



Η ΑΣΚΗΣΙΣ ΤΗΣ ΠΡΟΣΕΥΧΗΣ ΤΟΥ ΙΗΣΟΥ

Γέροντας Σωφρόνιος Σαχάρωφ

Εις το παρόν καφάλαιον θα αποπειραθώ να εκθέσω κατά το δυνατόν συντομώτερον τας πλέον ουσιώδεις απόψεις περί της προσευχής του Ιησού, της μεγάλης αυτής ασκήσεως της καρδιάς, ως και την πλέον υγιάνουσαν περί της ασκήσεως ταύτης διαδασκαλίαν την οποία συνήντησα εν Αγίω Όρει.

Επί πολλά έτη οι μοναχοί προφέρουν την προσευχήν αυτήν δια του στόματος, μη αναζητούντες τεχνητούς τρόπους ενώσεως του νου μετά της καρδιάς. Η προσοχή αυτών συγκεντρούται εις την συμμόρφωσιν της καθ' ημέραν ζωής αυτών προς τας εντολάς του Χριστού. Η αιωνόβιος πείρα της ασκήσεως ταύτης έδειξεν ότι ο νους ενούται ετά της καρδιάς δια της ενεργείας του Θεού, όταν ο μοναχός διέλθη την σταθεράν πείραν της υπακοής και της εγκρατείας, όταν ο νους αυτού, η καρδιά και αυτό το σώμα του «παλαιού ανθρώπου» ελευθερωθούν επαρκώς εκ της εξουσίας της αμαρτίας. Εν τούτοις και κατά το παρελθόν και κατά τον παρόντα καιρόν οι Πατέρες ενίοτε επιτρέπουν να προσφεύγωμεν εις την τεχνητήν μέθοδον εισαγωγής του νου εις την καρδίαν. Προς τούτο ο μοναχός, δίδων κατάλληλον θέσιν εις το σώμα και κλίνων την κεφαλήν προς το στήθος, νοερώς προφέρει την προσευχήν εισπνέων ησύχως τον αέρα μετά των λέξεων: «Κύριε, Ιησού Χριστέ, (Υιέ του Θεού)» και έπειτα εκπνέων τελειώνει την προσευχήν: «ελέησον με (τον αμαρτωλόν)». Κατά τον χρόνον της εισπνοής η προσευχή του νου κατ' αρχάς ακολουθεί την κίνησιν του εισπνεομένου αέρος και συγκεντρούται εις το άνω μέρος της καρδιάς. Κατά την εργασίαν ταύτην επί τι χρονικόν διάστημα η προσοχή δύναται να διαφυλαχθή αδιάχυτος και ο νους να παραμείνη πλησίον της καρδιάς, έτι δε και να εισέλθη εντός αυτής. Η πείρα θα δείξη ότι ο τρόπος ούτος θα δώση εις τον νουν την δυνατότητα να ιδη ουχί αυτήν την φυσικήν καρδίαν, αλλά εκείνο όπερ τελείται εν αυτή:

Οποία αισθήματα εισδύουν εν αυτή· οποία νοερά εικόνες προσεγγίζουν αυτήν εκ των έξω. Η τοιαύτη άσκηση θα οδηγήσει τον μοναχόν να αισθάνεται την καρδίαν αυτού και να διαμένη εν αυτή δια της προσοχής του νοός μη προσφεύγων πλέον εις οιανδήποτε «ψυχοσωματικήν τεχνικήν».

