



ΦΩΝΗ ΤΩΝ ΠΑΤΕΡΩΝ

3

Ὁσίου Σεραφείμ
τοῦ Σάρωφ

ΣΤΑΧΥΟΛΟΓΗΜΑΤΑ

ΕΚΔΟΣΗ 39η
ΑΝΑΘΕΩΡΗΜΕΝΗ
295η χιλιάδα

ΙΕΡΑ ΜΟΝΗ ΠΑΡΑΚΛΗΤΟΥ
ΩΡΩΠΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ 2025



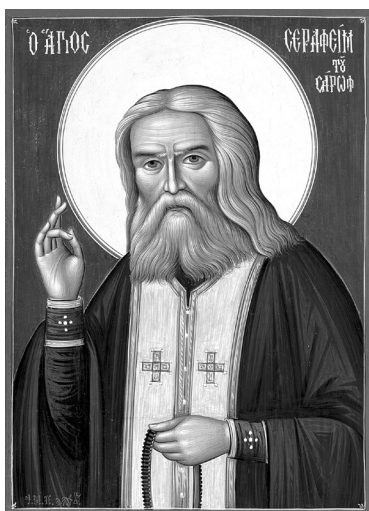


Πρόλογος

ΜΙΑ ΑΠΟ τίς μεγα-
λύτερες καί λαοφι-
λέστερες όσιακές μορφές
τῆς ρωσικῆς ἀλλά καί τῆς
οἰκουμενικῆς Ὁρθοδοξίας
εἶναι ὁ ὅσιος Σεραφεῖμ
τοῦ Σάρωφ.

Γεννημένος στό Κούρ-
σκ τό 1759, ἐγκαταβίωσε
πολύ νέος στή Μονή τοῦ Σάρωφ (1778), ὅπου ἔγινε μο-
ναχός (1786) καί χειροτονήθηκε ἱερέας (1793). Ἐξῆσε
δεκαπέντε χρόνια ὡς ἐρημίτης (1794-1810) καί ἄλλα
τόσα ὡς ἐγκλειστος (1810-1825). Τά τελευταῖα ὀκτώ
χρόνια τῆς ζωῆς του (1825-1833), μέ ἐντολή τῆς Ὑπε-
ραγίας Θεοτόκου, ἀφιερώθηκε στή διακονία τοῦ πλησίον
ὡς στάρετς (πνευματικός ὁδηγός). Κοιμήθηκε όσιακά,
γονατισμένος καί προσευχόμενος, στίς 2 Ἰανουαρίου
τοῦ 1833.

Μέ τήν ἀκλόνητη πίστη του, τή βαθιά εὐλάβειά του
καί τίς εὐαγγελικές ἀρετές του, τίς ὁποῖες οἰκειώθηκε μέ
σκληρό πνευματικό ἀγώνα, ὁ ὅσιος Σεραφεῖμ ἔγινε ἔμ-
ψυχο κατοικητήριο τοῦ Θεοῦ καί ἀξιώθηκε ν' ἀποκτήσει
πλοῦτο ἀνεκτίμητο θείων δωρεῶν, θαυματουργικῶν δυ-
νάμεων καί ἁγιοπνευματικῶν χαρισμάτων. Ἐβλεπε
θεσπέσια ὁράματα καί ἄκουγε ἀγγελικές ὕμνωδίες, προ-
φήτεψε μελλοντικά γεγονότα, θεράπευε ἀρρώστους καί
δαιμονισμένους, εἶχε φιλίες μέ τ' ἄγρια πουλιά καί τά
θηρία –ζωή προοπτική, παραδεισένια!



Ἡ δράση του ὡς στάρετς ὑπῆρξε ἐκπληκτική. Ἀναρίθμητες ψυχές πήγαιναν νά βροῦν σ' αὐτόν τήν παρηγοριά, τή γαλήνη, τή σωτηρία. Καί ὅσοι δέν μπορούσαν νά φτάσουν ὡς τό κελί του, τοῦ ἔστελναν γράμματα, στά ὁποῖα πολλές φορές ἀπαντοῦσε χωρίς νά τά ἀνοίξει, ἐπειδή γνώριζε μέ θεῖο φωτισμό τό περιεχόμενό τους.

Συχνά συνιστοῦσε τήν εἰρήνη: “Ἀπόκτησε τήν πνευματική εἰρήνη, καί χίλιες ψυχές γύρω σου θά βροῦν τή λύτρωση”. Σχετικά μέ τόν προορισμό μας δίδασκε: “Ὁ πραγματικός σκοπός τῆς χριστιανικῆς ζωῆς εἶναι ἡ ἀπόκτηση τοῦ Ἁγίου Πνεύματος”. Μιλοῦσε πολύ γιά τήν Ἀνάσταση τοῦ Χριστοῦ καί χαιρετοῦσε ὅσους τόν πλησίαζαν μέ τά λόγια: “Χριστός ἀνέστη, χαρά μου!”.

