

# ΦΙΛΟΚΑΛΙΑ των Ιερών Νηπτικών

**Νήψη:** η πνευματική εγρήγορση, η διαρκής προσοχή.

**Νηπτικός-ή-όν, νήφων-ούσα-ον:** αυτός που έχει νηφαλιότητα, που είναι νηφάλιος (σε πνευματική εγρήγορση).

Η Φιλοκαλία είναι μία ανθολογία Πατερικών κειμένων που συλλέχθηκαν από τον Νικόδημο γύρω στο 1770μ.Χ. και εκδόθηκαν αρχικά σε ένα τόμο το 1782 στη Βενετία. Μετά το Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο τα κείμενα αυτά διορθώθηκαν, εμπλουτίστηκαν και μεταφράστηκαν σε πολλές γλώσσες. Στα νεοελληνικά εκδόθηκαν σε πέντε τόμους το 1978.

Αντικείμενο της Φιλοκαλίας (αγάπη του καλού, δηλαδή του αγαθού), είναι η πνευματική ανέλιξη του ανθρώπου μέσω της μοναχικής ζωής και της νοερής προσευχής. Μέσω εμπειρίας, οι μοναχοί περιγράφουν την οδό δια μέσου της οποίας ενώνεται ο άνθρωπος με το Θείο, καθώς και τα εμπόδια που συναντάει, όχι για να επιδειχτούν οι ίδιοι, αλλά υπακούοντας στο χρέος να βοηθηθούν οι άλλοι άνθρωποι. Στη Φιλοκαλία περιέχονται επίσης και συγκεκριμένες οδηγίες στους μοναχούς που αφορούν στις δραστηριότητες της ημέρας, το φαγητό, την ψαλμωδία, τη σχέση τους με τον Ηγούμενο, τις εργασίες κλπ.

## 1. Ο Υλικός Κόσμος

*Ο άνθρωπος πρέπει να σταματήσει ασχολείται και να πιστεύει στον υλικό κόσμο αν επιθυμεί να γνωρίσει τον πραγματικό εαυτό του και να ενωθεί με το Θεό. Αυτό, γιατί ο υλικός κόσμος είναι μεταβλητός και έχει δοθεί από το Δημιουργό. Αυτός που βρίσκεται στον πνευματικό δρόμο θα αναζητήσει τον Πλάστη και όχι το δημιούργημα. Η εγκατάλειψη του υλικού κόσμου σημαίνει τη μείωση της ενασχόλησης με τα αντικείμενα των αισθήσεων, όπως επίσης η άφεση του εγωισμού και των επιθυμιών. Αυτό θα μειώσει τις έγνοιες του και θα ησυχάσει το νου του. Σαν υλικός κόσμος ορίζεται όχι μόνο το σύνολο των αντικειμένων που βρίσκονται έξω από τον άνθρωπο, αλλά και οι πράξεις της κακίας που διαπράττει ή νοείται. Τέλος, δεν είναι τα πράγματα-αντικείμενα που γεννούν τα πάθη στον άνθρωπο, αλλά η σχέση του με το νόημα τους.*

### ΜΕΓΑΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ (300μ.Χ.)

3. Η εγκράτεια, η ανεξικακία, η σωφροσύνη, η εγκαρτέρηση, η υπομονή και οι παρόμοιες μέγιστες και ενάρετες δυνάμεις μας δόθηκαν από τον Θεό και είναι αντίθετες και αντιστέκονται και μας βοηθούν στις αντίστοιχες προς αυτές κακίες. Αν γυμνάζουμε αυτές τις δυνάμεις και τις έχουμε πάντοτε πρόχειρες, τότε νομίζουμε ότι δε μας συμβαίνει πια τίποτε δύσκολο ή θλιβερό ή αβάσταχτο γιατί σκεφτόμαστε ότι όλα είναι ανθρώπινα και τα νικούν οι αρετές που έχουμε. Αυτά δεν τα έχουν υπόψη τους οι ανόητοι άνθρωποι. Ούτε σκέφτονται ότι τα πάντα γίνονται σωστά και όπως πρέπει για το συμφέρον μας, για να λάμψουν οι αρετές μας και να στεφανωθούμε από το Θεό.

4. Την απόκτηση των χρημάτων και το πλούσιο ξόδεμα τους να τα θεωρείς μόνο σαν φαντασία που δεν κρατά παρά λίγο καιρό, (και) ξέροντας ότι η ενάρετη και θεάρεστη ζωή διαφέρει από τον πλούτο. Όταν το μελετάς αυτό σταθερά, ούτε θα αναστενάζεις, ούτε θα κραυγάσεις, ούτε θα κατηγορήσεις κανέναν, αλλά θα ευχαριστείς τον Θεό για όλες τις ευεργεσίες που σου δίνει, βλέποντας ότι οι

χειρότεροι από σένα στηρίζονται στα λόγια και στα χρήματα. Γιατί η επιθυμία, η δόξα (φιλοδοξία) και η άγνοια είναι τα πιο κακά πάθη της ψυχής.

**6.** Όσο πιο λίγη περιουσία έχει κανείς, τόσο ευτυχισμένος είναι. Γιατί δεν φροντίζει για πολλά πράγματα, για υπηρέτες, καλλιεργητές, απόκτηση ζώων. Όταν αφοσιωνόμαστε σ' αυτά κι ύστερα μας συμβαίνουν εξ' αιτίας αυτών δυσκολίες, κατηγορούμε τον Θεό. Με την αυθαιρέτη επιθυμία μας τρέφουμε τον θάνατο και έτσι μένουμε στο σκοτάδι της αμαρτωλής ζωής, μέσα στην πλάνη, χωρίς να αναγνωρίζουμε τον πραγματικό εαυτό μας.

**156.** Η πρόνοια του Θεού είναι που συγκρατεί τον κόσμο. Και δεν υπάρχει κανένας τόπος στον κόσμο απ' όπου να απουσιάζει η πρόνοια του Θεού. Πρόνοια είναι ο αυτοδύναμος λόγος του Θεού ο οποίος διαμορφώνει την ύλη που έρχεται στον κόσμο και είναι ο δημιουργός και τεχνίτης όλων όσων γίνονται. Γιατί η ύλη δεν μπορεί να τακτοποιηθεί χωρίς τη δημιουργική δύναμη του λόγου, που είναι εικόνα και νους και σοφία και πρόνοια του Θεού.