Η τεχνητή μέθοδος δύναται να βοηθήσει τον αρχάριον να ανεύρη τον τόπον, όπου οφείλει να σταθή η προσοχή του νοός κατά την προσευχήν και εν γένει εν παντί καιρώ. Εν τούτοις η πραγματική προσευχή δεν επιτυγχάνεται δια του τρόπου αυτού. Αύτη έρχεται ουχί άλλως, ει μη δια της πίστεως και της μετανοίας, αίτινες είναι η μόνη βάση δι' αυτήν. Ο κίνδυνος της ψυχοτεχνικής, ως κατέδειξεν η μακρά πείρα, έγκειται εις το ότι υπάρχουν πολλοί άνθρωποι, οίτινες αποδίδουν καθ' υπερβολήν μεγάλην σημασίαν εις την μέθοδον καθ' εαυτήν. Προς αποφυγήν της επιβλαβούς παραμορφώσεως της πνευματικής ζωής του προσευχομένου συνιστάται από παλιών χρόνων εις τις αρχαίους ασκητάς 'σλλος τρόπος, κατά πολύ βραδύτερος, αλλ' ασυγκρίτως ορθότερος και ωφελιμώτερος και δη: να συγκεντρύται η προσοχή εις το Όνομα του Ιησού Χριστού και εις τους λόγους της ευχής. Όταν η συντριβή δια τας αμαρτίας φθάση εις ωρισμένον βαθμόν, τότε ο νους φυσικώ τω τρόπω ενούται μετά της καρδίας.

Ο πλήρης τύπος της προσευχής είναι: «Κύριε, Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού, ελέησόν με τον αμαρτωλόν». Εις τους αρχαίους ακριβώς αυτός ο τύπος προτείνεται. Εις το πρώτον μέρος της προσευχής ομολογούμε τον Χριστόν-Θεόν, τον σαρκωθέντα δια την ημών σωτηρίαν. Εις το δεύτερον μέρος εν μετανοία αναγνωρίζομεν την πτώσιν ημών, την αμαρτωλότητα και την λύτρωσιν ημών. Ο συνδυασμός της δογματικής ομολογίας με' τα της μετανοίας απεργάζεται την προσευχήν πληρεστέραν κατά το θετικόν αυτής περιεχόμενον. Είναι δυνατόν να καθορίσωμεν στάδια τινα εν τη αναπτύξει της προσευχής ταύτης:

Πρώτον, είναι η *προφορική*. Λέγομεν την προσευχήν δια των χειλέων, ενώ προσπαθούμεν να συγκεκντρώσωμεν την προσοχήν ημών εις το Όνομα και τας λέξεις.

Δεύτερον, *νοερά*. Δεν κινούμεν πλέον τα χείλη, αλλά προφέρομεν το όνομα του Ιησού Χριστού και το λοιπόν περιεχόμενον της προσευχής νοερώς.

Τρίτον, *νοερά-καρδιακή*. Ο νους και η καρδία ενούνται κατά την ενέργεια αυτών· η προσοχή περικλείεται εντός της καρδίας και εκεί προφέρεται η ευχή.

Τέταρτον, *αυτενεργουμένη*. Η προσευχή στερεούται εν τη καρδία, και άνευ ιδιαίτερας προσπαθείας της θελήσεως προφέρεται αφ' εαυτής εντός της καρδίας, ελκούμεσα προς τα εκεί την προσοχήν του νοός.

Πέμπτον, *χαρισματική*. Η προσευχή ενεργεί ως τρυφερά φλοξ εντός ημών, ως έμπνευσις Άνωθεν, γλυκαίνουσα την καρδίαν δια της αισθήσεως της αγάπης του Θεού και αρπάζουσα τον νου εις πνευματικής θεωρίας. Ενίοτε συνοδεύεται μετά της οράσεως του Φωτός.

Η βαθμιαία ανάβασις εν τη προσευ' χη είναι η πλέον αξιόπιστος. Εις τον εισερχόμενον εις το στάδιον του αγώνος δια την προσευχήν επιμόνως προτείνεται να αρχίξη δια της προφορικής προσευχής, εώς ότου αύτη αφομοιωθή υπό του σώματος, της γλώσσης, της καρδίας και της διανοίας αυτού. Η διάρκεια της περιόδου ταύτης διαφέρει εις έκαστον. Όσον βαθυτέρα είναι η μετάνοια, τοσούτον συντομωτέρα η οδός.