Οἱ ἐπισκέπτες του ἔφευγαν ἀπό κοντά του ἄλλοι ἄνθρωποι, μέ τίς καρδιές τους γεμάτες πίστη, ἐλπίδα, χαρά καί δύναμη πνευματική, πού τούς τίς μετέδιδαν τόσο ἡ χάρη τῆς ἁγιασμένης μορφῆς του ὅσο καί ἡ σαγηνευτικότητα τῶν ἀπλῶν ἀλλά θεόσοφων διδαχῶν του. Μιά μικρή σταχυολόγηση αὐτῶν τῶν διδαχῶν προσφέρουμε μέ τό παρόν φυλλάδιο στούς εὐσεβεῖς ἀναγνώστες μέ τή βεβαιότητα ὅτι, διαβάζοντάς τες, καί οἱ δικές τους καρδιές θά γεμίσουν σωτήρια αἰσθήματα.

ΙΕΡΑ ΜΟΝΗ ΠΑΡΑΚΛΗΤΟΥ





Όσιου Σεραφεΐμ τοῦ Σάρωφ Σταχυολογήματα

ΑΝ ΔΕΝ γνωρίσεις τόν Θεό, δέν θά μπορέσεις νά Τόν ἀγαπήσεις. Κι ἂν δέν Τόν ἀγαπήσεις, δέν θά Τόν ἀντικρίσεις. Ἡ γνώση τοῦ Θεοῦ προηγεῖται τῆς ἀγάπης Του· καί ἡ ἀγάπη Του προηγεῖται τῆς θεωρίας Του.



Όταν εἶσαι χορτάτος, μή συλλογίζεσαι τά ἔργα τοῦ Θεοῦ. Μέ τό στομάχι γεμάτο δέν μπορεῖς νά γνωρίσεις τά θεῖα μυστήρια.



Ό ἄνθρωπος γίνεται τέλειος μπροστά στόν Θεό, ὅταν ἐξαγνιστεῖ καί βαδίζει στ' ἀχνάρια Ἐκείνου. Τότε ὁ Θεός τοῦ ἀποκαλύπτει τό πρόσωπό Του. Οἱ δίκαιοι βλέπουν ἀπ' αὐτήν ἐδῶ τή ζωή τό πρόσωπο τοῦ Θεοῦ σάν μέσα ἀπό καθρέφτη· στήν ἄλλη ζωή, ὅμως, θά Τόν βλέπουν ὅπως ἀκριβῶς εἶναι (πρβλ. Α΄ Κορ. 13:12).



Ἀκόμα κι ἂν γεμίζαμε ἕναν ὠκεανό μέ τά δάκρυα

τῆς μετάνοιάς μας, αὐτά δέν θά ἦταν ἀρκετά γιά νά εὐχαριστήσουμε τόν Κύριο, πού μᾶς δίνει δωρεάν τό σῶμα Του καί τό αἷμα Του γιά νά μᾶς καθαρίσει ἀπό κάθε ψυχικό ρύπο, νά μᾶς ἐξαγνίσει, νά μᾶς ἀναγεννήσει, νά μᾶς ἀναστήσει. Τόσο μεγάλη εἶναι ἡ χάρη πού παρέχεται μέ τά ἅγια Μυστήρια! Ἔχει τή δύναμη νά καθαρίσει καί ν' ἀναγεννήσει κάθε ἄνθρωπο, ὅσο μεγάλες κι ἂν εἶναι οἱ ἁμαρτίες του.



Πρίν ἀπ' ὅλα πρέπει κανεῖς «νά πιστεύει ὅτι ὑπάρχει Θεός καί ὅτι ἀνταμείβει ὅσους Τόν ἀποζητοῦν» (Ἑβρ. 11:6).

Ἡ πίστη εἶναι ἡ ἀρχή τῆς ἐνώσεώς μας μέ τόν Θεό. Ὁ ἀληθινά πιστός ἄνθρωπος εἶναι μιά πέτρα στόν ναό τοῦ Θεοῦ, πού χτίζεται μέ τή δύναμη τοῦ Σταυροῦ τοῦ Χριστοῦ καί μέ τή χάρη τοῦ Ἁγίου Πνεύματος.



