

2 Νοεμβρίου 2021

## Περὶ καταθλίψεως καὶ λογισμῶν (Ἅγιος Θεοφάνης ὁ Ἐγκλειστος)

[Ἅγιοι - Πατέρες - Γέροντες](#) / [Ἄγ. Θεοφάνης ὁ Ἐγκλειστος](#) / [Ἅγιοι - Πατέρες - Γέροντες](#) / [Ορθοδοξία καὶ Ορθοπραξία](#)



(Τελευταίες άνησυχίες. Έμπιστοσύνη και έλπίδα στὸν Θεό. Προσευχὴ καὶ θάρρος.)

Ἔχεις ἀκόμη άνησυχίες. Πές μου, ἀπὸ ποῦ θὰ μπορούσαν νὰ προέρχονται; «Όλα τὰ έξωτερικὰ πάνε καλά» ὅλα τὰ έξωτερικὰ τὰ ἔχεις έπανεξετάσει καὶ τακτοποιήσῃ τὴν ἀπόφασή σου τὴν ἔχεις πάρει. Ἀπὸ ποῦ, λοιπόν, προέρχονται αὐτὲς οἱ άνησυχίες; Όλες εἶναι ἀπὸ τὸν ἔχθρο. Όλες. Ἀπὸ πουθενὰ ἄλλοῦ.

Τί ἄλλο θὰ μπορούσε νὰ συμβαίνει; Μήπως σκέφτεσαι νὰ φτιάξεις τὴ ζωὴ σου μόνη σου, μὲ τὶς δικές σου ἱκανότητες καὶ προσπάθειες; Ἄν πραγματικὰ αὐτὸ σκέφτεσαι, σὲ συμβουλεύω νὰ ἁλλάξεις ἀμέσως γνώμη, ἀλλιῶς δὲν θὰ ἀπαλλαγεῖς ἀπὸ τὴ σύγχυση καὶ τὴν ταραχὴ. Ἐξέτασε πάλι τὸν ἑαυτό σου ἢ θυμήσου ὅ,τι σοῦ ἔχω ὑποδείξει καὶ ὅ,τι ἔχει συμβεῖ μέσα σου σὲ ὅλη τὴ διάρκεια τῆς ἀλληλογραφίας μας. Θυμήσου, ἐπίσης, ποῖα ἦταν ἡ ἔκβαση τῶν προβληματισμῶν σου γιὰ τὴ ζωὴ. Τέλος, δῶσε στὴν αὐτοεξέτασή σου τέτοια κατεύθυνση, ὥστε νὰ καταλήξει σὲ μιὰ σταθερὴ ἀπόφαση ἀμετάκλητης ἑναποθέσεως τοῦ μέλλοντός σου στὰ χέρια τοῦ Θεοῦ. Ἀφοῦ, λοιπόν, πάρεις αὐτὴ τὴν ἀπόφαση, προσευχήσου στὸν Κύριο ὀλόθερμα. «Τὸ μέλλον μου», πές Του, «τὸ ἀφήνω μὲ ἔμπιστοσύνη στὰ χέρια Σου. Ὅπως ξέρεις καὶ ὅπως θέλεις, Κύριε, κατεύθυνε τὴ ζωὴ μου, μὲ ὅλα τὰ ἀπρόοπτα καὶ μὲ ὅλες τὶς δυσκολίες της. Ἀπὸ δῶ κι ἔμπρὸς δὲν θὰ μεριμνῶ καὶ δὲν θὰ άνησυχῶ πιά γιὰ τὸν ἑαυτό μου. Μία φροντίδα μόνο θὰ ἔχω, νὰ κάνω πάντα ὅ,τι εἶναι εὐάρεστο σὲ Ἐσένα». Ἔτσι νὰ Τοῦ μιλήσεις, ἀλλὰ καὶ ἔμπρακτα νὰ Τοῦ ἀποδείξεις ὅτι ἔχεις ὀλοκληρωτικὰ ἀφεθεῖ στὰ χέρια Του, ὅτι δὲν άνησυχεῖς γιὰ τίποτα, ὅτι ἀποδέχεσαι ἡρεμα καὶ ἀγόγγυστα ὅποιαδῆποτε κατάσταση, εὐχάριστη ἢ δυσάρεστη, μὲ τὴν πεποίθηση ὅτι ἔχει παραχωρηθεῖ ἀπὸ τὴ θεία πρόνοια. Μοναδική σου μέριμνα ἂς εἶναι ἡ ἀκριβὴς τήρηση τῶν ἑντολῶν τοῦ Θεοῦ σὲ κάθε περίσταση.