### **ΗΣΑΪΑΣ Ο ΑΝΑΧΩΡΗΤΗΣ (370μ.Χ.)**

**8.** Αν απαλλαγεί ο νους από κάθε ελπίδα αυτού του κόσμου, αυτό είναι το σημείο ότι πέθανε μέσα σου η αμαρτία.

**13.** Αν ο άνθρωπος δεν μισήσει τα έργα αυτού του κόσμου, δεν μπορεί να λατρεύσει τον Θεό. Και ποιά είναι η λατρεία του Θεού; Το να μην έχει κανείς τίποτε ξένο στον νου του, όταν προσεύχεται σ' Αυτόν· να μη νοιώθει άλλη ηδονή, όταν τον Δοξολογεί· να μη διατηρεί καμμία κακία, όταν ψάλλει σ' Αυτόν· να μην έχει μίσος εναντίον κανενός, όταν προτιμά Αυτόν· ούτε να υπάρχει καμία ζηλοφθονία πονηρή που να μας εμποδίζει όταν απευθυνόμαστε σ' Αυτόν και Τον θυμόμαστε πάντοτε. Γιατί τα παραπάνω σκοτεινά εμπόδια είναι τείχος που περικυκλώνει τη δυστυχισμένη ψυχή και δεν μπορεί να λατρεύσει καθαρά τον Θεό, εφόσον τα έχει αυτά.

### **ΑΓΙΟΣ ΜΑΡΚΟΣ Ο ΑΣΚΗΤΗΣ (430μ.Χ.)**

#### **Περί Πνευματικού Νόμου**

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

### **ΗΣΥΧΙΟΣ Ο ΠΡΕΣΒΥΤΕΡΟΣ (433μ.Χ.)**

**53.** Ο νους που δεν αμελεί την κρυφή εργασία του, μαζί με τα άλλα καλά που θα βρει από την αδιάκοπη φύλαξη του, θα βρει και τις πέντε αισθήσεις του σώματος να είναι αργές από τα εξωτερικά κακά. Γιατί με το να προσέχει στην αρετή και τη νήψη του και με το να θέλει να ενδιατρίβει στις καλές σκέψεις, δεν ανέχεται να τον κλέβουν οι πέντε αισθήσεις που του φέρνουν υλικούς και μάταιους λογισμούς· αλλά επειδή γνωρίζει πόσο απατηλές είναι, πολλές φορές τις περιορίζει ακόμα και μέσα του.

**69.** Όποιος δεν ξέρει να βαδίζει στον πνευματικό δρόμο, δεν φροντίζει διόλου για τις εμπαιθείς σκέψεις. Όλη του η ασχολία είναι γύρω από τη σάρκα και ή είναι γαστρίμαργος και ακόλαστος, ή λυπάται και οργίζεται και μνησικακεί· με αυτά σκοτίζει τον νου του. Η πάλι μεταχειρίζεται υπερβολική άσκηση και θολώνει τη διάνοια του.

## **ΜΑΞΙΜΟΣ ΕΞΟΜΟΛΟΓΗΤΗΣ (670μ.Χ.)**

### **Β' Εκατοντάδα περί αγάπης**

51. Όταν δεις τον νου σου να απασχολείται με ευχαρίστηση με τα υλικά και να καταγίνεσαι με τα νοήματα τους, να γνωρίζεις ότι μάλλον τα υλικά αγαπάς παρά τον Θεό. «Γιατί όπου είναι ο θησαυρός σας, λέει ο Κύριος, εκεί θα είναι και η καρδιά σας».

### **Δ' Εκατοντάδα διαφόρων κεφαλαίων**

10. Τόσο πολύ έχει με την αίσθηση ριζώσει στην ανθρώπινη φύση η δύναμη της αλογίας, ώστε πολλοί να νομίζουν ότι ο άνθρωπος δεν είναι τίποτε άλλο, παρά μόνο σάρκα ως μέσο απόλαυσης της παρούσας ζωής.

### **ΣΤ' Εκατοντάδα διαφόρων κεφαλαίων**

5. Όταν ο νους νομίζει ότι η αίσθηση είναι κατά φύση δική του δύναμη, τότε μπλεγμένος με τις εξωτερικές μορφές των αισθητών, επινοεί τις σαρκικές ηδονές, καθώς δεν μπορεί να ξεπεράσει τη φύση των ορατών, γιατί έχει πιαστεί σε εμπαθή σχέση με την αίσθηση.

## **ΠΕΤΡΟΣ Ο ΔΑΜΑΣΚΗΝΟΣ (775μ.Χ.)**

....Ό,τι και να κάνει κανείς, χρεωστεί να θυμάται τον Ποιητή του κάθε πράγματος. Για παράδειγμα, βλέπεις το φως, μη λησμονήσεις Εκείνον που σου το χάρισε. Βλέπεις ουρανό και γη, θάλασσα και όλα τα δημιουργήματα, θαύμασε και δόξασε τον Δημιουργό τους. Φόρεσες ρούχο, γνώριζε εκείνον που σου το χάρισε και ύμνησε Τον που προνοεί για τη ζωή σου. Και γενικά, κάθε κίνηση να σου γίνεται αφορμή να δοξάζεις τον Θεό.....

## **ΝΙΚΗΤΑΣ ΣΤΑΘΑΤΟΣ (1030μ.Χ.)**

### **Α' Εκατοντάδα**

76. Το να γίνει κανείς μοναχός δεν σημαίνει να φύγει από τους ανθρώπους και τον κόσμο, αλλά να αφήσει τον εαυτό του, να φύγει από τα θελήματα της σάρκας και να πάει στην κατάσταση την έρημη από πάθη.....

### **Γ' Εκατοντάδα περί αγάπης**

18. Ο φιλήδονος αγαπά τα χρήματα για να ζει με απολαύσεις. Ο κενόδοξος για να δοξαστεί με αυτά, και ο άπιστος για να τα κρύψει και να τα φυλάξει, επειδή φοβάται πείνα, γειρατιά, ασθένεια ή ξενιτεμό, και ελπίζει πιο πολύ στα χρήματα παρά στον Θεό, τον δημιουργό όλης της κτίσεως που προνοεί και για τα πιο μικρά όντα.