«Ἡ πίστη χωρίς τά ἔργα εἶναι νεκρή» (Ἰακ. 2:26). Τά ἔργα τῆς πίστεως εἶναι ἡ ἀγάπη, ἡ εἰρήνη, ἡ ὑπομονή, ἡ εὐσπλαχνία, ἡ μακροθυμία, ἡ καλοσύνη, ἡ ταπείνωση, ἡ ὑπακοή στό θέλημα τοῦ Θεοῦ καί, γενικά, ἡ ἀγιοπνευματική ζωή. Μόνο μιά τέτοια πίστη εἶναι ἀληθινή. Ὅποιος πιστεύει πραγματικά, ὅπωςδήποτε ἔχει καί καλά ἔργα.



Ἐλπίδα ἀληθινή στόν Θεό ἔχει ὁ ἄνθρωπος πού ζητάει μόνο τή βασιλεία Ἐκείνου καί δέν μεριμνᾷ γιά τόν ἑαυτό του, ὄντας βέβαιος ὅτι θά τοῦ δοθεῖ ἀπό τόν Κύ-

ριο ότι δηποτε τό επίγειο τοῦ εἶναι ἀπαραίτητο γιά τήν πρόσκαιρη τούτη ζωή. Ἀπεναντίας, ἐλπίδα ψεύτικη ἔχει ὁ ἄνθρωπος πού μεριμνᾷ γιά τόν ἑαυτό του καί στόν Θεό καταφεύγει μόνο ὅταν συναντᾷ ἀπρόοπτες δυσκολίες, πού δέν μπορεῖ νά τίς ἀντιμετωπίσει μέ τίς δικές του δυνάμεις.



Ὅποιος ἔχει ἀποκτήσει τήν τέλεια ἀγάπη πρὸς τόν Θεό, ζεῖ σ' αὐτήν ἐδῶ τή ζωή σάν νά μή ζεῖ. Αἰσθάνεται ξένος πρὸς τά ὁρατά καί περιμένει ἀνυπόμονα νά δεῖ τά ἀόρατα. Ἐχει ἀλλοιωθεῖ ὁλόκληρος ἀπό τήν ἀγάπη τοῦ Θεοῦ καί ἔχει ἀποκοπεῖ ἀπό κάθε ἄλλη ἀγάπη.



«Νά φοβᾶσαι τόν Θεό καί νά τηρεῖς τίς ἐντολές Του», λέει ἕνας σοφός (Ἐκκλ. 12:13). Ὅταν τηρεῖς τίς ἐντολές τοῦ Θεοῦ, πάντοτε θά εἶσαι δυνατός καί ὅλα τά ἔργα σου θά τά κάνεις καλά ἀπό φόβο καί ἀγάπη πρὸς τόν Θεό. Τόν διάβολο μήν τόν φοβᾶσαι. Ὅποιος φοβᾶται τόν Θεό, νικᾷ τόν διάβολο.



Δέν πρέπει ν' ἀνοίγεις τήν καρδιά σου στόν ἄλλο χωρίς ἀνάγκη. Ἀνάμεσα σέ χιλιάδες, ἴσως θά βρεῖς ἕναν μόνο πού θά μπορέσει νά κρατήσῃ τό μυστικό σου. Ἄν δέν μπορούμε νά τό κρατήσουμε ἐμεῖς οἱ ἴδιοι, πῶς ἐλπίζουμε ὅτι θά τό κρατήσουν οἱ ἄλλοι;



Ὅταν βρίσκεσαι ἀνάμεσα σέ κοσμικούς ἀνθρώπους,

μή μιλάς για πνευματικά πράγματα, ιδίως όταν διαπιστώνεις ότι δεν έχουν τη διάθεση να σε ακούσουν. Σε μία τέτοια περίπτωση ν' ακολουθείς τη διδασκαλία του αγίου Διονυσίου του Αρεοπαγίτη: «Αφού μνηθείς στά θεϊα καί γίνεις ένθεος, διαφύλαξε τά άγια μυστήρια από τό άνίερο πλήθος, κρύβοντάς τα ως κάτι τό ξεχωριστό στά βάθη τοῦ νοῦ σου. Γιατί, ὅπως λέει ἡ Γραφή, δέν εἶναι σωστό νά ρίξεις στους χοίρους τήν άγνή, φωτεινή καί λαμπρή ὁμορφιά τῶν νοητῶν μαργαριταριῶν (βλ. Ματθ. 7:6)».



Στόλισε τόν ἑαυτό σου μέ τή σιωπή. Ὁ άγιος Άμβρόσιος Μεδιολάνων ἔλεγε πώς εἶχε δεῖ πολλούς νά σώζονται μέ τή σιωπή, κανέναν ὅμως μέ τήν πολυλογία. Καί ὁ άββάς Ἰσαάκ ὁ Σύρος τονίζει πώς ἡ σιωπή εἶναι τό μυστήριο τοῦ μελλοντικοῦ αἰώνιου κόσμου, ένῶ τά λόγια εἶναι τά έργαλεῖα τοῦ πρόσκαιρου τούτου κόσμου.