Ἔστερλ' ἀπὸ μιὰ τέτοια έξωτερικὴ τοποθέτηση, ὅλες οἱ άνησυχίες σου θὰ ἔξανεμιστοῦν. Ἄνησυχεῖς γιὰ τὸν ἑαυτό σου τώρα, καθὼς θέλεις ὅλες οἱ περιστάσεις νὰ συντείνουν στὴν ἑκπλήρωση τοῦ δικοῦ σου σκοποῦ. Καὶ ἐπειδὴ, φυσικά, ὅλα δὲν γίνονται σύμφωνα μὲ τὸ θέλημά σου, ταραζέσαι καὶ στενοχωριέσαι - «Αὐτὸ δὲν ἔγινε ἔτσι, ἐκεῖνο δὲν ἔγινε ἀλλιῶς». Ἄν, ὅμως, ἀναθέσεις τὰ πάντα στὸν Κύριο μὲ ἔμπιστοσύνη καὶ δεχθεῖς πῶς ὅ,τι συμβαίνει προέρχεται ἀπ' Αὐτὸν γιὰ τὸ καλὸ σου, τότε δὲν θὰ άνησυχεῖς πιά καθόλου. Θὰ κοιτᾶς μόνο γύρω σου, γιὰ νὰ δεῖς τί σοῦ στέλνει ὁ Θεός, καὶ θὰ ἑνεργεῖς σύμφωνα μὲ αὐτὸ ποῦ στέλνει. Κάθε κατάσταση μπορεῖ νὰ ὑπαχθεῖ σὲ κάποια θεία ἑντολή. Νὰ ἑνεργεῖς, λοιπόν, σύμφωνα μὲ τὴ σχετικὴ ἑντολή, ἐπιδιώκοντας τὴν εὐαρέστηση τοῦ Θεοῦ καὶ ὄχι τὴν ἱκανοποίηση τῶν δικῶν σου ἐπιθυμιῶν. Προσπάθησε νὰ καταλάβεις τί λέω καὶ ἀποφάσισε νὰ τὸ ἑφαρμόσεις. Δὲν θὰ τὸ κατορθώσεις, βέβαια, ἀπὸ τὴ μία στιγμή στὴν ἄλλη. Χρειάζεται ἀγώνας γι' αὐτό,

ἀλλὰ καὶ προσευχή.

Ζητῶ ἀπὸ τὸν Κύριο νὰ σὲ λυτρῶσει ἀπὸ τὴν κατάθλιψη, ποὺ θεωρεῖς ἀφόρητη, ἀλλὰ μόνο ἂν αὐτὸ εἶναι σύμφωνο μὲ τὸ ἅγιο θέλημά Του καὶ ἀπαραίτητο γιὰ τὴ σωτηρία σου. Θὰ σὲ λυτρῶσει, δίχως ἄλλο, στὴν ὥρα ποὺ πρέπει. Ὅπλίσου μὲ πίστη καὶ ὑπομονή. Βλέπουμε πόσο γρήγορα μεταβάλλονται οἱ συνθήκες τῆς ζωῆς μας. Ὅλα ἀλλάζουν ἀκατάπαυστα. Ἔτσι θ' ἀλλάξει καὶ ἡ ψυχικὴ σου κατάσταση. Θὰ ἔρθει μία μέρα ποῦ, ἀπαλλαγμένη πιά ἀπὸ τὸ πλάκωμα, θ' ἀναπνέεις ἐλεύθερα καὶ θὰ φτεροκοπᾷς ὅπως ἡ πεταλούδα πάνω ἀπὸ τὰ λουλούδια. Πρέπει μόνο νὰ σηκώσεις μὲ ὑπομονὴ τὴν τωρινὴ δυσκολία γιὰ ὅσον καιρὸ παραχωρήσει ὁ Θεός.