Η άσκηση της νοεράς προσευχής δύναται προς καιρόν να συνδέηται μετά της ψυχοσωματικής μεθόδου, τουτέστι να φέρη χαρακτήρα ρυθμικής ή αρρυθμού προφοράς της ευχής δια του νοερού

μέσου της εισπνοής κατά το πρώτον μέρος και της εκπνοής κατά το δεύτερον, καθώς περιεγραφή ανωτέρω. Η τοιαύτη εργασία δύναται να είναι ωφέλιμος, εάν έχωμεν πάντοτε κατά νουν ότι εκάστη επίκλησις του Ονόματος του Χριστού πρέπει να συνδέηται αδιαστάτως μετ' Αυτού, του Προσώπου του Χριστού-Θεού. Αλλέως η προσευχή μετατρέπεται εις τεχνητόν γύμνασμα και καταλήγει εις αμαρτίαν εναντίον της εντολής: «Ου λήψει το Όνομα Κυρίου του Θεού σου επί ματαίω»(Εξ. 20,7 και Δευτ. 5,11).

Όταν η προσοχή του νοός στερεούται εν τη καρδία, τότε είναι δυνατός ο πλήρης έλεγχος των τελουμένων εντός της καρδίας, η δε πάλη προς τα πάθη διεξάγεται μετά συνέσεως. Ο ευχόμενος βλέπει τους εχθρούς προσεγγίζοντας εκ των έξω και δύναται να εκδιώξη αυτούς δια της δυνάμεως του Ονόματος του Χριστού. Δια της ασκήσεως ταύτης η καρδία λεπτύνεται και γίνεται διορατική: Διαισθάνεται την κατάστασιν του προσώπου εκείνου, περί του οποίου προσφέρεται δέησις. Κατ' αυτόν τον τρόπον τελείται η μετάβασις εκ της νοεράς προσευχής εις την νοεράν-καρδιακήν, μετά την οποίαν δίδεται η αυτενεργούμενη προσευχή.

Αγωνιζόμεθα να παρασταθώμεν ενώπιον του Θεού εν τη ενότητι και ολότητι της υπάρξεως ημών. Η εν φόβω Θεού επίκλησις του Ονόματος του Σωτήρος συνδεομένη μετά της ακαταπαύστου προσπαθείας τηρήσεως των εντολών, οδηγεί βαθμηδόν εις την μακαρίαν ενότητα όλων των δυνάμεων ημών, των πρότερον εξησθηνημένων εκ της Πτώσεως. Κατά τον θαυμαστόν, αλλά δύσκολον και οδυνηρόν αυτόν αγώνα ουδέποτε πρέπει να βιαζώμεθα. Είναι σημαντικόν να αποβάλωμεν τον λογισμόν, όστις εισηγείται εις ημάς την επιτυχίαν του μεγίστου εις τον βραχύτερον δυνατόν χρόνον. Ο Θεός δεν βιάζεται την θέλησιν ημών, αλλ' ούτε εις Αυτόν είναι δυνατόν να επιβάλωμεν δια της βίας να πράξη ο,τιδήποτε. Τα επιτυγχανόμενα δια της βίας της θελήσεως μέσω της ψυχοσωματικής μεθόδου δεν διατηρούνται επί μακρόν, και το κυριώτερον, δεν οδηγούν εις την ένωσιν του πνεύματος ημών μετά του Πνεύματος του Ζώντος Θεού.

Εν ταις συνθήκαις του συγχρόνου κόσμου η προσευχή απαιτεί υπέρ άνθρωπον ανδρείαν, διότι εις αυτήν ανθίσταται το σύνολον των κοσμικών ενεργειών. Διαμονή εν απερισπάστω προσευχή σημαίνει νίκην εφ' όλων των επιπέδων της φυσικής υπάρξεως. Η οδός αυτή είναι μακρά και ακανθώδης, αλλ' έρχεται στιγμή κατά την οποίαν ακτίς του Θείου Φωτός διαπερά το πυκνόν σκότος και δημιουργεί ενώπιον ημών ρωγμήν, δια μέσου της οποίας βλέπομεν την Πηγήν του Φωτός τούτου. Τότε η προσευχή του Ιησού λαμβάνει κοσμικάς και υπερκοσμιάς διαστάσεις.