## **ΑΓΙΟΣ ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ (1130μ.Χ.)**

127.....Αληθινός φιλόσοφος είναι εκείνος που γνωρίζει από τα όντα την Αιτία των όντων ή που γνωρίζει τα όντα από την Αιτία τους, αφού έφτασε στην υπέρνοη ένωση με τον Θεό και στην άμεση πίστη και δεν έμαθε μόνο, αλλά και έπαθε από τα θεία.

## 2. Απόσπαση

*Η έννοια της απόσπασης δίνεται αφενός ως μία υγιής σχέση με τον υλικό κόσμο, τους ανθρώπους και τα αντικείμενα, και αφετέρου ως μια αποστασιοποιημένη θεώρηση των συναισθημάτων, ακόμα και αυτών που φαίνονται ευχάριστα.*

### **ΗΣΥΧΙΟΣ Ο ΠΡΕΣΒΥΤΕΡΟΣ (433μ.Χ.)**

6. Νήψη είναι μια μόνιμη σταθεροποίηση του λογισμού και στάση του στην πύλη της καρδιάς· 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 όρθωσαν οι δαίμονες και η οποία προσπαθεί με τη φαντασία να εξαπατήσει τον νου. Αυτά λοιπόν αν μας απασχολούν φιλόπονα, μας φανερώνουν, αν θέλομε, με εξαιρετική πληρότητα την πείρα του νοητού πολέμου.

14. Ένας τρόπος νήψεως είναι να εξετάζεις συχνά και προσεκτικά τη φαντασία (παράσταση) του πονηρού λογισμού, δηλαδή την «προσβολή», γιατί ο Σατανάς δεν μπορεί χωρίς φαντασία να δημιουργεί λογισμούς και να τους παρουσιάζει στον νου για να τον εξαπατήσει.

153. Το κορύφωμα της αδιάκοπης νήψεως, δηλαδή ωφέλεια της ψυχής και μεγάλο κέρδος, είναι να βλέπει κανείς ευθύς τις φαντασίες των λογισμών μόλις σχηματίζονται στον νου του. Ενώ το κορύφωμα της αντιρρήσεως είναι να ελέγχουμε και να εξακριβώνουμε τον λογισμό που επιχειρεί να μπει στον νου μας μέσω της φαντασίας κάποιου αισθητού πράγματος.

### **ΜΑΞΙΜΟΣ ΕΞΟΜΟΛΟΓΗΤΗΣ (670μ.Χ.)**

#### **Γ' Εκατοντάδα περί αγάπης**

38. Μεγάλο πράγμα να μην έχει κανείς πάθος προς τα πράγματα. Όμως πολύ μεγαλύτερο απ' αυτό είναι να μένει απαθής προς τα νοήματα τους.

40. Ο νους του θεοφιλούς ανθρώπου δεν πολεμά εναντίον των πραγμάτων ούτε των νοημάτων τους, αλλά εναντίον των παθών που συνδέονται με τα νοήματα των πραγμάτων. Για παράδειγμα δεν πολεμά εναντίον της γυναίκας ή εναντίον εκείνου που τον λύπησε, ούτε εναντίον των φαντασιών τους, αλλά εναντίον των παθών που συνδέονται με τις φαντασίες.

#### **Ε' Εκατοντάδα διαφόρων κεφαλαίων**

24. Μακάριος πράγματι είναι εκείνος ο νους που πέθανε με τρόπο αξιέπαινο για όλα τα όντα. Για τα αισθητά με την απόθεση της ενέργειας των αισθήσεων, ενώ για τα νοητά με την παύση της νοερής κινήσεως.

### **ΠΕΤΡΟΣ Ο ΔΑΜΑΣΚΗΝΟΣ (775μ.Χ.)**

.....Και πάλι αν έχει μεγάλη προθυμία σε κάθε πνευματική εργασία και δάκρυα, να μη το νομίσει αυτό χαρά, αλλά να το νομίσει απάτη και ετοιμασία πολέμου. Και γενικά, κάθε πράγμα καλό ή κακό οφείλει να το καταφρονεί για να μένει ατάραχος σε όλα και να ησυχάζει και να αγωνίζεται κατά τη δύναμη του....

### **ΑΓΙΟΣ ΣΥΜΕΩΝ Ο ΝΕΟΣ ΘΕΟΛΟΓΟΣ (1000μ.Χ.)**

35. Όποιος είναι τυφλός προς το Ένα, είναι εντελώς τυφλός προς όλα. Όποιος βλέπει στο Ένα, βρίσκεται στη θεωρία των πάντων· απέχει από τη θεωρία των πάντων και φτάνει στη θεωρία των πάντων, όντας έξω από τα θεωρούμενα. Όταν έτοιμ βρίσκεται στο Ένα, βλέπει τα πάντα· και ενώ είναι στα πάντα, δεν βλέπει

τίποτα απ' αυτά. Όποιος βλέπει στο Ένα, μέσω του Ενός βλέπει και τον εαυτό του και όλα και όλους' και όντας κρυμμένος στο Ένα, τίποτα από τα πάντα δε βλέπει.

### **3. Οργή-Θυμός**

*Η οργή και ο θυμός είναι αποτελέσματα επιθυμίας. Όταν εγερθούν στρέφονται εναντίον ολόκληρης της Δημιουργίας, έμφυχης και άψυχης. Ο θυμός ταραίζει την ησυχία του νου και τότε δεν μπορεί να παρατηρηθεί το είδος και η ποιότητα των σκέψεων που τον κατακλύζουν. Αν ο νους μπορέσει να παραμείνει σταθερός στην ησυχία, αυτή η παρατήρηση μπορεί και πραγματοποιείται, και τότε ο άνθρωπος εξοικειώνεται με το περιεχόμενο των σκέψεων και συναισθημάτων του.*

#### **ΜΕΓΑΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ (300μ.Χ.)**

**12.** Πρέπει πραγματικά οι άνθρωποι να επιμελούνται τα ήθη τους και να ζουν όπως πρέπει. Όταν το κατορθώσουν αυτό, τότε εύκολα μπορούν να γνωρίσουν και τα θεία' γιατί όποιος με όλη του την καρδιά και την πίστη του σέβεται τον Θεό, έχει τη βοήθεια του να δαμάζει και να κρατεί τον θυμό και την επιθυμία του. Επειδή αιτία όλων των κακών είναι η επιθυμία και ο θυμός.

