

Η γεννήτρια της προσευχής είναι η αγρυπνία

/ [Ορθόδοξες Προβολές](#)



Το αποτελεσματικότερο μέσο φωτισμού του νου και γεννήτρια της προσευχής είναι η αγρυπνία.

Ο κόρος της υπνηλίας υποβιβάζει άμεσα τη διαύγεια του νου. Μειώνεται η διανοητική ικανότητα της λογικής φύσης να συγκρίνει, διακρίνει, επιλέξει και εφαρμόσει όσα η νόμιμη άσκηση απαιτεί.

Η αγρυπνία, ως μέσο της φίλης των Πατέρων μας φιλοπονίας, πάντοτε προηγείτο στους ασκητικούς αγώνες.

Και είναι γνωστή η υπερβολική άσκηση των Πατέρων στην αγρυπνία.

Επέμεναν στα πολλαπλά οφέλη αυτής της αρετής, επειδή συντελούσε άριστα στη διανοητική εργασία από την οποία εξαρτώνται όλα.

Γέροντας Ιωσήφ Βατοπαιδινός