«Γύμναζε δε σεαυτόν προς ευσέβειαν· η γαρ σωματική γυμνασία προς ολίγον εστίν ωφέλιμος, η δε ευσεβεία προς πάντα ωφέλιμος εστίν, επαγγελίαν έχουσα ζωής της νυν και της μελλούσης. Πιστός ο λόγος και πάσης αποδοχής άξιος· εις τούτο γαρ και κοπιώμεν... ότι ηλπίκαμεν επί Θεώ ζώντι, Ος εστί Σωτήρ πάντων ανθρώπων... Παράγγελλε ταύτα και δίδασκε» (Α' Τιμ. 4,7-11). Η τήρησις της διδαχής ταύτης του Αποστόλου αποτελεί την πιστοτέραν οδόν προς τον Αναζητούμενον. Είναι αδύνατον να διανοηθώμεν ότι δια τεχνητών μέσων αποκτάται η θέωσις. Πιστεύομεν ότι ο Θεός ήλθεν εις την γην, απεκάλυψε το μυστήριον της αμαρτίας και έδωκεν εις ημ'ας την χάριν της μετανοίας, ημείς δε προσευχόμεθα: «Κύριε, Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού, ελέησόν με τον αμαρτωλόν», επ' ελπίδι της συγχωρήσεως και της καταλλαγής εν τω Ονόματι Αυτού. Τους λόγους «ελέησόν με τον αμαρτωλόν» δεν εγκαταλείπομεν καθ' όλην την ζωήν ημών. Η τελεία νίκη επί της αμαρτίας είναι δυνατή ουχί άλλως, ει μη δια της ανοικήσεως εν ημίν του Ιδίου του Θεού. Τούτο αποτελεί την θέωσιν ημών, ένεκα της οποίας καθίσταται δυνατή η άμεσος θεωρία του Θεού «καθώς εστί». Το πλήρωμα της χριστιανικής τελιότητος είναι ακατόρθωτον εν τοις ορίοις της γης. Ο Άγιος Ιωάννης ο Θεολόγος γράφει: «Θεόν ουδείς εώρακε πώποτε· ο Μονογενής Υιός ο ων εις τον κόλπον του Πατρός Εκείνος εξηγήσατο» (Ιωαν. 1,18). Ο ίδιος δε διαβεβαιού ημάς ότι εν τω μέλλοντι αιώνι θα συντελεσθή η θέωσις ημών, διότι «οψόμεθα Αυτόν καθώς εστί» (Α' Ιωαν. 3,2). «Πας ο έχων την ελπίδα ταύτην... αγνίζει εαυτόν, καθώς Εκείνος αγνός εστί... πας ο εν Αυτό μένων ουχ αμαρτάνει· πας ο αμαρτάνων ουχ εώρακεν Αυτόν ουδέ έγνωνκεν Αυτόν» (Α' Ιωαν. 3,3 και 6). Είναι ωφέλιμον να διαποτισθώμεν υπό του περιεχομένου αυτής της

Επιστολής, ίνα η επίκλησις του Ονόματος του Ιησού γένηται ενεργός, σωτήριος, ίνα «μεταβώμεν» εκ του θανάτου εις την ζωήν» (πρβλ. Α' Ιωαν. 3,14) και λάβωμεν «δύναμιν εξ ύψους» (Λουκ. 24,49).