#### **ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ Ο ΡΩΜΑΙΟΣ (451μ.Χ.)**

....Και γι' αυτό πρέπει εκείνοι που επιζητούν την τελειότητα της πραότητας, να φροντίζουν όσο μπορούν περισσότερο, όχι μόνο εναντίον των ανθρώπων να μην οργίζονται, αλλά ούτε εναντίον των ζώων, ούτε και κατά των άψυχων. Γιατί θυμούμαι, όταν ήμουν στην έρημο θύμωσα εναντίον καλαμιού που δε μου άρεσε το πάχος ή η λεπτότητα του. Επίσης θύμωσα και εναντίον ξύλου που δεν μπόρεσα να το κόψω αμέσως. Επίσης και εναντίον πέτρας από εκείνες που βγάζουν φωτιά και δεν έβγαλε γρήγορα. Έτσι είχε δυναμώσει η οργή, ώστε να στρέφεται και κατά των αναισθήτων πραγμάτων.

#### **ΑΓΙΟΣ ΝΕΙΛΟΣ Ο ΑΣΚΗΤΗΣ (442μ.Χ.)**

##### **Περί Προσευχής**

**3.** Η προσευχή είναι συναναστροφή του νου με το Θεό.

**27.** Αν οπλίζεσαι εναντίον του θυμού, δεν θα ανεχτείς ποτέ επιθυμία. Γιατί η επιθυμία προσφέρει τα υλικά στον θυμό και αυτός ταραίζει το νοερό μάτι και διαφθείρει την κατάσταση της προσευχής.

#### **ΔΙΑΔΟΧΟΣ ΕΠΙΣΚΟΠΟΣ ΦΩΤΙΚΗΣ (7<sup>ος</sup> αι.)**

**26.** Οι αγωνιζόμενοι πρέπει να διατηρούν πάντοτε ατάραχη τη διάνοια τους, για να μπορεί ο νους να διακρίνει τους λογισμούς που περνούν απ' αυτόν' και τους καλούς που τους στέλνει ο Θεός, να τους αποθηκεύει στα ταμεία της μνήμης, ενώ τους κακούς και δαιμονικούς να τους απορρίπτει. Όταν η θάλασσα έχει γαλήνη, οι ψαράδες διακρίνουν τι κινείται ως κάτω στον βυθό και σχεδόν τίποτα δεν τους διαφεύγει από τις κινήσεις των ψαριών. Όταν όμως ταραζεται από τους ανέμους κρύβει εξαιτίας της ταραχής όσα αφήνει να φαίνονται τον καιρό της γαλήνης' και βλέπομε τότε ανίσχυρη την τέχνη των ψαράδων. Το ίδιο συμβαίνει και με τον νου που ασχολείται σε θείες θεωρίες, και μάλιστα όταν ταραζεται το βάθος της ψυχής από την άδικη οργή.

## **ΜΑΞΙΜΟΣ ΕΞΟΜΟΛΟΓΗΤΗΣ (670μ.Χ.)**

### **Δ' Εκατοντάδα περί αγάπης**

14. Το κακό δεν βρίσκεται στην ουσία των όντων, αλλά στη σφαλερή και άλογη κίνηση τους.
76. Καθάρισε τον νου σου από την οργή και τη μνησικακία και τους αισχρούς λογισμούς, και τότε θα μπορέσεις να νιώσεις ότι ο Θεός κατοικεί μέσα σου.

## **4. Υπομονή**

*Χωρίς υπομονή είναι αδύνατη η επίτευξη της σοφίας. Εάν ο άνθρωπος δεν μακροθυμεί, τότε στρέφεται εναντίον της δημιουργίας, χάνει τη σταθερότητα του και ξεχνάει τον Θεό που κάνει τα πάντα με καλοσύνη.*

## **ΜΕΓΑΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ (300μ.Χ.)**

40. Το να γίνει κανείς αγαθός και σοφός ξαφνικά, είναι αδύνατο. Γίνεται ωστόσο με την κοπιαστική μελέτη, με τη συναναστροφή με ενάρετους ανθρώπους, με την πείρα, με τον καιρό, με την άσκηση και με την επιθυμία των καλών έργων. Ο αγαθός άνθρωπος που αγαπά τον Θεό και τον γνωρίζει αληθινά, δεν παύει να κάνει πλούσια όλα όσα αρέσουν σ' Αυτόν. Αλλά τέτοιοι άνθρωποι είναι σπάνιοι.

## **ΑΓΙΟΣ ΜΑΡΚΟΣ Ο ΑΣΚΗΤΗΣ (430μ.Χ.)**

### **Περί Πνευματικού Νόμου**

19. Αγρυπνία και προσευχή και υπομονή των θλιβερών, φέρνουν συντριβή ασφαλή και ωφέλιμη στην καρδιά, αρκεί να μη διαλύσουμε 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 νοιώσει ανυπόφορη οδύνη κατά την ώρα του θανάτου.
29. Εκείνος που θέλει να περάσει τη νοητή θάλασσα των παθών, μακροθυμεί (ανέχεται), αγρυπνεί, εγκρατεύεται. Αν προσπαθήσει να περάσει χωρίς αυτά τα τέσσερα, ταραάζει μόνο την καρδιά, να περάσει όμως δεν μπορεί.
56. Γνώση αληθινή είναι η υπομονή των θλίψεων και το να μην κατηγορείς τους ανθρώπους για τις συμφορές σου.

## **ΑΓΙΟΣ ΝΕΙΛΟΣ Ο ΑΣΚΗΤΗΣ (442μ.Χ.)**

### **Περί Προσευχής**

34. Μη λυπάσαι γιατί δεν παίρνεις αμέσως εκείνο που ζητάς από τον Θεό, γιατί θέλει να σε ευεργετήσει περισσότερο με το να υπομένεις καρτερικά στην προσευχή. Τι ανώτερο υπάρχει από το να πλησιάζεις τον Θεό και να ασχολείσαι σε συνομιλία μαζί Του;

## **ΠΕΤΡΟΣ Ο ΔΑΜΑΣΚΗΝΟΣ (775μ.Χ.)**

...Και γίνεται σταθερός σαν βράχος που δεν σαλεύει από τον άνεμο ή τα κύματα του βίου, αλλά είναι πάντοτε ο ίδιος και στην αφθονία και στη φτώχεια, και στην ευκολία και στη δυσκολία, στην τιμή και στην ατιμία. Και γενικά γνωρίζει σε κάθε περίπτωση και κάθε πράξη με τη διάκριση, ότι όλα περνούν, και τα ευχάριστα και τα οδυνηρά και ότι αυτός ο βίος είναι δρόμος προς τον μέλλοντα αιώνα. Και ότι ίσως χωρίς να το θέλουμε, γίνονται εκείνα που γίνονται, ώστε μάταια ταραζόμαστε

και χάνουμε το στεφάνι της υπομονής και παρουσιαζόμαστε αντίθετοι στο θέλημα του Θεού, γιατί όλα όσα κάνει ο Θεός είναι πολύ καλά.....

