



Τριώδιον Κατανυκτικόν

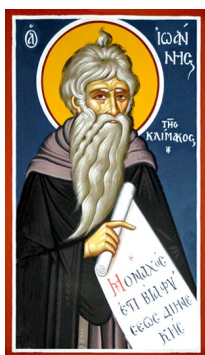
Ένα Πνευματικό Ταξίδι
πρὸς τὸ **Τέλος** τοῦ **παλαιοῦ**
καὶ τὴν **Ἀρχή** τοῦ **Νέου**



■ Κυριακὴ Ὁσίου Ἰωάννου τῆς Κλίμακος

Καρδιακὴ προσευχὴ*

Ἡ Ζωὴ τῆς Καρδιάς: ἡ πλήρης παρουσία τοῦ Ἁγίου Πνεύματος



Τὴν Δ' αὐτῆ ἑβδομάδα τῆς Μεγάλης Τεσσαρακοστής, εορτάζουμε πρὸ πάντων, καθὼς καὶ ὅλες τὶς Κυριακὲς τοῦ ἔτους, τὴν Ανάσταση τοῦ Χριστοῦ, ὅπως μαρτυροῦν τὰ κείμενα τῆς σημερινῆς Ἀκολουθίας καὶ τὸ Ἐωθινὸ Εὐαγγέλιο ποὺ ἀκούσαμε στὸν Ὅρθρο. **Τὸ** Εὐαγγελικὸ Ἀνάγνωσμα τῆς Θείας Λειτουργίας, ποὺ ἀκούσαμε πρὶν ἀπὸ λίγο, μᾶς διηγεῖται ἄλλη μία θεραπεία ποὺ ἐπιτέλεσε ὁ Κύριος. **Καὶ** βλέπουμε τοὺς Ἀποστόλους νὰ Τὸν ἐρωτοῦν γιατί αὐτοὶ δὲν κατάφεραν νὰ ἐκδιώξουν τὸ δαιμόνιο, γιὰ ποῖο λόγο οἱ ἴδιοι δὲν κατόρθωσαν νὰ θεραπεύσουν τὸν πάσχοντα. **Ὁ** Κύριος τοὺς ἀπαντᾷ: «τοῦτο τὸ γένος ἐν οὐδενὶ δύναται ἐξελθεῖν εἰ μὴ ἐν **προσευχῇ καὶ νηστείᾳ**» (Μάρκ. θ' 29).

* * *

Σήμερα ἡ Ἐκκλησία μας τιμᾷ καὶ τὸν Ἅγιο Ἰωάννη τῆς Κλίμακος. **Ὁ**λη ἡ διδασκαλία τοῦ Ἁγίου Ἰωάννου τῆς Κλίμακος συνοψίζεται στοὺς λόγους αὐτοῦ τοῦ Κυρίου: **«Τοῦτο τὸ γένος ἐν οὐδενὶ δύναται ἐξελθεῖν εἰ μὴ ἐν προσευχῇ καὶ νηστείᾳ».**

Ὁ Ἅγιος Ἰωάννης, νέος ἀκόμη, σὲ ἡλικία 18 [ἢ 16] ἐτῶν, πῆγε στὸ ὄρος Σινᾶ, ὅπου ἔγινε μαθητὴς ἐνὸς Ἐρημίτη καὶ ἔζησε δέκα ἐννέα χρόνια στὴν καθοδήγησή του. **Ὁ**ταν ἐκοιμήθη ὁ Γέροντάς του, πῆγε νὰ ἀσκητεύσει κάπως πιὸ μακριὰ ἀπὸ τὸ μοναστικὸ κέντρο τοῦ Σινᾶ.

