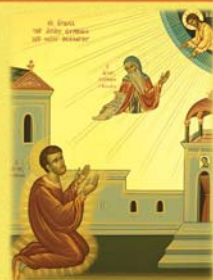


# Ὁρθόδοξες Μοναχικὲς Ἐμπειρίες



## Ἡ Προσευχὴ τοῦ Ἰησοῦ Συζήτησις Γέροντος καὶ Ὑποτακτικοῦ \*

**Ἀγίου Ἐπισκόπου Ἰγνατίου Μπριαντσιανίνωφ**  
(† 30.4.1867)

**Ὑποτακτικός:** Εἶναι ἐπιτρεπτό σὲ ὄλους τοὺς Ἀδελφοὺς μιᾶς Μονῆς  
νὰ καλλιεργοῦν τὴν Προσευχὴ τοῦ Ἰησοῦ;



**Γέροντας:** Ὅχι μόνον εἶναι ἐπιτρεπτό, ἀλλὰ καὶ εἶναι ὑποχρεωμένοι νὰ κάνουν αὐτό. Ὅταν κάποιο πρόσωπο κείρεται Μοναχὸς καὶ τοῦ δίδεται ἓνα κομβοσχοῖνι, τὸ ὁποῖο καλεῖται πνευματικὸ ζῖφος, προτρέπεται νὰ προσεύχεται ἡμέρα καὶ νύκτα ἀδιαλείπτως μὲ τὴν Προσευχὴ τοῦ Ἰησοῦ. Αὐτὸ σημαίνει ὅτι ἡ πρακτικὴ τῆς Εὐχῆς τοῦ Ἰησοῦ εἶναι γιὰ τὸν Μοναχὸ ἓνας ὄρκος. Ἡ ἐκπλήρωσις αὐτοῦ τοῦ ὄρκου εἶναι ὑποχρεωτικὴ καὶ δὲν ὑπάρχει πιθανότης ἀπαλλαγῆς.

Γέροντες Μοναχοὶ μοῦ εἶπαν ὅτι στὴν ἀρχὴ τοῦ αἰῶνος μας (19<sup>ο</sup> αἰ.) στὴν Μονὴ τοῦ Σάρωφ καὶ σὲ ἄλλες Ρωσικὲς Μονὲς μὲ καλὴ τάξι, ἡ Εὐχὴ τοῦ Ἰησοῦ ἐδιδάσκετο ἀμέσως μετὰ τὴν εἴσοδο κάθε προσώπου στὸ Μοναστήρι. Ὁ Μακάριος Γέροντας Σεραφεῖμ, ὁ ὁποῖος ἀγωνίσθηκε στὴν Μονὴ αὐτὴ καὶ προώδευσε πολὺ στὴν προσευχὴ, συνεβούλευε συνεχῶς ὄλους τοὺς Μοναχοὺς νὰ ζοῦν προσεκτικὰ καὶ νὰ καλλιεργοῦν τὴν Προσευχὴ τοῦ Ἰησοῦ.

Κάποτε, κάποιος νεαρός, ὁ ὁποῖος εἶχε τελειώσει τὶς σπουδὲς του σὲ ἓνα Σεμινάριο, ἐπισκέφθηκε τὸν Ὅσιο Σεραφεῖμ καὶ τοῦ ἀπεκάλυψε τὴν

πρόθεσί του νὰ εἰσέλθῃ στὴν Μοναχικὴ ζωὴ. Ὁ Ὅσιος ἔδωσε στὸν νεαρὸ ψυχοσωτήριες συμβουλές· μεταξύ αὐτῶν ἦταν καὶ ἡ προτροπὴ νὰ μάθῃ τὴν *Προσευχὴ τοῦ Ἰησοῦ*. Ὁ Ὅσιος προσέθεσε, ὅτι ἡ ἐξωτερικὴ προσευχὴ μόνη τῆς εἶναι ἀνεπαρκής. Ὁ Θεὸς προσέχει στὸν νοῦ· ἔτσι, ὅσοι Μοναχοὶ δὲν ἐνώνουν τὴν ἐξωτερικὴ προσευχὴ μὲ τὴν ἐσωτερικὴ προσευχὴ δὲν εἶναι ἀληθινοὶ Μοναχοί.

Ὁ ὀρισμὸς αὐτὸς εἶναι ὀρθός. «Μοναχὸς» σημαίνει αὐτὸν ποὺ εἶναι μοναχικός. Ἐκεῖνος, ὁ ὁποῖος δὲν ἔχει εἰσέλθει στὴν μόνωσι τοῦ ἑαυτοῦ του, δὲν εἶναι ἀκόμη μόνος, δὲν εἶναι ἀκόμη Μοναχός, ἔστω καὶ ἂν ζῆ σὲ μία ἐρημητικὴ Μονή. Ὁ νοῦς τοῦ ἀγωνιστοῦ, ὁ ὁποῖος δὲν ἔχει ἀκόμη εἰσέλθει στὴν μόνωσι καὶ δὲν ἔχει ἐγκλεισθῆ στὸν ἑαυτό του, θὰ εὐρίσκεται ἐξ ἀνάγκης στὸ μέσον τοῦ θορύβου καὶ τῆς ταραχῆς, ποὺ προέρχονται ἀπὸ τοὺς ἀναριθμήτους λογισμοὺς, οἱ ὁποῖοι ἔχουν πάντοτε ἐλεύθερη πρόσβασι ἐντὸς αὐτοῦ. Καὶ αὐτὸς ὁ ἴδιος, μὲ πόνο, χωρὶς κάποια ἀνάγκη ἢ ὠφέλεια, καὶ μὲ τρόπο τραυματικὸ γι' αὐτόν, περιδιαβαίνει ὅλο τὸ σύμπαν. Ἡ μόνωσις κάποιου ἐντὸς τοῦ ἑαυτοῦ του δὲν κατορθώνεται ἀλλοιῶς, παρὰ μόνον μὲ τὴν προσεκτικὴ προσευχὴ, περισσότερο δὲ καὶ ὑπεράνω πάντων μὲ τὴν *Εὐχὴ τοῦ Ἰησοῦ*.

**Ἵποτακτικός:** Ἡ κρίσις τοῦ Ἀγίου Γέροντος Σεραφεῖμ τοῦ Σάρωφ φαίνεται πολὺ αὐστηρά.

**Γέροντας:** Φαίνεται ἔτσι μόνον ἐπιφανειακά, ἀπὸ μίαν ἀνεπαρκῆ κατανόησι τῶν μεγάλων πνευματικῶν θησαυρῶν, οἱ ὁποῖοι εἶναι κρυμμένοι στὸν Χριστιανισμό. Ὁ Ἅγιος Σεραφεῖμ δὲν ἐκφράζει τὴν γνώμη του· ἐκφράζει τὴν γνώμη τῶν Ἀγίων Πατέρων ἐν γένει, ἡ ὁποία ἀνήκει στὴν Ὁρθόδοξη Ἐκκλησία.

Ὁ Ἅγιος Ἠσύχιος τῶν Ἱεροσολύμων λέγει ὅτι ἐκεῖνος, ὁ ὁποῖος ἐγκατέλειψε τὰ ἐξωτερικὰ μόνο πράγματα, ὅπως τὴν γυναῖκα, τὰ χρήματα καὶ ὅλα ὅσα πηγαίνουν μὲ αὐτά, ἔγινε Μοναχὸς μόνον ἐξωτερικά, ὅχι ὅμως καὶ ἐσωτερικά, δηλαδὴ στὸν νοῦ. Ἐκεῖνος, ὁ ὁποῖος ἀπαρνήθηκε καὶ τὶς ἐμπαθεῖς σκέψεις τοῦ νοῦ του, αὐτὸς εἶναι ἀληθινὸς Μοναχός. Καὶ τὸν ἐξωτερικὸ ἄνθρωπο εὐκολὰ τὸν κάνει κανεὶς Μοναχό, ἂν θελήσῃ. Ἀλλὰ γιὰ νὰ κἀνῃς Μοναχὸ τὸν ἐσωτερικὸ ἄνθρωπο, χρειάζεται μεγάλος ἀγώνας.

Ποίος ἄρα γε εἶναι ἐκεῖνος στὴν παροῦσα γενεά, ὁ ὁποῖος ἔχει ἀπαλλαγῆ ἐντελῶς ἀπὸ ἐμπαθεῖς σκέψεις καὶ ἀξιώθηκε νὰ ἀποκτήσῃ

καὶ νὰ ἔχῃ διὰ παντὸς τὴν καθαρὰ καὶ μακρὰν κάθε ὑλικῆς σκέψεως προσευχή; Αὐτὸ εἶναι τὸ σημεῖον τοῦ ἐσωτερικοῦ Μοναχοῦ.

(Φιλοκαλία, Α', Πρὸς Θεόδουλον Περὶ Νήψεως καὶ Ἀρετῆς, κεφ. 70, 71).

Ὁ Ἅγιος Ἀγάθων, ὁ ὁποῖος ἦταν Μοναχὸς στὴν Αἰγυπτιακὴ Σκῆτη, ἐρωτήθηκε:

«Ποιὸ εἶναι μεγαλύτερο: ὁ σωματικὸς κόπος ἢ ἡ φύλαξις τοῦ ἐσωτερικοῦ ἀνθρώπου;».