## **5. Στροφή εντός**

*Ο άνθρωπος που επιθυμεί να ανέλθει πνευματικά πρέπει να στραφεί μέσα του. Πρέπει να εξετάσει τη συμπεριφορά του, τις σκέψεις, τα κίνητρα και τα συναισθήματα του. Πρέπει να γνωρίζει ότι αυτές οι κινήσεις είναι ψεύτικες. Θα αποκτήσει συμπόνοια προς τους άλλους, γιατί θα αναγνωρίσει τις αδυναμίες τους σαν δικές του. Έτσι σιγά-σιγά θα συνειδητοποιήσει την ανώτερη δύναμη(τον Θεό) που υπάρχει μέσα του.*

### **ΑΓΙΟΣ ΝΕΙΛΟΣ Ο ΑΣΚΗΤΗΣ (442μ.Χ.)**

#### **Περί Προσευχής**

**125.** Μοναχός είναι εκείνος που νομίζει τον εαυτό του ένα μαζί με όλους, με το να πιστεύει αδιάλειπτα ότι στον καθένα βλέπει τον εαυτό του.

**149.** Η προσοχή του νου που προσπαθεί να βρει προσευχή, θα βρει προσευχή. Γιατί η προσευχή ακολουθεί όσο τίποτε άλλο την προσοχή. Γι' αυτό ας φροντίσουμε με προθυμία να αποκτήσουμε την προσοχή.

### **ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ Ο ΡΩΜΑΙΟΣ (451μ.Χ.)**

....Το να μην ενοχλείται η διάνοια από τις ενθυμήσεις αυτές (πολλές σκέψεις και πονηροί λογισμοί) είναι αδύνατο. Το να τις δέχεται όμως και να τις μελετά ή να τις απορρίπτει, είναι δυνατό σ' εκείνον που προσπαθεί. Το να δημιουργούνται μέσα μας δεν προέρχεται από εμάς, το διώξιμο τους όμως είναι στην εξουσία μας, και η διόρθωση της διάνοιας μας εξαρτάται από την προαίρεση και την επιμέλεια μας.

### **ΑΓΙΟΣ ΜΑΡΚΟΣ Ο ΑΣΚΗΤΗΣ (430μ.Χ.)**

#### **Περί Πνευματικού Νόμου**

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

**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.

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

#### **Τα 226 Κεφάλαια**

**49.** Δεν είναι δυνατόν να συγχωρήσει κανείς με την καρδιά του τα παραπτώματα των άλλων, αν δεν έχει αληθινή πνευματική γνώση, γιατί αυτή φανερώνει τις θλίψεις στον καθένα σαν δικές του.

### **ΗΣΥΧΙΟΣ Ο ΠΡΕΣΒΥΤΕΡΟΣ (433μ.Χ.)**

**68.** Εκείνος που προσέχει διαρκώς στο εσωτερικό του, είναι φρόνιμος και εγκρατής και όχι μόνο αυτό, αλλά και ασχολείται με πνευματικές θεωρίες και θεολογεί και προσεύχεται.

## **ΑΓΙΟΣ ΝΕΙΛΟΣ Ο ΑΣΚΗΤΗΣ (442μ.Χ.)**

### **Περί Προσευχής**

**40.** Δίκαιο είναι να μην προσεύχεσαι μόνο για τη δική σου κάθαρση από τα πάθη, αλλά και για την κάθαρση κάθε ανθρώπου, για να μιμηθείς τον αγγελικό τρόπο.

**43.** Αίσθηση προσευχής είναι μια περιουλλογή του νου ενωμένη με ευλάβεια, με κατάνυξη, με πόνο ψυχής που συνοδεύει την εξομολόγηση των αμαρτιών και με στεναγμούς όχι επιδεικτικούς, αλλά αφανείς.

**62.** Όταν ο νους σου, από τον μεγάλο πόθο προς τον Θεό, είναι σαν να αποσύρεται σιγά-σιγά από τη σάρκα και αποστρέφεται τις σκέψεις που προέρχονται από τις αισθήσεις ή από τη μνήμη ή από την κατάσταση του σώματος, γεμίζοντας από ευλάβεια και χαρά, τότε μπορείς να φρονείς ότι πλησίασες στα σύνορα της αληθινής προσευχής.

## **ΜΑΞΙΜΟΣ ΕΞΟΜΟΛΟΓΗΤΗΣ (670μ.Χ.)**

### **Β' Εκατοντάδα προς Θαλάσσιο**

**35.** Εκείνοι που ζητούν τον Κύριο, δεν πρέπει να Τον ζητούν έξω από τον εαυτό τους, αλλά μέσα τους, με την έμπρακτη πίστη.

### **Γ' Εκατοντάδα διαφόρων κεφαλαίων**

**69.** Δύο ειδών είναι ο φόβος: αγνός και μη αγνός. Ο φόβος της κολάσεως που δημιουργείται κυρίως για τα αμαρτήματα μας, επειδή αιτία της δημιουργίας του έχει την αμαρτία, δεν είναι αγνός, ούτε και θα υπάρχει για πάντα, γιατί εξαφανίζεται με τη μετάνοια μαζί με την αμαρτία. Εκείνος όμως που πάντοτε υπάρχει χωρίς τη λύπη για τα αμαρτήματα, αυτός είναι ο αγνός φόβος. Ο οποίος δεν θα λείψει ποτέ. Γιατί είναι σαν φυτεμένος από τον Θεό στην κτίση και κάνει ολοφάνερη σε όλους τη φυσική σεβασμότητα του Θεού και την υπεροχή Του, που είναι πάνω από κάθε βασιλεία και δύναμη.

