

## Η αληθινή ειρήνη δεν βρίσκεται εκτός, αλλ' εντός της ψυχής μας.

/ [Γενικά](#)



### Οσίου Θεοφάνους του Εγκλείστου

Η ταραχή της ψυχής και τα πάθη επηρεάζουν την κυκλοφορία του αίματος και υποσκάπτουν την υγεία. Η εσωτερική ειρήνη, η νηστεία και η εγκράτεια βοηθούν στην διατήρησιν της υγείας. Ο γερμανός Γκούφελαντ σ' ένα σύγγραμμά του για την μακροζωία, τονίζει την ωφέλεια της νηστείας. Οι οπαδοί του πρέπει να τον υπακούουν. Εμείς όμως έχουμε άλλους διδασκάλους, περισσότερο αξιολόγους. Η προσευχή ανεβάζει την ψυχή προς την πηγή της ζωής. Η ταπείνωση και τα δάκρυα της μετανοίας δημιουργούν στην ψυχή και στο σώμα κατάστασι γαλήνης και ηρεμίας...

Επιθυμείτε βέβαια να μη σας λείπουν τα δάκρυα και η συντριβή. Καλύτερα να επιθυμήτε να βασιλεύη πάντοτε μέσα σας μια βαθιά ταπείνωση. Απ' αυτή θα πηγάζουν τα δάκρυα και η συντριβή».

«Ο ίδιος ο Θεός ξυπνά μέσα σας την ανησυχία για την σωτηρία σας, θέλοντας να σας οδηγήση στην αυτογνωσία και στην μετάνοια.

Αν ακούσετε την φωνή Του, θα βρήτε ανάπαυσι και ειρήνη. Αν παρακούσετε, θα ζήτε στην ταραχή. Μπορεί όμως να σας εγκαταλείψη τελείως ο Θεός και να παύση να σας διεγείρη πνευματικές ανησυχίες. Θα συμβή τούτο, αν παραμείνετε

αδιόρθωτος. Και τότε θ' αποκτήσετε ειρήνη, ειρήνη όμως θανάσιμη».

«Δεν απολαύσατε ακόμη την ησυχία και την ειρήνη. Ζητήστε την και θα σας δοθή. Δεν μπορώ να σας ευχηθώ τίποτε το καλύτερο. Να έχετε όμως υπ' όψιν σας ότι η αληθινή ειρήνη δεν βρίσκεται εκτός, αλλ' εντός της ψυχής μας. Δεν πηγάζει από τις εξωτερικές συνθήκες , αλλ' από την εσωτερική καλή τακτοποίηση. Όταν υπάρχει, τότε όλα τα εξωτερικά εναρμονίζονται μ' αυτή».

«Η αοργησία είναι σπουδαία αρετή. Καλλιεργείται με την παράδοση του εαυτού μας στο θείο θέλημα και την συναίσθησι ότι ο Θεός επιτρέπει τις δοκιμασίες. Έτσι συγκρατούμε τον εαυτό μας , γαληνεύουμε, πιστεύοντας ότι ο Κύριος μας παρακολουθεί την δύσκολη ώρα του πειρασμού.

Η σκέψις σας ότι εκείνος που σας βλάπτει και σας αδικεί, γίνεται όργανο του εχθρού, είναι πολύ σωστή. Γι' αυτό πίσω από κάθε ενόχληση και δυσάρεστη κατάστασι να διακρίνετε τον πραγματικό ένοχο και να μην εξάπτεσθε εναντίον του θύματός του».

Από το βιβλίο : « Οσίου Θεοφάνους του Εγκλείστου

ΑΠΑΝΘΙΣΜΑ ΕΠΙΣΤΟΛΩΝ»

Μετάφρασις από τα ρωσικά

ΕΚΔΟΣΙΣ ΕΝΔΕΚΑΤΗ

ΙΕΡΑ ΜΟΝΗ ΠΑΡΑΚΛΗΤΟΥ

Πηγή: [optiko.net](http://optiko.net)