Καὶ αὐτὸς ἀποκρίθηκε:

«Ὁ ἄνθρωπος ὁμοιάζει μὲ δένδρο. Ὁ σωματικὸς κόπος λοιπὸν εἶναι τὰ φύλλα, ἐνῶ ἡ φύλαξις τοῦ ἐσωτερικοῦ εἶναι ὁ καρπός. Ἐπειδὴ λοιπὸν, σύμφωνα μὲ τὴν Γραφή, “πᾶν δένδρον μὴ ποιοῦν καρπὸν καλὸν ἐκκόπεται καὶ εἰς πῦρ βάλλεται” (Λουκ. γ' 9), εἶναι φανερὸ ὅτι ὅλη ἡ ἐπιμέλειά μας, δηλαδὴ ἡ φύλαξις τοῦ νοῦ, ἀποβλέπει στοὺς καρπούς. Χρειάζεται ὅμως καὶ τὸ σκέπασμα καὶ ὁ στολισμὸς τῶν φύλλων, τὰ ὁποῖα εἶναι ὁ σωματικὸς κόπος».

Μετὰ τὴν ἀναφορὰ αὐτῶν τῶν λόγων τοῦ Ἁγίου Ἀγάθωνος, ὁ Ἅγιος Νικηφόρος ὁ Μονάζων, ὁ Ἀθωνίτης, στὸ ἔργο του «Περὶ Νήψεως καὶ Φυλακῆς καρδίας» (στὴν «Φιλοκαλία»), ἀναφωνεῖ:

«Εἶναι ἀξιοθαύμαστο, πῶς ἀποφάνθηκε ὁ Ἅγιος αὐτὸς γιὰ ὅλους ἐκείνους, οἱ ὁποῖοι δὲν ἔχουν φύλαξι τοῦ νοῦ, ἀλλὰ καυχῶνται μόνο γιὰ τὴν πρακτικὴ ἄσκησι, μὲ τὸ νὰ εἰπῆ ὅτι “πᾶν δένδρον μὴ ποιοῦν καρπὸν (δηλαδὴ φύλαξι τοῦ νοῦ) – ἐνῶ ἔχει μόνον φύλλα (δηλαδὴ τὴν πρᾶξι) – ἐκκόπεται καὶ εἰς πῦρ βάλλεται”. Φρικτὸς σου, πάτερ, ὁ λόγος!».

Ἡ φυλακὴ τοῦ νοῦ, ἡ τήρησις τοῦ νοῦ – ἡ νῆψις, ἐγρήγορις, προσοχή, διανοητικὴ ἐργασία, νοερὰ προσευχὴ – ὅλα αὐτὰ ἀποτελοῦν διάφορες ὀνομασίες τοῦ αὐτοῦ πράγματος στὸν ἀγῶνα τῆς ψυχῆς στὶς διάφορες μορφές του.

Ὁ ἀγῶνας τῆς ψυχῆς μεταβαίνει στὸν καιρὸ του σὲ ἀγῶνα τοῦ πνεύματος. Ὁ πνευματικὸς ἀγῶνας εἶναι ὁ αὐτός, ὅπως τῆς ψυχῆς, ὅμως ἤδη ἐπισκιασμένος ἀπὸ τὴν Θεία Χάρι. Οἱ Πατέρες ὀρίζουν τὸν ἀγῶνα τῆς ψυχῆς ἢ τοῦ πνεύματος κατ' αὐτὸν τὸν τρόπο:



*«Προσοχή είναι μία αδιάλειπτη ήσυχία τῆς καρδιάς ἀπὸ κάθε πονηρὸ λογισμό· μόνον τὸν Ἰησοῦ Χριστό, τὸν Υἱὸ τοῦ Θεοῦ καὶ Θεό, ἀκατάπαυστα ἀναπνέει καὶ ἐπικαλεῖται τὴν βοήθειά Του καὶ μαζί Του ἀντιπαρατάσσεται μὲ ἀνδρεία ἐναντίον τῶν πονηρῶν δαιμόνων. Καὶ εἰς Αὐτὸν ἐξομολογεῖται, διότι μόνον ὁ Ἰησοῦς ἔχει ἐξουσία νὰ συγχωρῇ ἁμαρτίες».*

(Ἅγιος Ἡσύχιος, ἐνθ' ἄνωτ., κεφ. 5).

Ἦ, γιὰ νὰ τὸ εἰποῦμε περισσότερο ἀπλᾶ, αὐτὸ ποὺ καλεῖται ἐσωτερικὴ ἐργασία, νοερὰ ἐργασία ἢ ἐργασία τῆς ψυχῆς, εἶναι ἓνα καὶ τὸ αὐτὸ μὲ τὴν νοερὰ προσευχή, τὴν νῆψι, τὴν τήρησι καὶ φύλαξι τοῦ νοῦ καὶ τὴν προσοχή. Δηλαδή, τὴν εὐλαβικὴ καὶ ἐπιμελῆ πρακτικὴ τῆς Προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ. Ὁ Ἅγιος Νικηφόρος ὁ Μονάζων παρομοιάζει αὐτὲς τὶς ὀνομασίες μὲ ἓνα ψωμί, τὸ ὁποῖο εἶναι δυνατόν, ἀνάλογα μὲ τὴν μορφὴ του, νὰ ἀποκληθῆ ἓνα κομμάτι ψωμοῦ, μία μπουκιὰ ψωμοῦ ἢ μία κόρα ψωμοῦ.

Στὴν Παλαιὰ Διαθήκη καταγράφεται ὁ νόμος, ὅτι ὅλοι πρέπει νὰ τηροῦν τὴν καρδιά τους:

*«πάση φυλακῆ τήρει σὴν καρδίαν, ἐκ γὰρ τούτων ἔξοδοι ζωῆς»* (Παροιμ. 8' 23). *«Πρόσεχε σεαυτῶ, μὴ γένηται ῥῆμα κρυπτόν ἐν τῇ καρδίᾳ σου ἀνόμημα»* (Δευτ. 10' 9).

Ἐπαγρύπνησις ἐπὶ τῆς καρδιάς καὶ τῆς καθαρότητος αὐτῆς ὀρίζεται εἰδικῶς ἀπὸ τὴν Καινὴ Διαθήκη. Καὶ ὅλες οἱ ἐντολὲς τοῦ Κυρίου κατευθύνονται σὲ αὐτὴν (τὴν καθαρότητα τῆς καρδιάς). Ὁ Κύριος εἶπε, *«καθάρισον πρῶτον τὸ ἐντὸς τοῦ ποιτηρίου καὶ τῆς παροψίδος (τοῦ πιάτου), ἵνα γένηται καὶ τὸ ἐκτὸς αὐτῶν καθαρὸν»* (Ματθ. κγ' 26). Ἐδῶ ὁ Κύριος ἀποκαλεῖ τοὺς ἀνθρώπους εὐθραυστα ποτήρια καὶ φθηνὸ πηλό.

*«Ἔλεγε δὲ ὅτι τὸ ἐκ τοῦ ἀνθρώπου ἐκπορευόμενον, ἐκεῖνο κοινοῖ (μιαίνει) τὸν ἄνθρωπον· ἔσωθεν γὰρ ἐκ τῆς καρδιάς τῶν ἀνθρώπων οἱ διαλογισμοὶ οἱ κακοὶ ἐκπορεύονται, μοιχεῖται, πορνεῖται, φόνοι, κλοπαί, πλεονεξίαι, πονηρίαι, δόλος, ἀσέλγεια, ὀφθαλμὸς πονηρός, βλασφημία, ὑπερηφανία, ἀφροσύνη· πάντα ταῦτα τὰ πονηρὰ ἔσωθεν ἐκπορεύεται καὶ κοινοῖ τὸν ἄνθρωπον»* (Μάρκ. ζ' 20-23).

Ὁ Ἅγιος Βαρσανούφιος ὁ Μέγας λέγει, ὅτι ἂν ἡ ἐσωτερικὴ ἐργασία μὲ τὸν Θεό, δηλαδή ἡ ἐργασία ποὺ ἐπισκιάζεται ἀπὸ τὴν Θεία Χάρι, δὲν βοηθήσῃ κάποιον, τότε εἰς μάτην ἐργάζεται αὐτὸς ἐξωτερικά, δηλαδή μὲ σωματικὸ κόπο (Ἀπόκρισις 210 τῆς ρωσικῆς ἐκδόσεως).

Ὁ Ἅγιος Ἰσαὰκ ὁ Σύρος λέγει, ὅτι αὐτὸς ποὺ δὲν ἔχει ἐργασία τῆς ψυχῆς, στερεῖται τῶν πνευματικῶν δωρεῶν. Σὲ ἄλλη Ὀμιλία, αὐτὸς ὁ μεγάλος διδάσκαλος τοῦ Χριστιανικοῦ ἀσκητικοῦ ἀγῶνος, παρομοιάζει τοὺς σωματικούς κόπους ἄνευ τῆς καθαρότητος τοῦ νοῦ ὡς μήτρα ἄτεκνο καὶ μαστοὺς κατάξηρους, ἐπειδὴ δὲν δύνανται αὐτοὶ νὰ φέρουν τὸν ἄνθρωπο στὴν γνῶσι τοῦ Θεοῦ (Λόγος ΝΣΤ').

Ὁ Ἅγιος Ἡσύχιος Ἱεροσολύμων λέγει:

«Ὅποιος δὲν ἔχει προσευχὴ ἀπαλλαγμένη ἀπὸ πονηροὺς λογισμοὺς, αὐτὸς εἶναι σὰν νὰ πηγαίνει στὸν πόλεμο χωρὶς ὄπλο. Προσευχὴ ἐννοῶ ἐκείνην, ἡ ὁποία γίνεται ἀκατάπαυστα στὰ βάθη τῆς ψυχῆς, ὥστε μὲ τὴν ἐπίκλησι τοῦ Χριστοῦ, ὁ σατανᾶς ποὺ πολεμᾷ κρυφά, νὰ μαστιγώνεται καὶ νὰ καίγεται» (Κεφ. 21).