## **ΝΙΚΗΤΑΣ ΣΤΑΘΑΤΟΣ (1030μ.Χ.)**

### **Α' Εκατοντάδα**

**74.** .....Στρέψε τις αισθήσεις σου προς το εσωτερικό της ψυχής. Σκύψε μέσα σου προς εργασία των ανωτέρων. Γίνε κουφός στα ανθρώπινα πράγματα. Βάλε όλη τη δύναμη σου στην εργασία των εντολών.....μάθε όχι τα γύρω σου, αλλά τον εαυτό σου.....

### **Β' Εκατοντάδα**

**8.** .....Είναι συμφέρον λοιπόν σ' εκείνον που μια για πάντα απαρνήθηκε την πολυτάραχη και φοβερή ματαιότητα του βίου, να στρέφεται στον εαυτό του με μεγάλη προσοχή και εσωτερική ησυχία και να ζητά να γνωρίσει καλά τον Θεό μέσα του, αφού η Βασιλεία του Θεού είναι μέσα μας.....

**33.** Ο Θεός δεν παρατηρεί την επιφάνεια εκείνων που λέμε και κάνουμε, αλλά τις διαθέσεις των ψυχών και το σκοπό για τον οποίο κάνουμε κάτι απ' όσα φαίνονται ή λέμε κάτι απ' όσα νοούνται.....Ο άνθρωπος βλέπει το πρόσωπο, ο Θεός βλέπει την καρδιά.

**35.** Γνώρισε τον εαυτό σου. Αυτό είναι η όντως αληθινή ταπείνωση που διδάσκει την ταπεινοφροσύνη και συντρίβει την καρδιά. Και να εργάζεσαι γι' αυτό το πράγμα και να το φυλάγεις. Αν όμως δεν γνώρισες ακόμα τον εαυτό σου, τότε ούτε τι είναι ταπείνωση γνωρίζεις, ούτε άρχισες την αληθινή πνευματική εργασία και φύλαξη. Γιατί το να γνωρίσεις καλά τον εαυτό σου είναι ο σκοπός της εργασίας των αρετών.



38. Εκείνος που γνώρισε τον εαυτό του, τερμάτισε όλα τα κατά Θεόν έργα του και μπήκε στον άγιο τόπο του Θεού, δηλαδή στη νοερή εργασία του πνεύματος και στο θείκό λιμάνι της απάθειας και της ταπεινώσης.

#### **ΘΕΟΛΗΠΤΟΣ Ο ΦΙΛΑΔΕΛΦΕΙΑΣ (1325μ.Χ.)**

Όταν ο νους φεύγει από τα έξω πράγματα και συνάγεται προς τα έσω, τότε επιστρέφει στον εαυτό του· ενώνεται δηλαδή φυσικώς με τον κατά διάνοια λόγο που ενυπάρχει ουσιωδώς μέσα του, ενώνεται με την προσευχή. Και διαμέσου της προσευχής ανεβαίνει στη γνώση του Θεού με όλη την αγαπητική του δύναμη και διάθεση.....

#### **ΟΣΙΟΣ ΝΙΚΗΦΟΡΟΣ Ο ΜΟΝΑΖΩΝ (1340μ.Χ.)**

....Εσὺ, λοιπόν, αφού καθίσεις και συγκεντρώσεις τον νου σου, πέρασε τον στην αναπνευστική οδό που αρχίζει από τη μύτη και οδηγεί τον αέρα στην καρδιά· και ώθησε το νου σου και ανάγκασε τον να κατέβει μαζί με τον εισπνεόμενο αέρα στην καρδιά. Κι όταν εισέλθει εκεί, τα μετέπειτα δεν θα είναι χωρίς ευφροσύνη και χαρά.....Γιατί η βασιλεία των ουρανών είναι μέσα μας, και καθώς ο νους την παρατηρεί εκεί και με την καθαρή προσευχή την επιδιώκει, νομίζει βδελυρά και μισητά όλα τα έξω.

### **6. Ησυχία**

*Ησυχία στο νου σημαίνει απουσία λογισμών (δηλαδή σκέψεων). Αυτή η κατάσταση φαίνεται να πλησιάζει περισσότερο στην εμπειρία γνώσης, σταθερότητας και ευτυχίας. Περιγράφεται επίσης σαν το σημείο ένωσης με τον Θεό.*

#### **ΜΕΓΑΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ (300μ.Χ.)**

107. Ο άνθρωπος εξαιτίας του σώματος είναι θνητός, αλλά εξαιτίας του νου και του λογικού είναι αθάνατος. Ενώ σιωπαινεις σκέφτεσαι, κι όταν σκεφτείς μιλάς, γιατί μέσα στη σιωπή ο νους γεννά τον λόγο. Ευχάριστος λόγος που προσφέρεται στο Θεό, είναι σωτηρία του ανθρώπου.

#### **ΗΣΑΪΑΣ Ο ΑΝΑΧΩΡΗΤΗΣ (370μ.Χ.)**

10. Αν ελευθερωθεί ο νους του ανθρώπου από όλους τους εχθρούς του, δηλαδή από τα πάθη, και αναπαυτεί, τότε βρίσκεται σε καινούργια ζωή και σκέφτεται καινούργια πράγματα, θείκιά και άφθαρτα.

#### **ΑΓΙΟΣ ΜΑΡΚΟΣ Ο ΑΣΚΗΤΗΣ (430μ.Χ.)**

##### **Τα 226 Κεφάλαια**

31. Δεν μπορεί να ησυχάσει ο νους, αν δεν ησυχάσει το σώμα. Ούτε να καταργήσει τον τοίχο που τα χωρίζει, χωρίς ησυχία και προσευχή.

#### **ΗΣΥΧΙΟΣ Ο ΠΡΕΣΒΥΤΕΡΟΣ (433μ.Χ.)**

15. Άλλος τρόπος είναι να κρατάς την καρδιά σου πάντοτε σε βαθιά σιωπή και ησυχία από κάθε λογισμό και να προσεύχεσαι.

132. Η καρδιακή ησυχία, όταν πραγματοποιείται, θα δει με μυστική γνώση τον υψηλό βυθό· και θ' ακούσει εξαιρετα πράγματα από τον Θεό το αυτί του νου που ησυχάζει.

