



Λοιπόν

βιάσου. Λέγε διαρκώς την ευχή. Να μη σταματά καθόλου το στόμα. Έτσι θα την συνηθίσεις μέσα σου και κατόπιν θα την παραλάβει ο νους. Μη ξεθαρρεύεις στους λογισμούς, διότι γίνεσαι μαλθακός και μολύνεσαι.

«Ευχή, βία φύσεως διηνεκής», και θα δεις πόση Χάρη θα λάβεις...

Η ζωή του ανθρώπου, παιδί μου, είναι θλίψη, διότι είναι στην εξορία. Μη ζητείς τελεία ανάπαυση. Ο Χριστός μας σήκωσε το σταυρό, και μείς θα σηκώσουμε. Όλες τις θλίψεις εάν τις απομένουμε, βρίσκομε Χάρη παρά Κυρίου. Γι' αυτό μας αφήνει ο Κύριος να πειραζόμαστε, για να δοκιμάζει το ζήλο και την αγάπη που έχουμε προς αυτόν. Γι' αυτό χρειάζεται υπομονή. Χωρίς υπομονή δεν γίνεται ο άνθρωπος πρακτικός, δεν μαθαίνει τα πνευματικά, δεν φθάνει σε μέτρα αρετής και τελειώσεως.

Αγάπα τον Ιησού και λέγε αδιάλειπτα την ευχή και αυτή θα σε φωτίζει στο δρόμο του.

Πρόσεχε να μην κατακρίνεις. Διότι από αυτό παραχωρεί ο Θεός και φεύγει η Χάρη και σε αφήνει ο Κύριος να πέφτεις, να ταπεινώνεσαι, να βλέπεις τα δικά σου

σφάλματα. Αλλ' όταν υποχωρεί η Χάρη για να δοκιμαστεί ο άνθρωπος, τότε γίνονται όλα σαρκικά και πέφτει η ψυχή. Συ όμως τότε μη χάνεις την προθυμία σου, άλλα φώναζε διαρκώς την ευχή με βία, με το ζόρι, με πόνο πολύ. «Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με». Και πάλι και πολλές φορές, το ίδιο συνεχώς. Και σαν να ατενίζεις νοερά τον Χριστό να του λέγεις • «...Δόξα σοι, δόξα σοι, ο Θεός μου». Και υπομένοντας, πάλι θα έλθει η Χάρη, πάλι η χαρά. Όμως και πάλι ο πειρασμός και η λύπη, η ταραχή και τα νεύρα. Αλλά και πάλιν αγώνας, νίκη, ευχαριστία. Και αυτό γίνεται μέχρις ότου σιγά-σιγά καθαρίζεσαι από τα πάθη και γίνεσαι πνευματικός...

Η άσκηση, παιδί μου, θέλει στερήσεις. Θέλει αγώνα και κόπο πολύ. Θέλει να φωνάζεις μέρα και νύκτα στον Χριστό. Θέλει υπομονή σε όλους τους πειρασμούς και τις θλίψεις. Θέλει να πνίξεις θυμό και επιθυμία.

Θα κουρασθείς πολύ, μέχρι να καταλάβεις ότι προσευχή χωρίς προσοχή και νήψη είναι χάσιμο χρόνου· κόπος χωρίς πληρωμή. Πρέπει σε όλες τις αισθήσεις μέσα έξω να βάλεις άγρυπνο φύλακα την προσοχή διότι χωρίς αυτήν ο νους και οι δυνάμεις της ψυχής διαχέονται στα μάτια και συνήθη, σαν το άχρηστο νερό που τρέχει στους δρόμους. Ποτέ κανένας δεν βρήκε προσευχή χωρίς προσοχή και νήψη. Κανένας ποτέ δεν αξιώθηκε να ανεβεί προς τα άνω χωρίς πρώτα να καταφρονήσει τα κάτω.

**Πηγές:** «Έκφρασις Μοναχικής εμπειρίας», εκδ, Ι.Μ.Φιλοθέου, Άγ. Όρος-αποσπάσματα σε νεοελληνική απόδοση - [Ο Τήρων](#) - [istologio.org](http://istologio.org)