Τὸ Σινᾶ ἐκείνη τὴν ἐποχὴ ἦταν μία μεγάλη Μονή, ὁ Ναὸς τῆς ὁποίας εἶχε οἰκοδομηθεῖ ἀπὸ τὸν Αὐτοκράτορα Ἰουστινιανὸ τὸν Σ' αἰῶνα, ἕναν αἰῶνα δηλαδὴ πρὶν φθάσει ἐκεῖ ὁ νεαρὸς Ἰωάννης. **Υ**πῆρχαν ὁμως ἤδη

στο βουνό, γύρω από την Μονή και κάποτε αρκετά μακριά, μέχρι και εβδομήντα χιλιόμετρα από το κεντρικό Μοναστήρι, Ἐρημίτες και ομάδες Αναχωρητῶν, οἱ ὁποῖοι ζοῦσαν σὲ σπηλιές και καλύβες, ἀφιερωμένοι ἀποκλειστικά στὴν προσευχή και τὴν διακονία τοῦ Κυρίου.

Ὁ Ἅγιος Ἰωάννης τῆς Κλίμακος, μετὰ τὸν θάνατο τοῦ πνευματικοῦ του πατέρα, και ἀφοῦ εἶχε περάσει μαζί του δέκα ἐννέα χρόνια, ἀποσύρθηκε σὲ μία σπηλιά, τὴν ὁποία οἱ ἐπισκέπτες βλέπουν και σήμερα. Μετὰ βίας θὰ μπορούσε νὰ ὀνομαστῆ σπήλαιο, ἦταν μᾶλλον ἕνα καταφύγιο πού σχημάτιζαν βράχοι σωρευμένοι σὲ μία μεγάλη πλαγιά. Ἐκεῖ, ὁ Ἅγιος Ἰωάννης ἔζησε ἄλλα σαράντα χρόνια ἐρημητικῆς ζωῆς, ἀντλῶν-τας ἀπὸ τὶς διδασχές τοῦ πνευματικοῦ του πατέρα, διδασχές πού εἶχε δεχθεῖ ὡς νεαρός Μοναχός και πού, ὡς ἔμπειρος πνευματικός πατέρας τώρα, πρόσφερε στοὺς Ἐρημίτες τριγύρω του.

Στὴν συνέχεια, σὲ μεγάλη ἡλικία πιά, ἐξελέγη Ἡγούμενος τῆς κεντρικῆς Μονῆς τοῦ ὄρους Σινᾶ, τῆς Μονῆς στὴν ὁποία ὑπάγονταν ὅλα ἐκεῖνα τὰ Ἐρημητήρια και στὴν ὁποία μπορεῖ κανεὶς ἀκόμη νὰ προσκυνήσει τὴν Ακατάφλεκτο Βάτο. Πράγματι, βλέπει κανεὶς ἐκεῖ τὴν Βάτο ἐκείνη, στὴν ὁποία ὁ Μωϋσῆς εἶχε τὴν θεοφάνεια, τὴν Βάτο πού εἶδε νὰ καίγεται, νὰ φλέγεται, ἀλλὰ νὰ μὴν καταστρέφεται [καταφλέγεται].

Ὁ Ἅγιος Ἰωάννης συγκέντρωσε ὅλη τὴν διδασκαλία του σὲ ἕνα βιβλίο πού ὀνομάζεται «*Κλίμαξ τῆς θείας Αναβάσεως*» και μέσα ἐκεῖ μᾶς περιγράφει πῶς ὁ Μοναχός και ἐν τέλει κάθε Χριστιανός, ἀναλόγως και τῶν συνθηκῶν, μπορεῖ και ὀφείλει νὰ **πολλαπλασιάσει τὴν Χάρι, τὴν ἐσωτερικὴ παρουσία τοῦ Ἁγίου Πνεύματος**, τὸ Ὅποιο ἔλαβε κατὰ τὴν Βάπτισή του, γιὰ νὰ φθάσει στὴν πλήρη ἀνθιση τῆς ἐν Χριστῷ ζωῆς του.