Εν εκ των πλέον θαυμασίων βιβλίων των ασκητών Πατέρων είναι η «Κλίμαξ» του αγίου Ιωάννου του Σιναΐτου. Αναγινώσκεται υπό των αρχαρίων μοναχών, αλλά χρησιμεύει και ως αυθεντικόν κριτήριον δια τους τελείους. (Είναι ίσως περιττόν να είπωμεν ότι η τελειότης επί της γης ουδέποτε είναι πλήρης). Παρόμοιόν τι δυνάμεθα να διαπιστώσωμεν και εις ό,τι αφορά εις την προσευχήν του Ιησού. Δι' αυτής προσεύχονται κατά την διάρκειαν πάσης εργασίας απλοί και ευσεβείς άνθρωποι· δι' αυτής αντικαθίστανται αι εκκλησιαστικά ακολουθία· αυτήν «νοερώς» προφέρουν οι μοναχοί, ευρισκόμενοι εν τω ναώ κατά τον χρόνον των ακολουθιών· αυτή συνιστά ωσαύτως το κατ' εξοχήν έργον των μοναχών εν τοις κελλίσις και των ερημιτών-ησυχαστών.

Η εργασία της προσευχής ταύτης συνδέεται στενώτατα μετά της θεολογίας του Θείου Ονόματος. Έχει αυτή βαθείας δογματικής ρίζας, ως και όλη η ασκητική ζωή των ορθοδόξων: Συμβολίζει αρμονικώς μετά της δογματικής συνειδήσεως. Η προσευχή εις τινος των μορφών αυτής γίνεται αληθώς πυρ καταναλίσκον τα πάθη (βλ. Εβρ. 12,29). Εν αυτή περικλείεται Θεία δύναμις, ήτις ανιστά τους νεκρωθέντας εκ της αμαρτίας. Είναι φως, όπερ λαμπρύνει τον νουν και μεταδίδει εις αυτόν την ικανότητα της διακρίσεως δυνάμεων αίτινες ενεργούν «εν τω κόσμω»· παρέχει ωσαύτως την δυνατότητα της υεωρίας των τελουμένων εντός του νου και της καρδίας ημών: «Δικνουμένη (αύτη) άχρι μερισμού ψυχής τε και πνεύματος, αρμών τε και μυελών και κριτική ενθυμήσεων και εννοιών καρδίας» (πρβλ. Εβρ. 4,12).

Η ευλαβής άσκησις της προσευχής τταύτης οδηγεί τον άνθρωπον εις συνάντησιν μετά πολλών εναντιουμένων ενεργειών κεκρυμένων εν τη ατμοσφαιρα. Προσφερομένη εν τη καταστάσει βαθείας μετανοίας διεισδύει εις τον χώρον, όστις κείται πέραν των ορίων «της σοφίας των σοφών και της συνέσεως των συνετών» (Α' Κορ. 1,19). Εις τας πλέον εντατικάς εκδηλώσεις αυτής απαιτεί αύτη ή μεγάλην πείραν ή καθοδήγητήν. Είναι απαραίτητος εις όλους ανεξειρέτως τους ασκούντας αυτήν η νημτική περίσκεψις, το πνεύμα της συντριβής και του φόβου του Θεού, η υπομονή εις παν επερχόμενον επ' αυτούς. Τότε γίνεται αύτη δύναμις, ήτις συνάπτει το πνεύμα ημών προς το Πνεύμα του Θεού, παρέχουσα την αίσθησιν της ζώσης παρουσίας της αιωνιότητος εντός ημών, έχουσα ήδη οδηγήσει ημάς δια μέσου αβύσσων σκότους εν ημίν κεκρυμένων.

Η προσευχή αύτη είναι μέγα δώρον του ουρανού προς τον άνθρωπον και την ανθρωπότητα.

