιος βάλλεται από τους δαίμονες, μα δε βάλλει εναντίον τους· πληγώνεται, και δεν το ξέρει· πιάνεται αιχμάλωτος, και δεν μπορεί να αμυνθεί σ' αυτούς που τον αιχμαλωτίζουν πάντοτε οι αμαρτωλοί (δαίμονες) σχεδιάζουν κακά πίσω από την πλάτη του ή μάλλον μπροστά στα μάτια του και τον κάνουν κενόδοξο και υπερήφανο.

Αλλά αν συ θέλεις να κάνεις αρχή αυτής της φωτογεννήτρας και τερπνής εργασίας, βάλε πρόθυμα αρχή ως εξής. Ύστερα από την τέλεια υπακοή που ο λόγος περιέγραψε πρωτύτερα, χρειάζεται να κάνεις και όλα σου τα έργα με συνείδηση καθαρή, γιατί χωρίς υπακοή ούτε καθαρή συνείδηση υπάρχει. Και τη συνείδησή σου πρέπει να τη φυλάγεις πρώτον απέναντι στο Θεό· δεύτερον, απέναντι στον πνευματικό σου πατέρα· και τρίτον, απέναντι στους ανθρώπους και τα πράγματα του κόσμου. Απέναντι στο Θεό οφείλεις να φυλάξεις τη συνείδησή σου έτσι ώστε να μην κάνεις εκείνα που ξέρεις πως δεν αναπαύουν το Θεό, μήτε του αρέσουν. Απέναντι στον πνευματικό σου πατέρα, ώστε να κάνεις όλα εκείνα που σου λέει σύμφωνα με το σκοπό του, χωρίς να προσθέτεις ή να παραλείπεις. Απέναντι στους ανθρώπους πρέπει να φυλάγεις τη συνείδηση ώστε να μην κάνεις στον άλλο εκείνα που εσύ μισείς, και στα πράγματα του κόσμου πάλι οφείλεις να φυλάγεις από την μη ορθή χρήση σε κάθε περίπτωση, και στο φαγητό και στο ποτό και στην ενδυμασία· και γενικά, όλα πρέπει να τα κάνεις σαν να ήσουν μπροστά στο Θεό, χωρίς να σε ελέγχει σε κάτι η συνείδησή σου.