148. Σκληρό και δύσκολο φαίνεται στους ανθρώπους το να ησυχάζει η ψυχή τους από κάθε λογισμό. Και πράγματι είναι δύσκολο και επίπονο. Και δεν είναι δυσβάστακτο μόνο σε όσους είναι αμήτοι στον πνευματικό πόλεμο, το να περιορίζουν και να περικλείουν τον ασώματο νου μέσα στο σωματικό σπίτι, αλλ' ακόμη και σε εκείνους που έχουν λάβει πείρα της εσωτερικής άυλης πάλης.

### ΝΙΚΗΤΑΣ ΣΤΑΘΑΤΟΣ (1030μ.Χ.)

#### Β' Εκατοντάδα

64. Ησυχία είναι κατάσταση του νου απαλλαγμένη από κάθε ενόχληση, γαλήνη της ελευθερωμένης και γεμάτης αγαλλίαση ψυχής, ατάραχη και ακλόνητη στήριξη της καρδιάς στο Θεό, θεωρία φωτός, γνώση μυστηρίων Θεού, λόγος σοφίας που προέρχεται από καθαρή διάνοια, άβυσσος θεϊκών νοημάτων, αρπαγή του νου στον Θεό, κοινωνία με τον Θεό, ακοίμητα μάτια, προσευχή νοερή, άκοπη ανάπαυση μέσα σε μεγάλους κόπους. Και τέλος ένωση και συνάφεια με τον Θεό.

### ΚΑΛΛΙΣΤΟΣ ΚΑΙ ΙΓΝΑΤΙΟΣ ΞΑΝΘΟΠΟΥΛΟΙ (1360μ.Χ.)

.....Ησυχία είναι η απόθεση νοημάτων και άρνηση εύλογων φροντίδων. Όποιος κατέκτησε την πραγματική ησυχία δεν θα φροντίσει ούτε για το σώμα του, γιατί ξέρει ότι δεν ψεύδεται ο Θεός που υποσχέθηκε ότι θα φροντίσει εκείνος.

Αν ησυχάζεις και θέλεις να είσαι μόνος με μόνο τον Θεό, μην παραδεχτείς ποτέ ότι και να δεις αισθητό ή νοερό, μέσα σου ή από έξω, ακόμα κι αν είναι η όψη τάχα του Χριστού ή μορφή Αγγέλου ή Αγίου ή ένα φωτεινό αποτύπωμα που σχηματίζεται ως φαντασία στο νου, αλλά να μείνεις δύσπιστος και επιφυλακτικός σ' αυτό, ακόμα κι αν πρόκειται για κάτι αγαθό.

.....Περισσότερο απ' όλα αγάπησε τη σιωπή, γιατί σε πλησιάζει στον καρπό, ενώ η γλώσσα αδυνατεί να τον εξηγήσει. Πρώτα λοιπόν ας βιάσομε τον εαυτό μας να σιωπάει. Και τότε από τη σιωπή γεννιέται μέσα μας κάτι που μας οδηγεί στην ίδια τη σιωπή.....

Καρδιά τέλεια λέγεται ίσως εκείνη που δεν έχει με κανένα τρόπο καμμία φυσική κίνηση προς οτιδήποτε στην οποία έρχεται ο Θεός και, σαν σε πίνακα καλά καθαρισμένο από την άκρα απλότητα, γράφει τους δικούς του νόμους.

## 7. Το Απόλυτο δεν έχει μορφή

*Το Θείο δεν έχει μορφή ή σχήμα, και δε μπορεί να προσεγγιστεί μέσω των αισθήσεων. Δεν περιγράφεται, δε νοεί και δε νοείται.*

### ΑΓΙΟΣ ΝΕΙΛΟΣ Ο ΑΣΚΗΤΗΣ (442μ.Χ.)

#### Περί Προσευχής

68. Να προφυλάγεις από τις παγίδες των δαιμόνων. Γιατί συμβαίνει εκεί που προσεύχεσαι καθαρά και ατάραχα, ξαφνικά να σου παρουσιάσουν μια μορφή παράξενη και άγνωστη, για να σε οδηγήσουν σε οίηση (έπαρση) καθώς θα υποθέσεις ότι εκεί είναι το Θείο. Θέλουν να σε πείσουν ότι η υλική μορφή που σου παρουσιάστηκε ξαφνικά είναι το θείον, ενώ το θείον είναι άυλο και χωρίς σχήμα.

114. Μη θέλεις καθόλου να δέχεσαι στο νου σου κάποια μορφή ή σχήμα στην ώρα της προσευχής.

116. Αρχή της πλάνης είναι η κενοδοξία (ματαιοδοξία), από την οποία παρακινείται ο νους και προσπαθεί να περιγράψει το θείο με μορφές και σχήματα.

## ΜΑΞΙΜΟΣ ΕΞΟΜΟΛΟΓΗΤΗΣ (670μ.Χ.)

### Α' Εκατοντάδα περί αγάπης

96. Δεν γνωρίζουμε το Θεό από την ουσία του, αλλά από τα θαυμαστά έργα του και την πρόνοια του για τα όντα. Απ' αυτά, σαν μέσα από καθρέφτη, βλέπουμε την άπειρη αγαθότητα και σοφία και δύναμη του.

### Β' Εκατοντάδα προς Θαλάσσιο

2. Κάθε νόηση ανήκει στα όντα που νοούν και σ' αυτά που νοούνται. Ο Θεός όμως δεν είναι από εκείνα που νοούν, ούτε από εκείνα που νοούνται, γιατί είναι πάνω από αυτά. Διαφορετικά, περιορίζεται: ή από την ανάγκη της σχέσεως με το νοούμενο, αν θα νοούσε· ή με το να υπόκειται φυσικά σ' εκείνον που τον νοοεί, αν θα ήταν νοούμενος. Απομένει λοιπόν να παραδεχτούμε ότι ούτε νοεί ο Θεός, ούτε νοείται, αλλά είναι πέρα από το να νοεί ή να νοείται. Γιατί οι ιδιότητες αυτές ανήκουν εκ φύσεως στα ύστερα από Εκείνον.