Στόν άνθρωπο πού ἡσυχάζει καί σωπαίνει, ἐπιτηρώντας τήν καρδιά του, ὁ ἐχθρός δέν μπορεῖ νά κάνει κακό. Από τή σιωπή προέρχονται ἡ κατάνυξη καί ἡ πραότητα. Από τή σιωπή παράγονται οἱ καρποί τοῦ Αγίου Πνεύματος.



Ὁ Κύριός μας Ἰησοῦς Χριστός ανέβηκε στόν Σταυρό, καί μάλιστα άφού προηγουμένως ὑπέφερε συκοφαντίες καί θλίψεις. Κι ἐμεῖς, λοιπόν, δέν μπορούμε νά ἐλπίζουμε ὅτι θά φτάσουμε στήν τελειότητα, ἄν δέν συμμεριζόμαστε τά παθήματα τοῦ Χριστοῦ. Καί

ἂν τὰ συμμεριζόμαστε, θά μετάσχουμε μαζί Του καί στή δόξα Του, ὅπως λέει ὁ ἀπόστολος (βλ. Ρωμ. 8:17).



Ὅσοι ἔχουν πραγματικά ἀποφασίσει νά ὑπηρετήσουν τόν Κύριο, πρέπει νά καταγίνονται στή μνήμη τοῦ Θεοῦ καί στήν ἀδιάλειπτη ἐπίκληση τοῦ ὀνόματός Του μέ τή νοερά προσευχή τοῦ Ἰησοῦ: «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, Υἱὲ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησόν με, τὸν ἁμαρτωλόν». Ἔτσι προφυλάσσονται ἀπὸ γήινους περισπασμούς, διατηροῦν τή συνείδησή τους εἰρηνική καί μποροῦν νά πλησιάσουν τόν Θεό. Σύμφωνα μέ τόν ἄββᾶ Ἰσαάκ τόν Σύρο, δέν μπορεῖ κανεὶς νά πλησιάσει τόν Θεό χωρὶς ἀδιάλειπτη προσευχή. Γι' αὐτό, ὅ,τι κι ἂν κάνεις, εἴτε περπατᾷς εἴτε κάθεσαι εἴτε στέκεσαι εἴτε ἐργάζεσαι εἴτε ἐκκλησιάζεσαι, ἅς ξεχύνεται ἀπὸ τὴν καρδιά σου καί τὰ χεῖλή σου ἡ προσευχή τοῦ Ἰησοῦ. Μέ τὴν προσευχή αὐτὴ θά βρεῖς τὴν ἐσωτερικὴ εἰρήνη.



Πρέπει πάντοτε ν' ἀγωνίζεσαι ἐνάντια στὸν μετεωρισμό, δηλαδή τὴ διάσπαση τῆς προσοχῆς καί τὴν περιπλάνηση τοῦ νοῦ. Γιατί ὁ μετεωρισμός, μέ τὴν ἐνέργεια τοῦ διαβόλου, ἀπομακρύνει τὴν ψυχὴ ἀπὸ τὴ μνήμη τοῦ Θεοῦ καί ψυχραίνει τὴν ἀγάπη σ' Αὐτόν, ὅπως λέει ὁ ὁσιος Μακάριος ὁ Μέγας: «Ὁλος ὁ ἀγώνας καί ὅλη ἡ φροντίδα τοῦ ἐχθροῦ μας ἐγκείται στό ν' ἀπομακρύνει τὸν νοῦ μας ἀπὸ τὴ μνήμη τοῦ Θεοῦ, ἀπὸ τὸν φόβο Του καί ἀπὸ τὴν ἀγάπη Του».



Ὁ ἄνθρωπος ὡς πρὸς τὸ σῶμα μοιάζει μὲ κερί ἀναμμένο. Τὸ κερί ἀναπόφευκτα θά λιώσει. Καί ὁ ἄνθρωπος ἀναπόφευκτα θά πεθάνει. Ἡ ψυχὴ, ὅμως, εἶναι ἀθάνατη, γι' αὐτὸ πρέπει νά τή φροντίζουμε περισσότερο ἀπὸ τὸ σῶμα. «Τί ὠφελεῖται ὁ ἄνθρωπος, ἂν κερδίσει ὁλόκληρο τὸν κόσμον, ἀλλὰ χάσει τὴν ψυχὴν του; Ἡ τί μπορεῖ νά δώσει ὁ ἄνθρωπος ἀντάλλαγμα γιὰ τὴν ψυχὴν του;» (Ματθ. 16:26). Κάθε ψυχὴ εἶναι πιὸ πολυτιμὴ ἀπ' ὅλον τὸν κόσμον, γιατί ὁ Θεὸς μὲ κανένα ὄρατό πλάσμα δέν εὐδόκησε νά ἐνωθεῖ ὡς πρὸς τὴν πνευματικὴ Του φύση παρὰ μόνο μὲ τὸν ἄνθρωπο, τὸν ὁποῖο ἀγάπησε περισσότερο ἀπ' ὅλα τὰ δημιουργήματά Του.



