

Συμβουλές Γέροντος σε χριστιανούς που ζουν στον κόσμο

**ΙΕΡΑ ΜΟΝΗ ΠΑΡΑΚΛΗΤΟΥ
ΩΡΩΠΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ 2010**

Η ΠΑΡΟΥΣΑ ζωή μας δόθηκε μόνο και μόνο για να δοξάζουμε το Θεό, να ευεργετούμε τον πλησίον και να αγωνιζόμαστε για την απόκτηση της Βασιλείας των ουρανών, βαδίζοντας τη «στενή» και «τεθλιμμένη» οδό που μας υποδεικνύει το Ευαγγέλιο (Ματθ. 7:14).

Ο αγώνας της ζωής αυτής αποδεικνύεται φορτίο δυσβάστακτο για όσους δεν πιστεύουν στο Θεό. Για εκείνους όμως που εμπιστεύονται την ύπαρξή τους στον Κύριό μας Ιησού Χριστό και ελπίζουν στη δική Του πρόνοια, η παρούσα ζωή γίνεται «ζυγός χρηστός» και «φορτίον ελαφρόν» (Ματθ. 11:30).

Σας παρακαλώ, αδελφοί μου, αν θέλετε να ευαρεστήσετε το Θεό, μην περιφρονείτε καμιάν αρετή. Γιατί μπορούμε με πολλούς τρόπους να γίνουμε ευάρεστοι στο Θεό.

Η ευγενική συμπεριφορά στον πλησίον, ο παρήγορος λόγος μας στον θλιμμένο, η υπεράσπιση του αδικουμένου, η αντίδρασή μας στους κακούς λογισμούς, ο αγώνας μας στην προσευχή, η υπομονή, η ευσπλαχνία, η δικαιοσύνη και κάθε άλλη αρετή. Αυτά είναι που αναπαύουν το Θεό και προσελκύουν στην ψυχή μας τις δική Του χάρη, η οποία μας κάνει ικανούς να ξεπερνάμε και τις πλέον ανυπέρβλητες δυσκολίες της ζωής.

Επιδιώξτε τη σωτηρία σας ευαρεστώντας το Θεό πρωτίστως με την αρετή της αγάπης. Αυτό να είναι το μοναδικό σας μέλημα: το πώς θα γίνετε πλούσιοι σε αγάπη. Εκείνος που έχει αγάπη, έχει μέσα του τον ίδιο το Θεό.

Να ζείτε μέσα στην αγάπη του Θεού. αυτή να είναι οδηγός σας, αυτή αναπνοή σας. «Ο Θεός, αγάπη εστί, και ο μένων εν τη αγάπη εν τω Θεώ μένει και ο Θεός εν αυτώ» (Α' Ιω. 4:16). Με την αγάπη του Θεού η πικρή ζωή γίνεται γλυκεία και όμορφη.

Αν ζείτε με άλλους, διακονείστε τους πρόθυμα σαν να υπηρετείτε τον ίδιο το Θεό. Και μην απαιτείτε αγάπη για την αγάπη σας, μήτε την ευγνωμοσύνη για τις θυσίες που κάνετε, μήτε τον έπαινο για την ταπείνωσή σας.

Μην είστε βλοσυροί και απλησίαστοι. Συμπεριφερθείτε σαν τα άκακα παιδιά και, αν χρειαστεί, βοηθείστε πρόσχαρα τον πλησίον σας. Προσοχή, μην τον προσβάλετε έστω και με το βλέμμα σας. Να τον αγαπάτε ολόθερμα, γιατί η αξία του είναι ανεκτίμητη. Είναι μέλος του Χριστού. Γι' αυτόν έχυσε το αίμα Του ο Κύριος.

«Η αγάπη», λέει ο Απόστολος, «καλύψει πλήθος αμαρτιών» (Α' Πετρ. 4:8). Πότε θα συμβεί αυτό; Όταν εσείς γίνετε η παρηγοριά των θλιμμένων, η αναψυχή των δυστυχισμένων, ο προστάτης των φτωχών, ο κηδεμόνας των ορφανών, η ανακούφιση των ασθενών, ο χειραγωγός των πλανεμένων, ο πρόθυμος βοηθός κάθε χριστιανού. Γι' αυτή σας την αγάπη προς τους ελάχιστους αδελφούς του Χριστού, προς τα δικά Του τίμια μέλη, ο Κύριός μας θα εξαλείψει τις αμαρτίες σας και θα σας αξιώσει να Τον βλέπετε «πρόσωπον προς πρόσωπον» (Α' Κορ. 13:12) στην αιώνια βασιλεία Του.

