

**ΛΟΓΟΙ ΠΕΡΙ ΤΗΡΗΣΕΩΣ ΤΟΥ ΝΟΥ ΑΠΟ ΠΟΝΗΡΟΥΣ
ΛΟΓΙΣΜΟΥΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙ ΝΗΨΕΩΣ (ΗΣΑΪΑ ΤΟΥ
ΑΝΑΧΩΡΗΤΟΥ ΚΑΙ ΗΣΥΧΙΟΥ ΤΟΥ ΠΡΕΣΒΥΤΕΡΟΥ)**

Ο όσιος Ησαΐας ο Αναχωρητής έζησε γύρω στα 370 π.Χ. και ασκήτευσε στα μέρη της Αιγύπτου. Σύγχρονος του Αγίου Μακαρίου, και από τις πρώιμες μορφές του αιγυπτιακού μοναχισμού, ο όσιος Ησαΐας μέσα από την προσωπική του ασκητική και πνευματική εμπειρία μας αποκαλύπτει τις μεθοδείες και τις απάτες των δαιμόνων, για τον τρόπο που προσπαθούν να παραπλανήσουν τον αγωνιζόμενο χριστιανό, μοναχό είτε λαϊκό, και μας δίνει πολύτιμες συμβουλές για το πώς μπορούμε μέσω της προσευχής, της άσκησης, της ταπείνωσης, και της πνευματικής εγρήγορσης να διαφυλάξουμε την διάνοιά μας καθαρή από τις προσβολές των πονηρών λογισμών (" *τήρησις του νοός*").

Η πρώτη συμβουλή που μας δίνει ο αββάς Ησαΐας είναι η αντίσταση στον πονηρό και η συνεχής επιφυλακή για την απόκρουση των λογισμών. "*Αν αντιστέκεσαι στην επίθεση του διαβόλου και δεις ότι εξασθένησε και υποχωρεί, μην χαρείς, γιατί η κακία των πονηρών πνευμάτων δεν εξαντλήθηκε ακόμη, αλλά ακολουθεί πίσω από αυτά. Ετοιμάζουν πόλεμο χειρότερο από τον πρώτο...Και αν αντισταθείς σε αυτούς, φεύγουν νικημένοι. Αν όμως υπερηφανευθείς ότι τους έδιωξες και αφήσεις αφύλακτη την πόλη, τότε άλλοι έρχονται από πίσω και άλλοι στέκονται εμπρός, και η ταλαίπωρη ψυχή ανάμεσά τους δεν βρίσκει καταφύγιο πουθενά. Πόλη είναι η προσευχή. Αντίσταση είναι η απόκρουση των πονηρών λογισμών στο όνομα του Ιησού Χριστού". "Οι δαίμονες συνηθίζουν να αποτραβιούνται με δόλο προσωρινά, για να ξεθαρρεύσει ο άνθρωπος νομίζοντας ότι έγινε απαθής και να αφήσει τον εαυτό του χωρίς προσοχή. Και τότε ξαφνικά πηδούν στην ταλαίπωρη ψυχή του και την αρπάζουν σαν σπουργίτι. Και αν την νικήσουν, την ρίχνουν χωρίς οίκτο σε κάθε αμάρτημα, χειρότερο από εκείνα για τα οποία πρωτύτερα ζητούσε συγχώρεση".*

Το αποτελεσματικότερο όπλο που μας συστήνει ο αββάς Ησαΐας στον πνευματικό πόλεμο κατά των δαιμονικών πειρασμών είναι να καθαρίσει ο νους από κοσμικές και βιοτικές μέριμνες και να ανεβεί πνευματικά. Με την συνεχή προσευχή

θα ανέλθει πνευματικά ο άνθρωπος, θα προσεγγίσει τον Θεό και θα παραμείνει απαθής και απρόσβλητος από εμπαιθείς καταστάσεις.