Ἡ τροφή τῆς ψυχῆς εἶναι ὁ λόγος τοῦ Θεοῦ, ἰδιαίτερα ἡ Καινὴ Διαθήκη καὶ τὸ Ψαλτήρι. Ὁ λόγος τοῦ Θεοῦ εἶναι ἀγγελικὸ ψωμί μὲ τὸ ὁποῖο τρέφονται οἱ ψυχὲς ὅσων ἀναζητοῦν τὸν Θεό. Πρέπει νά ἐξασκήσουμε καὶ νά ἐθίσουμε τὸν νοῦ μας στὴ μελέτη τοῦ λόγου τοῦ Θεοῦ, ὥστε μὲ τὴν καθοδήγησή του νά ρυθμίζουμε τὴ ζωὴ μας. Γιὰ μιά τέτοια ἐνασχόληση, σέ συνδυασμὸ μὲ τὰ καλὰ ἔργα, ὁ Κύριος ὅχι μόνο δέν θά μᾶς στερήσει τὸ ἔλεός Του, ἀλλὰ καὶ θά μᾶς ἀμείψει μὲ τὸ χάρισμα τῆς γνώσεως τῆς ἀλήθειας καὶ τῆς διακρίσεως τοῦ καλοῦ καὶ τοῦ κακοῦ.



Τίποτα δέν εἶναι ἀνώτερο ἀπὸ τὴν εἰρήνην τῆς ψυχῆς, πού τή χαρίζει ὁ Χριστός. Αὐτὴ ἡ εἰρήνη ἐξουδετερώνει κάθε ἐπίθεση τῶν πονηρῶν πνευμάτων.

Ἡ εἰρήνη τῆς ψυχῆς ἀποκτᾶται μέ τήν ὑπομονή στίς
θλίψεις καί μέ τή σιωπή.



Στήν ἀρχική της μορφή ἡ ψυχική εἰρήνη ὀφείλεται
στήν καθαρή συνείδηση. Στήν τελική της καί ὀλοκλη-
ρωμένη μορφή ὀφείλεται στή χάρη τοῦ Ἁγίου Πνεύμα-
τος, πού κατοικεῖ στόν ἄνθρωπο. Αὕτη τήν εἰρήνη
ἄφησε ὁ Κύριός μας Ἰησοῦς Χριστός σάν ἀνεκτίμητο
θησαυρό στους μαθητές Του πρίν ἀπό τόν σταυρικό
Του θάνατο: «Σᾶς ἀφήνω τήν εἰρήνην. Τή δική μου
εἰρήνη σᾶς δίνω» (Ἰω. 14:27). Γιά τήν εἰρήνη αὕτη ὁ
ἀπόστολος λέει: «Ἡ εἰρήνη τοῦ Θεοῦ, πού εἶναι ἀσύλ-
ληπτη ἀπό τόν ἀνθρώπινο νοῦ, θά διαφυλάξει τίς καρ-
διές καί τίς σκέψεις σας κοντά στόν Ἰησοῦ Χριστό» (Φι-
λιπ. 4:7).



Ἄς ἀγωνιζόμαστε μέ κάθε τρόπο νά διατηροῦμε τήν
εἰρήνη τῆς ψυχῆς καί νά μήν ταραζόμαστε ἀπό τίς
προσβολές τῶν ἄλλων. Τίς προσβολές ἄς τίς δεχόμα-
στε ἀτάραχα, σάν νά μήν ἀπευθύνονται σ' ἐμᾶς. Αὕτη
ἡ στάση μπορεῖ νά φέρει στήν ψυχή μας τή γαλήνη καί
νά τήν κάνει κατοικία τοῦ Θεοῦ. Ἄν, πάντως, δέν μπο-
ροῦμε νά μήν ταραζόμαστε, ἄς συγκρατοῦμε τουλάχισ-
τον τή γλώσσα μας, σύμφωνα μέ τό ψαλμικό: «Ταρά-
χτηκα, ἀλλά δέν μίλησα» (Ψαλμ. 76:5).



