

## Η ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΠΟΡΕΙΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΘΕΟ. ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΘΑΡΣΗ ΤΩΝ ΠΑΘΩΝ ΣΤΗΝ ΑΠΟΚΤΗΣΗ ΤΩΝ ΑΡΕΤΩΝ (ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΤΩΝ ΝΗΠΤΙΚΩΝ ΠΑΤΕΡΩΝ ΤΗΣ ΦΙΛΟΚΑΛΙΑΣ)

Η πνευματική ζωή του χριστιανού στόχο της έχει να τον οδηγήσει στον Θεό. Ο χριστιανός κάνει τον πνευματικό του αγώνα να απαλλαγεί από τα πάθη και τις αμαρτίες του, να θεραπεύσει την πληγωμένη του ψυχή (*"ου χρείαν έχουσιν οι ισχύοντες ιατρού, αλλά οι κακώς έχοντες"*), να ανακαινίσει την ύπαρξή του στην νέα πνευματική κατάσταση που φέρνει ο Χριστός. Η καινή κτίση που φέρνει η Σάρκωση και η Ανάσταση του Κυρίου για τον άνθρωπο είναι η δυνατότητά του να εισέλθει στην Βασιλεία των Ουρανών, στον πνευματικό κόσμο όπου ο πιστός θα είναι ανακαινισμένος εν Χριστώ, καθαρός και άγιος κατά Χάριν, και ενωμένος με τον Θεό. Ουσιαστικά, το μήνυμα του Χριστού είναι ότι ο άνθρωπος, μετά την έκπτωση των πρωτοπλάστων από τον Παράδεισο λόγω παρακοής των θεϊκών εντολών και την υπαγωγή του στο καθεστώς της αμαρτίας και της φθοράς, **έχει τώρα την δυνατότητα να επανέρθει στην προ της πτώσεως πνευματική κατάσταση**, να βιώσει την παρουσία του Θεού στην ζωή του, να **καθαριστεί και να εξαγισθεί** από την αμαρτωλότητά του και να φθάσει στην θέαση του Θεού (**αυτό που οι νηπτικοί Πατέρες ονομάζουν θεωρία, θεοπτία, πορεία προς τον Θεό, θέωση**).

Ο άνθρωπος έχει την δυνατότητα να ανταποκριθεί στην κλήση του Κυρίου, να ανακαινίσει τον εσωτερικό του κόσμο και να αναγεννηθεί πνευματικά (Γαλ.5,16), *"εν καινότητι ζωής"* (Ρωμ.6,4), να λάβει την Χάρη του Αγ.Πνεύματος και να γίνει κατά χάριν υιός Θεού και συγκληρονόμος Χριστού (Ρωμ.8,17).

Ο άνθρωπος γνωρίζει την Οδό της αληθείας, που είναι ο ίδιος ο Χριστός, και γνωρίζει μέσα από το Ευαγγέλιο τις εντολές που οφείλει να τηρήσει για να κερδίσει την αιώνια ζωή. Σε αντίθεση με τους πρωτοπλάστους που παρέβησαν τις εντολές του Θεού, ο χριστιανός επιδεικνύοντας υπακοή στις ευαγγελικές εντολές μπορεί να αναιρέσει τις συνέπειες της αμαρτίας και να ενωθεί με τον Χριστό **"εάν τας εντολάς μου τηρήσητε, μείνετε εν τη αγάπη μου"** (Ιω.15,10).

**Η τήρηση των εντολών του Κυρίου** συνδέεται με την προσπάθεια που κάνει ο χριστιανός να ακολουθήσει την Οδό του Κυρίου και να **καταπολεμήσει τα πάθη, να νεκρώσει τις αμαρτωλές του κλίσεις και να ζήσει πνευματικά.** Ο Απ. Παύλος αναφέρει χαρακτηριστικά ότι οι χριστιανοί οφείλουν να θεωρούν *"εαυτούς νεκρούς μεν είναι τη αμαρτία, ζώντας δε εν Χριστώ Ιησού"* (Ρωμ.6,11), και αλλού: *"νεκρώσατε τα μέλη υμών τα επί της γης"* (Κολ.3,5).

