

## ΓΕΡΟΝΤΟΣ ΙΩΣΗΦ (11)-ΑΣΚΗΣΗ, Η ΜΗΤΕΡΑ ΤΟΥ



[Βατοπαιδινός](#) / [Ορθόδοξη πίστη](#)

**Μνήμη θανάτου και των μελλόντων**

Η πρώτη αρχή και υγιής βάση της ησυχίας είναι η παραμονή σ' ένα τόπο και η ακριβής τήρηση κατάλληλου προγράμματος με επιμονή.

Στην αρχή, συγκέντρωση του νου από τον ακατάσχετο μετεωρισμό, με πρώτη τη μνήμη του θανάτου. Όχι μνήμη θανάτου αόριστα και γενικά. Μνήμη της τελευταίας στιγμής, της έσχατης, του αποχωρισμού της ψυχής σου από το σώμα. Όπου άγγελοι και δαίμονες παρίστανται και αγωνίζονται ποιος θα πάρει την ψυχή που τρέμει και στενάζει.

Σκέψου το ψέμα και τη ματαιότητα της εδώ ζωής και υπολόγισε πόσο άσκοπη είναι η αιχμαλωσία της ψυχής απ' αυτήν. Να θυμάσαι την κρίση και τη δικαιοσύνη του Θεού που ακολουθεί αμέσως και που αποδίδεται στον καθένα σύμφωνα με τις πράξεις του. Δεν είναι πλέον Θεός ελέους, οικτιρμών και φιλανθρωπίας, όπως στην παρούσα ζωή, αλλά «Θεός εκδικήσεων» και δικαιοσύνης γιατί «εν τω Αδη ουκ έστι μετάνοια».

Εάν η διαγωγή μας δεν ήταν ακριβής και ούτε η μετάνοιά μας τουλάχιστον ολοκληρωμένη και μας απορρίψουν από τη μερίδα των σωζομένων, αυτά που μας

περιμένουν και όσους άλλους κατακριθούν, είναι τρομερά και μόνο να τα διηγηθεί κανείς. «Γέενα, λίμνη πυρός, σκώληξ ακοίμητος, βρυγμός οδόντων» και άλλα φρικτά βασανιστήρια και το μεγαλύτερο όλων, η αιώνια παράτασή τους. [\(περισσότερα...\)](#)