Ὅταν ἡ νοικοκυρὰ βάλει μία πίτα στὸ φούρνο, δὲν τὴ βγάζει ὥσπου νὰ βεβαιωθεῖ πὼς εἶναι ψημένη. Ὁ Νοικοκύρης τοῦ σύμπαντος σ' ἔχει βάλει μέσα σ' ἕνα φούρνο καὶ σὲ κρατᾷ ἐκεῖ ὥσπου νὰ ψηθεῖς. Κάνε ὑπομονή, λοιπόν, καὶ περίμενε. Δὲν θὰ μείνεις στὸ φούρνο οὐτ' ἕνα λεπτὸ περισσότερο ἀπ' ὅσο χρειάζεται. Μόλις εἶσαι ἔτοιμη, θὰ σὲ βγάλει ὁ Κύριος ἔξω. Ἄν, ὅμως, μόνη σου πεταχτεῖς ἔξω, θὰ εἶσαι σὰν τὴ μισοψημένη πίτα.

Πρέπει ἐπίσης νὰ σοῦ πῶ, ὅτι, σύμφωνα μὲ τὴν πίστη μας, ὅποιος ὑπομένει ἀγόγγυστα τὶς δυσκολίες, πιστεύοντας ὅτι τὶς παραχωρεῖ ὁ Θεὸς γιὰ τὸ καλὸ του, εἶναι ἰσότιμος μὲ τοὺς μάρτυρες. Αὐτὸ νὰ τὸ θυμᾶσαι πάντα, γιὰ νὰ παρηγοριέσαι.

Εἶναι ἀδύνατο νὰ ζήσεις χωρὶς συναισθήματα καὶ συγκινήσεις, ἄλλα δὲν εἶναι σωστὸ νὰ ὑποκύπτεις σ' αὐτά. Πρέπει νὰ τὰ συγκρατεῖς μὲ τὴ λογικὴ καὶ νὰ τοὺς δίνεις τὴ σωστὴ κατεύθυνση. Εἶσαι εὐαίσθητη καὶ εὐσυγκίνητη. Ἡ καρδιά σου ξεχειλίζει καὶ χύνεται μέσα στὸ κεφάλι σου. Προσπάθησε ν' ἀποκτήσεις αὐτοκυριαρχία. Σοῦ ἔχω γράψει ἤδη τί νὰ κάνεις: Νὰ σκέφτεσαι προκαταβολικὰ ποῦ βρίσκεται τὸ πιθανὸ ἐρέθισμα γιὰ κάθε συναίσθημα. Καί, ὅταν τὸ ἐντοπίζεις, νὰ εἶσαι σὲ ἐπιφυλακὴ, γιὰ ν' ἀντιλαμβάνεσαι ὅποιαδήποτε συναισθηματικὴ ταραχὴ τῆς καρδιάς, ἢ νὰ κρατᾷς τὴν καρδιά σου κάτω ἀπὸ τὸν σταθερὸ ἔλεγχο τοῦ νοῦ. Χρειάζεται ν' ἀσκηθεῖς σ' αὐτό. Μὲ τὴν ἐξάσκηση εἶναι δυνατὸ ν' ἀποκτήσεις πλήρη αὐτοκυριαρχία.

Όλα πάντως προέρχονται από τὸν Θεό. Γι' αὐτὸ ἄς στρεφόμεστε σ' Ἐκεῖνον μὲ τὴν προσευχή. Καὶ ὁμως, γράφεις ὅτι δὲν προσεύχεσαι. Τί εἶναι τοῦτο πάλι; Μήπως ἔγινες ἄθρη; Τί πάει νὰ πεῖ δὲν προσεύχεσαι; Μπορεῖ νὰ μὴ λές τις τυπικὲς προσευχές, ἀλλὰ ν' ἀπευθύνεσαι στὸν Θεὸ μὲ δικὰ σου λόγια καὶ νὰ Τοῦ ζητᾷς βοήθεια. Κοίτα, Κύριε, τί συμβαίνει μ' ἐμένα. Ἐτοῦτο κι ἐκεῖνο... Δὲν μπορῶ νὰ τὰ βγάλω πέρα μόνη μου. Βοήθησέ με, πολυεύσπλαχνε!. Νὰ Τοῦ μιλᾷς γιὰ κάθε σου ἀνάγκη, ἀκόμα καὶ τὴν πιὸ μικρὴ, καὶ νὰ Τὸν παρακαλᾷς γιὰ διαρκῆ ἐνίσχυση. Αὐτὴ ἡ προσευχὴ εἶναι ἡ πιὸ γνήσια.