* * *

Στὴν ἐποχὴ τῆς Παλαιᾶς Διαθήκης, ὁ Ἰσραηλιτικός λαὸς εἶχε λάβει τὸν Νόμο χαραγμένο σὲ λίθινες πλάκες, τὸν Νόμο πού ὁ Προφήτης Μωϋσῆς εἶχε δεχθεῖ ἀπὸ τὸν Θεὸ στὸ ὄρος αὐτὸ Σινᾶ· ἦταν ὅμως Νόμος ἐξωτερικός, Νόμος πού δὲν μπορούσε νὰ μεταμορφώσει τὶς καρδιές· οἱ ἄνθρωποι προσπαθοῦσαν νὰ τὸν ἐφαρμόζουν, στὸ τέλος ὅμως διαπίστωναν τὴν ἀνεπάρκειά τους, τὴν ἀδυναμία τους νὰ θέσουν σὲ ἐφαρμογὴ τὶς θεῖες αὐτὲς Ἐντολές. **Γι'** αὐτὸ και ὁ Θεός, μερικὸς αἰῶνες ἀργότερα, εἶχε ἀναγγεῖλει διὰ τῶν Προφητῶν Του μία νέα Διαθήκη, ἕνα νέο δῶρο πού θὰ ἔκανε στοὺς ἀνθρώπους και πού δὲν θὰ ἦταν Νόμος γραμμένος σὲ πέτρινες πλάκες, ἀλλὰ νέος Νόμος χαραγμένος στὶς καρδιές. **Νόμος**, ὁ ὁποῖος θὰ συνίστατο σὲ ἐσωτερικὸ φωτισμό, σὲ ἀγαθὰ ἐσωτερικὰ κίνητρα, πού θὰ ἔστρεφαν τὸν ἄνθρωπο μὲ τὴν ἐλεύθερη συναίνεσή του στὴν συμμόρφωση πρὸς τὸ θέλημα τοῦ Θεοῦ, στὴν συνεχή συνεργασία μὲ Αὐτόν, μὲ τὴν Χάρι Του πάντα παροῦσα στὴν καρδιά του. **Αὐτὸς** εἶναι ἡ δωρεὰ τοῦ Ἁγίου Πνεύματος τὴν ὁποία ὁ Ἄναστας Χριστὸς σκόρπισε

στους Μαθητές Του την ημέρα τῆς Πεντηκοστῆς, εἶναι ἡ παρουσία τοῦ Ἁγίου Πνεύματος πού δεχόμαστε στίς ψυχές μας, ὅταν βαπτίζομαστε.

Μόνο πού, δυστυχῶς, μετὰ τὸ Βάπτισμά μας, διαπράττουμε καὶ πάλι πολλές ἀμαρτίες καὶ αὐτὲς ἐμποδίζουν τὴν παρουσία τοῦ Ἁγίου Πνεύματος, ὥστε νὰ φέρει μέσα μας ὅλους τοὺς καρπούς Του. **Τ**ὸ ἔχουμε τὸ ἐσωτερικὸ αὐτὸ Φῶς, ἔχουμε ἤδη τὴν ἀγαθὴ ροπὴ πού μᾶς ἀποκαλύπτει τὸ θεῖο θέλημα, πού μᾶς παρακινεῖ στὴν ἐκπλήρωσή του, καὶ πού μᾶς κάνει νὰ βρίσκουμε σ' αὐτὸ τὴν χαρὰ. **Ο**ἱ ἀμαρτίες μας ὅμως εἶναι ἐδῶ, τὰ πάθη μας εἶναι ἐδῶ, καὶ ἐμποδίζουν τὴν πλήρη φανέρωση τῆς θείας αὐτῆς Ζωῆς πού ὑπάρχει μέσα μας.

* * *

Γι' αὐτὸ καὶ ὁ Ἅγιος Ἰωάννης τῆς Κλίμακος, τὸν Ζ' αἰῶνα, ὁ ὁποῖος ἐπρόκειτο νὰ δεῖ τὴν Ἀραβικὴ εἰσβολὴ νὰ καλύπτει ὅλη τὴν Ἑγγὺς Ἀνατολὴ καὶ τὴν Μικρὰ Ἀσία μετὰ τὸ πέπλο τοῦ Ἰσλάμ**, συγκέντρωσε καὶ συνόψισε ὅλη τὴν διδασκαλία τῶν προηγουμένων Πατέρων στὸ βιβλίο του, τὴν **Κλίμακα**, τὸ ὁποῖο ἡ Ἐκκλησία θεωρεῖ ὡς τὸ κατ' ἐξοχὴν ἐγχειρίδιο τῆς πνευματικῆς ζωῆς τοῦ Χριστιανοῦ.