«Εἶναι ἀδύνατον νὰ καθαρῖσης τὴν καρδιὰ καὶ νὰ ἐκβάλῃς ἀπὸ αὐτὴν τὰ ἐχθρικά πνεύματα δίχως τὴν συνεχῆ ἐπίκλησι τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ» (Κεφ. 28).

«Ὅπως εἶναι ἀδύνατο νὰ ζήσῃ κανεὶς στὴν ζωὴ αὐτὴ χωρὶς νὰ τρώῃ καὶ νὰ πίνῃ, ἔτσι εἶναι ἀδύνατο, χωρὶς φύλαξι τοῦ νοῦ καὶ καθαρότητα τῆς καρδιᾶς, δηλαδὴ χωρὶς ἐκεῖνο ποὺ λέγεται νῆψι, νὰ φθάσῃ ἡ ψυχὴ σὲ κάτι πνευματικὸ καὶ ἀρεστὸ στὸν Θεὸ ἢ νὰ ἐλευθερωθῆ ἀπὸ τὴν κατὰ διάνοιαν ἁμαρτία, ἀκόμη καὶ ἂν βιάζῃ κανεὶς τὸν ἑαυτὸ του νὰ μὴν ἁμαρτάνῃ ἀπὸ τὸν φόβο τῶν κολάσεων» (Κεφ. 109).

Καὶ ἀλλοῦ γράφει:

«Πράγματι, ἂν θέλῃς νὰ καταντροπιᾷσης τοὺς λογισμοὺς καὶ νὰ ἡσυχάζῃς μὲ ἀγαθότητα καὶ νὰ νήψῃς μέσα στὴν καρδιά σου μὲ εὐκολία, ἄς κολλήσῃ ἡ εὐχὴ τοῦ Ἰησοῦ στὴν ἀναπνοή σου, καὶ σὲ λίγες ἡμέρες θὰ ἰδῆς νὰ γίνεται αὐτὸ» (Κεφ. 182).

«Ὅπως τὸ πλοῖο δὲν δύναται νὰ ταξιδεύσῃ χωρὶς νερό, ἔτσι καὶ ἡ φύλαξις τοῦ νοῦ δὲν προχωρεῖ διόλου χωρὶς νῆψι καὶ ταπείνωσι καὶ εὐχὴ τοῦ Ἰησοῦ» (Κεφ. 168).

Ἄν ἔχῃς τὴν ἐπιθυμία ἐν Κυρίῳ, ὄχι μόνο νὰ φαίνεσαι Μοναχὸς καλὸς καὶ πρᾶος καὶ συνεχῶς ἐνωμένος μὲ τὸν Θεό, ἀλλὰ νὰ εἶσαι πραγματικὰ ἕνας τέτοιος Μοναχός, τότε χρησιμοποίησε κάθε δυνατὴ προσπάθεια, μάθε ἢ ἐκπλήρωσε τὴν ἀρετὴ τῆς προσοχῆς, ἡ ὁποία συνίσταται στὴν

τήρησι καὶ φύλαξι τοῦ νοῦ. Τοῦτο συντελεῖται στὴν τέλεια ἡσυχία τῆς καρδιάς καὶ στὴν εὐλογημένη κατάστασι τῆς ψυχῆς, ἡ ὁποία εἶναι ἀλλότρια στὴν φαντασία καὶ δὲν εὐρίσκεται σὲ πολλοὺς ἀνθρώπους.

*«Πράγματι ἀληθινὸς Μοναχὸς εἶναι ἐκεῖνος, ὁ ὁποῖος κατορθώνει τὴν νῆψι· καὶ ἔχει ἀληθινὰ νῆψι, ἐκεῖνος ὁ ὁποῖος εἶναι Μοναχὸς κατὰ τὴν καρδιά» (Κεφ. 159).*

Γιὰ τὴν διδασκαλία αὐτῆ τῶν Ἀγίων Πατέρων, ἡ διδασκαλία τοῦ Ἰδίου τοῦ Κυρίου ἀποτελεῖ τὸ θεμέλιο καὶ τὸν ἀκρογωνιαῖο λίθο. Ὁ Κύριος διεκήρυξε:

*«Οἱ ἀληθινοὶ προσκυντοὶ προσκυνήσουσι τῷ Πατρὶ ἐν πνεύματι καὶ ἀληθείᾳ... Πνεῦμα ὁ Θεός, καὶ τοὺς προσκυνοῦντας Αὐτὸν ἐν πνεύματι καὶ ἀληθείᾳ δεῖ προσκυνεῖν» (Ἰωάν. 8' 23, 24).*

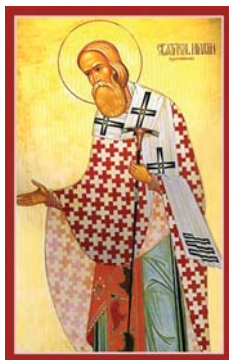
Ἐνθυμοῦμαι μερικοὺς εὐλαβεῖς λαϊκοὺς, ἀκόμη καὶ μεταξὺ τῶν εὐγενῶν, οἱ ὁποῖοι ἦσαν σύγχρονοί μου κατὰ τὸν καιρὸ τῆς νεότητός μου, ποὺ ζοῦσαν μία πολὺ ἀπλὴ ζωὴ καὶ ἦσαν ἀπασχολημένοι μὲ τὴν *Εὐχὴ τοῦ Ἰησοῦ*.

Αὐτὴ ἡ πολύτιμη σπνήθεια τώρα, μὲ τὴν γενικὴ κατάπτωσι τοῦ Χριστιανισμοῦ καὶ τοῦ Μοναχισμοῦ, ἔχει σχεδὸν χαθῆ. Ἡ προσευχὴ μὲ τὸ ὄνομα τοῦ Κυρίου Ἰησοῦ Χριστοῦ ἀπαιτεῖ μία σοβαρὴ, αὐστηρὰ ἠθικὴ ζωὴ, τὴν ζωὴ ἐνὸς ταξιδιώτου ἢ ἐνὸς προσκυντοῦ, ἀπαιτεῖ τὴν ἐγκατάλειψι τῶν ἐμπαθῶν προσκολλησέων. Ἀντιθέτως, γιὰ μᾶς τώρα ἔχει γίνεи ἀναγκαιότης ἡ διάσπασις τῆς προσοχῆς, οἱ εὐρεῖες γνωριμίες, ἡ ἱκανοποίησις τῶν πολυαριθμῶν ἐπιθυμιῶν μας καὶ νὰ ἔχουμε (ἐμεῖς οἱ Μοναχοὶ) εὐεργέτες καὶ εὐεργέτιδες...

*«Ὁ γὰρ Ἰησοῦς ἐξένευσεν (ἀπεμακρύνθη καὶ ἐξηφανίσθη) ὄχλου ὄντος ἐν τῷ τόπῳ»... (Ἰωάν. 8' 13).*

**Ἵποτακτικὸς:** Δηλαδή, ἐννοεῖτε μὲ ὅσα εἶπατε, ὅτι χωρὶς τὴν ἐξάσκασι τῆς *Προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ* δὲν εἶναι δυνατὴ ἡ σωτηρία;

**Γέροντας:** Οἱ Πατέρες δὲν λέγουν αὐτό. Ἀντίθετα, ὁ Ὅσιος Νεῖλος τῆς Σόρας, χάριν παραδείγματος, παραπέμπων στὸν Ὅσιο Πέτρο τὸν Δαμασκνὸ, βεβαιώνει ὅτι πολλοί, οἱ ὁποῖοι δὲν κατῶρθωσαν τὴν ἐλευθερία ἀπὸ τὰ πάθη, κατηξιώθησαν νὰ δεχθοῦν τὴν ἄφεσι τῶν ἁμαρτιῶν τους καὶ τὴν σωτηρία (Τυπικὸν Σκήτεως, Λόγος Α΄).



Ὁ δὲ Ἅγιος Ἡσύχιος, ὁ ὁποῖος εἶπε ὅτι ἄνευ νήψεως εἶναι ἀδύνατος ἡ ἀποφυγὴ ἁμαρτιῶν μὲ τὸν λογισμό, μακαρίζει καὶ αὐτούς, οἱ ὁποῖοι ἐγκρατεύονται ἀπὸ ἁμαρτίες μὲ τὴν πρᾶξι. Αὐτούς τοὺς ὀνομάζει βιαστὰς τῆς Βασιλείας τῶν Οὐρανῶν (Περὶ Νήψεως, κεφ. 110, πρβλ. κεφ. 109).

Ἡ ἀπόκτησις τῆς ἐλευθερίας ἀπὸ τὰ πάθη ἢ τοῦ ἁγιασμοῦ ἢ αὐτοῦ πού εἶναι τὸ ἴδιο πρᾶγμα, δηλαδὴ τῆς χριστιανικῆς τελειότητος, εἶναι ἀδύνατος χωρὶς τὴν ἀπόκτησι τῆς *νοερᾶς προσευχῆς*. Σὲ αὐτὸ ὄλοι οἱ Πατέρες συμφωνοῦν.