" Αν ο νους μένει ελεύθερος από τα κοσμικά πράγματα, τότε η απόσταση που υπάρχει μεταξύ του ανθρώπου και του Θεού, χάνεται. Αν ελευθερωθεί ο νους από τους εχθρούς τους, δηλ. από τα πάθη, και αναπαυθεί, τότε βρίσκεται σε καινούργια ζωή και σκέφτεται καινούργια πράγματα, θεϊκά και άφθαρτα. (όπου δηλ. υπάρχει η ηρεμία από τα πάθη, εκεί και οι θεϊκές και άφθαρτες σκέψεις)...Όταν χωριστεί κανείς από την αμαρτωλή ζωή, θα γνωρίσει με ακρίβεια όλα τα αμαρτήματα με τα οποία αμάρτησε στον Θεό. Γιατί δεν διακρίνει τις αμαρτίες του πριν χωριστεί από αυτές. Όσοι φθάνουν σε αυτό το μέτρο, κλαίνε για τις αμαρτίες τους και παρακαλούν και ντρέπονται μπροστά στον Θεό, φέρνοντας στον νου τις πονηρές φιλίες που είχαν με τα πάθη". "Εξέταξε ενώπιον του Θεού προσεχτικά τον εαυτό σου, αδελφέ, κάθε μέρα, και βλέπε την καρδιά σου, ποιο πάθος βρίσκεται σε αυτήν. Και πέταξέ το μακριά από την καρδιά σου, για να μην σου γίνει αφορμή καταδίκης".

*" Οφείλει λοιπόν ο μοναχός να εννοεί τον σκοπό της Γραφής, για ποιον και πότε μιλάει, και να κρατά συνεχώς τον αγώνα της ασκήσεως, να προσέχει τις επιθέσεις του διαβόλου και σαν καλός πλοίαρχος να ξεπερνά τα κύματα, καθώς θα τον κυβερνά η χάρη, χωρίς να ξεφεύγει από τον δρόμο του και να προσέχει μόνο στον εαυτό του, και να πλησιάζει τον Θεό, χωρίς να πλανιέται η σκέψη του εδώ και εκεί, και χωρίς περιέργεια του νου. **Ο καιρός των αγώνων απαιτεί από μας την προσευχή, όπως τον πλοίαρχο οι άνεμοι και οι τρικυμίες και οι φορτούνες. Γιατί δεχόμαστε προσβολή λογισμών και εναρέτων και κακών. Κύριος των παθών είναι ο ευσεβής και φιλόθεος λογισμός".***

Καταφύγιο ασφαλές την ώρα που μας επιτίθεται ο κακός λογισμός είναι ο Θεός. Όταν απευθυνόμαστε σε Αυτόν με προσευχή που βγαίνει από καθαρή καρδιά, λαμβάνουμε θεϊκή ενίσχυση κατά του πειρασμού. "Αντιστάσου κατά της κακίας, μήπως σε κυριεύσει. Θυμήσου τον Θεό ότι είναι παρών και σε προσέχει, και ό,τι έχεις στην καρδιά σου είναι φανερό ενώπιόν Του". **"Πρέπει την προσβολή του πονηρού λογισμού να την ανατρέπουμε από την καρδιά μας με ευσεβή αντιλογία την ώρα της προσευχής, μήπως και βρεθούμε να προσευχόμαστε στον Θεό με τα χείλη, ενώ στην καρδιά να σκεφτόμαστε άλλα".**

Οι αναχωρητές μοναχοί ζώντας μέσα στην έρημο και αγωνιζόμενοι κατά του πονηρού έγιναν έμπειροι στα πνευματικά ζητήματα, ανεδείχθησαν πραγματικοί καθηγητές της ερήμου, πολύτιμοι οδηγοί για κάθε χριστιανό στην πνευματική του προσπάθεια για κάθαρση των παθών και πλησίασμα στον Θεό. **Η νήψη, η πνευματική δηλ. εγρήγορση του νου, η συνεχής επαγρύπνηση για την απόκρουση των πειρασμικών καταστάσεων και λογισμών και η διαφύλαξη της καρδιάς καθαρής από πάθη μέσω της αδιάλειπτης προσευχής, αποτελούν μεθόδους και τεχνικές της πνευματικής επιστήμης που ονομάζεται "νηπτική και ησυχαστική ζωή"**. Στα μυστικά λοιπόν αυτής της πνευματικής επιστήμης θα μας εισάγει ο όσιος Ησύχιος ο Πρεσβύτερος που έγραψε "λόγο περί νήψεως και αρετής", που συμπεριλαμβάνεται στην "Φιλοκαλία των ιερών νηπτικών".