Η νέκρωση αυτή αφορά ξεκάθαρα στην κάθαρση των παθών. Για το θέμα αυτό πολλά έχουν να μας διδάξουν οι Πατέρες της Εκκλησίας, που έκαναν έργο ζωής τον αγώνα ενάντια στα πάθη και τις αμαρτίες. Η προσωπική τους εμπειρία και μαρτυρία αποτελεί πολύτιμο οδηγό και για την ατομική προσπάθεια του καθενός μας. **Η διδασκαλία των Πατέρων για την θεραπεία της ψυχής από τα πάθη είναι καρπός βαθιάς πνευματικής εμπειρίας και μακροχρόνιου αγώνα και ασκήσεως.** *"Αφού αξιώθηκα μεγάλων αντιξοοτήτων, απέκτησα πείρα από την μακρόχρονη προσπάθεια. Για όλα αυτά [που σας γράφω] απέκτησα εμπειρία"* (Ισαάκ ο Σύρος).

Τα πάθη δεν είναι απλώς μία αμαρτία ή ηθική παρεκτροπή. Συνιστούν κάτι βαθύτερο. **Το πάθος είναι μία βαθιά ριζωμένη κατάσταση συνεχούς επαναλήψεως και σταθερής επιμονής σε συγκεκριμένες αμαρτωλές συνήθειες, λ.χ. φιλαργυρία, ακολασία, κενοδοξία, που κυριαρχεί στην καρδιά του ανθρώπου, την υποδουλώνει σε μία αμαρτωλή, παρά φύσιν κατάσταση, μία αρρωστημένη κατάσταση.** Ο Θεός δημιούργησε τον άνθρωπο ως φύση αγαθή, κατ'εικόνα και καθ'ομοίωσιν της αγαθότητας του Θεού. *"Το πάθος δεν υπήρχε στην ανθρώπινη φύση. Ο Θεός δεν είναι κτίστης παθών"* (Ιωάννης της Κλίμακος), μετά όμως τις συνέπειες της εξώσεως από τον Παράδεισο, όταν η αμαρτία και η φθορά εισήλθαν στον άνθρωπο, τα πάθη εμφανίζονται ως συνέπεια της αμαρτίας, ως μία αρρώστια και νόσος ψυχική. **Τα πάθη προξενούν στον άνθρωπο στενοχώρια, θλίψη, ταραχή και άγχος σε μία ψυχή που είναι αιχμάλωτη στα πάθη και τις επιθυμίες, εξαρτημένη λ.χ. από φιλοδοξία, εγωισμό, πλεονεξία, φιλαργυρία, φιληδονία, μνησικακία, κακότητα.** Τα πάθη αμαυρώνουν την εικόνα του ανθρώπου, σκοτίζουν την διάνοιά του, του υποβάλλουν πονηρούς λογισμούς που τον κρατούν μακριά από τον Θεό. Τα πάθη κυριαρχούν στην καρδιά του ανθρώπου και δεν αφήνουν χώρο ελεύθερο για καθαρές σκέψεις, για καλλιέργεια πνευματικών χαρισμάτων, για προσέγγιση και συμφιλίωση με τον Θεό. **Τα πάθη στέκονται ως υψηλά τείχη και φράκτες που κρατούν τον**