Γιὰ νὰ εἶναι ὄντως ἐνεργὴ ἡ παρουσία αὐτῆ τοῦ Ἁγίου Πνεύματος στὴν καρδιά μας, γιὰ νὰ γίνεῖ ἡ διάθεσή μας πρὸς τὸ ἀγαθὸ μία δευτέρη φύση μέσα μας, πού μᾶς κάνει νὰ ἐνεργοῦμε αὐθόρμητα σύμφωνα μετὰ τὸ Εὐαγγέλιο, πού μᾶς ὀδηγεῖ νὰ παραιτούμαστε αὐθόρμητα ἀπὸ τὸ ἐγὼ μας, ἀπὸ κάθε μορφή ἐγωῖσμοῦ, ἀπὸ κάθε ἀναδίπλωση στὸν ἑαυτὸ μας, ὥστε νὰ ἀνοιγόμαστε στὸν πλησίον μας καὶ σὲ κάθε περίπτωση νὰ προτιμοῦμε τὸ συμφέρον ἐκείνου παρὰ τὸ δικό μας, γιὰ νὰ ζοῦμε ὡς ἀληθινὰ παιδιά τοῦ Θεοῦ, πού ἡ καρδιά τους ἔχει μεταμορφωθεῖ ἀπὸ τὴν ἀγάπη καὶ τὴν καλοσύνη πρὸς κάθε ἄνθρωπο, ὁ Ἅγιος Ἰωάννης τῆς Κλίμακος χάραξε γιὰ χάρη μας τὴν **Κλίμακα**, ἡ ὁποία θὰ μᾶς ἐπιτρέψει νὰ ἀπαλλαγοῦμε σιγὰ σιγὰ ἀπὸ τὰ πάθη μας, ἔτσι ὥστε τὸ Ἅγιον Πνεῦμα νὰ μπορεῖ νὰ κυριαρχεῖ στὴν καρδιά μας καὶ νὰ πραγματώνει, στὴν πληρότητά της, τὴν τήρηση τοῦ νέου αὐτοῦ Νόμου πού ὁ Ἀναστάς Χριστὸς θέλει νὰ βασιλεύει μέσα μας.

Ἡ Κλίμακα αὐτὴ ἔχει κάποιους ἀναβαθμοὺς [βαθμίδες, σκαλοπάτια]. **Θ**ὰ χρειαστεῖ νὰ ἀγωνιστοῦμε κατὰ τῶν παθῶν μετὰ ἀσκητικὴ προσπάθεια, στὴν ὁποία μετέχει καὶ τὸ σῶμά μας: πρώτη ἔρχεται ἡ **νηστεία** καθὼς καὶ κάποιος χωρισμὸς ἀπὸ τὸν κόσμο· ὁ Χριστιανὸς ζεῖ στὸν κόσμο, ἀλλὰ δὲν εἶναι «τοῦ κόσμου». **Δ**ὲν εἶναι μόνο οἱ Μοναχοὶ πού ὀφείλουν νὰ ζοῦν χωρισμένοι ἀπὸ τὸν κόσμο, ἀλλὰ κάθε Χριστιανὸς πρέπει νὰ παίρνει ἀποστάσεις ἔναντι ὅλων ἐκείνων πού μποροῦν νὰ βλάψουν τὴν ψυχὴ του καὶ νὰ τὸν κάνουν νὰ ξεχάσει τὴν θεία του κλήση, βυθίζοντάς τον στὴν τύρβη τοῦ κόσμου.