Αφού λοιπόν προλειάναμε και προετοιμάσαμε το δρόμο της αληθινής προσοχής, ας πούμε, αν θέλετε, μερικά σύντομα και σαφή περί των ιδιωμάτων της. Η αληθινή και απλανής προσοχή και προσευχή είναι αυτή· να φυλάγει ο νους την καρδιά όταν προσεύχεται και να περιστρέφεται πάντοτε μέσα σ' αυτή και από εκείνο το βάθος να αναπέμπει τις δεήσεις προς τον Κύριο. Και αφού εκεί μέσα γευθεί ότι είναι χρηστός ο Κύριος, δε βγαίνει πλέον από τον τόπο της καρδιάς, γιατί λέει κι αυτός σαν τον Απόστολο: «Είναι ωραία να είμαστε εδώ». Και παρατηρώντας συνεχώς τους εκεί τόπους, χτυπά και διώχνει τα νοήματα που σπέρνει ο εχθρός. Σ' εκείνους όμως που έχουν άγνοια, αυτό το σωτήριο έργο φαίνεται πολύ σκληρό και δύσκολο· και είναι αληθινά εξαντλητικό το πράγμα και επίπονο, όχι μόνο για τους αμύητους, αλλά και για εκείνους που έλαβαν χωρίς πλάνη την πείρα του μα δε δέχτηκαν και δεν έστειλαν την ηδονή του στο βάθος της καρδιάς. Εκείνοι όμως που απόλαυσαν την ηδονή που έχει και γεύθηκαν τη γλυκύτητά της με το φάρυγγα της καρδιάς τους, μπορούν να αναφωνούν μαζί με τον Παύλο: «Ποιος θα μας χωρίσει από την αγάπη του Χριστού; κλπ.». Γιατί οι άγιοι Πατέρες μας, ακούγοντας τον Κύριο πού λέει πως από την καρδιά μας βγαίνουν πονηροί λογισμοί, φόνοι, μοιχείες, κλεψιές, ψευδομαρτυρίες, και πως αυτά είναι που μολύνουν τον άνθρωπο, και που συμβουλεύει να έχουμε καθαρό το εσωτερικό του ποτηριού για να γίνει και το απέξω καθαρό, άφησαν κάθε άλλο τρόπο εργασίας των αρετών και αγωνίστηκαν γι' αυτή τη φύλαξη της καρδιάς, ξέροντας πολύ καλά πως μαζί με αυτή θα μπορέσουν χωρίς κόπο να ασκήσουν και κάθε άλλη πνευματική εργασία, ενώ χωρίς αυτή δεν είναι δυνατό να παραμείνει καμία αρετή. Αυτήν, μερικοί από τους Πατέρες την ονόμασαν καρδιακή ησυχία· άλλοι, προσοχή· άλλοι, φύλαξη της καρδιάς· άλλοι, νήψη και αντίρρηση· άλλοι, έρευνα των λογισμών και φύλαξη του νου· όλοι όμως με αυτή καλλιέργησαν τη γη της καρδιάς τους και με αυτή αξιώθηκαν να τραφούν με το θείο μάννα. Γι' αυτή λέει ο Εκκλησιαστής: «Ευφραίνου, νέε, στη νεότητά σου και περπάτα στους δρόμους της καρδιάς σου άμωμος και διώξε από την καρδιά σου τον παροργισμό. Αν το πνεύμα αυτού που εξουσιάζει έρθει καταπάνω σου, μην αφήσεις τον τόπο σου»· λέγοντας τόπο εννοεί την καρδιά, όπως λέει και ο Κύριος: «Από την καρδιά βγαίνουν πονηροί διαλογισμοί». Λέει ακόμη: «Μη σκορπίζετε το νου σας εδώ κι εκεί», και: «Τί στενή είναι η πύλη και δύσκολη η οδός που οδηγεί στη ζωή!», και πάλι: «Μακάριοι οι πτωχοί τω πνεύματι», εκείνοι δηλαδή που δεν απέκτησαν μέσα τους καμία έννοια τούτου του κόσμου. Λέει και ο Απόστολος Πέτρος: «Να είστε νηφάλιοι και άγρυπνοι· ο αντίπαλος σας διάβολος περιφέρεται σαν το λιοντάρι που ουρλιάζει ζητώντας ποιον να καταπιεί κλπ.». Και ο Παύλος αναφέρεται ολοφάνερα στη φύλαξη της καρδιάς όταν γράφει προς τους Εφεσίους: «Η πάλη μας δεν είναι εναντίον όντων από αίμα και σάρκα». Και οί θείοι Πατέρες μας έγραψαν πολλά για τη φυλακή της καρδιάς, κι όποιος θέλει ας διαβάσει τα συγγράμματά τους να δει όσα δηλαδή έγραψε ο ασκητής Μάρκος και όσα λέει ο Ιωάννης της Κλίμακας και ο Ησύχιος και ο Φιλόθεος Σιναΐτης και ο Ησαΐας και ο Βαρσανούφιος και

το βιβλίο «Παράδεισος Πατέρων» (Γεροντικό). Και τι λέω πολλά; Κανείς δεν μπόρεσε, αν δε φύλαξε το νου του, να φτάσει στην καθαρότητα της καρδιάς, για να γίνει άξιος να δει το Θεό. Γιατί χωρίς την προσοχή κανείς δεν μπορεί να γίνει "πτωχός τω πνεύματι", μήτε μπορεί να πενήσει ή να πεινάσει και να διψάσει τη δικαιοσύνη, και χωρίς νήψη κανείς δεν μπορεί να είναι αληθινά ελεήμων ή καθαρός στην καρδιά ή ειρηνοποιός ή διωγμένος για χάρη της δικαιοσύνης· και για να πω γενικά, με κανένα τρόπο δεν μπορεί κανείς ν' αποκτήσει όλες τις θεόπνευστες αρετές, παρά με τη νήψη. Για τούτο περισσότερο απ' όλα αυτή πρέπει να επιμεληθείς, για να καταλάβεις με τη δοκιμή τα λεγόμενά μου, που είναι άγνωστα σε όλους τους ανθρώπους. Και αν θέλεις να μάθεις και τον τρόπο της προσευχής, θα σου πω με τη δύναμη του Θεού και περί τούτου όσο μπορώ.