**άνθρωπο δέσμιο του πονηρού, απομακρυσμένο και αποξενωμένο από την αγάπη και την φιλανθρωπία του Θεού.**

Όπως μας διδάσκουν οι Πατέρες, τα **πάθη προκαλούνται** από τα ερεθίσματα και τις αφορμές που δίνει ο κοσμικός περίγυρος στον άνθρωπο και **μέσω των αισθήσεων**(ακοή, αφή, γεύση, όραση) και εισέρχονται στην σκέψη και την μνήμη του ανθρώπου. Εφ'όσον οι σκέψεις αυτές, τα νοήματα, οι λογισμοί συνοδεύονται από εμπάθεια (**εμπαθείς λογισμοί**, δηλ.σκέψεις περιβεβλημένες με πάθη της ψυχής και του σώματος, σύμφωνα με την διδασκαλία του Αγ.Μαξίμου του Ομολογητού), τότε εντυπώνονται στην μνήμη και στην διάνοια του ανθρώπου, επανέρχονται ως σκανδαλιστικές καταστάσεις, και εφ'όσον δεν πολεμηθούν αμέσως, κατασκηνώνουν στην καρδιά των ανθρώπων, *‘στην λογική οι λογισμοί,στην ψυχή τα θηριώδη πάθη, στο επιθυμητικό η μνήμη της κτηνώδους ορέξεως, στο νοερό, οι φανταστικές μορφές, στην διάνοια, οι εμπαθείς έννοιες’* (Γρηγόριος Σιναΐτης) και ριζώνουν ως πάθη που αργότερα δύσκολα και με πολλή προσπάθεια εκριζώνονται. Εάν λοιπόν ο άνθρωπος ενδώσει με ευκολία στις αρχικές προσβολές του πειρασμού, τότε αυτός γιγαντώνεται, γίνεται μία έξη, μία ισχυρή συνήθεια, μία κυρίαρχη κατάσταση. **Η άμετρη επιθυμία των κοσμικών ανέσεων,η φιλαυτία,η υπέρμετρη αγάπη και φροντίδα για την ανάπαυση και τις απολαύσεις του σώματος, καθίστανται αιτίες για σοβαρά πάθη, όπως αυτά της γαστριμαργίας, πορνείας, φιλαργυρίας, πλεονεξίας, φιλοσωματίας, φιληδονίας.** Οι Πατέρες επισημαίνουν ότι τα **σωματικά πάθη ενισχύονται από τους εμπαθείς λογισμούς που καλλιεργεί η μνήμη και η φαντασία**, μέσα που χρησιμοποιεί συχνά ο διάβολος και οι δαίμονες πρόξενοι των παθών για να διεγείρουν στους ανθρώπους πάθη. **Καθ'όσον ο άνθρωπος δεν αποκρούσει αμέσως τις προσβολές των εμπαθών και πονηρών λογισμών, και εφ'όσον η διάνοια του διασκορπίζεται σε πολλούς λογισμούς (μετεωρισμό του νου, ονομάζουν αυτήν την κατάσταση οι Πατέρες),και δεν επικεντρώνεται στην προσευχή, τότε τα πάθη ριζώνουν στην καρδιά, αιχμαλωτίζουν τον νου και οδηγούν τον άνθρωπο στην αμαρτία.**

Οι Πατέρες με την ασκητική τους εμπειρία διέκριναν ότι τα πάθη συνδέονται μεταξύ τους, πολλές φορές η μία εμπαθής κατάσταση διαδέχεται την άλλη. Οι Πατέρες κατέταξαν τα πάθη σε ομάδες και κατηγορίες ξεχωρίζοντας τις **βασικές ρίζες όλων των παθών** στα ακόλουθα τρία πάθη, **φιληδονία-φιλαυτία, φιλοδοξία,**

**φιλαργυρία.** Π.χ.από την φιλαυτία, την υπερβολική αγάπη του σώματος προέρχονται τα σαρκικά πάθη, όπως η γαστριμαργία, η πορνεία, η ακολασία. Από την φιλοδοξία προκύπτουν ο εγωισμός, η κενοδοξία, ο φθόνος, η μνησικακία, ο θυμός, τα πάθη της ψυχής. Από την φιλαργυρία προκύπτουν η πλεονεξία, η αδικία, η αρπαγή κ.ο.κ.