Ἡ προσευχή, ἡ νηστεία, ἡ ἐγκράτεια καί ἡ ἀγάπη
ἀποτελοῦν τό τετράτροχο ἄρμα, πού ἀνεβάζει τήν

ψυχή στή βασιλεία τῶν οὐρανῶν.



Ὅποιος ὑπομένει μέ προσευχή τούς ἀκούσιους πειρασμούς, αὐτός γίνεται ταπεινός καί ἔμπειρος.



Μήν ἐπιδίδεσαι σέ ἀσκητικούς ἀγῶνες πού ξεπερνοῦν τίς δυνάμεις σου. Ν' ἀκολουθεῖς τή μέση ὁδό. «Μήν παρεκκλίνεις οὔτε στά δεξιά οὔτε στ' ἀριστερά» (Παροιμ. 4:27).



Ὅλοι οἱ ἅγιοι πενθοῦσαν ὥς τό τέλος τῆς ζωῆς τους γιά τίς ἁμαρτίες τους, ἐλπίζοντας στήν αἰώνια παρηγοριά, σύμφωνα μέ τή διαβεβαίωση τοῦ Κυρίου: «Μακάριοι εἶναι ὅσοι πενθοῦν (γιά τίς ἁμαρτίες τους), γιατί αὐτοί θά παρηγορηθοῦν ἀπό τόν Θεό» (Ματθ. 5:4). Πρέπει κι ἐμεῖς νά πενθοῦμε, γιά νά συγχωρηθοῦν οἱ ἁμαρτίες μας. Ἄς ἀκούσουμε τόν ἄββᾶ Ἰσαάκ τόν Σύρο: «Βρέξε τά μάγουλά σου μέ τό κλάμα τῶν ματιῶν σου, γιά ν' ἀναπαυθεῖ ἐπάνω σου τό Ἅγιο Πνεῦμα καί νά σέ καθαρῖσει ἀπό τόν ρύπο τῆς κακίας σου».



Ὅποιος θέλει νά σωθεῖ, πρέπει νά ἔχει τήν καρδιά του πάντοτε γεμάτη μετάνοια καί συντριβή. «Θυσία γιά τόν Θεό εἶναι ἡ συντριβή τοῦ πνεύματος. Μιά καρδιά γεμάτη συντριβή καί ταπεινὼση δέν θά τήν περιφρονήσῃ ὁ Θεός» (Ψαλμ. 50:19).

Σ' ὅλη τή διάρκεια τῆς ζωῆς μας προσβάλλουμε μέ

τίς ἁμαρτίες μας, λίγο ἢ πολύ, τό μεγαλεῖο τοῦ Θεοῦ. Γι' αὐτό πρέπει νά Τοῦ ζητᾶμε πάντοτε μέ ταπεινὴν τήν ἄφεση τῶν ἁμαρτιῶν μας.

Ὅταν μετανοοῦμε εἰλικρινά γιά τίς ἁμαρτίες μας καί ἐπιστρέφουμε στόν Χριστό μ' ὅλη μας τήν καρδιά, Ἐκεῖνος, γεμάτος χαρά, κάνει γιορτή μαζί μέ τοὺς ἀγγέλους Του (πρβλ. Λουκ. 15:8-10). Παίρνει στόν ὦμο Του τό χαμένο πρόβατο καί τό φέρνει πίσω στόν Πατέρα Του (πρβλ. Λουκ. 15:4-7).

Ἄς μὴν ἀμελήσουμε, λοιπόν, ὅσο κι ἂν ἔχουμε ἁμαρτήσῃ, νά στραφοῦμε χωρίς καθυστέρηση στόν σπλαχνικό Κύριό μας. Ἄς μὴν ἀπελπιζόμεσθε, ἂν οἱ ἁμαρτίες μας εἶναι πολλές καί βαριές. Ὁ Μέγας Βαρσανούφιος γράφει: «Ἄν δέν σταθοῦν ἐμπόδια ἢ χαυνότητα καί ἡ ἀμέλειά σου, ἔχεις νά θαυμάσεις καί νά δοξάσεις τόν Θεό γιά τό πῶς ἀπό ἁμαρτωλό σέ ἔκανε δίκαιο».



Μέ τή νηστεία τό σῶμα γίνεται ἀνάλαφρο, ἡ ψυχὴ τελειοποιεῖται, ὁ νοῦς ὑψώνεται στόν οὐρανό καί βυθίζεται στή θεορία τοῦ πνευματικοῦ κόσμου.

Νηστεύουμε γιά νά ταπεινώσουμε τά σαρκικά μέλη μας, πού ἐπαναστατοῦν, καί νά δώσουμε ἐλευθερία στίς κινήσεις τοῦ πνεύματος.