Ο Ἅγιος Ἰωάννης τῆς Κλίμακος τοποθετεῖ ἐπίσης στίς πρώτες

πρώτες βαθμίδες τῆς Κλίμακός του τὴν **ὑπακοή**. **Ὁχι** μόνο τὴν ὑπακοή τοῦ Μοναχοῦ στοὺς ἀνωτέρους του, διότι ἕνας Μοναχὸς ποὺ ὑπακούει μόνο στοὺς προεστῶτες δὲν ἀσκεῖ τὴν πραγματικὴ ὑπακοή, ἐπειδὴ μπορεῖ νὰ τὸ κάνει γιὰ νὰ φαίνεται καλὸς καὶ νὰ μὴν ἔχει προβλήματα μαζί τους. **Ἡ πραγματικὴ ὑπακοή εἶναι μία ταπεινὴ στάση ἔναντι ὅλων τῶν ἀνθρώπων, στάση μὲ τὴν ὁποία τείνουμε νὰ μὴν προκρίνουμε τίς δικές μας προτιμήσεις, τάσεις ἢ συμφέροντα, ἀλλὰ ἐκεῖνα τῶν ἄλλων, νὰ μπορούμε ἐκούσια νὰ ὑποχωροῦμε:** «ἂν κάποιος σοῦ ζητήσει τὸν χιτῶνα, δώστου καὶ τὸν ἐπενδύτη», θὰ μᾶς πεῖ ὁ Κύριος, «καὶ ἂν σοῦ ζητήσει νὰ τὸν συνοδέψεις γιὰ ἕνα μίλι, ἐσὺ συνοδέψε τον γιὰ δύο» καὶ οὕτω καθ' ἐξῆς (Ματθ. ε' 40-41).

Στὴν συνέχεια, θὰ πρέπει νὰ ἀγωνιστοῦμε καὶ ἐναντίον ὅλων τῶν πονηρῶν λογισμῶν, δηλαδή νὰ ἀποδιώξουμε ὅποιονδήποτε λογισμὸ ζηλοτυπίας, ὁποιαδήποτε σκέψη ἀρνητικὴ γιὰ τὸν πλησίον, ἢ ἐπιθυμία νὰ οἰκειωθοῦμε ὁποιοδήποτε κτισμὸ ἀγαθό· καὶ νὰ τὰ συντρίψουμε στὸν λίθο τοῦ Χριστοῦ μὲ τὴν ἐπίκληση τοῦ ὀνόματός Του.

Καὶ ἐδῶ ἡ Εὐχὴ τοῦ Ἰησοῦ ποὺ μᾶς προτείνεται εἶναι ἀπείρως πολὺτιμη. **Πρέπει νὰ φθάσουμε νὰ ἀντικαταστήσουμε μὲ τὴν προσευχὴ ὅλους αὐτοὺς τοὺς λογισμοὺς, ὅλες τίς ὄνειροπολήσεις καὶ φαντασιώσεις μας ποὺ ἄσκοπα κατέχουν τὴν καρδιά μας. Καὶ ὁ εὐκολότερος τρόπος εἶναι νὰ καταφεύγουμε στὴν **Εὐχὴ τοῦ Ἰησοῦ**· ὑπάρχουν βεβαίως καὶ οἱ Ψαλμοί, ποὺ εἶναι θεμελιώδεις γιὰ τὸν Μοναχό· ὑπάρχουν καὶ προσευχὲς αὐτοσχέδιες. Γενικὰ ἡ **προσευχὴ** πρέπει νὰ εἶναι τὸ κατ' ἐξοχὴν μέσον ποὺ μᾶς ἐλευθερώνει ἀπὸ τὴν κατοχὴ αὐτὴ τοῦ δαίμονος. Προσευχὴ ποὺ δὲν θὰ εἶναι ἀκόμη ἢ καρδιακὴ λεγόμενη προσευχὴ. Συχνὰ συγγέεται ἡ ἔννοια τῆς «Εὐχῆς τοῦ Ἰησοῦ» μὲ τὴν «καρδιακὴ προσευχή».**