Οι νηπτικοί Πατέρες δέχονται ότι τα πάθη αποτελούν μία παρά φύσιν κατάσταση, μία ασθένεια της ψυχής που χρήζει θεραπείας. Βασική **προϋπόθεση της θεραπείας των παθών** αποτελεί η **κάθαρση της διανοίας** που αποτελεί έργο της θείας χάρις τη συνεργασία βεβαίως και τη ελευθέρα βουλήσει του ίδιου του ανθρώπου. Το πρώτο βήμα είναι να έχουμε επίγνωση του πάθους, συναίσθηση της αμαρτίας, η οποία θα οδηγήσει στην μετάνοια και την ανάληψη του πνευματικού αγώνα για την απόκρουση των παθών. Επ'αυτού ο Άγ.Μάξιμος ο Ομολογητής επισημαίνει **"Εκκλινον από κακού και ποιήσον αγαθόν,τουτέστι, πολέμησον εχθρούς, ίνα μειώσης τα πάθη, έπειτα νήφε, ίνα μη αυξήσωσι. Και πάλιν πολέμησον, ίνα κτήση τας αρετάς, και μετέπειτα νήφε, ίνα αυτάς διαφυλάξης. Και τούτο αν είη το εργάζεσθαι και φυλάσσειν"**. Η απόκρουση των πειρασμών απαιτεί νήψη, δηλ.συνεχή πνευματική επαγρύπνηση και προσευχή, και η μείωση των παθών είναι μία διαρκής διαδικασία. Σε άλλο σημείο, ο Μάξιμος ο Ομολογητής σημειώνει ότι **"διά της εργασίας των εντολών, τα πάθη ο νους αποδύεται"**, και συμφωνεί και ο Άγ.Συμεών ο Νέος Θεολόγος: **"ο αεί τη εργασία των εντολών εαυτόν καθαίρων και εκ του Θεού καθαιρόμενος και αγιαζόμενος"**. Αποτελεί κοινή αίσθηση των νηπτικών Πατέρων ότι η τήρηση των εντολών του Κυρίου συμβάλλει στην μείωση των παθών και την καλλιέργεια των πνευματικών αρετών. Η υπακοή στις εντολές του Κυρίου επανορθώνει τις συνέπειες της παρακοής του Αδάμ.

Στην συνέχεια θα εξετάσουμε ποιες αρετές συμβάλλουν στην κάθαρση των παθών και ενισχύουν τον αγωνιζόμενο χριστιανό στην πνευματική του ζωή. Οι αρετές αποτελούν στάδια που οικοδομούν την πνευματική ζωή και επίπεδα που οδηγούν τον άνθρωπο στην πορεία του να συναντήσει τον Θεό. Οι Πατέρες διδάσκουν ότι το πρώτο βήμα στην πορεία αυτή είναι η **ταπεινοφροσύνη**, αντίδοτο της δαιμονικής υπερηφανίας και του εγωισμού. Ο άνθρωπος οφείλει να αποβάλει τον εγωισμό που σκοτίζει τον νου,και να προσαρμόσει την ζωή του στο θέλημα του Θεού. Ο Κύριος πρώτος δίδαξε έμπρακτα ταπεινοφροσύνη, με την σάρκωσή Του, την ταπεινή γέννηση, την ζωή Του υφιστάμενος εμπαιγμούς και τελικώς με τον Θάνατό Του.

Πολλές φορές δίδασκε ότι ήλθε επί γης για να κάνει όχι το δικό Του θέλημα, αλλά αυτό του Πατρός Του. Στους Μακαρισμούς επαινεί τους ταπεινούς διότι σε αυτούς θα δοθεί η Βασιλεία των Ουρανών. Ο Μεγ.Βασίλειος γράφει σχετικώς ότι η *"ταπείνωσις, Χριστού μίμησις, έπαρσις δε και παρρησία και αναίδεια, του διαβόλου μίμημα"*.

