

Τι να κάνω; Αυτά έχουν τα γηρατειά! (Αρχιμ. Ιωαννίκιος Κοτσώνης, Καθηγούμενος Ιεράς Μονής Μεταμορφώσεως του Σωτήρος Σοχού)

/ [Πεμπτούσια](#)



Μίαν ημέραν ένας νέος μοναχός ηρώτησε τον π. Ν. ηλικίας 86 χρόνων:

—Γέροντα, πόσες ώρες πρέπει να κοιμάται ο μοναχός;

— Άκουσε, αδελφέ μου. Ο άγιος Θεόδωρος ο Στουδίτης και ο άγιος Συμεών ο Νέος Θεολόγος λένουν ότι τέσσερις με πέντε ώραι την ημέρα είναι αρκετά. Αλλά ο Αββάς Αρσένιος στο Γεροντικόν δηλώνει ότι μία ώρα ύπνου αρκεί στον μοναχόν, αν είναι ένας αγωνιστής. Ο άγιος Ακάκιος ο Καυσοκαλύβης έλεγε μισή ώρα. Μου φαίνεται λίγο δύσκολο· αλλά αφού ο άγιος το λέγει πρέπει να δοκιμάσωμε...

—Και σείς πόσο χρόνο έχετε, για να ξεκουράζεσθε;

—Ω, αδελφέ μου, ποιά είναι η ανάγκη, για να με ρωτήσεις αυτό;

—Για να ωφεληθώ εγώ ο ίδιος. Πες μου το για την αγάπη του Χριστού.

—Θα σου πώ. Μια ώρα στις 24 είναι αρκετή.

—Αυτό σας φθάνει;

—Ω! και είναι πολύ.

—Κοιμάσθε μία φορά ή με διαλείμματα;

—Με διαλείμματα, με διαλείμματα, βέβαια. Ένα τέταρτο της ώρας τώρα, ένα τέταρτο της ώρας λίγο πιο υστέρηρα...

—Και πώς περνά ο καιρός σας;

—Δυστυχώς τώρα που έχω μία διπλή κήλη δεν μπορώ πιά να μένω όρθιος. Γι' αυτό κάθομαι, για να διαβάσω το Ψαλτήρι ή το Ευαγγέλιο, μετά να πώ λίγο την ευχή του Ιησού.

—Το Ψαλτήρι όλο και το Ευαγγέλιο όλο;

—Φυσικά, ολόκληρα, ολόκληρα.

—Όλες τις ημέρες;

—Όλες τις ημέρες. Όλες τις ημέρες. Μόνο δεν μπορώ πιά να διαβάζω όρθιος. Τί να κάνω; Αυτά έχουν τα γηρατειά!

Πηγή: Αρχιμανδρίτου Ιωαννικίου Κοτσώνη, «Αθωνικόν Γεροντικόν», έκδοσις Δ΄, Ι. Ησυχαστηρίου Αγ. Γρηγορίου Παλαμά, Κουφάλια Θεσσαλονίκης 2004.