Γιατί ἀκοῦς ἐκεῖνον ποὺ σὲ ἀποτρέπει ἀπὸ τὴν προσευχή; Δὲν καταλαβαίνεις ὅτι κι αὐτὸ εἶναι δουλειὰ τοῦ ἐχθροῦ; Ναί, ἀναμφίβολα εἶναι. Ψιθυρίζει στὸ αὐτί σου: «Μὴν προσεύχεσαι!» Καὶ μερικὲς φορές, ἀφοῦ κυριαρχήσει σ' ὀλόκληρο τὸ σῶμα σου, σὲ ρίχνει στὸ κρεβάτι καὶ σὲ ἀποκοιμίζει. Δικὰ του τεχνάσματα εἶναι ὅλα τοῦτα. Μὰ ἐνῶ ὁ πονηρὸς κάνει τὴ δουλειά του, πασχίζοντας νὰ σὲ ἀποσπάσει ἀπὸ τὸ καλὸ σου ἔργο, πρέπει κι ἐσὺ νὰ κάνεις τὴ δική σου δουλειά, ἐπιμένοντας σ' αὐτὸ τὸ ἔργο ὡς τὸ τέλος.

Ὅπλίσου, ὅπως τόσες φορές σοῦ ἔχω πεῖ, μὲ θάρρος καὶ μὴν ἀκοῦς τὸν ἐχθρό. Καμιὰ προσοχὴ μὴ δίνεις στοὺς ψιθυρισμοὺς του. Καὶ ἐπιπλέον, θύμωσε! Θυμώνοντας ἐναντίον του, εἶναι σὰν νὰ τὸν χτυπᾷς κατάστηθα. Ἀμέσως γίνεται καπνός.

Σοῦ εὔχομαι μ' ὅλη μου τὴν καρδιὰ νὰ βρεῖς τελικὰ τὴν εἰρήνη.

Ὁ Θεὸς βοηθός!

Πηγή: [agiazoni.gr](http://agiazoni.gr)

Ἔχεις ἀκόμη ἀνησυχίες. Πές μου, ἀπὸ ποῦ θὰ μπορούσαν νὰ προέρχονται; «Όλα τὰ ἐξωτερικὰ πᾶνε καλά» ὅλα τὰ ἐσωτερικὰ τὰ ἔχεις ἐπανεξετάσει καὶ τακτοποιήσει-τὴν ἀπόφασή σου τὴν ἔχεις πάρει. Ἀπὸ ποῦ, λοιπόν, προέρχονται αὐτὲς οἱ ἀνησυχίες; Ὅλες εἶναι ἀπὸ τὸν ἐχθρό. Ὅλες. Ἀπὸ πουθενὰ ἀλλοῦ.

Τί ἄλλο θὰ μπορούσε νὰ συμβαίνει; Μήπως σκέφτεσαι νὰ φτιάξεις τὴ ζωὴ σου μόνη σου, μὲ τις δικές σου ἱκανότητες καὶ προσπάθειες; Ἄν πραγματικὰ αὐτὸ σκέφτεσαι, σὲ συμβουλεύω ν' ἀλλάξεις ἀμέσως γνώμη, ἀλλιῶς δὲν θ' ἀπαλλαγεῖς ἀπὸ τὴ σύγχυση καὶ τὴν ταραχὴ. Ἐξέτασε πάλι τὸν ἑαυτό σου ἢ θυμήσου ὅ,τι σοῦ ἔχω ὑποδείξει καὶ ὅ,τι ἔχει συμβεῖ μέσα σου σ' ὅλη τὴ διάρκεια τῆς ἀλληλογραφίας μας. Θυμήσου, ἐπίσης, ποιά ἦταν ἡ ἔκβαση τῶν προβληματισμῶν σου γιὰ τὴ ζωὴ. Τέλος, δῶσε στὴν αὐτοεξέτασή σου τέτοια κατεύθυνση, ὥστε νὰ καταλήξει σὲ μιὰ σταθερὴ ἀπόφαση ἀμετάκλητης ἐναποθέσεως τοῦ μέλλοντός σου στὰ χέρια τοῦ Θεοῦ. Ἀφοῦ, λοιπόν, πάρεις αὐτὴ τὴν ἀπόφαση, προσευχήσου στὸν