Η ταπείνωση εξαλείφει το πάθος της υπερηφανίας, και είναι μία αρετή που οι δαίμονες ούτε ο πονηρός μπορεί να ανταγωνισθεί. Η ταπεινοφροσύνη ανοίγει την πύλη του ουρανού(Ιωάννης της Κλίμακος)και *"όποιος έχει αποκτήσει ταπεινό φρόνημα έχει μέσα του ένοικο τον Χριστό, διά του οποίου απέκτησε την ταπείνωση του Κυρίου"*(όσιος Πέτρος Δαμασκηνός).

Το επόμενο στάδιο είναι η καλλιέργεια της **μετάνοιας**, αρετής που σχετίζεται με την ταπεινοφροσύνη. Ο ταπεινός έχει συναίσθηση της αμαρτωλότητας και της αναξιότητάς του. Η μετάνοια είναι η αρετή που ανοίγει τον δρόμο της σωτηρίας και της επιστροφής του ανθρώπου στον Θεό (Συμεών ο Νέος Θεολόγος),ενώ ο Ιωάννης της Κλίμακος μας λέει ότι *"αποχή κακού, αρχή μετανοίας, αρχή δε μετανοίας, αρχή σωτηρίας"*. Η μετάνοια όταν είναι γνήσια και καρδιακή, φέρνει και άλλους πνευματικούς καρπούς, αυτούς της εξομολογήσεως, της ελεημοσύνης, της δικαιοσύνης,της αγάπης. Χωρίς το σταθερό θεμέλιο της μετανοίας, δεν μπορούμε να προχωρήσουμε στις άλλες αρετές(Γρηγόριος Παλαμάς).

Η μετάνοια αποτελεί δεύτερο βάπτισμα, με την έννοια ότι καθαρίζει τον άνθρωπο από τις προηγούμενες αμαρτίες, τον αναβαπτίζει στην θεία χάρη. Μετάνοια είναι *"το να μισήσει κανείς την αμαρτία, να αγαπήσει την αρετή να εκκλίνει από του κακού και να κάνει το αγαθό, έργα της αληθινής μετανοίας είναι το ταπεινό φρόνημα, η κατάνυξις και το πνευματικό πένθος, η πραότητα της καρδιάς"*(Γρηγόριος Παλαμάς).όμως, για να φέρει αποτελέσματα η μετάνοια, όπως και οι άλλες αρετές, οφείλει να είναι διαρκής, ισόβια και όχι πρόσκαιρη ή περιστασιακή.

Η μετάνοια με την σειρά της οδηγεί στην ελπίδα, *"διότι όποιος ελπίζει να λάβει από τον Θεό συγχώρηση, μετανοεί και διορθώνεται"* (Ιωάννης της Κλίμακος).Έτσι οδηγούμαστε σε μία νέα σειρά αρετών, που συνδέονται με τις προηγούμενες αλλά και μεταξύ τους. Ο λόγος για την **αγάπη, την πίστη, την ελπίδα**,(Α' Κορ.13,13).Πολλά θα μπορούσαμε να πούμε για τις τρεις αυτές αρετές. Ο

Κύριος χαρακτήρισε την αγάπη ως την πρώτη και μεγάλη εντολή(Ματθ.22,37-39),ενώ και ο ίδιος ο Θεός ορίζεται ως αγάπη(Α' Ιω.4,16).