Πριν απ' όλα, τρία πράγματα πρέπει να αποκτήσεις κι έπειτα να κάνεις αρχή στην αναζήτησή σου. Αυτά είναι: αμεριμνία από κάθε πράγμα, είτε παράλογο, είτε εύλογο, δηλαδή νέκρωση απ' όλα· συνείδηση καθαρή, δηλαδή να φυλάγεις τον εαυτό σου ακατηγόρητο από τη συνείδησή σου· και απροσπάθεια, δηλαδή να μην κλίνεις σε κανένα πράγμα του κόσμου τούτου, ούτε αυτού του σώματός σου. Έπειτα κάθισε σε κελί ήσυχο και σε μία μοναχική γωνιά και πρόσεξε να κάνεις ό,τι σου λέω· κλείσε τη θύρα και μάζεψε το νου σου από κάθε μάταιο και πρόσκαιρο πράγμα, και τότε ακούμπησε στο στήθος το πηγούνι σου, στρέφοντας τα αισθητά μάτια μαζί με όλο το νου στο κέντρο της κοιλιάς, δηλαδή στον ομφαλό, και κράτησε και την αναπνοή από τη μύτη για να μην αναπνέεις ανεμπόδιστα, και ερεύνησε νοητά στα έγκατα σου να βρεις τον τόπο της καρδιάς όπου είναι στη φύση τους να συνδιατρίβουν όλες οι ψυχικές δυνάμεις. Στην αρχή έχεις να βρεις σκότος κι ανυποχώρητη σκληρότητα· αν όμως επιμείνεις κι εργαστείς αυτό το έργο νύχτα και μέρα, θα βρεις, ω του θαύματος, ατέλειωτη ευφροσύνη. Γιατί όταν ο νους βρει τον τόπο της καρδιάς, βλέπει παρευθύς εκεί μέσα εκείνα που δεν ήξερε ποτέ του. Βλέπει δηλαδή τον αέρα που βρίσκεται μέσα στην καρδιά και τον εαυτό του φωτεινό και γεμάτο διάκριση. Και στο εξής, από όποιο μέρος εμφανιστεί κανένας λογισμός, πριν ακόμη να σχηματιστεί ή να είδωλοποιηθεί, τον διώχνει και τον αφανίζει με την επίκληση του Ιησού Χριστού. Και από εδώ ό νους, μνησικακώντας κατά των δαιμόνων, σηκώνει καταπάνω τους τη φυσική οργή και κυνηγά και χτυπά τους νοητούς εχθρούς. Τα υπόλοιπα θα τα μάθεις με τη βοήθεια του Θεού μόνος σου, με τη φύλαξη του νου σου και κρατώντας στην καρδιά τον Ιησού· γιατί λέει κάποιος: «Να κάθεται στο κελί σου και αυτό θα σε διδάξει τα πάντα».