Ὁ σκοπὸς τῆς μοναχικῆς ζωῆς συνίσταται ὄχι μόνον στὴν κατόρθωσι τῆς σωτηρίας, ἀλλὰ πρωταρχικῶς στὴν ἀπόκτησι τῆς χριστιανικῆς τελειότητος. Αὐτὸς ὁ σκοπὸς ἐπιδείχθηκε προηγουμένως ἀπὸ τὸν Κύριο.

«*Εἰ θέλεις τέλειος εἶναι*», εἶπε ὁ Κύριος, «*ὑπάγε, ὅσα ἔχεις πώλησον καὶ δὸς πτωχοῖς... καὶ δεῦρο ἀκολούθει μοι, ἄρας τὸν σταυρόν σου*» (Ματθ. 19' 21 καὶ Μάρκ. 1' 21).

Οἱ Πατέρες, ὅταν συγκρίνουν τὸ ἄθλημα ἢ τὸ ἔργο τῆς προσευχῆς στὸ ὄνομα τοῦ Κυρίου Ἰησοῦ μὲ ἄλλα μοναχικὰ ἀγωνίσματα, λέγουν τὰ ἀκόλουθα: Ἄν καὶ ὑπάρχουν πολλοὶ ἄλλοι δρόμοι σωτηρίας, τὴν ὁποίαν χαρίζουν σὲ αὐτούς πού ἀκολουθοῦν αὐτούς· ἂν καὶ ὑπάρχουν πολλὰς ἐργασίες, πολλοὶ ἀγῶνες καὶ πολλὰς ἀσκήσεις πού ὀδηγοῦν στὴν κατάστασι τοῦ δούλου ἢ τοῦ μισθωτοῦ (ὅπως ἐπίσης ἐλέχθη ἀπὸ τὸν Σωτῆρα: «*ἐν τῇ οἰκίᾳ τοῦ Πατρὸς μου μοναὶ πολλαὶ εἰσὶ*»)· ἐν τούτοις, ὁ δρόμος τῆς *νοερᾶς προσευχῆς* εἶναι ἡ Βασιλικὴ Ὁδός, ἡ ἐκλεκτή. Εἶναι ἡ ὑψηλότερα καὶ ἐξοχωτέρα ὄλων τῶν ἄλλων ἀγῶνων, ὅπως ἡ ψυχὴ ὑπερέχει τοῦ σώματος. Ἐγείρει τὸν ἄνθρωπο ἀπὸ τὴν γῆ καὶ τὸ χῶμα στὴν κατάστασι τῆς υἰοθεσίας τοῦ Θεοῦ (βλ. Ἅγιων Καλλίστου καὶ Ἰγνατίου Ξανθοπούλου, Κεφ. 98 στὴν *Φιλοκαλία*).

**Ἑποτακτικός:** Στὸν σύγχρονο Μοναχισμό ἡ καλλιέργεια τῆς *Προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ* συναντᾶται πολλὴ σπάνια. Εἶναι δυνατὸν αὐτὸ νὰ ἀποτελέσῃ γιὰ μένα μία συγγνώμη ἢ δικαιολογία, ἂν δὲν ἐξασκῶ τὴν *Προσευχή*;

**Γέροντας:** Τὸ καθῆκον παραμένει καθῆκον καὶ ἡ ὑποχρέωσις ὑποχρέωσις, ἔστω καὶ ἂν ὁ ἀριθμὸς αὐτῶν πού δὲν τὴν ἀσκοῦν αὐξάνει ὄλο καὶ περισσότερο. Ὁ ὄρκος προφέρεται ἀπὸ ὅλους. Οὔτε τὸ πλῆθος ὄσων παραβιάζουν τὸν ὄρκο οὔτε ἡ συνήθεια παραβίασεως νομιμοποιεῖ τὴν παραβίασι. Μικρὸ εἶναι τὸ ποίμνιο, στὸ ὁποῖο ὁ Οὐράνιος Πατέρας ἔχει τὴν ἀγαθὴν εὐχαρίστησι νὰ δώσῃ τὴν Βασιλεία (Λουκ. 18' 32). Ἡ στενὴ ὁδὸς ἔχει πάντοτε ὀλίγους ταξιδιώτες, ἐνῶ ἡ εὐρεῖα ὁδὸς ἔχει πολλοὺς (βλ.



Μαθ. ζ' 13-14). Κατὰ τοὺς ἐσχάτους καιροὺς, ἡ στενή ὁδὸς θὰ ἐγκαταλειφθῆ σχεδὸν ἀπὸ ὅλους. Σχεδὸν πάντες θὰ βαδίζουν τὴν εὐρεῖα ὁδὸ. Ἀπὸ αὐτὸ δὲν συνάγεται, ὅτι ἡ εὐρεῖα ὁδὸς ἔχει χάσει τὸν χαρακτῆρα τῆς νὰ ὁδηγῆ στὴν ἀπώλεια, ἢ ὅτι ἡ στενὴ ὁδὸς ἔχει γίνει περιττὴ καὶ μὴ ἀναγκαία γιὰ τὴν σωτηρία. Ὅποιος ἐπιθυμεῖ νὰ σωθῆ πρέπει, δίχως ἄλλο, νὰ βαδίση τὴν στενὴ ὁδὸ, ἡ ὁποία ἔχει ὑποδειχθῆ ὑπὸ τοῦ Σωτῆρος.



**Ἵποτακτικός:** Γιατί ἀποκαλεῖτε τὴν ἐξάσκησι τῆς *Προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ* ὡς στενὴ ὁδὸ;

**Γέροντας:** Ἀλλὰ πῶς δὲν εἶναι ἡ στενὴ ὁδός; Αὐτὴ εἶναι ἡ στενὴ ὁδὸς μὲ τὴν ἀκριβῆ ἔννοια τῆς λέξεως! Αὐτὸς ποὺ ἐπιθυμεῖ νὰ ἀσχολῆται ἐπιτυχῶς μὲ τὴν *Προσευχὴ τοῦ Ἰησοῦ* πρέπει νὰ περιτειχισθῆ, ἐξωτερικὰ καὶ ἐσωτερικὰ, μὲ τὴν πλέον συνετὴ καὶ προσεκτικὴ συμπεριφορά. Ἡ πεπτωκυῖα φύσις μας εἶναι ἔτοιμη ἀνὰ πᾶσα στιγμή νὰ μᾶς διαψεύσῃ, νὰ μᾶς προδώσῃ. Τὰ πεπτωκότα πνεύματα ἐνεδρεύουν μὲ εἰδικὴ μανία καὶ πονηρία κατὰ τῆς ἀσκήσεως τῆς *Προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ*. Δὲν εἶναι σπάνιο, ἀπὸ φαινομενικὰ ἀσήμαντα ἀπροσεξία, ἀπὸ ἀπαρατήρητη ἀκηδία καὶ αὐτοπεποίθησι, νὰ ἐπακολουθῆ μία σημαντικὴ συνέπεια, ἡ ὁποία ἐπηρεάζει τὴν ζωὴ καὶ τὴν αἰώνια μοῖρα τοῦ ἀγωνιστοῦ.

*«Εἰ μὴ ὅτι Κύριος ἐβοήθησέ μοι, παρὰ βραχὺ παρώκνησε τῶ ἄδη ἡ ψυχὴ μου. Εἰ ἔλεγον· σεσάλευται ὁ πούς μου, τὸ ἔλεός σου, Κύριε, ἐβοήθει μοι»* (Ψαλμ. 93, 17-18).

Ἡ συμπεριφορά, ἡ ὁποία εἶναι συνετὴ καὶ προσεκτικὴ, ὑπηρετεῖ ὡς τὸ θεμέλιο τῆς *Προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ*. Πρωτίστως, πρέπει νὰ ἀπορρίψῃ καθεὶς ἀπὸ τὸν ἑαυτό του τὴν πολυτέλεια καὶ τὴς εὐχαριστήσεις σὲ ὅλες τὴς μορφές. Πρέπει νὰ μένῃ ἱκανοποιημένος μὲ φαγητὸ καὶ ὕπνο, τὰ ὁποῖα νὰ εἶναι πάντοτε περιορισμένα – σύμφωνα μὲ τὴν δύναμι καὶ τὴν υἰγεία του – ὥστε τὸ φαγητὸ καὶ ὁ ὕπνος νὰ δίδουν στὴν ψυχὴ τὴν ἀπαιτούμενη ἰσχύ, χωρὶς νὰ προξενοῦν ἀρεπεῖς κινήσεις, οἱ ὁποῖες ἐκδηλώνονται ἀπὸ τὴν πολυτέλεια, ἀλλὰ καὶ χωρὶς νὰ προξενοῦν ἀδυναμία, ἡ ὁποία ἐκδηλώνεται ἀπὸ τὴν ἀνεπάρκεια. Ἡ ἔνδυσις του, ἡ κατοικία του καὶ ὅλα ὅσα τοῦ ἀνήκουν, πρέπει γενικὰ νὰ εἶναι σεμνὰ κατὰ μίμησιν τοῦ Χριστοῦ, κατὰ μίμησιν τῶν Ἀποστόλων Του, σὲ συμφωνία



καὶ σὲ κοινωνία μὲ τὰ πνεύματά τους. Οἱ Ἅγιοι Ἀπόστολοι καὶ οἱ ἀληθινοὶ μαθητὲς τους δὲν προσέφεραν ποτὲ κάποιες θυσίες στὸν βωμὸ τῆς κενοδοξίας καὶ τῆς ματαιότητος, οἱ ὅποιες νὰ ἦσαν σὲ συμφωνία μὲ τὸ πνεῦμα τοῦ κόσμου. Δὲν εἰσῆρχοντο σὲ κοινωνία μὲ τὸ πνεῦμα τοῦ κόσμου σὲ τίποτε.