Προτού όμως εξετάσουμε ξεχωριστά και εν συντομία τις τρεις αυτές αρετές, ας δούμε πρώτα πως διασυνδέονται μεταξύ τους. Σύμφωνα με τον άγ.Ιωάννη της Κλίμακος, η αγάπη παρομοιάζεται με τον ήλιο ,η πίστη με τις ηλιακές ακτίνες που θερμαίνουν την πίστη, και η ελπίδα με το φως που φωτίζει πνευματικά τους ανθρώπους. Και οι τρεις αυτές αρετές είναι απαραίτητο να συνυπάρχουν στην πνευματική ζωή του αγωνιζομένου χριστιανού, αφού "*η πίστη υπάρχει για να θερμαίνει και να στηρίζει την ψυχή στον Θεό, η ελπίδα για να φέρνει στην ψυχή το έλεος του Θεού, να την επισκιάζει και να την καθοδηγεί,να την παρακινεί στα έργα της πίστεως, ενώ η αγάπη για να φωτίζει τον νου, να τον ανυψώνει από τα επίγεια στα ουράνια, να μεταβάλλει το σκοτάδι σε φως και το φθαρτό σε άφθαρτο*"(Ιωάννης της Κλίμακος).Και συμπληρώνει ο άγ.Μάξιμος ο Ομολογητής ότι "*κάθε μία εκ των τριών αναπτύσσεται διά μέσου των άλλων έχουσα οικείο έργο στην μεταμόρφωση και την σωτηρία του ανθρώπου*".

**Η αγάπη**, σύμφωνα με τους νηπτικούς Πατέρες, χαρακτηρίζεται ως **η κορυφή των πνευματικών αρετών, η πηγή και η ολοκλήρωση όλων των άλλων αρετών.** "*Η προς τον Θεόν αγάπη ρίζα και αρχή πάσης αρετής εστίν*" (Γρηγόριος Παλαμάς,πρβλ.Ιακ.4,4),η αρετή των αρετών με την οποία "*ολικώς τω Θεώ συναπτόμεθα, καταργουμένης της αμαρτίας ημών τη του Θεού δικαιοσύνη και τη δι'αγάπης εν ημίν παραδόξως ενεργουμένη υιοθεσία της χάριτος*"(Κάλλιστος και Ιγνάτιος Ξανθόπουλοι). Όμως, για να είναι η αγάπη πλήρης και τέλεια, πρέπει να απευθύνεται και προς τον Θεό και να αγκαλιάζει όλους τους ανθρώπους, στα πρόσωπα των οποίων να διακρίνει την παρουσία του Θεού. Στο σημείο αυτό συμφωνούν τόσο η Κ.Δ. (πρβλ.Μαρκ.12,31,33,Α' Ιω.4,20)όσο και οι Πατέρες.

Ως προς την **πίστη**, θεωρείται ως η αρετή που περιφρουρεί και διασώζει τον άνθρωπο, η οποία σε συνδυασμό με την **υπομονή**, ενισχύει τους πιστούς στις δυσκολίες: "*πρέπει να υπομένουμε κάθε δοκιμασία από τους εχθρούς και τους κάθε είδους λογισμούς. Αποκτήσε πίστη, για να καταπατήσεις τους εχθρούς*"(Όσιος Πέτρος Δαμασκηνός).**Η αληθινή πίστη ενεργοποιείται με το Άγιο Πνεύμα και οφείλει να φανερώνεται και να λάμπει με την πρόοδο στα καλά έργα**(Γρηγόριος Σιναΐτης). Η **πίστη** τέλος συνδέεται με την σταθερή **ελπίδα** στις επαγγελίες και την πρόνοια του

Θεού, καθώς μας λέει ο Απ.Παύλος: *"πίστις ἐστὶν ἐπιζομένων ὑπόστασις, πραγμάτων ἔλεγχος οὐ βλεπομένων"*(Εβρ.11,1).

Ένα άλλο σημαντικό κεφάλαιο της πνευματικής ζωής, πολύτιμο για την ασκητική πείρα και την πορεία προς την θέωση, σύμφωνα με τους νηπτικούς Πατέρες, είναι η **προσευχή**. Ήδη,ο Κύριος μας έχει αφήσει την προτροπή: *"γρηγορείτε και προσεύχεσθε, ἵνα μὴ εἰσέλθητε εἰς πειρασμόν"*(Ματθ.26,41),και *"πάντοτε προσεύχεσθαι"*(Λουκ.18,1).