Κύριο όλόθερμα. «Τὸ μέλλον μου», πές Του, «τὸ ἀφήνω μὲ ἐμπιστοσύνη στὰ χέρια Σου. Ὅπως ξέρεις καὶ ὅπως θέλεις, Κύριε, κατεύθυνε τὴ ζωὴ μου, μὴ ὅλα τὰ ἀπρόοπτα καὶ μὴ ὅλες τὶς δυσκολίες της. Ἀπὸ δῶ κι ἐμπρὸς δὲν θὰ μεριμνῶ καὶ δὲν θ' ἀνησυχῶ πιά γιὰ τὸν ἑαυτό μου. Μία φροντίδα μόνο θὰ ἔχω, νὰ κάνω πάντα ὅ,τι εἶναι εὐάρεστο σ' Ἐσένα». Ἔτσι νὰ Τοῦ μιλήσεις, ἀλλὰ καὶ ἔμπρακτα νὰ Τοῦ ἀποδείξεις ὅτι ἔχεις ὀλοκληρωτικὰ ἀφεθεῖ στὰ χέρια Του, ὅτι δὲν ἀνησυχεῖς γιὰ τίποτα, ὅτι ἀποδέχεσαι ἤρεμα καὶ ἀγόγγυστα ὅποιαδήποτε κατάσταση, εὐχάριστη ἢ δυσάρεστη, μὲ τὴν πεποίθηση ὅτι ἔχει παραχωρηθεῖ ἀπὸ τὴ θεία πρόνοια. Μοναδική σου μέριμνα ἄς εἶναι ἡ ἀκριβῆς τήρηση τῶν ἐντολῶν τοῦ θεοῦ σὲ κάθε περίπτωση.

Ἔστερ' ἀπὸ μία τέτοια ἐσωτερικὴ τοποθέτηση, ὅλες οἱ ἀνησυχίες σου θὰ ἐξανεμιστοῦν. Ἀνησυχεῖς γιὰ τὸν ἑαυτό σου τώρα, καθὼς θέλεις ὅλες οἱ περιστάσεις νὰ συντείνουν στὴν ἐκπλήρωση τοῦ δικοῦ σου σκοποῦ. Καὶ ἐπειδὴ, φυσικά, ὅλα δὲν γίνονται σύμφωνα μὲ τὸ θέλημά σου, ταραζέσαι καὶ στενοχωριέσαι – «Αὐτὸ δὲν ἔγινε ἔτσι, ἐκεῖνο δὲν ἔγινε ἀλλιῶς». Ἄν, ὅμως, ἀναθέσεις τὰ πάντα στὸν Κύριο μὲ ἐμπιστοσύνη καὶ δεχθεῖς πῶς ὅ,τι συμβαίνει προέρχεται ἀπ' Αὐτὸν γιὰ τὸ καλὸ σου, τότε δὲν θ' ἀνησυχεῖς πιά καθόλου. Θὰ κοιτᾷς μόνο γύρω σου, γιὰ νὰ δεῖς τί σοῦ στέλνει ὁ Θεός, καὶ θὰ ἐνεργεῖς σύμφωνα μὴ αὐτὸ ποὺ στέλνει. Κάθε κατάσταση μπορεῖ νὰ ὑπαχθεῖ σὲ κάποια θεία ἐντολή. Νὰ ἐνεργεῖς, λοιπόν, σύμφωνα μὲ τὴ σχετικὴ ἐντολή, ἐπιδιώκοντας τὴν εὐαρέστηση τοῦ Θεοῦ καὶ ὄχι τὴν ἱκανοποίηση τῶν δικῶν σου ἐπιθυμιῶν. Προσπάθησε νὰ καταλάβεις τί λέω καὶ ἀποφάσισε νὰ τὸ ἐφαρμόσεις. Δὲν θὰ τὸ κατορθώσεις, βέβαια, ἀπὸ τὴ μία στιγμὴ στὴν ἄλλη. Χρειάζεται ἀγώνας γι' αὐτό, ἀλλὰ καὶ προσευχή.