Ο όσιος Ησύχιος έζησε τον 4^ο αι. και ήταν πρεσβύτερος στην Εκκλησία των Ιεροσολύμων. Στο έργο του που θα συμβουλευθούμε, στον "λόγο περί νήψεως και αρετής", που διαιρείται σε 202 κεφάλαια, υπάρχουν πολύτιμοι πνευματικοί θησαυροί και εκλεκτές διδαχές που καταγράφουν βεβαίως την προσωπική ασκητική εμπειρία του, στον αγώνα του για πνευματική και καρδιακή καθαρότητα, παράλληλα όμως τα συγκεκριμένα κεφάλαια συμπυκνώνουν όλη την νηπτική και ασκητική παράδοση της Εκκλησίας, και φανερώνουν την ορθόδοξη οδό για την εκρίζωση των παθών και την θεραπεία της ψυχής από αυτά.

Ο όσιος Ησύχιος εξ αρχής φροντίζει να μας εισάγει στο θέμα δίνοντας τον **ορισμό της νήψεως. "Νήψη είναι μία μέθοδος και επιστήμη, που απαλλάσσει τον άνθρωπο, με την βοήθεια του Θεού, τελείως από εμπαιθείς σκέψεις και λόγους και από πονηρά έργα, αν ακολουθεί ο άνθρωπος την πνευματική αυτή μέθοδο για πολύ καιρό και την εφαρμόζει με προθυμία"**.

Τα αποτελέσματα αυτής της πνευματικής μεθόδου μας τα περιγράφει ο όσιος Ησύχιος: *Η νήψη χαρίζει ασφαλή γνώση του ακατάληπτου Θεού, όσο είναι δυνατόν, και λύση θείων και κρυπτών μυστηρίων...αυτή είναι η καθαρότητα της καρδιάς...ο Χριστός την μακαρίζει με τα λόγια "μακάριοι οι καθαροί τη καρδιά ότι αυτοί τον Θεόν όμουνται"(Ματθ.5,8). Η νήψη όταν για πολύ καιρό υπάρχει στον άνθρωπο, γίνεται οδηγός σωστού και θεάρεστου βίου. Μας διδάσκει να κινούμε δίκαια τα τρία μέρη της ψυχής (λογιστικό, θυμικό, επιθυμητικό), και να φυλάττουμε με ασφάλεια τις αισθήσεις*

μας, και τις τέσσερεις γενικές αρετές (φρόνηση, ανδρεία, σωφροσύνη, δικαιοσύνη) τις μεγαλώνει κάθε μέρα σε εκείνον που την κατέχει".

"Η νήψη είναι ο δρόμος κάθε αρετής και εντολής Θεού. Αυτή λέγεται επίσης και ησυχία της καρδιάς. Και όταν φθάσει κανείς σε τελειότητα, χωρίς δαιμονικές φαντασίες, λέγεται και φυλακή του νου... Προσοχή είναι μία αδιάλειπτη ησυχία της καρδιάς από κάθε πονηρό λογισμό, μόνον τον Ιησού Χριστό, τον Υιό του Θεού και Θεό ακατάπαυστα αναπνέει και επικαλείται την βοήθειά Του και μαζί Του αντιπαρατάσσεται με ανδρεία στους πονηρούς δαίμονες. Και σε Αυτόν εξομολογείται, γιατί μόνον ο Ιησούς έχει εξουσία να συγχωρεί αμαρτίες. Η ψυχή με την επίκλησή της εναγκαλίζεται αδιάκοπα τον Χριστό".

Στην συνέχεια μας περιγράφει τα αίτια που γεννούν την νήψη. **"Την νήψη την γεννά ο διπλός φόβος: τόσο οι εγκαταλείψεις του Θεού, όσο και οι πειρασμοί που έρχονται για παιδαγωγία. Και είναι αυτή μία συνεχής παρουσία της προσοχής μέσα στην ηγεμονική δύναμη του νου του ανθρώπου που προσπαθεί να φράξει την πηγή των κακών λογισμών και έργων. Γι' αυτό έρχονται και οι εγκαταλείψεις εκ μέρους του Θεού και οι ανεπάντεχοι πειρασμοί προς διόρθωση του βίου μας".** Ωστόσο **"ο νους του ανθρώπου που μένει σταθερός και επικαλείται τον Χριστό εναντίον των πονηρών δαιμόνων και καταφεύγει σε Αυτόν, μοιάζει με θηρίο που το κύκλωσαν πολλοί σκύλοι και αυτό έπιασε θέση σε οχυρό τόπο και αντιστέκεται. Βλέπει από μακριά νοερώς τους νοητούς εχθρούς και με το να παρακαλεί συνεχώς τον ειρηνοποιό Ιησού να πολεμά κατά των εχθρών, μένει απρόσβλητος από αυτούς".**