Οι νηπτικοί Πατέρες μας δίνουν διαφόρους **ορισμούς** για το τι είναι προσευχή. Έτσι λοιπόν, η **προσευχή είναι** *"ευχή καθαρὴ και ἄυλη, που επιδιώκει να ενώσει τον προσευχόμενο με τον Θεό", προς "θεϊκὴ ἀνάταση και ἔνωση"*(Γρηγόριος Παλαμάς),*"ὁμιλία του νου με τον Θεό"* (Ιωάννης της Κλίμακος) ,διαρκώς *"μνημονευτέον Θεοῦ ἢ ἀναπνευστέον"* (Γρηγόριος ο Θεολόγος).

**Ωστόσο,οι Πατέρες θέτουν κάποιες πνευματικὲς προϋποθέσεις και κατάλληλη προετοιμασία για την προσευχή.** Όταν οι Πατέρες μιλούν για προετοιμασία στην προσευχή εννοούν την εσωτερικὴ διάθεση, και κυρίως την ἀπόλυτη προσήλωση του στην προσευχή, χωρίς κοσμικούς ἢ ἄλλους περισπασμούς. *"Ὁ γνησίως ἀγαπῶν τον Θεόν, οὗτος και ἀπερισπάστως πάντως προσεύχεται. Και ο ἀπερισπάστως πάντως προσευχόμενος, οὗτος και γνησίως ἀγαπά τον Θεόν"*(Μάξιμος ο Ομολογητής).Ο νους την ὥρα της προσευχῆς πρέπει να εἶναι *"ἀνίδεος,ἀσχημάτιστος,ἀτάραχος,ἀπερίσπαστος,ἀκίνητος,ἄυλος,ἐν εἰρήνῃ βαθεῖα και τελεία ἀταραξία προσομιλεῖν τῷ Θεῷ"*(Ὅσιος Πέτρος Δαμασκηνός).

Η καθαρὴ και ἀπερίσπαστος, ἢ ὅπως αλλιῶς την ονομάζουν οι νηπτικοί Πατέρες, **νοερά και ἀμετεώριστος προσευχή**, μπορεί να φωτίσει τον νου του προσευχομένου και να τον ανεβάσει σε πνευματικὰ ὕψη, ἀκόμη και στην θέαση του Θεοῦ *"εὐχεται δε τις τῷ νοῖ, ὅταν, εὐχόμενος και ψάλλον, ἀναθεωρῇ τον νουν τον ἐγκείμενον ἐν τῇ θεῖα Γραφῇ και δέχεται ἀναβάσεις ἐκεῖθεν ἐννοιῶν ἐν τῇ καρδίᾳ αὐτοῦ ἐκ θεοπρεπῶν ἐννοιῶν, ὑφ'ὧν ἀρπαζομένη νοερώς ἡ ψυχὴ εἰς ἀέρα φωτός, ἐλλάμπεται τρανῶς και καθαίρεται πλέον και προς οὐρανοὺς ὅλη μετάρσιος γίνεται και των ἀποκειμένων τοῖς ἀγίοις ἀγαθῶν κατοπτεῖται τὰ κάλλη"*(Νικήτας Στηθάτος).

Οι Πατέρες ἐπίσης κάνουν λόγο για την ἀπλότητα της προσευχῆς, και συστήνουν την **μονολόγιστη προσευχή** *"Κύριε, Ἰησοῦ Χριστέ, Υἱέ Θεοῦ, ἐλέησόν*

*με"*, η οποία, ως σύντομη και περιεκτική, επιτρέπει στον νου να επικεντρωθεί στην προσευχή και την επικοινωνία με τον Θεό. Επίσης, θεωρούν ότι η **συνεχής και αδιάλειπτος προσευχή** ενισχύει την πνευματική ζωή του πιστού και τον βοηθά να διατηρεί στην σκέψη του συνεχώς πνευματικούς και θεοφιλείς λογισμούς. Ο Μεγ.Βασίλειος λέει ότι "*προσευχής καιρός άπας ο βίος*".