Αποφεύγετε τα λόγια και τις πράξεις που μπορούν να σκανδαλίσουν ή να προσβάλουν τους αδελφούς σας. Τις προσβολές όμως των άλλων εσείς να τις δέχεστε σαν δώρο Θεού. Είναι το όπλο που σας προσφέρει ο ίδιος ο Κύριος για να νεκρώσετε τα πάθη που φωλιάζουν στην ψυχή σας.

Μην ανταποδίδετε τους ονειδισμούς ή τις θλίψεις που τυχόν σας προξενούν. Δείξτε υπομονή και μη θελήσετε ποτέ να πικράνετε κανένα. Να είστε τότε σίγουροι πως και το δικό σας όνομα θα συγκαταριθμηθεί στα ονόματα των αγίων «των γεγραμμένων εν τω βιβλίω της ζωής» (Αποκ. 21:27).

Να μη θυμάστε με λύπη το κακό που σας προξένησε ο αδελφός σας, για να μη θυμηθεί και ο Κύριος τις δικές σας αμαρτίες για τις οποίες σας συγχώρεσε.

Το κακό να το νικάτε με το καλό. Το κακό δεν διορθώνεται ποτέ με το κακό (πρβλ. Ρωμ. 12:21).

Πριν πείτε οτιδήποτε, σκεφθείτε μήπως με τα λόγια σας προσβάλετε το Θεό ή τον πλησίον σας.

Προτού επισκεφθείτε τον αδελφό σας, θέστε ως όρο στον εαυτό σας να διατηρήσετε και μετά την επίσκεψή σας την ίδια αγαθή διάθεση και αγάπη που τρέφετε και τώρα απέναντί του, ανεξάρτητα από τον τρόπο με τον οποίο θα σας υποδεχθεί εκείνος.

Σε κάθε προστριβή με τον πλησίον σας εξετάστε πρώτα τον εαυτό σας. Ασκώντας αυστηρή αυτοκριτική, σχεδόν πάντα θα διαπιστώνουμε πως αιτία της δυσαρέσκειας είναι ο ίδιος μας ο εαυτός.

Μην προβάλλετε δικαιολογίες. Αποφεύγετε τις διενέξεις. Συμπεριφερθείτε με συγκατάβαση στον πλησίον σας, ανάλογα με το χαρακτήρα και την ηλικία του. Φανείτε με κάθε τρόπο παρήγοροι σε όλους και στον καθένα χωριστά.

Υπομένετε αγόγγυστα τους κακούς τρόπους του αδελφού σας, την αγανάκτησή του, την οργή του, τις απειρισκειψίες του.

Όταν βλέπετε κάποιο αίσθημα αντιπάθειας προς τον πλησίον ν' αγγίζει την ψυχή σας, αγωνιστείτε να το διώξετε. Υποχρεώστε τον εαυτό σας να εξυπηρετήσει και να διακονήσει με κάθε τρόπο τον συγκεκριμένο αδελφό. Πιέστε τον εαυτό σας στην εξής προσευχή: «Κύριε, σώσε το δούλο

Σου (τάδε) και με τις άγιες προσευχές του ειρήνευσε και τη δική μου ψυχή». Βλέποντας ο Κύριος αυτή την καλή σας προαίρεση, όχι μόνο θα ξεριζώσει από μέσα σας την αντιπάθεια, μα και θα σκορπίσει ανάμεσά σας την αγία Του αγάπη.

Οι φιλονικίες ταράζουν την ψυχή και μας αποστερούν την ειρήνη. Σε κάθε φιλονικό λογισμό αντιπαραθέστε τη γλυκειά ευχή του Ιησού, το «Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού, ελέησόν με».

Μη θίγετε με τα λόγια σας την τιμή του πλησίον. Να χρησιμοποιείτε τη γλώσσα μόνο για να δοξάζετε το Θεό και για να λέτε λόγους ψυχωφελείς στους αδελφούς σας. Αν θελήσετε να κακολογήσετε κάποιον, θυμηθείτε πρώτα τις δικές σας αμαρτίες - όλες εκείνες που κάνατε από τα νεανικά σας χρόνια μέχρι σήμερα -, κατηγορήστε τον εαυτό σας γι' αυτές και αποφύγετε έτσι την καταλαλιά. Μην ξεχνάτε ποτέ πως η ενασχόληση με τα σφάλματα των άλλων αποτελεί σοβαρό παράπτωμα.

