



Πες

μου, πάτερ, ρώτησε πάλι ο επισκέπτης, **πώς μερικοί, αν και λειώνουν τα σώματά τους από την εγκράτεια, κυριεύονται ωστόσο από τα πάθη; Την οργή πρώτα-πρώτα, κι έπειτα την έχθρα, τη μνησικακία, τον φθόνο, την ασπλαχνία;** Ενώ υπάρχουν, αντίθετα άνθρωποι, που και τρώνε απ' όλα και πίνουν κρασί, κι όμως είναι πολύ ενάρετοι και δεν τους βρίσκεις ψεγάδι. **Πώς γίνεται αυτό;**

- Νομίζω, παιδί μου, πώς όσοι δεν διορθώνονται, μολονότι νηστεύουν πολύ, είναι γιατί δεν προσέχουν τη γλώσσα τους. Όποιος δεν κλείνει το στόμα του, κι αν ακόμα νηστεύει όλο τον χρόνο, προκοπή δεν κάνει. Ενώ όποιος ξέρει να σωπαίνει, μπορεί εύκολα να νικήσει όλα τα πάθη. Σε κάνει λ.χ. ο διάβολος να οργιστείς; **Μη μιλήσεις, και νίκησες.** Σε σπρώχνει σε φθόνο; **Μην κατακρίνεις, και ντρόπιασες τον πονηρό· γιατί η κράκριση γεννιέται απ' τον φθόνο.** Αν πάλι ο εχθρός σε ανάψει και σε σπρώχνει στη σαρκική αμαρτία, κλείσε γι' άλλη μια φορά το στόμα σου. **Μη μιλήσεις σε γυναίκα, μη φας και μην πιεις πολύ.** Έτσι θα τον κατατροπώσεις. **Στην ανάγκη, πάρε μια βέργα και χτύπα το κορμί σου αλύπητα. Ο πόνος θα διώξει τον πόλεμο. Το ξέρεις, άλλωστε, ότι «συμφέρει γάρ σοι ίνα ἀπόληται ἐν τῶν μελῶν σου καὶ μὴ ὄλον τὸ σῶμά σου εἰς γέενναν» (Ματθ. ε' 29)...**

Ένας ασκητής επίσκοπος: Όσιος Νήφων επίσκοπος Κωνσταντιανής, έκδ. Ι.Μ. Παρακλήτου, Ωρωπός Αττικής, σ. 256-7.

Πηγή: h-agaph-panta-elpizei.blogspot.gr