Ὁ Λυτρωτής μας Ἰησοῦς Χριστός, πρίν ἀρχίσει τό ἔργο τῆς σωτηρίας τοῦ ἀνθρώπινου γένους, νήστεψε πολύ (βλ. Ματθ. 4:2). Μέ τή νηστεία ὁπλίζονταν καί ὅλοι ὅσοι ἔμπαιναν στήν ὑπηρεσία Του.

Δέν μπορεῖ, πάντως, ὁ καθένας νά ἐπιβάλλει στόν ἑαυτό του ἕναν αὐστηρό κανόνα νηστείας ἢ νά στερη-

θεῖ τό καθετί πού θά μποροῦσε ν' ἀνακουφίσει τή σωματική του ἀδυναμία. Γι' αὐτό, νά τρέφεσαι καθημερινά τόσο, ὥστε τό σῶμα, ἐνισχυμένο ἀπό τήν τροφή, νά γίνεται φίλος καί βοηθός τῆς ψυχῆς στήν ἐργασία τῶν ἀρετῶν.



Πρέπει νά φυλάμε ἄγρυπνα τήν καρδιά μας καθαρή ἀπό κακοῦς λογισμούς καί ἁμαρτωλές ἐντυπώσεις. Μέ τήν ἀδιάλειπτη φύλαξη τῆς καρδιάς ἀποκτοῦμε ἐσωτερική καθαρότητα, πού ἀποτελεῖ τήν προϋπόθεση τῆς θεωρίας τοῦ Κυρίου, ὅπως διαβεβαιώνει ἡ αἰώνια Ἀλήθεια: «Μακάριοι εἶναι ὅσοι ἔχουν καθαρή καρδιά, γιατί αὐτοί θά δοῦν τόν Θεό» (Ματθ. 5:8).



Ἡ πολυλογία, καί μάλιστα μέ πρόσωπα πού ἔχουν κοσμικό φρόνημα, εἶναι ἀρκετή γιά νά διασπάσει τήν ἐσωτερική ἰσορροπία καί τήν ψυχική εἰρήνη ἐνός πνευματικοῦ ἀνθρώπου. Ν' ἀγωνίζεσαι, λοιπόν, κατά τῆς πολυλογίας, ἄν θέλεις νά φυλάξεις καθαρή τήν ψυχή σου. Νά θυμᾶσαι τά λόγια τοῦ Παροιμιαστή: «Ὁ συνετός ἄνθρωπος μένει σιωπηλός» (Παροιμ. 11:12). «Ὅποιος κρατάει τό στόμα του κλειστό, προφυλάσσει τήν ψυχή του ἀπό πολλά κακά» (Παροιμ. 13:3).



Συχνά ἡ πρόνοια τοῦ Θεοῦ ἐπιτρέπει νά ὑποφέρει τό σῶμα ἀπό ἀρρώστιες, γιατί μ' αὐτόν τόν τρόπο τά πάθη ἐξασθενοῦν καί ὁ ἄνθρωπος συνέρχεται. Μερι-

κές φορές, πάντως, ή σωματική άσθένεια προκα-
λεϊται από τά πάθη. Σέ κάθε περίπτωση, άν ό άνθρω-
πος ύπομένει τήν άρρώστια μέ εύχαριστία, θά άμει-
φθεϊ μέ ούράνια στεφάνια.



Πρέπει νά είμαστε σπλαχνικοί πρός τούς φτωχούς
καί τούς δυστυχισμένους. Άς άγωνιζόμαστε μ' όλες
μας τίς δυνάμεις γιά τήν έκπλήρωση τής θείας έντο-
λής: «Νά είστε σπλαχνικοί, όπως σπλαχνικός είναι καί
ό Θεός Πατέρας σας» (Λουκ. 6:36). «Εύσπλαχνία θέλω
καί όχι θυσία» (Ματθ. 9:13).

Άκόμα καί ή μικρή έλεημοσύνη συντελεϊ στή σωτη-
ρία μας. Τήν έλεημοσύνη, όμως, πρέπει νά τήν κά-
νουμε μέ προθυμία καί εύχαρίστηση, όπως διδάσκει ό
άββάς Ίσαάκ ό Σύρος: «Πρίν δώσεις κάτι στόν φτωχό,
κοίταξέ τον μέ πρόσχαρο πρόσωπο καί παρηγόρησε τή
θλίψη του μέ καλά λόγια».