Πολεμήστε με κάθε τρόπο το πάθος του θυμού, και, με τη βοήθεια του Θεού, αυτό θα υποχωρήσει. Αν τυχόν νευριάσετε ή οργιστείτε, είναι προτιμότερο να μην πείτε τίποτε. Απομακρυνθείτε ή, αν κάτι τέτοιο δεν είναι εύκολο, κλείστε σφιχτά τα χείλη σας για να μην πεταχθεί έξω η οργισμένη φλόγα που καίει στην ψυχή σας και αναστατώνει όλο σας το περιβάλλον. Η σιωπή και η προσευχή είναι το καλύτερο φάρμακο γι' αυτές τις στιγμές. Όταν η φλόγα του θυμού σβήσει και η καρδιά σας γαληνέψει, τότε μόνο μπορείτε να πείτε με ασφάλεια λόγους ωφέλιμους.

Αν εσείς γίνετε αφορμή να πικραθεί ο αδελφός σας, χρησιμοποιήστε κάθε τρόπο για να απαλλαγεί από τη λύπη που του δημιουργήσατε.

Παρατηρήστε τον εαυτό σας και θα διαπιστώσετε πως μόνο τότε είστε αναπαυμένοι με όλα, όταν υπάρχει μέσα σας η υπομονή, η ταπεινοφροσύνη, η υπακοή, η αγάπη.

Η σωτηρία μας δεν βρίσκεται στην πολυλογία, αλλά στη σιωπή και στην άγρυπνη προσοχή του εαυτού μας.

Μην κρίνετε ποτέ τον πλησίον σας, είτε ζει ενάρετα είτε ζει αμαρτωλά. «Συ τις ει ο κρίνων αλλότριον οικέτην; τω ιδίω Κυρίω στήκει ή πί-πτει. σταθήσεται δε. δυνατός γαρ εστιν ο Θεός στήσαι αυτόν» (Ρωμ. 14:4).

Σε κάθε περίπτωση παραδοθείτε στο θέλημα του Θεού. Αυτό είναι το πλέον σωτήριο για σας.

Προσέχετε να μη δυσανασχετήσετε μπροστά σε οποιαδήποτε δυσκολία. Οι θλίψεις δεν παρουσιάζονται τυχαία στη ζωή μας, αλλά παραχωρούνται από την πρόνοια του Θεού, με σκοπό τον αγιασμό και τη σωτηρία μας. Γι' αυτόν το σκοπό παραχωρήθηκε και στον Απόστολο Παύλο να βρεθεί μπροστά σε μύριους κινδύνους: «Κινδύνους ποταμών, κινδύνους ληστών, κινδύνους εκ γένους, κινδύνους εξ εθνών, κινδύνους εν

πόλει, κινδύνοις εν ερημία, κινδύνοις εν θαλάσση, κινδύνοις εν ψευδαδέλφοις...» (Β' Κορ. 11:26).

Γνωρίζοντας αυτή την αλήθεια, μην ασχολείστε με το ποιος και γιατί σας αδίκησε. Θυμηθείτε μόνο πως χωρίς παραχώρηση Θεού κανείς δεν θα τολμούσε να σας ακουμπήσει. Καλύτερα, λοιπόν, να ευγνωμονείτε τον Κύριο, γιατί οι δοκιμασίες που Αυτός επιτρέπει αποδεικνύουν πως είστε δικά Του παιδιά. Αυτός φροντίζει για σας και με κάθε τρόπο σας καθοδηγεί στη βασιλεία των ουρανών. «Ει παιδείαν υπομένετε, ως υιοίς υμίν προσφέρεται ο Θεός. τις γαρ εστιν υιός ου ου παιδεύει πατήρ;» (Εβρ. 12:7).

Στις στιγμές της απελπισίας να θυμάστε πως δεν σας εγκατέλειψε ο Κύριος, αλλά μάλλον εσείς Τον λησμονήσατε.