### **Ερώτηση - Απόκριση**

*Ερώτηση:* Και γιατί η πρώτη και η δεύτερη φύλαξη δεν μπορούν να οδηγήσουν στην τελείωση τον μοναχό;

*Απόκριση:* Γιατί δεν τις μεταχειριζόμαστε με τη σειρά που πρέπει. Ο Ιωάννης της Κλίμακος αυτά τα παρομοιάζει με μία κλίμακα, λέγοντας: «Άλλοι περιορίζουν τα πάθη· άλλοι ασχολούνται με την ψαλμωδία και αφιερώνουν σε αυτή τον περισσότερο χρόνο· άλλοι καταγίνονται με τη νοερά προσευχή· και άλλοι ενατενίζουν στη θεωρία και ζούνε στο βυθό. Στο πρόβλημα αυτό αν χρησιμοποιηθεί το παράδειγμα της κλίμακας.» Όσοι λοιπόν θέλουν να ανεβούν μία κλίμακα, δεν αρχίζουν από επάνω προς τα κάτω, αλλά από κάτω επάνω, και ανεβαίνουν το πρώτο σκαλί κι έπειτα το επόμενο κι όλα τα πιο πάνω· κι έτσι μπορεί κανείς να σηκωθεί από τη γη και ν' ανεβεί στον ουρανό. Αν λοιπόν θέλουμε να γίνουμε τέλειοι άνδρες με την πληρότητα του Χριστού, ας αρχίσουμε σαν βρέφη την κλίμακα που είπαμε, ώστε με τις διάφορες μεθληκιώσεις να φτάσουμε διαδοχικά τα μέτρα του παιδιού, του άνδρα και του πρεσβυτέρου.

Πρώτη ηλικία της μοναχικής ζωής είναι ο περιορισμός των παθών, που είναι έργο των αρχαρίων.

Δεύτερη βαθμίδα και μεθληκίωση, που από έφηβο τον κάνει νέο πνευματικά, είναι η απασχόληση με την ψαλμωδία. Γιατί μετά τον κατευνασμό και τη μείωση των παθών, η ψαλμωδία προξενεί γλυκύτητα στη γλώσσα και λογίζεται ευάρεστη στο Θεό, αφού δεν είναι δυνατό να ψάλλομε στο Θεό σε γη ξένη, δηλαδή σε εμπαθή καρδιά. Τούτο είναι το σημάδι αυτών που προκόβουν.

Τρίτη βαθμίδα και μεθληκίωση αυτού που από νέος γίνεται πνευματικά άνδρας, είναι η επιμονή στην προσευχή, που είναι σημάδι αυτών που έχουν προκόψει. Και διαφέρει η προσευχή από την ψαλμωδία όσο ο ώριμος άνδρας από το νέο και από τον έφηβο, ανάλογα με το βαθμό που έχουμε.

Εκτός από αυτές, τέταρτη βαθμίδα και μεθληκίωση πνευματική είναι του πρεσβυτέρου και ασπρομάλλη· η αταλάντευτη δηλαδή ενατένιση της θεωρίας, η οποία είναι των τελείων. Ιδού, συμπληρώθηκε η οδός και πήρε τέλος η κλίμακα. Αυτά λοιπόν έτσι είναι κι έτσι θεσπίστηκαν από το Πνεύμα, και δεν είναι δυνατό να ανδρωθεί το νήπιο και να γίνει ασπρομάλλης γέροντας, παρά με το να αρχίσει όπως είπαμε από την πρώτη βαθμίδα και περνώντας ορθά από τις τέσσερις ν' ανεβεί στην τελειότητα.

Ξεκίνημα για να έρθει στο φως αυτός που θέλει να αναγεννηθεί πνευματικά, είναι η μείωση των παθών, δηλαδή η φύλαξη της καρδιάς· διαφορετικά είναι αδύνατο να μειωθούν τα πάθη, γιατί από την καρδιά προέρχονται, καθώς λέει ο Σωτήρας, οι πονηροί διαλογισμοί που μολύνουν τον άνθρωπο. Δεύτερη μετά από αυτά είναι η επίταση της ψαλμωδίας. Γιατί αφού κατευναστούν και λιγοστεύουν τα πάθη με την εναντίωση σ' αυτά της καρδιάς, η επιθυμία της συμφιλίωσης με το Θεό φλογίζει το νου. Και από αυτό δυναμώνει ο νους και χτυπά και διώχνει τους λογισμούς που περιτριγυρίζουν την επιφάνεια της καρδιάς. Και έπειτα πάλι ασχολείται το πιο πολύ με τη δεύτερη προσοχή και προσευχή. Και τότε προβάλλει η αντεπίθεση των πονηρών πνευμάτων και τα πνεύματα των παθών αναταράζουν σφοδρά την άβυσσο της καρδιάς. Όμως με την επίκληση του Κυρίου Ιησού Χριστού