Γιά τόν Θεό πρέπει νά ύπομένεις κάθε δοκιμασία
μέ εύγνωμοσύνη. Η ζωή μας, σέ σύγκριση μέ τήν αιώ-
νιότητα, είναι σάν νά διαρκεϊ μόνο μία στιγμή. Γι'
αυτό, καθώς λέει ό άπόστολος, «αυτά πού τώρα ύπο-
φέρουμε, δέν ισοσταθμίζουν τή δόξα πού μās έπιφυ-
λάσσει ό Θεός στό μέλλον» (Ρωμ. 8:18).

Όταν ό διάβολος σέ πολεμάει, νά ύπομένεις τόν
πειρασμό σιωπηλά καί ν' ανοίγεις τήν καρδιά σου στόν
Κύριο.

Όταν κάποιος σέ άδικεί, νά τόν συγχωρεϊς καί νά
έφαρμόζεις τήν έντολή του Κυρίου: «Άν κάποιος σου

πάρει κάτι πού σοῦ ἀνήκει, μή ζητᾷς νά σοῦ τό ἐπιστρέψει» (Λουκ. 6:30).



Πρός τόν πλησίον πρέπει νά συμπεριφερόμαστε μέ λεπτότητα καί εὐγένεια, ὥστε νά μήν τόν προσβάλλουμε οὔτε μέ τό βλέμμα.



Πρέπει ν' ἀγαπᾶμε τούς ἄλλους τουλάχιστον ὅσο ἀγαπᾶμε καί τόν ἑαυτό μας, σύμφωνα μέ τήν ἐντολή τοῦ Θεοῦ: «Ν' ἀγαπᾷς τόν πλησίον σου ὅσο καί τόν ἑαυτό σου» (Λουκ. 10:27). Ἡ ἀγάπη, ὅμως, πρὸς τόν πλησίον δέν πρέπει νά εἶναι ὑπέρμετρη καί μάλιστα τόση, πού νά μᾶς διασπᾷ ἀπό τήν τήρηση τῆς πρώτης ἐντολῆς, τῆς ἀγάπης πρὸς τόν Θεό. Γιατί ὁ Κύριος διδάσκει: «Ὅποιος ἀγαπᾷ τόν πατέρα του ἢ τή μητέρα του παραπάνω ἀπό μένα, δέν εἶναι ἄξιος γιά μαθητῆς μου. Καί ὅποιος ἀγαπᾷ τόν γιό του ἢ τήν κόρη του παραπάνω ἀπό μένα, δέν εἶναι ἄξιος γιά μαθητῆς μου» (Ματθ. 10:37).



Δέν πρέπει νά κατακρίνουμε κανέναν, ἀκόμα κι ἂν τόν βλέπουμε μέ τά ἴδια μας τά μάτια ν' ἁμαρτάνει. Ὁ Κύριος λέει: «Μήν κρίνετε τούς συνανθρώπους σας, γιά νά μή σᾶς κρίνει κι ἐσᾶς ὁ Θεός» (Ματθ. 7:1).

Γιατί κρίνουμε καί κατακρίνουμε τούς ἀδελφούς μας; Ἐπειδή δέν προσπαθοῦμε νά γνωρίσουμε τόν ἑαυτό μας. Ὅποιος καταγίνεται στή γνώση τοῦ ἑαυτοῦ του, δέν προλαβαίνει νά παρατηρεῖ τούς ἄλλους.



Ἄν κάποιος σέ προσβάλει μέ ὅποιονδήποτε τρόπο, ὄχι μόνο δέν πρέπει νά τόν ἐκδικηθεῖς, ἀλλά, ἀπεναντίας, ὀφείλεις νά τόν συγχωρήσεις μ' ὅλη σου τήν καρδιά, ἔχοντας πάντοτε στόν νοῦ σου τά λόγια τοῦ Κυρίου: «Ἄν δέν συγχωρήσετε στούς ἀνθρώπους τά παραπτώματά τους, οὔτε κι ὁ Πατέρας σας θά συγχωρήσει τά δικά σας παραπτώματα» (Ματθ. 6:15).

Δέν πρέπει νά διατηρεῖς στήν καρδιά σου κακία ἢ μίσος γιά τόν πλησίον, ἔστω κι ἂν αὐτός σέ ἐχθρεύεται. Ὅφείλεις νά τόν ἀγαπᾶς, ἀκολουθώντας τή διδασκαλία τοῦ Χριστοῦ: «Ν' ἀγαπᾶτε τούς ἐχθρούς σας, νά δίνετε εὐχές σ' αὐτούς πού σᾶς δίνουν κατάρες, νά εὐεργετεῖτε αὐτούς πού σᾶς μισοῦν, καί νά προσεύχεστε γ' αὐτούς πού σᾶς κακομεταχειρίζονται καί σᾶς καταδιώκουν» (Ματθ. 5:44).



ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