Τὸ αὐθεντικὸ κεχαριτωμένο ἀποτέλεσμα τῆς *Προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ* δύναται νὰ βλαστήσῃ μόνον ἀπὸ τὸ Πνεῦμα τοῦ Χριστοῦ. Βλαστάνει καὶ αὐξάνεται ἀποκλειστικὰ μόνον στὸν ἀγρὸ τοῦτο.

Ἡ ὄρασις, ἡ ἀκοή καὶ ὅλες οἱ ἄλλες αἰσθήσεις πρέπει νὰ φυλάσσωνται αὐστηρά, ὥστε οἱ ἐχθροὶ νὰ μὴ ἐκτινάσσωνται μέσῳ αὐτῶν, σὰν ἀπὸ ἀνοικτὲς θύρες, ἐντὸς τῆς ψυχῆς. Τὰ χεῖλη καὶ ἡ γλῶσσα πρέπει νὰ καλιναγωγοῦνται, σὰν νὰ εἶναι δεσμευμένα μὲ τὴν σιωπή. Ἀργολογία, πολυλογία, εἰδικὰ δὲ ἀστεῖα, κρίσεις καὶ συκοφαντία ἀποτελοῦν τοὺς φοβερώτερους ἐχθροὺς τῆς προσευχῆς. Πρέπει νὰ ἀποφεύγῃ κάποιος νὰ δέχεται ἀδελφούς στὸ κελλί του ἢ νὰ πηγαίνει στὰ κελλιά τους. Πρέπει νὰ παραμένῃ ὑπομονετικὰ στὸ κελλί του σὰν σὲ τάφο, μαζὶ μὲ τὸ πῶμα του, δηλαδὴ μὲ τὴν ψυχὴ του, ἡ ὁποία κομματιάσθηκε ἀπὸ τραύματα καὶ θανατώθηκε ἀπὸ τὴν ἁμαρτία, καὶ νὰ προσεύχεται στὸν Κύριον Ἰησοῦ γιὰ ἔλεος. Ἀπὸ τὸν τάφο, δηλαδὴ ἀπὸ τὸ κελλί, ἡ προσευχὴ ἀνεβαίνει στὸν οὐρανόν· ἀλλὰ ἀπὸ ἐκεῖνον τὸν τάφο, στὸν ὅποιον τὸ σῶμα θὰ κρυφθῇ μετὰ θάνατον, ἢ ἀπὸ τὴν κόλασι, στὴν ὁποίαν ἡ ψυχὴ τοῦ ἁμαρτωλοῦ θὰ ριφθῇ, δὲν ὑπάρχει πλέον κάποιον μέρος γιὰ προσευχὴ.

Στὸ Μοναστήρι πρέπει κάποιος νὰ παραμένῃ σὰν ξένος, χωρὶς νὰ ἀναμειγνύεται ἀπὸ μόνος του, μὲ τὸ θέλημά του, στὶς ὑποθέσεις τῆς Μονῆς. Ὁ Μοναχὸς δὲν θὰ πρέπει νὰ ἔχῃ ἰδιαίτερη φιλία μὲ κανέναν. Ὁ Μοναχὸς πρέπει πάντοτε νὰ παραμένῃ σιωπηλὸς στὶς ἐργασίες τῆς Μονῆς καὶ νὰ παρακολουθῇ προσεκτικὰ τὶς Ἀκολουθίες στὸν Ναὸ τοῦ Θεοῦ χωρὶς νὰ χάνῃ καμμία. Σὲ περιπτώσεις ἀνάγκης, πρέπει νὰ ἐπισκέπτεται τὸ κελλί τοῦ Πνευματικοῦ, σκεπτόμενος καλὰ κάθε ἔξοδο ἀπὸ τὸ κελλί του, νὰ ἐγκαταλείπῃ δὲ αὐτὸ μόνον γιὰ λόγους οὐσιαστικῆς σημασίας. Πρέπει νὰ ἀποφεύγῃ ἀποφασιστικὰ τὴν μάταιη περιέργεια καὶ διερεύνησι, στρέφοντας ὅλη τὴν περιέργεια καὶ ἔρευνά του στὸ νὰ ἀκολουθῇ καὶ μελετᾷ τὴν ὁδὸ τῆς προσευχῆς. Αὐτὴ ἡ ὁδὸς ἀπαιτεῖ προσεκτικὴ ἔρευνα καὶ σπουδὴ: δὲν εἶναι μόνον ἡ στενὴ ὁδός, ἀλλὰ καὶ ἡ ὁδὸς ποὺ ὁδηγεῖ στὴν Ζωὴ (Ματθ. ζ' 14). Εἶναι ἡ ἐπιστήμη τῶν ἐπιστημῶν καὶ ἡ τέχνη τῶν τεχνῶν. Ἔτσι αὐτὴ καλεῖται ἀπὸ τοὺς Ἁγίους Πατέρας.

Ἡ ὁδὸς τῆς ἀληθινῆς προσευχῆς γίνεται ἀσύγκριτα στενώτερη, ὅταν

ὁ ἀγωνιστὴς εἰσέρχεται σὲ αὐτὴν διὰ τῆς ἐνεργείας τοῦ ἐσωτερικοῦ ἀνθρώπου. Ὄταν κανεὶς εἰσέρχεται μέσα σὲ αὐτὰ τὰ στενὰ μέρη καὶ αἰσθάνεται τὴν ὀρθότητα, τὴν σωστικότητα καὶ τὴν ἀναγκαιότητα μιᾶς τέτοιας καταστάσεως, τότε ἡ ἐργασία στοὺς ἐσωτερικούς του θαλάμους γίνεται εἰς αὐτὸν ἐπιθυμητή. Καὶ τότε ἐπίσης, ἀκόμη καὶ ἡ στενότης τῆς ἐξωτερικῆς του ζωῆς γίνεται ἐπιθυμητή, ἀφοῦ αὐτὴ ὑπηρετεῖ ὡς κατοικία καὶ προστασία τῆς ἐσωτερικῆς του δραστηριότητος.

Αὐτὸς ποὺ ἔχει εἰσέλθει στὸν ἀγῶνα τῆς *νοερᾶς προσευχῆς* πρέπει νὰ ἀποκροῦν συνεχῶς ὅλες τὶς σκέψεις καὶ τὰ αἰσθήματα τῆς πεπτωκυίας φύσεως, ὅπως ἐπίσης ὅλες τὶς σκέψεις καὶ τὰ αἰσθήματα ποὺ προσφέρονται ἀπὸ τὰ πεπτωκότα πνεύματα. Ἄσχετα ἀπὸ τὸ πόσο ἐλκυστικές, καὶ οἱ μὲν καὶ οἱ δέ, μπορεῖ νὰ ἐμφανίζονται αὐτὲς οἱ σκέψεις, ὁ ἀγωνιστὴς πρέπει συνεχῶς νὰ βαδίζει τὴν στενὴ ὁδὸ τῆς προσεκτικῆς προσευχῆς, χωρὶς νὰ παρεκκλίνει οὔτε ἀριστερὰ οὔτε δεξιὰ. Παρέκκλισις ἐξ ἀριστερῶν ὀνομάζεται ἡ ἐγκατάλειψις τῆς *προσευχῆς τοῦ νοῦ* χάριν συζητήσεως μὲ μάταιες καὶ ἁμαρτωλὲς σκέψεις. Μὲ τὴν παρέκκλιση ἐκ δεξιῶν ἐννοῶ τὴν ἐγκατάλειψι τῆς *νοερᾶς προσευχῆς* μὲ σκοπὸ τὴν συζήτησι μὲ σκέψεις ποὺ φαίνονται ὅτι εἶναι καλές.



Ἐπάρχουν τεσσάρων εἰδῶν σκέψεις καὶ αἰσθήματα, τὰ ὁποῖα ἐπηρεάζουν τὸ προσευχόμενο πρόσωπο. Κάποιες βλαστάνουν ἀπὸ τὴν Χάρι τοῦ Θεοῦ· αὐτὲς ἔχουν φυτευθῆ σὲ κάθε Ὁρθόδοξο Χριστιανὸ στὸ Ἅγιο Βάπτισμα. Ἄλλες σκέψεις προσφέρονται ἀπὸ τὸν Φύλακα Ἄγγελό μας. Ἄλλες σκέψεις ἐγείρονται ἀπὸ τὴν πεπτωκυῖα φύσι μας καὶ τέλος, κάποιες σκέψεις προκαλοῦνται ἀπὸ τὰ πεπτωκότα πνεύματα.

Τὰ πρῶτα δύο εἶδη σκέψεων, ἡ ὀρθότερα, ἀναμνήσεων καὶ αἰσθημάτων, βοηθοῦν τὴν προσευχή. Τὴν ζωοποιοῦν. Ἐπιτείνουν τὴν προσοχὴ καὶ τὴν αἴσθησι τῆς μετανοίας. Παράγουν συντριβή, κατάνυξι, πένθος τῆς καρδιᾶς, δάκρυα. Παρουσιάζουν ἐνώπιον τῶν ὀφθαλμῶν τοῦ προσευχομένου τὸ εὔρος τῆς ἁμαρτωλότητός του καὶ τὸ βάθος τῆς ἀνθρωπίνης πώσεως. Τοῦ λέγουν γιὰ τὸν θάνατο, τὸν ὁποῖον κανεὶς δὲν δύναται νὰ ἀποφύγη. Τοῦ λέγουν γιὰ τὸ ἄγνωστον τῆς ὥρας τοῦ θανάτου. Γιὰ τὸ ἀδέκαστο καὶ φοβερὸ κριτήριον τοῦ Θεοῦ. Γιὰ τὰ αἰῶνια βάσανα, τῶν ὁποίων ἡ σκληρότης ὑπερβαίνει τὴν κατανόησι τοῦ ἀνθρώπου.