αφανίζονται και λιώνουν σαν το κερί. Και πάλι αφού διωχτούν από εκεί, αναταράζουν μέσω των αισθήσεων την επιφάνεια του νου. Και για τούτο γρήγορα αισθάνεται ο νους τη γαλήνη σ' αυτόν, πλην να γλυτώσει τελείως από αυτά και να μην τα πολεμά, είναι αδύνατο. Τούτο έχει δοθεί μόνο σ' εκείνον που έφτασε στη βαθμίδα του τέλειου άνδρα, που έχει αναχωρήσει από όλα τα ορατά και παραμένει συνεχώς στην προσοχή της καρδιάς.

Από αυτά ο προσεκτικός υψώνεται σιγά-σιγά στη σύνεση του ασπρομάλλη γέροντα, δηλαδή στην άνοδο της θεωρίας, πράγμα που είναι των τελείων.

Όποιος λοιπόν τα μεταχειρίζεται αυτά ορθά και στον καιρό του το καθένα, αυτός μπορεί, μετά την αποβολή των παθών από την καρδιά του, και στην ψαλμωδία να επιδοθεί και ν' αντιπολεμήσει τους λογισμούς που ξεσηκώνονται μέσω των αισθήσεων και ταράζουν την επιφάνεια του νου, και στον ουρανό να υψώνει τα αισθητά μαζί με τα νοητά μάτια όταν χρειαστεί, και να προσεύχεται αληθινά και καθαρά· τούτο όμως να το κάνει σπάνια, για το φόβο των δαιμόνων που ενεδρεύουν στον αέρα. Γιατί τούτο μόνο ζητά ο Θεός από μας, να είναι καθαρή η καρδιά μας με τη φύλαξη· κι αν η ρίζα είναι αγία, καθώς λέει ο Απόστολος, φανερό είναι πως και οι κλάδοι είναι άγιοι κι ο καρπός. Χωρίς όμως τον τρόπο που είπαμε, όποιος σηκώνει τα μάτια και το νου του στον ουρανό και θέλει να φαντάζεται κάποια νοητά, αυτός σχηματίζει μέσα του είδωλα και όχι την αλήθεια· γιατί με το να είναι ακάθαρτη η καρδιά του δεν προκόβει ούτε η πρώτη ούτε η δεύτερη προσοχή. Όταν δηλαδή θέλουμε να κτίσουμε ένα σπίτι, δε βάζουμε πρώτα τη σκεπή κι ύστερα το θεμέλιο, γιατί τούτο είναι αδύνατο· αλλά πρώτα βάζουμε το θεμέλιο κι ύστερα κτίζουμε το σπίτι και τότε βάζουμε και τη σκεπή. Έτσι πρέπει να κάνουμε και σ' αυτά που λέμε. Πρώτα να βάλουμε πνευματικό θεμέλιο, δηλαδή να φυλάξουμε την καρδιά και να λιγοστέψουμε σε αυτή τα πάθη· κι ύστερα να κτίσουμε τους τοίχους του πνευματικού σπιτιού, δηλαδή να αποκρούμε με τη δεύτερη προσοχή τη θύελλα των πονηρών πνευμάτων που ξεσηκώνουν οι εξωτερικές αισθήσεις και να ξεφεύγουμε το γρηγορότερο από αυτόν τον πόλεμο. Και τότε να στήσουμε και τη σκεπή με την τέλεια στροφή προς το Θεό και την αναχώρηση, οπότε ολοκληρώνουμε το πνευματικό μας σπίτι με τη δύναμη του Ιησού Χριστού του Κυρίου μας. Σέ Αυτόν ανήκει η δόξα στους αιώνες των αιώνων. Αμήν.

*Συμεών ο Νέος Θεολόγος*