Ακολούθως ο όσιος Ησύχιος, αφού έχει ορίσει το περιεχόμενο της νήψεως, προχωρεί στην καταγραφή των **τρόπων νήψεως.** "Ένας τρόπος νήψεως για να καθαρίσεις τον νου από εμπαιθείς λογισμούς είναι να εξετάζεις συχνά και προσεκτικά την φαντασία (παράσταση) του πονηρού λογισμού, δηλ. την προσβολή, γιατί ο σατανάς δεν μπορεί χωρίς φαντασία να δημιουργεί λογισμούς και να τους παρουσιάζει στον νου για να τον εξαπατήσει. Άλλος τρόπος είναι να κρατάς την καρδιά σου πάντοτε σε βαθιά σιωπή και **ησυχία** από κάθε λογισμό και να προσεύχεσαι. Άλλος τρόπος είναι να παρακαλείς συνεχώς τον Κύριο Ιησού Χριστό με **ταπείνωση** να έρθει σε βοήθεια. Άλλος τρόπος είναι να θυμάσαι ακατάπαυστα τον θάνατο (**μνήμη θανάτου**). Όλες αυτές οι εργασίες εμποδίζουν τις πονηρές σκέψεις σαν φοβεροί θυρωροί".

Στην συνέχεια ο όσιος Ησύχιος αναφέρεται στον πνευματικό αγώνα του χριστιανού να απαλλαγεί από τα πάθη και στα όπλα της ταπείνωσης και της καθαρής προσευχής. *"Αν κόψουμε για λίγο τις αιτίες των παθών και ασχοληθούμε με πνευματικές σκέψεις χωρίς να παραμείνουμε σε αυτές και χωρίς να το κάνουμε αυτό έργο μας, τότε εύκολα ξαναγυρίζουμε στα πάθη της σάρκας, χωρίς να κερδίσουμε τίποτε από αυτήν την πνευματική εργασία... Πρέπει ο αγωνιζόμενος τον εσωτερικό αγώνα να έχει κάθε στιγμή αυτά τα τέσσερα: ταπείνωση, άκρα προσοχή, αντίρρηση κατά των πονηρών λογισμών και προσευχή... Όποιος δεν έχει προσευχή απαλλαγμένη από πονηρούς λογισμούς είναι σαν να πηγαίνει στον πόλεμο χωρίς όπλο. Προσευχή εννοώ εκείνη που γίνεται ακατάπαυστα στα βάθη της ψυχής, ώστε με την επίκληση του Χριστού, ο σατανάς που πολεμά κρυφά, να μαστιγώνεται και να καίγεται". Πολύ βοηθάει επίσης η αυτοεξέταση της συνείδησης." Εκείνος που κρατά καθρέπτη στο χέρι του βλέπει στον καθρέπτη το δικό του πρόσωπο. Έτσι και εκείνος που σκύβει μέσα στην καρδιά του, βλέπει την δική του κατάσταση μέσα σε αυτήν, βλέπει όμως και τα μαύρα πρόσωπα των νοητών αιθιόπων, δηλ. των δαιμόνων".*

Ωστόσο, παρ' όλη την συνεχή νήψη και προσευχή ο πονηρός πάντοτε ενεδρεύει και κυνηγά την ψυχή μας. Σε αυτό το σημείο ο Όσιος Ησύχιος μας προειδοποιεί ως εξής: *"Πρέπει να γνωρίζουν και τούτο εκείνοι που θέλουν να μαθαίνουν τα θεία, ότι οι φθονεροί δαίμονες πολλές φορές κρύβουν και συμμαζεύουν από μας τον νοητό πόλεμο, γιατί φθονούν οι άγριοι την από τον πόλεμο προερχόμενη ωφέλεια και γνώση και ανύψωση προς τον Θεό. Θέλουν να μας κάνουν να μην φροντίζουμε και τότε ξαφνικά να αρπάζουν τον νου μας και να αφαιρέσουν την προσοχή της διάνοιας... Ο διάβολος σαν λιοντάρι που βρυχάται περπατεί μαζί με τις δυνάμεις του ζητώντας ποιον να καταπιεί (Α' Πέτρ. 5,8). Η καρδιακή προσοχή και νήψη και αντίρρηση στους λογισμούς και ευχή προς τον Ιησού Χριστό, τον Θεό μας, ας μην παύει ποτέ. Γιατί καλύτερη βοήθεια, εκτός από τον Ιησού, δεν θα βρεις σε όλη την ζωή σου. Μόνον Αυτός ο Κύριος γνωρίζει, ως Θεός που είναι, τις πανουργίες και τις μεθόδους και τους δόλους των δαιμόνων. Η ψυχή λοιπόν ας έχει το θάρρος της στον Χριστό, ας τον παρακαλεί και καθόλου ας μην δειλιάζει, γιατί δεν πολεμάει μόνη της, αλλά μαζί με τον βασιλέα Ιησού Χριστό, τον Κτίστη όλων των όντων, ασωματών και σωματικών, αοράτων και ορατών"*