Ὅμως, στὶς σκέψεις καὶ τὰ αἰσθήματα τῆς πεπτωκυίας φύσεως, τὸ καλὸ εἶναι ἀνάμικτο μὲ τὸ κακὸ, καὶ στὶς δαιμονικὰ σκέψεις τὸ κακὸ

τακτικά καλύπτεται ἀπὸ τὸ καλὸ. Ἐν τούτοις, κάποτε δρᾷ φανερὰ σὰν κακὸ.

Αὐτὰ τὰ δύο τελευταῖα εἶδη σκέψεων καὶ αἰσθημάτων δροῦν μαζί, ἐξ αἰτίας τοῦ δεσμοῦ καὶ τῆς κοινωνίας τῶν πεπτωκότων πνευμάτων μὲ τὴν πεπτωκυῖα ἀνθρωπίνη φύσι. Καὶ ὁ πρῶτος καρπὸς τῆς ἐπιδράσεώς τους εἶναι ἡ ἔπαρσις, στὴν προσευχὴ δὲ ὁ περισπασμὸς. Οἱ δαίμονες προσφέρουν κατανοήσεις πού φαίνονται νὰ εἶναι πνευματικὲς καὶ ὑψηλές, ὅμως δι' αὐτῶν ἀποσποῦν κάποιον ἀπὸ τὴν προσευχή. Παράγουν μία κενόδοξη χαρὰ, εὐχαρίστησι καὶ αὐτο-ικανοποίησι, ἀπὸ τὴν ἀποκάλυψι δῆθεν τῆς μυστικωτέρας χριστιανικῆς διδασκαλίας. Μετὰ τὴν δαιμονικὴ θεολόγησι καὶ φιλοσόφησι, αὐτοὶ εἰσβάλλουν στὴν ψυχὴ μὲ σκέψεις καὶ φαντασίαις πού εἶναι μάταιαι καὶ ἐμπαθεῖς. Καταστρέφουν τὴν προσευχή. Καταστρέφουν τὴν καλὴ ἰδιοσυγκρασία τῆς ψυχῆς.

Ἄπὸ τοὺς καρποὺς τους λοιπὸν οἱ σκέψεις καὶ τὰ αἰσθήματα πού εἶναι πράγματι καλὰ, διακρίνονται ἀπὸ τὴς σκέψεις καὶ τὰ αἰσθήματα πού φαίνονται ὅτι εἶναι καλὰ.

ἮΩ, πόσο δίκαια οἱ Πατέρες καλοῦν τὴν καλλιέργεια τῆς *Προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ* ὡς *Στενὴ Ὁδὸ* καὶ αὐταπάρνησι καὶ ἀπάρνησι τοῦ κόσμου! Αὐτὲς οἱ ἀξίαι ἀνήκουν σὲ κάθε προσεκτικὴ καὶ εὐλαβικὴ προσευχή, ἀλλὰ προεχόντως στὴν *Προσευχὴ τοῦ Ἰησοῦ*, ἡ ὁποία εἶναι ξένη ἀπὸ τὴν ποικιλία καὶ τὴν μορφή καὶ τὴς σκέψεις, πού ἀποτελοῦν τὴν παρουσία τῆς ψαλμωδίας καὶ τῶν ἄλλων προσευχῶν (Βλ. Κλίμαξ, Λόγος ΚΗ', § 10).

**Ἵποτακτικός:** Ἄπὸ ποιῆς λέξεις ἀποτελεῖται ἡ *Προσευχὴ τοῦ Ἰησοῦ*;

**Γέροντας:** Ἀποτελεῖται ἀπὸ τὴς ἀκόλουθες λέξεις: «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, Υἱὲ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησόν με, τὸν ἁμαρτωλόν». Κάποιοι Πατέρες διαιροῦν τὴν προσευχὴ γιὰ ἀρχαρίους σὲ δύο μέρη καὶ ἐπιβάλλουν ἀπὸ μὲν τὸ πρῶτ', γιὰ παράδειγμα, μέχρι τὸ μεσημέρι, τὸ «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με», μετὰ δὲ τὸ μεσημέρι, τὸ «Υἱὲ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησόν με». Αὐτὸ εἶναι μία παλαιὰ παράδοσις. Ὅμως, εἶναι καλύτερα νὰ συνηθίσῃ, ἂν κάποιος δύναται, νὰ λέγῃ ὁλόκληρη τὴν εὐχή. Ἡ διαίρεσις ἐπιτρέπεται σὰν μία συγκατάβασις στὴν ἀδυναμία τῶν ἀσθενῶν καὶ ἀρχαρίων.

**Ἵποτακτικός:** Ἡ *Προσευχὴ τοῦ Ἰησοῦ* ἀναφέρεται στὴν Ἁγία Γραφή;

**Γέροντας:** Λέγεται περὶ αὐτῆς στὸ Ἱερὸ Εὐαγγέλιο. Μὴ φαντασθῆς, ἢ σκεφθῆς, ὅτι αὐτὴ ἡ προσευχὴ εἶναι μία ἀνθρώπινη ἐπινόησι. Εἶναι μία θεία ἐπινόησις. Ὁ Κύριός μας Ἰησοῦς Χριστὸς ὁ ἴδιος ἴδρυσε καὶ καθώ-



τ 1 -

ἔδωσε τὴν ἄδεια καὶ τὴν ἐντολὴν νὰ προσεύχωνται στὸ ὄνομά Του:

«Ἀμήν ἀμήν λέγω ὑμῖν ὅτι ὅσα ἂν αἰτήσητε τὸν Πατέρα ἐν τῷ ὀνόματί μου, δώσει ὑμῖν» (Ἰωάν. 1στ' 23). «Ὅ,τι ἂν αἰτήσητε ἐν τῷ ὀνόματί μου, τοῦτο ποιήσω, ἵνα δοξασθῇ ὁ Πατήρ ἐν τῷ Υἱῷ· ἐάν τι αἰτήσητε ἐν τῷ ὀνόματί μου, ἐγὼ ποιήσω» (Ἰωάν. 1δ' 13-14). «Ἔως ἄρτι οὐκ ῆτήσατε οὐδὲν ἐν τῷ ὀνόματί μου· αἰτεῖτε καὶ λήψετε, ἵνα ἡ χαρὰ ὑμῶν ᾖ πεπληρωμένη» (Ἰωάν. 1στ' 24).

Ἡ μεγαλωσύνη τοῦ ὀνόματος τοῦ Κυρίου Ἰησοῦ Χριστοῦ εἶχε προλεχθῆ ἀπὸ τοὺς Προφῆτες. Δεικνύων τὴν ἀπολύτρωσι τῶν ἀνθρώπων ἀπὸ τὸν Θεάνθρωπο, ἡ ὁποία ἐπρόκειτο νὰ ἐπιτελεσθῆ, ὁ Προφήτης Ἡσαΐας κραυγάζει:

«Ἴδου ὁ Θεός μου σωτήρ μου Κύριος!... Ἀντλήσατε ὕδωρ μετ' εὐφροσύνης ἐκ τῶν πηγῶν τοῦ σωτηρίου. Καὶ ἐρεῖς τῇ ἡμέρᾳ ἐκείνῃ· ὑμνεῖτε τὸν Κύριον, βοᾶτε τὸ ὄνομα αὐτοῦ, ἀναγγεῖλατε ἐν τοῖς ἔθνεσι τὰ ἔνδοξα αὐτοῦ, μιμηθήσεσθε, ὅτι ὑψώθη τὸ ὄνομα αὐτοῦ. Ὑμνήσατε τὸ ὄνομα Κυρίου, ὅτι ὑψηλὰ ἐποίησεν» (Ἠσ. 1β' 2-5). «Ἡ γὰρ ὁδὸς Κυρίου κρίσις· ἠλπίσαμεν ἐπὶ τῷ ὀνόματί σου καὶ ἐπὶ τῇ μνεΐᾳ, ἣ ἐπιθυμεῖ ἡ ψυχὴ ἡμῶν» (Ἠσ. κοτ' 8-9).

Ἐν συμφωνίᾳ δὲ μετὰ τὸν Ἡσαΐα, ὁ Δαβὶδ προεῖπε:

«Ἀγαλλιασόμεθα ἐν τῷ σωτηρίῳ σου καὶ ἐν ὀνόματι Θεοῦ ἡμῶν μεγαλυνθησόμεθα... ἡμεῖς δὲ ἐν ὀνόματι Κυρίου Θεοῦ ἡμῶν μεγαλυνθησόμεθα» (Ψαλμ. 1θ' 6, 8).

Μακάριοι εἶναι οἱ ἄνθρωποι ἐκεῖνοι, οἱ ὁποῖοι γνωρίζουν τὴν ἐόρτια κραυγὴ, δηλαδή, ὅσοι οἰκειοποιήθησαν τὴν *Νοερὰ Προσευχὴ*.