Ζητῶ ἀπὸ τὸν Κύριο νὰ σὲ λυτρώσει ἀπὸ τὴν κατάθλιψη, ποὺ θεωρεῖς ἀφόρητη, ἀλλὰ μόνο ἂν αὐτὸ εἶναι σύμφωνα μὲ τὸ ἅγιο θέλημά Του καὶ ἀπαραίτητο γιὰ τὴ σωτηρία σου. Θὰ σὲ λυτρώσει, δίχως ἄλλο, στὴν ὥρα ποὺ πρέπει. Ὀπλίσου μὲ πίστη καὶ ὑπομονή. Βλέπουμε πόσο γρήγορα μεταβάλλονται οἱ συνθήκες τῆς ζωῆς μας. Ὅλα ἀλλάζουν ἀκατάπαυστα. Ἔτσι θ' ἀλλάξει καὶ ἡ ψυχικὴ σου κατάσταση. Θὰ ἔρθει μία μέρα πού, ἀπαλλαγμένη πιά ἀπὸ τὸ πλάκωμα, θ' ἀναπνέεις ἐλεύθερα καὶ θὰ φτεροκοπᾷς ὅπως ἡ πεταλούδα πάνω ἀπὸ τὰ λουλούδια. Πρέπει μόνο νὰ σηκώσεις μὲ ὑπομονὴ τὴν τωρινὴ δυσκολία γιὰ ὅσον καιρὸ παραχωρήσει ὁ Θεός.

Ὅταν ἡ νοικοκυρὰ βάλει μία πίτα στὸ φούρνο, δὲν τὴ βγάζει ὥσπου νὰ βεβαιωθεῖ πῶς εἶναι ψημένη. Ὁ Νοικοκύρης τοῦ σύμπαντος σ' ἔχει βάλει μέσα σ' ἕνα φούρνο καὶ σὲ κρατᾷ ἐκεῖ ὥσπου νὰ ψηθεῖς. Κάνε ὑπομονή, λοιπόν, καὶ περίμενε. Δὲν θὰ μείνεις στὸ φούρνο οὐτ' ἕνα λεπτὸ περισσότερο ἀπ' ὅσο χρειάζεται. Μόλις εἶσαι ἔτοιμη, θὰ σὲ βγάλει ὁ Κύριος ἔξω. Ἄν, ὅμως, μόνη σου πεταχτεῖς ἔξω, θὰ εἶσαι

σάν τῆ μισοψημμένη πίτα.

Πρέπει ἐπίσης νὰ σοῦ πῶ, ὅτι, σύμφωνα μὲ τὴν πίστη μας, ὅποιος ὑπομένει ἀγόγγυστα τὶς δυσκολίες, πιστεύοντας ὅτι τὶς παραχωρεῖ ὁ Θεὸς γιὰ τὸ καλὸ του, εἶναι ισότιμος μὲ τοὺς μάρτυρες. Αὐτὸ νὰ τὸ θυμᾶσαι πάντα, γιὰ νὰ παρηγοριέσαι.

Εἶναι ἀδύνατο νὰ ζήσεις χωρὶς συναισθήματα καὶ συγκινήσεις, ἄλλα δὲν εἶναι σωστὸ νὰ ὑποκύπτεις σ' αὐτά. Πρέπει νὰ τὰ συγκρατεῖς μὲ τὴ λογικὴ καὶ νὰ τοὺς δίνεις τὴ σωστὴ κατεύθυνση. Εἶσαι εὐαίσθητη καὶ εὐσυγκίνητη. Ἡ καρδιά σου ξεχειλίζει καὶ χύνεται μέσα στὸ κεφάλι σου. Προσπάθησε ν' ἀποκτήσεις αὐτοκυριαρχία. Σοῦ ἔχω γράψει ἤδη τί νὰ κάνεις: Νὰ σκέφτεσαι προκαταβολικὰ ποῦ βρίσκεται τὸ πιθανὸ ἐρέθισμα γιὰ κάθε συναισθημα. Καί, ὅταν τὸ ἐντοπίζεις, νὰ εἶσαι σὲ ἐπιφυλακὴ, γιὰ ν' ἀντιλαμβάνεσαι ὅποιαδήποτε συναισθηματικὴ ταραχὴ τῆς καρδιάς, ἢ νὰ κρατᾶς τὴν καρδιά σου κάτω ἀπὸ τὸν σταθερὸ ἔλεγχο τοῦ νοῦ. Χρειάζεται ν' ἀσκηθεῖς σ' αὐτό. Μὲ τὴν ἐξάσκηση εἶναι δυνατὸ ν' ἀποκτήσεις πλήρη αὐτοκυριαρχία.