Πόσο σημαντική είναι η διαμονή (ίνα μη είπω η άσκησις) εν τη προσευχή, μαρτυρεί και αύτη η πείρα. Θεωρώ επιτρεπτόν να παραβάλω ταύτην προς την φυσικήν ζωήν του κόσμου ημών και να φέρω παραδείγματα εκ των γνωστών εις ημάς γεγονότων της συγχρόνου επικαιρότητος. Οι αθληταί, προετοιμαζόμενοι δια τους προκειμένους εις αυτούς αγώνας, επαναλαμβάνουν επί μακρόν τας αυτάς ασκήσεις, ώστε να εκτελέσουν κατά την στιγμήν της διεξαγωγής αυτών ταχέως και μετά βεβαιότητος, και τρόπον τινά μηχανικώς, πάσας τας κινήσεις, τας οποίας ήδη καλώς αφωμοίωσαν. Εκ του αριθμού των ασκήσεων αξαρτάται και η ποιότης της αποδόσεως. Ιδού, θα διηγηθώ εισέτι γεγονός, όπερ συνέβη εις κύκλον γνωστών εις εμέ προσώπων. Βεβαίως επαναλαμβάνω επί του προκειμένου εκείνα, άτινα ήκουσα εξ ενός εκ των πλησιεστέρων ανθρώπων προς τα πρόσωπα εις τα οποία αναφέρονται.

Εις ευρωπαϊκήν τινά πόλιν δύο αδελφοί ανυμφεύθησαν σχεδόν συγχρόνως δύο νέας. Η μία εξ αυτών ήτο ιατρός, άνθρωπος οξειάς αντιλήψεως και ισχυρού χαρακτήρος. Η άλλη ήτο ωραιότερα, δραστήριος, ευγενής αλλ' ουχι καθ' υπερβολήν ευφυής. Ότε επλησίαζεν ο καιρός του τοκετού δι'

αμφοτέρας, απεφάσισαν να αποκτήσουν την πρώτη εμπειρία ακολουθώντας την προς τινός εμφανισθείσα μέθοδο του «ανωδύνου τοκετού». Η πρώτη, η ιατρός, ταχέως κατενόησεν όλον τον μηχανισμό της πράξεως ταύτης και μετά δύο ή τρία μαθήματα της καθωρισμένης γυμναστικής εγκατέλειψε τας ασκήσεις, πεπεισμένη ότι κατενόησε τα πάντα και ότι κατά την στιγμήν της ανάγκης θα εφήρμοζε τα γνώσεις αυτής. Η άλλη δεν ε γνώριζε πολλά περί της ανατομίας του σώματος ούτε διετίθετο να ασχοληθή μετά της υεωρητικής πλευράς της μεθόδου ταύτης, αλλά παρεδόθη απλώς μετά ζήλου εις την επανάληψιν του προδιαγεγραμμένου συμπλέγματος κινήσεων του σώματος. Αφομοιώσασα δε ταύτας επαρκώς, ότε έφθασεν η στιγμή, απήλθε δια το προκείμενον εγχείρημα. Και τί νομίζετε ότι συνέβη; Η μεν πρώτη κατά την στιγμήν του τοκετού εκ των πρώτων ήδη ωδινών δεν ενεθυμήθη τας θεωρίας και έτεκε μετά μεγάλης δυσκολίας, «εν λύπαις» (Γεν. 3,16)· η δε άλλη έτεκεν άνευ πόνων και σχεδόν άνευ δυσκολίας.

Ούτω θα συμβή και εις ημάς. Ο σύγχρονος και πεπαιδευμένος άνθρωπος είναι εις θέσιν να εννοήση τον «μηχανισμόν» της νοεράς προσευχής. Αρκεί να προσευχηθή δύο ή τρεις εβδομάδας μετά τινός ζήλου, να αναγνώση ολίγα βιβλία, και ιδού, ο ίδιος δύναται ήδη εις τα γεγραμμένα βιβλία να προσθέση και το ίδιον αυτού. Κατά την ώραν όμως του θανάτου, όταν η όλη σύστασις ημών υποβάλληται εις βιαίαν διάσπασιν, όταν ο νους θολούται και η καρδιά αισθάνηται ισχυρούς πόνους ή εξασθένησιν, τότε πάσαι αι θεωρητικά ημών γνώσεις εκλείπουν και η προσευχή δύναται να απολεσθή.