Να τί σας συμβουλεύω για τις ώρες της μοναξιάς σας: Να επικαλείστε ακατάπαυστα το όνομα του Κυρίου μας Ιησού Χριστού. Και βιάζεστε σε τούτο το έργο τον εαυτό σας, όσο κι αν αυτός δυσφορεί και αντιδρά.

Η καχυποψία δεν αρμόζει σε χριστιανούς, γι' αυτό μην την αποδέχεσθε. Διάκριση μάλλον απαιτεί από μας ο Θεός και προσοχή και σύνεση. «Γίνεσθε φρόνιμοι ως οι όφεις και ακέραιοι ως αι περισσότερα!» (Ματθ. 10:16).

Να βαδίζετε πάντα τη μέση οδό. Τα άκρα σε καμιά περίπτωση δεν ωφελούν.

«Ουχ υμών εστι γνώναι χρόνους ή καιρούς ους ο πατήρ έθετο εν τη ιδία εξουσία» (Πράξ. 1:7). Αυτό ζήτησε ο Χριστός από τους Αποστόλους. Αυτό θέλει και από κάθε γνήσιο δούλο Του. Να μην πολυπραγμαονεί δηλαδή για τα μελλοντικά (συντέλεια του κόσμου κ.ά.).

Σε όλη σας τη ζωή μην ξεχνάτε, πριν από κάθε σας ενέργεια, να ρωτάτε τον εαυτό σας: «Αυτό που προτίθεμαι να κάνω μήπως είναι αντίθετο στο θέλημα του Θεού; Μήπως είναι επιζήμιο για την ψυχή μου; Μήπως είναι άδικο για τον αδελφό μου;». Αν μετά από μια τέτοια αυστηρή αυτοεξέταση η συνείδησή σας δεν διαμαρτύρεται, μπορείτε ακίνδυνα να πραγματοποιήσετε την επιθυμία σας. Αν όμως η συνείδηση σας ελέγχει, συγκρατηθείτε και αποφύγετε την εκτέλεσή της.

Να εργάζεστε προσεκτικά και χωρίς βιασύνη. Τότε όλα σας τα έργα θα στέφονται με επιτυχία.

Να θεωρείτε τον εαυτό σας ως τον πλέον αμαρτωλό και «έσχατον πάντων» (Α' Κορ. 15:8).

Κόσμημα και καλλονή όλων των αρετών είναι η ταπείνωση. Αυτή είναι για την ανθρώπινη ψυχή ό,τι είναι η βροχή για την ξεραμένη γη. Η αληθινή ταπείνωση έχει την αρχή της στον ταπεινό Ιησού Χριστό. «Μάθετε απ' εμού», μας προτρέπει ο Κύριος, «ότι πράος ειμι και ταπεινός τη καρδία, και ευρήσετε ανάπαυσιν ταις ψυχαίς υμών» (Ματθ. 11:29).

Σ' αυτή την αρετή αναπαύεται και ευαρεστείται ο Θεός. «Επί τίνα επιβλέψω;», λέει ο Ίδιος, «αλλ' η επί τον ταπεινόν και ησύχιον και τρέμοντα τους λόγους μου» (Ησ. 66:2).

Αλλά τί είναι ταπεινοφροσύνη;

Ταπεινοφροσύνη είναι το να λογαριάζεις τον εαυτό σου ως τον μεγαλύτερο αμαρτωλό, το να μην προσβάλλεις, να μην εξουθενώνεις και να μην κατακρίνεις κανέναν, αλλά να βλέπεις μόνο τις δικές σου αμαρτίες. Ταπεινοφροσύνη είναι το να μην επιζητείς επαίνους, πλούτη, δόξες και τιμές, θεωρώντας εντελώς ανάξιο τον εαυτό σου για κάτι τέτοια.

Ο ταπεινός άνθρωπος υπομένει με ανδρεία τις προσβολές, τις ύβρεις, τις κατηγορίες, πιστεύοντας βαθιά πως αυτά του αξίζουν. Σε όλους συμπεριφέρεται χαρούμενα. Είναι πρόθυμος να προσφέρει με αγάπη τις υπηρεσίες του σε οποιονδήποτε. Δεν δίνει καμιά σημασία στα καλά του έργα και πολύ περισσότερο δεν κάνει λόγο γι' αυτά αν δεν υπάρχει ανάγκη.