### Ε' Εκατοντάδα διαφόρων κεφαλαίων

8. Ο άνθρωπος κατανοώντας τους πνευματικούς λόγους των ορατών, μαθαίνει ότι υπάρχει κάποιος δημιουργός όσων βλέπουμε, δεν εξετάζει όμως πώς είναι αυτός, γιατί τούτο είναι ανέφικτο. Γιατί η κτίση, όπως τη βλέπουμε, μας δίνει να καταλάβουμε ότι υπάρχει δημιουργός, όχι όμως και πώς είναι.

### Α' Εκατοντάδα προς Θαλάσσιο

1. Ο Θεός είναι ένας, είναι ακατάληπτος και έχει όλη τη δύναμη της υπάρξεως του γενική. Αποκλείει εντελώς κάθε έννοια για το πότε και πώς είναι, γιατί είναι σε όλους απλησίαστος και σε κανένα από τα όντα δεν είναι γνωστός μέσω κάποιας φυσικής ενδείξεως.

## ΝΙΚΗΤΑΣ ΣΤΑΘΑΤΟΣ (1030μ.Χ.)

### Β' Εκατοντάδα

37. Άλλο είμαι εγώ και άλλο τα σχετιζόμενα με εμένα· άλλο επίσης τα σχετιζόμενα με εμένα και άλλο τα γύρω από εμένα· και από αυτά άλλο τα έξω από εμένα. Εγώ είμαι εικόνα του Θεού που φαίνεται σε ψυχή νοερή και αθάνατη και λογική, επειδή έχω τον νου πατέρα του λόγου, αδιαίρετο από την ψυχή και ομοούσιο με αυτή. Τα σχετιζόμενα με μένα είναι οι έμφυτες ιδιότητες του ανθρώπου να βασιλεύει και να άρχει στην κτίση, να είναι λογικός και αυτεξούσιος. Τα γύρω από εμένα είναι όσα μπορώ να διαλέξω με την προαίρεση μου: το να είμαι γεωργός ή έμπορος ή άνθρωπος των γραμμάτων ή φιλόσοφος. Τα έξω από μένα είναι όσα αναφέρονται στις κοινωνικές τιμές και στην κατά κόσμο ευγένεια, όπως είναι ο πλούτος, η δόξα, η τιμή, η ευημερία, τα αξιώματα, ή αντίθετα η φτώχεια, η αδοξία, η ατιμία, η δυστυχία.

### Γ' Εκατοντάδα

72. Αφού έχουμε αισθήσεις, λόγο και νόηση, οφείλουμε κι εμείς να προσφέρουμε από τον εαυτό μας κάποιο φόρο στο Θεό. Ως όντα με αισθήσεις, να αισθανόμαστε σωστά τα αισθητά πράγματα και μέσω του κάλλους τους να ανατρέχουμε στο Δημιουργό και να οδηγούμε σ' Αυτόν την ορθή γνώση μας γι' αυτά. Ως λογικοί, να μιλάμε ορθά για τα θεία και ανθρώπινα πράγματα. Και ως έχοντες νόηση, να νοούμε χωρίς σφάλμα για το Θεό, για την αιώνια ζωή, για τη βασιλεία των ουρανών και για τα μυστήρια του πνεύματος που είναι κρυμμένα σ' αυτήν..... Αυτό είναι όντως αληθινό και θείο μέτρο και ιερή προσφορά στο Θεό.

### **ΑΓΙΟΣ ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ (1130μ.Χ.)**

.....Αν θέλομε να βρούμε και να γνωρίσομε την αλήθεια και να μην πλανηθούμε, ας ζητήσομε μόνο να έχομε την καρδιακή ενέργεια ολότελα χωρίς μορφή και σχήμα, μη ζητώντας να βλέπομε με τη φαντασία μορφές και όψεις Αγίων δήθεν ή διάφορα φώτα.

## **8. Πολυλογία**

*Η έλλειψη οικονομίας στην ομιλία απομακρύνει τον άνθρωπο από την εσωτερική του πορεία και του απορροφάει ενέργεια, κάνοντας τον ευάλωτο στην ικανοποίηση των επιθυμιών του.*

### **ΑΓΙΟΣ ΜΑΡΚΟΣ Ο ΑΣΚΗΤΗΣ (430μ.Χ.)**

#### **Τα 226 Κεφάλαια**

**180.** Εκείνος που ομιλεί ορθά, οφείλει να πιστεύει ότι παραλαμβάνει από το Θεό τα λόγια. Η αλήθεια δεν είναι αυτού που μιλά αλλά του Θεού που ενεργεί.

### **ΗΣΥΧΙΟΣ Ο ΠΡΕΣΒΥΤΕΡΟΣ (433μ.Χ.)**

**32.** Πρέπει να μισούμε την ελευθεροστομία σαν δηλητήριο της έχιδνας και να αποφεύγομε τις πολλές συνομιλίες σαν φίδια και γεννήματα έχιδνών, γιατί αυτές μπορούν το ταχύτερο να κάνουν τον αγωνιστή να λησμονήσει τελείως τον εσωτερικό πόλεμο και να κατακρημνίσουν την ψυχή από την υψηλή χαρά που προέρχεται από την καθαρότητα της καρδιάς. Η καταραμένη λησμοσύνη είναι αντίθετη στην καρδιακή προσοχή, όσο το νερό στη φωτιά, και κάθε στιγμή τής είναι ισχυρός αντίπαλος· από τη λησμοσύνη καταντούμε στην αμέλεια και από την αμέλεια στην καταφρόνηση θείων και τη ραθυμία και σε άτοπες επιθυμίες.

**125.** Αν, με τη βοήθεια του Θεού, κάθε μέρα κερδίζομε από τη νήψη μας, δεν πρέπει να συμπεριφερόμαστε με αδιαφορία και να ζημιωνόμαστε με πολλές επιβλαβείς συνομιλίες· αλλά μάλλον πρέπει να καταφρονούμε τα μάτια για το αξιαγάπητο και γλυκό κέρδος της αρετής αυτής και την ομορφιά της.

### **ΜΑΞΙΜΟΣ ΕΞΟΜΟΛΟΓΗΤΗΣ (670μ.Χ.)**

#### **Γ' Εκατοντάδα περι αγάπης**

**7.** Η πολυλογία και η πολυφαγία είναι αίτια της ακολασίας. Η φιλαργυρία και η κενοδοξία είναι αίτια του μίσους προς το πλησίον. Η μητέρα τους η φιλαυτία, είναι αιτία και των δύο.