Είναι αναγκαίον να προσευχώμεθα επί έτη. Να αναγινώσκωμεν ολίγον, και μόνον ό,τι κατά τον ένα ή τον άλλον τρόπον άπτεται της προσευχής και συνεργεί, κατά το περιεχόμενον αυτού, εις την ενίσχυσιν της έλξεως προς προσευχήν μετανοίας δια της εσωτερικής φυλακής του νοός. Εκ της μακροχρονίου επαναλήψεως η προσευχή γίνεται φύσις της υπάρξεως ημών, φυσική αντίδρασις εις παν φαινόμενον εν τη πνευματική σφαίρα, είτε τούτο είναι φως, είτε σκότος, είτε εμφάνισις αγίων αγγέλων ή δαιμονικών δυνάμεων, χαρά ή λύπη – εν ενί λόγω, εν παντί καιρώ και πάση περιστάσει.

Μετά τοιαύτης προσευχής η γέννησις ημών δια την ουράνιον ζωήν δύναται όντως να αποβή ανώδυνος.

Η βίβλος της Καινής Διαθήκης, ήτις αποκαλύπτει εις ημάς τα έσχατα βάθη του ανάρχου Όντος, είναι σύντομος, αλλά και η θεωρία της προσευχής του Ιησού δεν απαιτεί ανάπτυξιν εις πλάτος. Η δια του Χριστού φανερωθείσα τελειότης είναι αέφικτος εν τοις ορίοις της γης· το πλήθος των πειρασμών, τους οποίους διέρχεται ο ασκών την προσευχήν ταύτην, είναι απερίγραπτον. Η άσκησις της προσευχής ταύτης οδηγεί κατά παράδοξον τρόπον το πνεύμα του ανθρώπου εις συνάντησιν μετά των κεκρυμμένων εν τω «Κόσμω» δυνάμεων. Η δια του Ονόματος του Ιησού προσευχή προκαλεί εναντίον αυτής επίθεσιν εκ μέρους των κοσμικών δυνάμεων, κάλλιον δ' ειπείν, την πάλην μετά «των κοσμοκρατόρων του σκότους του αιώνος τούτου, των πνευματικών της πονηρίας εν τοις επουρανίοις» (πρβλ. Εφεσ. 6,12). Αύτη, ανυψούσα τον άνθρωπον εις σφαίρας κειμένας πέραν των ορίων της γήινης σοφίας, εις τα υψίστας μορφάς αυτής, απαιτεί «άγγελον πιστόν οδηγόν».

Η προσευχή του Ιησού κατά την ουσίαν αυτής υπέρκειται παντός εξωτερικού σχήματος, εν τη πράξει όμως οι πιστοί ένεκα της ανικανότητος αυτών να σταθούν εν αυτή «καυαρών νοϊ» επί μακρόν χρόνον, χρησιμοποιούν το κομποσχοίνιον χάριν πειθαρχίας. Εν τω Αγίω Όρει του Άθω το πλέον διαδεδομένον κομποσχοίνιον φέρειεκατό κόμβους διηρημένους εις τέσσαρα μέρη των είκοσι πέντε κόμβων. Ο αριθμός των προσευχών και των μετανοιών καθ' ημέραν και νύκτα ορίζεται αναλόγως της δυνάμεως εκάστου και των πραγματικών συνθηκών της ζωής αυτού.

Του μακαριστού Γέροντος και κτήτορος της Μονής του Τιμίου Προδρόμου Essex

Σωφρονίου Σαχάρωφ από το βιβλίο “**ΠΕΡΙ ΠΡΟΣΕΥΧΗΣ**”, εκδ. Ι. Μ. Τιμίου Προδρόμου Essex.

<http://www.rel.gr/index.php?rpage=gerontes/sofronios&rpage2=>