Συνδέεται επίσης η **προσευχή με την νηστεία**, ως στοιχείο που ενισχύει και ενδυναμώνει την προσευχή.Η νηστεία βοηθάει στην κάθαρση του σώματος αλλά και της ψυχής από πονηρούς και αισχρούς λογισμούς.**Η προσευχή ενός που νηστεύει είναι καθαρή,καθώς ο νους του είναι καθарός και ελεύθερος από ακάθαρτες εικόνες και σκέψεις** (Ιωάννης της Κλίμακος).

Όσα ανεφέρθησαν προηγουμένως για την καλλιέργεια των αρετών, σύμφωνα με τους νηπτικούς Πατέρες, αποτελούν στάδια, **βαθμίδες της πνευματικής ζωής που ως στόχο έχουν να οδηγήσουν στην πνευματική τελείωση που ισοδυναμεί με την κάθαρση της καρδιάς και την θέωση**. Οι Πατέρες αποδίδουν μεγάλη σημασία στην κάθαρση της καρδιάς, που την εννοούν ως το ψυχοπνευματικό κέντρο του ανθρώπου. Εάν λοιπόν καθαρισθεί η καρδιά, από την προέρχονται πονηροί λογισμοί, φόνοι, πορνείες, μοιχείες, κλεψιές, ψευδομαρτυρίες, βλασφημίες(πρβλ.Ματθ.5,19), αυτό θα αποτελέσει σημαντική προϋπόθεση για την απόκτηση των αρετών."**Η καρδιά ηγεμονεύει όλου του οργανισμού,και εάν καταλάβει τον χώρο της καρδιάς η θεία χάρη, θα βασιλεύει σε όλους τους λογισμούς και σε όλα τα μέλη του σώματος,γιατί εκεί(ενν.στην καρδιά) βρίσκεται ο νους και όλοι οι λογισμοί της ψυχής**"(Μακάριος ο Αιγύπτιος).

Μόνον σε μία καθαρή καρδιά εμφανίζεται ο Θεός και σε αυτήν συντελείται η πνευματική τελείωση του ανθρώπου, το ανώτερο στάδιο της θέωσης-ένωσης με το Θείο, που είναι"**το ενωθήναι Χριστώ ελλάμψει ενυποστάτω...του ζωοποιού και φωτιστικού Πνεύματος**" (Γρηγόριος Παλαμάς).Μόνον τότε η ανθρώπινη διάνοια θα έχει καταστεί καθαρή, ελεύθερη από εμπαιθείς λογισμούς, και θα έχει φθάσει σε αυτό που ονομάζουν οι Πατέρες "**αγγελικό λογισμό**", δηλ.*αληθινή γνώση και απαθής θεώρηση των πραγμάτων και των καταστάσεων* (όσιος Πέτρος Δαμασκηνός).

Ολόκληρη η πνευματική προσπάθεια των ανθρώπων αποσκοπεί στο να αποκαταστήσει την άμεση επαφή και την επικοινωνία τους με τον Θεό, κάτι που είχε



διακοπεί με την έκπτωση από τον Παράδεισο των πρωτοπλάστων, και να ενεργοποιήσει εκ νέου στον άνθρωπο το "καθ'ομοίωσιν", δηλ.την δυνατότητα του κάθε ανθρώπου να καταστεί Θεός κατά χάριν,να θεωθεί,να ενωθεί με τον Θεό. "Εις τούτο ημάς πεποίηκεν ο Θεός, ίνα γενώμεθα θείας κοινωνοί φύσεως και της αυτού αιδιότητος μέτοχοι και φανώμεν αυτό όμοιοι κατά την εκ χάριτος θέωσιν"(Μάξιμος Ομολογητής),να γίνει μέτοχος του Θείου,' η γαρ μετοχή τη καθάρσει, τη δε μεθέξει συνέπεται κάθαρσις, τούτου δε γενομένου, θεός όλος κατά χάριν ο άνθρωπος γίνεται"(Συμεών ο Νέος Θεολόγος).