Πολλές φορές οι πειρασμοί έρχονται όχι μεμονωμένα αλλά συνδυαστικά. "Πρώτα πρώτα υπάρχει η προσβολή της κακής σκέψης. Δεύτερον, ο συνδυασμός των δικών μας και των πονηρών λογισμών, τρίτον, η συγκατάθεση, όταν οι λογισμοί μας συνδυάζονται με τους δαιμονικούς λογισμούς για να πράξουν το κακό. Τέταρτον, είναι η αισθητή πράξη, δηλ. η αμαρτία. Αν λοιπόν ο νους προσέχει με νήψη, και με την αντίρρηση και την επίκληση του Κυρίου Ιησού φυγαδεύει την προσβολή μόλις φανερωθεί, τότε τα επόμενα (συνδυασμός, συγκατάθεση, αμαρτία) μένουν αργά. Ο πονηρός δαίμονας, επειδή είναι ασώματος νους, δεν μπορεί διαφορετικά να πλανήσει τις ψυχές, παρά με την φαντασία και τους λογισμούς".

Ο όσιος Ησύχιος στην συνέχεια εξηγεί πως τα πάθη και οι λογισμοί αντιμετωπίζονται με την καλλιέργεια συγκεκριμένων αρετών, όπως της ταπείνωσης, της προσευχής, της άσκησης, της μετάνοιας, της εξομολόγησης των λογισμών. "Τυφλώνεται ο νους με τα τρία αυτά πάθη, φιλαργυρία, κενοδοξία, ηδονή. Ας αρχίσουμε λοιπόν το έργο. Έτσι σιγά σιγά προχωρώντας θα βρούμε **ότι η ελπίδα στον Θεό και η βέβαιη πίστη και η βαθύτερη γνώση και η απελευθέρωση από τους πειρασμούς και τα θεία χαρίσματα και η από καρδιάς εξομολόγηση και τα συνεχή δάκρυα, έρχονται στους πιστούς με την προσευχή...** Η ταπείνωση και η ταλαιπωρία της σάρκας ελευθερώνουν τον άνθρωπο από κάθε αμαρτία. Η πρώτη καταργεί τα πάθη της ψυχής, η άλλη τα πάθη του σώματος...

Όπως όταν χτυπήσει κανείς την ρίζα του φυτού, το ξεραίνει ολόκληρο, έτσι συμβαίνει και όταν χτυπηθεί από τους πονηρούς λογισμούς η καρδιά. Πρέπει να προσέχουμε κάθε στιγμή, γιατί οι δαίμονες ποτέ δεν κάθονται αργοί...Από την προσβολή του νου γεννιούνται πολλοί πονηροί λογισμοί. Από αυτούς γεννιέται η αμαρτωλή πράξη. Εκείνος όμως που ευθύς αμέσως μόλις φανεί η πονηρή προσβολή την σβήνει αμέσως με την βοήθεια του Ιησού, αυτός ξέφυγε και θα γεμίσει πλουσιοπάροχα από γλυκιά θεία γνώση, θα βρει τον Θεό, τον πανταχού παρόντα. Στρέφοντας σε Αυτόν σταθερά τον καθρέπτη του νου του, φωτίζεται ακατάπαυστα, όπως ο ήλιος φωτίζει το καθαρό γυαλί.

