Κρατῶν τῆς αἰσθήσεως, ἀσφαλίζου καὶ τὴν μνήμην· αἱ γὰρ διὰ τῆς αἰσθήσεως περιλήψεις, ἀνακινοῦσι τὰ πάθη· ὑπωπίαζε τὸ σῶμα καὶ προσεύχου συνεχῶς· καὶ τῶν ἐκ προλήψεων λογισμῶν τάχιστα ἀπαλλάττῃ· Ἐννοίαις θείαις ἀδιαλείπτως σχόλαζε· ἡ γὰρ περὶ αὐτὰ φιλοπονία, καταναλίσκει τὰ πάθη· Ἵστησι τοῦ νοὸς τὴν περὶ τὰ πάθη πλάνησιν, ἀγρύπνωσις καὶ ἡ ἐν τῇ προσευχῇ καὶ ψαλμῳδία· Ὥσπερ τὸ ὕδωρ περὶ τὸ βλαστάνειν ἀνακινεῖ τὰ φυτά· οὕτω καὶ ἡ ἀπάθεια τὸν νοῦν πρὸς τὴν γνῶσιν τῶν ὄντων: κ,

Σωτῆρος συνεντολάς, καὶ εὑρήσεις εἰρήνην· καὶ τὸν Θεὸν ἀγαπήσεις· καὶ γνώσεως ἐπιτεύξῃ:

Κόπῳ καὶ μόχθῳ καὶ ἱδρῶτι προσώπου, τὸν ἄρτον τῆς γνώσεως κατεκρίθης ἐσθίειν:

Ἀμέλεια τῆς περιπάτου εἰς παράβασιν ἤγαγε· καὶ ἀπὸ τῆς τρυφῆς τοῦ παραδείσου, κατέκρινε θανάτῳ:

Κελεύεται καὶ σοὶ τῆς Εὔας τὸν ὄφιν φυλάξαι, ἵνα μὴ ἀπατηθεῖσα, τοῦ ξύλου σοι μεταδώῃ:

Ὥσπερ τὸ σῶμα κατὰ φύσιν ἡ ψυχὴ ζωοποιεῖ· οὕτω καὶ τὴν ψυχήν, ἡ ἀρετή, καὶ ἡ γνῶσις:

http://digital.slub-dresden.de/ppn346470072/346