Προσεύχομαι μὲ τὴν Εὐχὴ, ὅπως ὑπαινίχθηκα προηγουμένως, δὲν σημαίνει ὅτι ἀσκῶ τὴν **καρδιακὴ προσευχή, ἐπειδὴ δὲν πρόκειται γιὰ πραγματικὰ αὐτενέργητη προσευχή, δὲν εἶναι ἀκόμη ἢ προσευχὴ ποὺ δίνει γλυκύτητα, δὲν γεύομαι ἀκόμη τὴν παρουσία τοῦ Θεοῦ στὴν καρδιά μου· μόνο τότε θὰ μπορούσαμε νὰ μιλήσουμε ὄντως γιὰ «καρδιακὴ προσευχή». Ἀλλὰ πρόκειται γιὰ προσευχή, γιὰ τὴν ὁποία ἀρχικὰ θὰ χρειαστεῖ νὰ βιάσω τὸν ἑαυτό μου, νὰ τὸν ὑποχρεώσω, γιὰ νὰ ἀντιπαλέσω μὲ ὅλους τοὺς πειρασμοὺς, ὅλους τοὺς πονηροὺς λογισμοὺς, ὅλες τίς φαντασιώσεις ποὺ ταράζουν τὴν καρδιά καὶ τὸ πνεῦμα μου.**

Ἀφ' ἑτέρου, ἀνάμεσα σὲ ὅλους αὐτοὺς τοὺς πονηροὺς λογισμοὺς ὅπως καὶ ἀνάμεσα στὶς ἀρετὲς ποὺ πρέπει σταδιακὰ νὰ τοὺς ἀντικαταστήσουν, **ὑπάρχει μία σειρά ποὺ εἶναι σημαντικὸ νὰ λάβουμε ὑπ' ὄψιν μας: κάποιες κακίες γεννῶνται ἀπὸ ἄλλες, ὅπως καὶ κάποιες ἀρετὲς δὲν ἀκοκτῶνται, ἂν δὲν ἀποκτηθοῦν πρῶτα ὀρισμένες ἀρετὲς ποὺ εἶναι μη-**

τέρες τους. **Ο** Ἅγιος Ἰωάννης τῆς Κλίμακος, ὁ ὁποῖος πρῶτα διδάχθηκε ἀπὸ τὰ ἔργα τῶν πρὸ αὐτοῦ Πατέρων τῆς Ἐρήμου καὶ ἐν συνεχείᾳ ἀπέκτησε ἐμπειρία ἀπὸ τὴν δική του πνευματικὴ ζωὴ, εἶναι ἰδιαίτερος κατάλληλος νὰ μᾶς διδάξει ποιά σειρὰ πρέπει νὰ τηρήσουμε στὰ δύο αὐτὰ πεδία, γιὰ νὰ φθάσουμε στὴν καθαρότητα τῆς καρδιάς ποὺ εἶναι ἀπολύτως ἀπαραίτητη, γιὰ νὰ βασιλεύσει τὸ Ἅγιον Πνεῦμα στὴν καρδιά μας καὶ νὰ τὴν κάνει νὰ γευθεῖ καὶ νὰ βιώσει τὴν γλυκύτητα, ποὺ μόνο μὲ πολὺ κόπο καὶ μόχθο μποροῦσε προηγουμένως νὰ γευθεῖ.