Πρέπει να κοπιάζουμε για να φυλάζουμε τα πολύτιμα, εκείνα που μας προφυλάγουν από κάθε αισθητή και νοητή κακία, και αυτά είναι η φύλαξη του νου και η επίκληση του Ιησού Χριστού, το να βλέπουμε πάντοτε στο βάθος της καρδιάς και να ησυχάζουμε ακατάπαυστα στην διάνοια από τους λογισμούς...Πρέπει πάντοτε να

στρέφουμε στον χώρο της καρδιάς μας το όνομα του Ιησού Χριστού...έτσι θα διευθύνουμε με τάξη στρατηγική τον νοητό αυτόν πόλεμο: πρώτα, προσοχή, κατόπιν, όταν δούμε ότι ήρθε ο εχθρός λογισμός στην καρδιά μας, να τον χτυπήσουμε οργισμένοι. Τρίτον, αμέσως να προσευχηθούμε εναντίον του, συγκεντρώνοντας την καρδιά με την επίκληση του Ιησού Χριστού για να πέσει αμέσως η δαιμονική φανταστική εικόνα, ώστε να μην ακολουθήσει ο νους την φαντασία, σαν νήπιο που πλανάται από κάποιον φευδοθαυματοποιό".

" Η καθαρότητα της καρδιάς, δηλ. η φύλαξη και η τήρηση του νου, τύπος της οποίας είναι η Καινή Διαθήκη, αν την φυλάττουμε όπως πρέπει, ξεριζώνει και κόβει όλα τα πάθη και όλα τα κακά από την καρδιά, και εισάγει χαρά, καλή ελπίδα, κατάνυξη, πένθος, δάκρυα, ακριβή γνώση του εαυτού μας και των αμαρτιών μας, μνήμη θανάτου, ταπείνωση αληθινή, αγάπη άπειρη προς τον Θεό και τους ανθρώπους, και εγκάρδιο θείο έρωτα".

Για να μην "πικραίνεται η καρδιά μας από το δηλητήριο και τους πονηρούς λογισμούς, όταν από αμέλεια και λήθη απομακρυνόμαστε από την προσοχή και την ευχή του Ιησού" οφείλουμε "τα καθημερινά μας έργα να τα ζυγίζουμε κάθε στιγμή και να τα προσέχουμε, και το βράδυ να τα ελαφρώνουμε με την μετάνοια, αν θέλουμε με την βοήθεια του Χριστού να νικήσουμε την κακία".

Ο όσιος Ησύχιος μας έχει εισαγάγει στα βαθιά μυστικά του πνευματικού πολέμου κατά των εμπαθών λογισμών, μας έχει αναλύσει τις μεθοδεύσεις και τις παγίδες των δαιμόνων και μας έχει εξηγήσει ποια είναι τα κατάλληλα όπλα εναντίον τους. Στο δύσκολο έργο που έχει κάθε αγωνιζόμενος χριστιανός στην αντιμετώπιση των πονηρών λογισμών, που από μόνη της αποτελεί "επιστήμη των επιστημών και τέχνη των τεχνών" όπως χαρακτηριστικά την αποκαλεί ο όσιος Ησύχιος, μας έχει διδάξει τους κανόνες αυτής της επιστήμης, του πως δηλ. να καθαρθούμε πνευματικά και να φθάσουμε στον θείο φωτισμό της διανοίας μας **ακολουθώντας την οδό της νήψεως**. Και τότε θα δούμε τις προσπάθειές μας να αποδίδουν καθώς αν **"την νήψη την ασκούμε με προθυμία, και στα ύψη της με καθαρή διάνοια πετώντας με την χάρη του Ιησού Χριστού, ας αναλογιζόμαστε τα αμαρτήματά μας και τον προηγούμενο βίο μας, νοιώθοντας έτσι συντριβή και ταπείνωση με την μνήμη των αμαρτιών μας, θα έχουμε ακατάπαυστη την βοήθεια του Ιησού Χριστού του Θεού μας στον άορατο πνευματικό πόλεμο...και την καθαρότητα της καρδιάς, με την**

οποία φανερώνεται ο Θεός στον άνθρωπο, γιατί η αιτία για να δούμε τον Θεό, σύμφωνα με την υπόσχεση του Κυρίου, είναι η καθαρότητα της καρδιάς".

[σημ: οι παραπομπές στα έργα των Πατέρων της Φιλοκαλίας και τα κείμενά τους που χρησιμοποιήθηκαν προέρχονται από την έκδοση της "Φιλοκαλίας των ιερών νηπτικών" (μεταφρασμένη στην νεοελληνική γλώσσα), τόμοι 5, εκδόσεις ΤΟ ΠΕΡΙΒΟΛΙ ΤΗΣ ΠΑΝΑΓΙΑΣ, Θεσσαλονίκη 1998)].