Μια τέτοια ταπεινοφροσύνη εύχομαι, παιδιά μου, να σας χαρίσει ο Κύριος, γιατί αυτή θα σας ελευθερώσει από τα δεσμά της αμαρτίας και θα σας οδηγήσει στην αγάπη Εκείνου που «εταπείνωσεν εαυτόν μέχρι θανάτου, θανάτου δε σταυρού» (Φιλ. 2:8).

Οι πεδιάδες που βρίσκονται χαμηλά είναι σχεδόν πάντα εύφορες και καρπερές, ενώ τα ψηλά βουνά παραμένουν συνήθως άγονα. Και τα στάχυα που στέκονται όρθια είναι άδεια, ενώ όσα γέρνουν χαμηλά είναι γεμάτα από σπόρους. Αποκτήστε λοιπόν κι εσείς καρδιά ταπεινή και θα πλουτίσετε με καρπούς πνευματικούς που θα εξασφαλίσουν τη σωτηρία σας.

Οι γόνιμες πεδιάδες ποτίζονται με τη βροχή που πέφτει από τον ουρανό και με τα νερά που κατεβαίνουν από τα βουνά. Παρόμοια και οι ταπεινοί άνθρωποι δέχονται από τον ουρανό πλουσιοπάροχα τη χάρη του Αγίου Πνεύματος και υψώνονται πνευματικά σαν τα ψηλά βουνά. Αν λοιπόν και η δική σας ύπαρξη παραδοθεί ταπεινά στο θείο θέλημα και αποξενωθεί από την αμαρτία, τότε θα σας επισκεφθεί το Άγιο Πνεύμα, ο Παράκλητος Θεός, και θα εγκατασταθεί μόνιμα στην ψυχή σας.

Ανταλλάξτε την αριστοκρατική σας καταγωγή με την τιμημένη δουλεία του Κυρίου μας Ιησού Χριστού. Αντισταθείτε στην καλοπέραση και τη χλιδή, και μην υπερηφανεύεστε απέναντι στους αδελφούς σας. Ενώπιον του Θεού είμαστε όλοι ίσοι. Άλλωστε ο Κύριος με τα ίδια λόγια μας καλεί όλους στην πνευματική Του τράπεζα: «Λάβετε φάγετε. τούτο εστι το σώμα μου... Πίετε εξ αυτού πάντες. τούτο γαρ εστι το αίμα μου το της καινής διαθήκης το περί πολλών εκχυνόμενον εις άφεσιν αμαρτιών» (Ματθ. 26:26-28).

Τον ευρύχωρο δρόμο ξεχάστε τον πλέον! Ο εύσπλαγχνος Κύριος σας οδηγεί στη βασιλεία των ουρανών μέσα από τη στενή πύλη. Ο εύκολος δρόμος θα σας οδηγήσει στην αιώνια καταστροφή. Δεν είναι,

άλλωστε, τώρα καιρός για γλέντια και πανηγύρια. Το Ευαγγέλιο μας λέει πως είναι «μακάριοι οι κλαίοντες νυν» (Λουκ. 6:21), όχι εκείνοι που γλεντούν και ξεφαντώνουν.

Αν ζητάτε από κάποιον κάτι, να το ζητάτε με την υπομονή της Χανααναίας (Ματθ. 15:21-28).

Φυλάξτε το στόμα σας από λόγια περιττά και ανώφελα. ασκηθείτε στην προσευχή του Ιησού. Εγκρατευθείτε. και ο Κύριος θα σας περιβάλλει με το ανεκτίμητο δώρο της αγάπης Του.

«Απόδοτε τα Καίσαρος Καίσαρι και τα του Θεού τω Θεώ» (Μαρκ. 12:17). Καθώς, λοιπόν, το σώμα θα κινείται για τις αναγκαίες εργασίες, η καρδιά θα πρέπει να παραμένει ολόκληρη δοσμένη στο Θεό. Έτσι μόνο θα καταφέρουμε, μέσα σ' αυτή τη σύγχρονη Βαβυλώνα, να μην ξεχάσουμε τον αληθινό μας προορισμό, την άνω Ιερουσαλήμ.

Να αγαπάτε τον Κύριο και να προσεύχεστε με τη βεβαιότητα ότι Αυτός είναι ο Πατέρας σας.

Ταπεινωθείτε μπροστά σ' όλους τους αδελφούς σας, και ο Κύριος, ο καλός σας πατέρας, θα χαρεί για την ταπείνωσή σας και θα σας αγκαλιάσει με την αγάπη Του.