Πράγματι, καὶ ἂν εἴμαστε πιστοὶ σ' αὐτὸ, ἂν διασκελίσουμε τὴν μία μετὰ τὴν ἄλλη ὅλες τὶς **βαθμίδες**, θὰ φθάσουμε πράγματι στὴν **Ζωὴ** αὐτὴν **τῆς Καρδιάς**, στὴν αὐθόρμητη βίωση τῆς Χριστιανικῆς ζωῆς, στὴν πλήρη παρουσία τοῦ Πνεύματος, τὸ Ὅποιο θὰ διαστείλει τὴν καρδιά μας, ὥστε ἐμπειρικὰ νὰ γνωρίσει, ὅτι ἐν Χριστῷ ἔχουμε γίνει ὄντως υἱοὶ Θεοῦ, ὅτι ὁ Χριστὸς ζεῖ μέσα μας τὴν Ζωὴ τοῦ Υἱοῦ τοῦ Θεοῦ, τοῦ Μονογενοῦς Υἱοῦ τοῦ Πατρός· ἀσφαλῶς ἐμεῖς δὲν θὰ εἴμαστε παρὰ ἐξ υἰοθεσίας υἱοί, ἐνῶ Ἐκεῖνος εἶναι ἐκ φύσεως, ἀλλὰ ὅταν γινόμαστε Μέλη Του, προσκολλώμενοι ὅλο καὶ περισσότερο στὸ Σῶμά Του καὶ στὸ Πνεῦμά Του, τότε θὰ καταστοῦμε πλήρως υἱοὶ τοῦ Θεοῦ.

Αὐτὸ εἶναι τὸ νόημα τοῦ ἔργου τοῦ Ἁγίου Ἰωάννου τῆς Κλίμακος, καὶ θὰ ἐπιμένει ἀδιάκοπα, ὅτι πρέπει νὰ ἀνεβοῦμε τὴν **κλίμακα** αὐτὴ σκαλοπάτι πρὸς σκαλοπάτι. **Ὅ**πως μᾶς λέει, δὲν μπορεῖ κάποιος νὰ φθάσει μὲ ἄλμα ἀπὸ τὴν βάση τῆς σκάλας στὴν κορυφὴ τῆς. **Σ**τόχος εἶναι νὰ φθάσουμε στὴν οικειότητα αὐτὴ μετὰ τὸν Θεό, νὰ μεταμορφωθεῖ βαθιὰ ἡ καρδιά μας μετὰ τὴν παρουσία τοῦ Ἁγίου Πνεύματος. **Ἀ**λλὰ γι' αὐτὸ δὲν ὑπάρχει ἄλλος τρόπος παρὰ, ὅπως ἔλεγε ὁ Κύριος στοὺς Ἀποστόλους, **ἡ προσευχὴ καὶ ἡ νηστεία**. **Μ**όνο ἔτσι μποροῦμε νὰ ἀπελευθερωθοῦμε ἀπὸ τὰ πάθη μας, ἀπὸ τὴν ἐπικυριαρχία τοῦ Πονηροῦ στὶς καρδιές μας, τοῦ Πονηροῦ στὸν ὁποῖον, δυστυχῶς, ἔχουμε ἀνοίξει τὴν θύρα τῆς καρδιάς μας, συναινώντας μετὰ τὸν ἕναν ἢ μετὰ τὸν ἄλλον τρόπο στὴν ἁμαρτία.

Νηστεία καὶ προσευχὴ λοιπόν, προσευχὴ συνεχῆς, ἀδιάλειπτη, μετὰ τὸν ἑαυτοῦ μας ἀκόμη, ὅταν δὲν ἔχει διάθεση νὰ προσευχηθεῖ. **Ἀ**λλὰ δὲν ὑπάρχει ἄλλος τρόπος νὰ ἐλευθερωθεῖ, αὐτὸ εἶναι τὸ μόνο μέσον γιὰ νὰ φθάσει στὴν Θεία Ζωὴ ποὺ μᾶς προσφέρεται ἐν Χριστῷ, πρὸς δόξαν τοῦ Πατρός, δυνάμει τοῦ Ἁγίου Πνεύματος.

**Τῷ Πατρί, τῷ Υἱῷ καὶ τῷ Πνεύματι,
ἡ δόξα εἰς αἰῶνας τῶν αἰώνων.
Ἀμήν!**

(*) π. Πλακίδα Deseille, «Μυστικὴ Ἄνοδος», σελ. 161-170, ἐκδόσεις «Ἐαρ», Φεβρουάριος 2022. • Ἐπιμέλ. ἡμετ.

(**) Ἀμφίβολο. Ὁ Ὄσιος ἐκοιμήθη τὸ 600 μ.Χ., σὲ ἡλικία 75 ἐτῶν (γεν. 525).