*«Κύριε, ἐν τῷ φωτὶ τοῦ προσώπου σου πορεύονται καὶ ἐν τῷ Ὄνόματί σου ἀγαλλιάσονται ὅλην τὴν ἡμέραν καὶ ἐν τῇ δικαιοσύνῃ σου ὑψωθήσονται» (Ψαλμ. πη´ 16-17).*

**Ἵποτακτικός:** Σὲ τί ἔγκειται ἡ δύναμις τῆς Προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ;

**Γέροντας:** Στὸ Θεῖον Ὄνομα τοῦ Θεανθρώπου Κυρίου καὶ Θεοῦ μας Ἰησοῦ Χριστοῦ.

Οἱ Ἀπόστολοι, ὅπως βλέπουμε στὸ βιβλίο τῶν Πράξεων τους καὶ στὸ Εὐαγγέλιο, ἐπέτελεσαν μεγάλα θαύματα ἐν τῷ Ὄνόματι τοῦ Κυρίου Ἰησοῦ Χριστοῦ. Θεράπευσαν ἀσθένειες, οἱ ὁποῖες ἦσαν ἀθεράπευτες μὲ ἀνθρώπινα μέσα. ἤγειραν νεκρούς· ἐπιτιμοῦσαν τοὺς δαίμονες καὶ τοὺς ἐξέβαλλαν ἀπὸ ὅσους ἦσαν κατειλημμένοι ἀπὸ αὐτούς.

Μίαν ἡμέρα, ὀλίγο μετὰ τὴν Ἀνάληψι τοῦ Κυρίου στοὺς Οὐρανούς, ὅταν καὶ οἱ δώδεκα Ἀπόστολοι ἦσαν ἀκόμη στὰ Ἱεροσόλυμα, δύο ἀπὸ αὐτούς, ὁ Πέτρος καὶ ὁ Ἰωάννης, μετέβησαν στὸ Ἱερὸ τῶν Ἱεροσολύμων γιὰ νὰ προσευχηθοῦν. Πλησίον τῆς θύρας τοῦ Ἱεροῦ, τῆς λεγομένης Ὠραίας, ἓνας ἄνδρας παράλυτος ἀπὸ κοιλίας μητρὸς ἐφέρθη καὶ ἔκειτο ἐπὶ τοῦ ἐδάφους. Αὐτὸς ὁ χωλὸς ἄνθρωπος δὲν ἠδύνατο οὔτε νὰ περπατήσει οὔτε νὰ σταθῆ. Ὁ πάσχων αὐτός, κειτόμενος στὴν θύρα, ζητοῦσε ἐλεημοσύνη ἀπὸ ὅσους εἰσῆρχοντο στὸ Ἱερὸ, ἀπὸ τὴν ὁποίαν προφανῶς ζοῦσε.

Ὅταν οἱ Ἀπόστολοι πλησίασαν στὴν Ὠραία Θύρα, ὁ χωλὸς ἄνδρας ἔρριψε τὸ βλέμμα του πρὸς αὐτούς καὶ ἀνέμενε ἐλεημοσύνη.

Τότε, ὁ Ἅγιος Πέτρος τοῦ εἶπε:

*«Ἀργύριον καὶ χρυσίον οὐχ ὑπάρχει μοι· ὁ δὲ ἔχω τοῦτό σοι δίδωμι· ἐν τῷ Ὄνόματι Ἰησοῦ Χριστοῦ τοῦ Ναζωραίου ἔγειρε καὶ περιπάτει» (Πράξ. γ´ 6).*

Ὁ χωλὸς ἄνδρας θεραπεύθηκε ἀμέσως. Εἰσηλθε στὸ Ἱερὸ μὲ τοὺς Ἀποστόλους καὶ ἐδόξαζε μεγαλοφώνως τὸν Θεό.

Οἱ ἄνθρωποι, γεμᾶτοι θαυμασμό, προσέτρεξαν στοὺς Ἀποστόλους. Τότε, ὁ Ἅγιος Πέτρος εἶπε στοὺς συγκεντρωθέντας:

*«Ἄνδρες Ἰσραηλῖται, τί θαυμάζετε ἐπὶ τούτῳ, ἢ ἡμῖν τί ἀτενίζετε ὡς ἰδίᾳ δυνάμει ἢ εὐσεβείᾳ πεποικῆσι τοῦ περιπατεῖν αὐτόν; ὁ Θεὸς Ἀβραὰμ καὶ Ἰσαὰκ καὶ Ἰακώβ, ὁ Θεὸς τῶν πατέρων ἡμῶν, ἐδόξασε τὸν παῖδα αὐτοῦ Ἰησοῦν...*

*καὶ ἐπὶ τῇ πίστει τοῦ Ὑνόματος αὐτοῦ τοῦτον, ὃν θεωρεῖτε  
καὶ οἴδατε, ἐστερέωσε τὸ Ὑνομα αὐτοῦ»* (Αὐτόθι, 12-16).

Τὰ νέα περὶ τοῦ θαύματος αὐτοῦ ἔφθασαν σύντομα καὶ στὸ Συνέδριο τῶν Ἰουδαίων, τὸ ὁποῖο ἦταν ἐχθρικό ἐναντι τοῦ Κυρίου Ἰησοῦ. Τὸ Συνέδριο ἀναστατώθηκε ἀπὸ τὰ νέα, συνέλαβε τοὺς Ἀποστόλους καὶ τοὺς ἔθεσε σὲ φρούρησι, τὴν δὲ ἐπομένη ἡμέρα τοὺς ἐκάλεσε νὰ κριθοῦν ἐνώπιον ὅλου τοῦ Συνεδρίου τους. Ἐκάλεσαν ἐπίσης καὶ τὸν κωλό, ὁ ὁποῖος θεραπεύθηκε.

Ὅταν οἱ Ἀπόστολοι ἐστάθησαν ἐν τῷ μέσῳ τοῦ Συνεδρίου τῶν Θεοκτόνων, οἱ ὁποῖοι εἶχαν προσφάτως σημαδευθῆ ἀπὸ τὴν καταδίκη τοῦ Θεανθρώπου ἐκ μέρους τους, τώρα δὲ διὰ τὸ Ὑνομα καὶ ἐν τῷ Ὑνόματι τοῦ Ὁποίου εἶχε ἐπιτελεσθῆ τὸ ἐκπληκτικώτατο αὐτὸ θαῦμα ἐνώπιον πλήθους μαρτύρων, ἐτέθη σὲ αὐτοὺς τὸ ἐρώτημα:

*«Ἐν ποίᾳ δυνάμει ἢ ἐν ποίῳ ὀνόματι ἐποιήσατε τοῦτο  
ὑμεῖς;»* (Αὐτόθι, 8' 7).

Ὁ Πέτρος, πλησθεὶς Πνεύματος Ἁγίου, ἀπήντησε μὲ τοὺς λόγους τοῦ Ἁγίου Πνεύματος:

*«Γνωστὸν ἔστω πᾶσιν ὑμῖν καὶ παντὶ τῷ λαῷ Ἰσραὴλ ὅτι  
ἐν τῷ Ὑνόματι Ἰησοῦ Χριστοῦ τοῦ Ναζωραίου, ὃν ὑμεῖς  
ἐσταυρώσατε, ὃν ὁ Θεὸς ἤγειρεν ἐκ νεκρῶν, ἐν τούτῳ οὗτος  
παρέστησεν ἐνώπιον ὑμῶν ὑγιής... οὐδὲ γὰρ Ὑνομά ἐστιν  
ἕτερον ὑπὸ τὸν οὐρανὸν τὸ δεδομένον ἐν ἀνθρώποις ἐν ᾧ  
δεῖ σωθῆναι ἡμᾶς»* (Αὐτόθι, 10, 12).

Τὰ χεῖλη τῶν ἐχθρῶν τοῦ Θεοῦ σφραγίσθηκαν μὲ σιωπὴ ἐνώπιον τῆς ἀκαταμαχίτου δυνάμεως τῶν οὐρανίων λόγων τῆς ἀληθείας. Τὸ Συνέδριο ἐνὸς μεγάλου ἀριθμοῦ σοφῶν καὶ δυνατῶν ἀνθρώπων δὲν βρῆκε τίποτε νὰ εἰπῆ, προκειμένου νὰ ἀνασκευάσῃ τὴν μαρτυρία τοῦ Ἁγίου Πνεύματος, ἡ ὁποία διεκηρύχθη ἀπὸ δύο ἀγραμμάτους ψαράδες καὶ ἐσφραγίσθη μὲ τὴν οὐράνιο σφραγίδα, μὲ μία θεία θαυματουργία.

Τὸ Συνέδριο κατέφυγε στὴν ἰδική του ἐξουσία, δηλαδὴ στὴν ἐπιβολὴ βίας. Παρὰ τὸ φανερὸ θαῦμα, παρὰ τὴν μαρτυρία ποὺ ἐδόθη ἀληθῶς ἀπὸ τὸν ἴδιο τὸν Θεό, τὸ Συνέδριο ἀπαγόρευσε αὐστηρὰ τοὺς Ἀποστόλους νὰ διδάσκουν στὸ Ὑνομα τοῦ Ἰησοῦ, ἀκόμη καὶ νὰ προφέρουν αὐτὸ τὸ Ὑνομα.

Ὅμως, οἱ Ἀπόστολοι ἀπάντησαν θαρραλέα:

*«Εἰ δίκαιόν ἐστιν ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ ὑμῶν ἀκούειν μᾶλλον*

*ἢ τοῦ Θεοῦ, κρίνατε· οὐ δυνάμεθα γὰρ ἡμεῖς ἅ εἶδομεν καὶ ἠκούσαμεν μὴ λαλεῖν»* (Αὐτόθι, 19, 20).