Αν τώρα δεν νιώθετε καμιά παρηγοριά από την προσευχή σας, να είστε σίγουροι πως ο Κύριος σας ετοιμάζει θείες παρηγορίες στο μέλλον. Συνεχίστε να προσεύχεστε ακούραστα, και σύντομα θ' απολαύσετε τη δική Του γλυκύτητα. «Υπομένων υπέμεινα τον Κύριον, και προσέσχε μοι και εισήκουσε της δεήσεώς μου και ανήγαγέ με εκ λάκκου ταλαιπωρίας και από πηλού ιλύος και έστησεν επί πέτραν τους πόδας μου και κατεύθυνε τα διαβήματά μου και ενέβαλεν εις το στόμα μου άσμα καινόν, ύμνον τω Θεώ υμών» (Ψαλμ. 39:2-4).

Όταν βλέπετε να σας πολιορκούν η αθυμία, η μελαγχολία, η οκνηρία και η ακηδία, τότε βιάστε την καρδιά και τα χείλη σας στο έργο της προσευχής: «Κύριε, σώσον ημάς, απολλύμεθα» (Ματθ. 8:25). Σκεφθείτε πως αυτές οι στιγμές της οκνηρίας μπορεί να είναι οι τελευταίες της ζωής σας... Σε λίγο ίσως θ' ακολουθήσει ο θάνατος... Και μετά η Κρίση του Θεού... Αφήστε, λοιπόν, κατά μέρος τη ραθυμία και τη ραστώνη.

Αν δεν απαρνηθεί ο άνθρωπος το δικό του θέλημα, δεν θα μπορέσει να βάλει αρχή στο έργο της σωτηρίας του ούτε, πολύ περισσότερο, να σωθεί. Γι' αυτό, παιδιά μου, ζητάτε από τον Κύριο να σας βοηθήσει για να κόψετε το θέλημά σας.

Για την ψυχική σας ωφέλεια, υποταχθείτε τελείως στα προστάγματα του ουράνιου Πατέρα μας, αγαπήστε την ησυχία και ασκηθείτε στην αδιάλειπτη προσευχή του Ιησού. Όσο ο Κύριος παραμένει στην καρδιά σας, τόσο θα αυξάνουν μέσα σας η υπομονή, η αγάπη και η ταπείνωση.

Το μόνο που εύχομαι για την παρούσα ζωή σ' εσάς και στον εαυτό μου είναι η κάθαρση από τα πάθη μας. Παρακαλώ τον Κύριο να χρησιμοποιήσει οποιοδήποτε μέσο, προκειμένου να ξεπλυθούν οι ανομίες μας - έστω κι αν αυτό θα είναι περιφρονήσεις του κόσμου, ονειδισμοί και εξουθενώσεις, πράγματα δηλαδή που δύσκολα αποδέχεται η κοινή λογική. Στην πνευματική ζωή πρέπει να βαδίζουμε έχοντας οδηγό τις εντολές του Χριστού και όχι την ανθρώπινη λογική.

Ακόμα κι αν τα καλά μας έργα γίνονται στο όνομα του Θεού, δεν είναι αυτά που πρωτίστως μας σώζουν, αλλά το έλεος του Θεού. Αυτό το θείο έλεος ας σκεπάζει κι εσάς, τους φίλους μου, όλες τις ημέρες της ζωής σας. Όλοι σας, δίκαιοι και αμαρτωλοί, στον φιλεύσπλαχνο Κύριό μας Ιησού Χριστό να καταφεύγετε και σ' Αυτόν να στηρίζετε την ελπίδα σας, γιατί αυτή «η ελπίς ου καταισχύνει» (Ρωμ. 5:5).

Μην περιφρονείτε τους λόγους μου και μην τους νομίζετε δυσκολοεφάρμοστους. Για τον Κύριο και με τον Κύριο, τα δύσκολα γίνονται εύκολα και τα δυσάρεστα ευχάριστα. «Ο γαρ ζυγός αυτού χρηστός και το φορτίον αυτού ελαφρόν εστί» (πρβλ. Ματθ. 11:30).

(Νεοελληνική απόδοση από το βιβλίο του Σεργίου Α. Νείλου «Τα ιερά υπό τον μόδιον». Οι συμβουλές αποδίδονται σε ανώνυμο γέροντα της περίφημης μονής της Όπτινα).