Ὅλα πάντως προέρχονται ἀπὸ τὸν Θεό. Γι' αὐτὸ ἄς στρεφόμεστε σ' Ἐκεῖνον μὲ τὴν προσευχή. Καὶ ὁμως, γράφεις ὅτι δὲν προσεύχεσαι. Τί εἶναι τοῦτο πάλι; Μήπως ἔγινες ἄθρη; Τί πάει νὰ πεῖ δὲν προσεύχεσαι; Μπορεῖ νὰ μὴ λές τὶς τυπικὲς προσευχές, ἀλλὰ ν' ἀπευθύνεσαι στὸν Θεὸ μὲ δικὰ σου λόγια καὶ νὰ Τοῦ ζητᾶς βοήθεια. Κοίτα, Κύριε, τί συμβαίνει μ' ἐμένα. Ἐτοῦτο κι ἐκεῖνο... Δὲν μπορῶ νὰ τὰ βγάλω πέρα μόνη μου. Βοήθησέ με, πολυεύσπλαχνε!. Νὰ Τοῦ μιλᾶς γιὰ κάθε σου ἀνάγκη, ἀκόμα καὶ τὴν πιὸ μικρὴ, καὶ νὰ Τὸν παρακαλᾶς γιὰ διαρκὴ ἐνίσχυση. Αὐτὴ ἡ προσευχὴ εἶναι ἡ πιὸ γνήσια.

Γιατί ἀκοῦς ἐκεῖνον ποὺ σὲ ἀποτρέπει ἀπὸ τὴν προσευχή; Δὲν καταλαβαίνεις ὅτι κι αὐτὸ εἶναι δουλειὰ τοῦ ἐχθροῦ; Ναί, ἀναμφίβολα εἶναι. Ψιθυρίζει στὸ αὐτί σου: «Μὴν προσεύχεσαι!» Καὶ μερικὲς φορές, ἀφοῦ κυριαρχήσει σ' ὀλόκληρο τὸ σῶμα σου, σὲ ρίχνει στὸ κρεβάτι καὶ σὲ ἀποκοιμίζει. Δικὰ του τεχνάσματα εἶναι ὅλα τοῦτα. Μὰ ἐνῶ ὁ πονηρὸς κάνει τὴ δουλειά του, πασχίζοντας νὰ σὲ ἀποσπάσει ἀπὸ τὸ καλὸ σου ἔργο, πρέπει κι ἐσὺ νὰ κάνεις τὴ δική σου δουλειά, ἐπιμένοντας σ' αὐτὸ τὸ ἔργο ὡς τὸ τέλος.

Ὅπλίσου, ὅπως τόσες φορές σοῦ ἔχω πεῖ, μὲ θάρρος καὶ μὴν ἀκοῦς τὸν ἐχθρό. Καμιὰ προσοχὴ μὴ δίνεις στοὺς ψιθυρισμοὺς του. Καὶ ἐπιπλέον, θύμωσε! Θυμώνοντας ἐναντίον του, εἶναι σὰν νὰ τὸν χτυπᾶς κατάστηθα. Ἀμέσως γίνεται καπνός.

Σοῦ εὐχομαι μ' ὅλη μου τὴν καρδιά νὰ βρεῖς τελικὰ τὴν εἰρήνη.

Ὁ Θεὸς βοηθός!

**Πηγή:** [agiazoni.gr](http://agiazoni.gr)