Τὸ Συνέδριο καὶ πάλι δὲν βρῆκε κάποια ἀνασκευὴ ἢ ἀπάντησι καὶ κατέφυγε καὶ πάλι ἀποκλειστικὰ στὴν ἐξουσία του καὶ ἐπανελάβε τὴν αὐστηρή του ἀπαγόρευσι. Τὸ Συνέδριο ἀπέλυσε τοὺς Ἀποστόλους χωρὶς νὰ τοὺς κἀνὴ τὸ παραμικρό, ἄν καὶ ἐπιθυμοῦσε νὰ τοὺς περιλούσῃ μὲ τὴν φρενήρη του κακία. Ὅμως, ἡ θέλησίς του καὶ ἡ ἐνεργητικότης του ἐδέθησαν δι' ἑνὸς θαύματος, διὰ θαύματος ποῦ εἶχε ἐπιτελεσθῆ ἐνώπιον ὄλου τοῦ λαοῦ.

Ὅταν ὁ Πέτρος καὶ ὁ Ἰωάννης ἐπέστρεψαν στοὺς ἰδικούς τους ἀνθρώπους, ἐκοινοποίησαν σὲ αὐτοὺς τὶς ἀπειλὰς καὶ τὶς ἀπαγορεύσεις τοῦ ἀνωτάτου δικαστηρίου. Τότε, οἱ δώδεκα Ἀπόστολοι καὶ ὅλα τὰ μέλη τῆς νεογέννητης Ἐκκλησίας τῶν Ἱεροσολύμων ἀπέδωσαν ὁμόθυμη πύρινη προσευχὴ στὸν Θεό. Μὲ τὴν προσευχὴ αὐτὴ ἀντιμετώπισαν τὴν δύναμι καὶ τὸ μῖσος τῶν κοσμοκρατόρων, ἀνθρώπων καὶ δαιμόνων. Ἡ προσευχὴ αὐτὴ ἦταν ἡ ἀκόλουθη αἴτησι:

*«Καὶ τὰ νῦν, Κύριε, ἔπιδε ἐπὶ τὰς ἀπειλὰς αὐτῶν, καὶ δὸς τοῖς δούλοις σου μετὰ παρρησίας πάσης λαλεῖν τὸν λόγον σου ἐν τῷ τὴν χειρὰ σου ἐκτείνειν σε εἰς ἴασις καὶ σημεῖα καὶ τέρατα γίνεσθαι διὰ τοῦ ὀνόματος τοῦ ἁγίου παιδὸς σου Ἰησοῦ»* (Αὐτόθι, 29-30).

**Ἑποτακτικός:** Κάποιοι ἄνθρωποι ὑποστηρίζουν, ὅτι ἡ ἐξάσκησις τῆς Προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ πάντοτε, ἢ σχεδὸν πάντοτε, ἀκολουθεῖται ἀπὸ πλάνη. Καὶ ἔτσι ἀποτρέπουν ἔντονα κάθε ἕναν, ὁ ὁποῖος θὰ ἐπιθυμοῦσε νὰ ἀσχοληθῆ μὲ τὴν προσευχὴ αὐτή.

**Γέροντας:** Ἡ ἀποδοχὴ μιᾶς τέτοιας σκέψεως καὶ ἡ προφορὰ μιᾶς τέτοιας ἀπαγορεύσεως συνιστοῦν μίαν φοβερὰ βλασημία κατὰ τοῦ Θεοῦ. Συνιστοῦν πλάνη οἰκτρά. Ὁ Κύριός μας Ἰησοῦς Χριστὸς εἶναι ἡ μόνη πηγὴ, τὸ μόνο μέσον σωτηρίας μας. Τὸ ἀνθρώπινό Του Ὄνομα ἔχει δανεισθῆ ἀπὸ τὴν θεότητά Του μία ἀπεριόριστη, πανάγια δύναμι γιὰ νὰ μᾶς σώσῃ. Ἐπομένως, πῶς εἶναι δυνατόν αὐτὴ ἡ μόνη δύναμις ποῦ χαρίζει σωτηρία, πῶς εἶναι δυνατόν νὰ διαστραφῆ καὶ νὰ προξενήσῃ καταστροφὴ;





Αὐτὴ ἡ σκέψις εἶναι παράλογος. Αὐτὴ ἡ σκέψις εἶναι οἰκτρὰ βλασφημία, ψυχώλεθρος ἀνοησία. Αὐτοὶ ποὺ δέχονται ἕναν τέτοιο τρόπο σκέψεως, εὐρίσκονται πραγματικὰ σὲ δαιμονικὴ πλάνη. Αὐτοὶ ξεγελάσθηκαν ἀπὸ *ψευδώνυμον γνῶσιν*, ἡ ὁποία προέρχεται ἀπὸ τὸν σατανᾶ.

Ὁ σατανᾶς ἐξεγείρεται μὲ πονηρία κατὰ τοῦ παναγίου, μεγαλειώδους Ὀνόματος τοῦ Κυρίου μας Ἰησοῦ Χριστοῦ. Καὶ χρησιμοποιεῖ σὰν ὄργανά του τὴν τυφλότητα καὶ τὴν ἄγνοια τῶν ἀνθρώπων. Ἔχει συκοφαντήσει τὸ Ὄνομα, τὸ Ὅποιο εἶναι ἐπάνω ἀπὸ κάθε ὄνομα, ἐφ' ὅσον

«*ἐν τῷ Ὄνόματι Ἰησοῦ πᾶν γόνυ κάμψη ἐπουρανίων καὶ ἐπιγείων καὶ καταχθονίων*» (Φιλιπ. β' 9-10).

Σὲ ὅσους ἀπαγορεύουν τὴν *Προσευχὴ τοῦ Ἰησοῦ*, δύναται κανεὶς νὰ ἀπαντᾷ μὲ τοὺς λόγους τῶν Ἀποστόλων Πέτρου καὶ Ἰωάννου, τοὺς ὁποίους ἀπνύθυναν σὲ μία παρόμοια ἀπαγόρευσι τοῦ Ἰουδαϊκοῦ Συνεδρίου: «*Εἰ δίκαιόν ἐστιν ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ ὑμῶν ἀκούειν μᾶλλον ἢ τοῦ Θεοῦ, κρίνατε*».

Ὁ Κύριος Ἰησοῦς μᾶς παρήγγειλε νὰ προσευχώμεθα μὲ τὸ Πανάγιον Ὄνομά Του. Μᾶς ἔδωσε ἕνα ἀνεκτίμητο δῶρο. Τί νόημα εἶναι δυνατὸν νὰ ἔχη μία ἀνθρώπινη διδασκαλία, ἡ ὁποία ἀντιτίθεται στὴν διδασκαλία τοῦ Θεοῦ; Τί σημασία εἶναι δυνατὸν νὰ ἔχη μία ἀνθρώπινη ἀπαγόρευσι, ἡ ὁποία ἐπιδιώκει νὰ μετακινήσῃ καὶ νὰ παραβιάσῃ τὴν θεία ἐντολή, ἡ ὁποία ἐπιδιώκει νὰ ἀπορρίψῃ τὸ ἀνεκτίμητο δῶρο; Εἶναι πολὺ ἐπικίνδυνο νὰ κηρύττῃς μία διδασκαλία, ἡ ὁποία ἔρχεται σὲ ἀντίθεσι μὲ τὴν διδασκαλία ποὺ κηρύσσεται στὸ Εὐαγγέλιο. Μία τέτοια προσπάθεια ἀποτελεῖ ἐκούσιο χωρισμὸ κάποιου ἀπὸ τὴν Χάρι τοῦ Θεοῦ, σύμφωνα μὲ τὴν μαρτυρία τοῦ Ἀποστόλου (Γαλάτ. α' 8).

**Κύριε, Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με, τὸν ἁμαρτωλόν!**



---

(\*) Περιοδ. «*Ἄγιος Κυπριανός*», ἀριθ. 319/Μάρτιος-Ἀπρίλιος 2004, σελ. 37· ἀριθ. 320/Μάϊος-Ἰούνιος 2004, σελ. 54· ἀριθ. 321/Ἰούλιος-Αὐγουστος 2004, σελ. 80-82· ἀριθ. 322/Σεπτέμβριος-Οκτώβριος 2004, σελ. 102· ἀριθ. 323/Νοέμβριος-Δεκέμβριος 2004, σελ. 128-129, 135.

• Ἡ μετάφρασις στὴν πρώτη παρουσιάσῃ της ἔγινε ἀπὸ τὸ ἀμερικανικὸ περιοδικὸ «*Divine Ascent - A Journal of Orthodox Faith*», Vol. 1, Num. 3/4, 1999, pp. 80-81, 83-91· στὴν παροῦσα βελτιωμένη καὶ ἐπινηυμένη μορφή της εἶχαμε ὑπ' ὄψιν μας καὶ τὸ ρωσικὸ πρωτότυπο, «*Из τῶν συγγραμμάτων τοῦ Ἐπισκόπου Ἰγνατίου (Μπριαντσανίνωφ) Ἀσκητικά καὶ Ἐμπειρικά*», τόμος Α', σελ. 108-118, ἔκδοσις τῆς Ἱερᾶς Μονῆς Ἁγίας Τριάδος Τζόρντανβιλ Νέας Ὑόρκης 1957.