Αθυμία, ακηδία, βιοτικές μέριμνες (Όσιος Θεοφάνης ο Έγκλειστος)

Categories : ΘΕΟΛΟΓΙΑ

Date : 22 Φεβρουαρίου, 2016

Αθυμία και μελαγχολία. Τα αίτιά τους.

Ο Θεός, με την πανάγαθη και πάνσοφη βουλή Του, τα οικονομεί όλα για το συμφέρον μας. Όσο για την αθυμία που σας κυριεύει καμιά φορά, αυτή οφείλεται στη **σωματική σας αδυναμία**. Η αδυναμία, όταν διαρκεί για πολύ, δημιουργεί στη ψυχή μια αίσθηση εγκαταλείψεως απ’ όλους, αίσθηση που γεννάει στη καρδιά φόβο και μελαγχολία.

Αλλά μην ξεχνάτε ποτέ πως ο Θεός είναι κοντά σας. Όλοι είμαστε παιδιά Του. **Αποπαίδια δεν έχει**. Και κανέναν δεν αφήνει. Όλα για το καλό μας τα παραχωρεί, ακόμα και τις πιο μεγάλες συμφορές. Νομίζω πως το έχετε αντιληφθεί, γι’ αυτό παραδώσατε ήδη με εμπιστοσύνη τον εαυτό σας και τη ζωή σας στα χέρια Του. **Όποιος ελπίζει στο Θεό, αξιώνεται να λάβει το έλεός Του**.

Να επικαλείστε τη μεσιτεία της Κυρίας Θεοτόκου. Και όταν μελαγχολείτε, να ψάλλετε τα δυό τούτα τροπάρια της:

«*Μακαρίζομέν σε πάσαι αι γενεαί, Θεοτόκε Παρθένε· εν σοι γαρ ο αχώρητος Χριστός ο Θεός ημών χωρηθήναι ηυδόκησε. Μακάριοι εσμεν και ημείς προστασίαν σε έχοντες· ημέρας γαρ και νυκτός πρεσβεύεις υπέρ ημών και τα σκήπτρα της βασιλείας ταις σαις ικεσίαις κρατύνονταν διό ανυμνούντες βοώμέν σοι· Χαίρε κεχαριτωμένη, ο Κύριος μετά σου*».

«*Σε το απόρθητον τείχος, το της σωτηρίας οχύρωμα, Θεοτόκε Παρθένε, ικετεύομεν τας των εναντίων βουλάς διασκέδασον του λαού σου την λύπην εις χαράν μετάβαλε· υπέρ ειρήνης του κόσμου πρέσβευε· ότι συ ει, Θεοτόκε, η ελπίς ημών*».

Πως να νικάμε την ακηδία.

Σας κυριεύει η ακηδία. Τι να κάνετε; Να επινοήσετε **τρόπους αναθερμάνσεως** του ζήλου και της **φιλοπονίας** σας. Ποιος δεν έχει βασανιστεί απ' αυτή την ψυχική ατονία; Τσακιζόμαστε για να τη νικήσουμε. Αλλά βλέπουμε ότι ματαιοπονούμε. Έτσι δεν μας απομένει τίποτ' άλλο από το να την υπομείνουμε καρτερικά, περιμένοντας την επέμβαση του Κυρίου. Όταν Εκείνος ευδοκήσει,, θα μας δώσει νέα ζωή, θα μας

παρηγορήσει και θα μας δυναμώσει. Δοκιμάστε, πάντως, και τούτον τον τρόπο: Καταπιαστείτε με μια δουλειά που **απαιτεί κόπο και θυσία**. Ίσως έτσι να κινητοποιηθεί η ψυχή σας. Διαφορετικά, δεν έχετε παρά να κάνετε **υπομονή**, όπως σας είπα. Αυτό το αίσθημα της ακηδίας και της ατονίας είναι **παροδικό**. **Καμιά φορά προέρχεται από σωματική κόπωση ή αδυναμία**. Άλλοτε πάλι οφείλεται σε κάποια κατάσταση αναμονής.

Η Κυρία Θεοτόκος ας μεσιτεύει στον Υιό της για την ενίσχυσή μας... Αλήθεια, πώς οι παλαιοί ασκητές, που ζούσαν κλεισμένοι σ' ένα κελί, που κανέναν δεν έβλεπαν, που τίποτα δεν άκουγαν, που καμιά παρηγοριά δεν είχαν, ήταν πάντοτε «*τη σπουδή μη οκνηροί, τω πνεύματι ζέοντες*» (Ρωμ. 12:11); **Με τη χάρη του Κυρίου**. Και πώς κατόρθωναν να ελκύουν τη χάρη; Με την **αδιάλειπτη προσευχή**. Να το πιο **αποτελεσματικό όπλο εναντίον της ακηδίας**. Εμείς όχι μόνο αδιάλειπτα δεν προσευχόμαστε, μα ούτε καν συχνά. Και η προσευχή μας, όποτε γίνεται, είναι απρόσεκτη, ψυχρή, τυπική. Πώς να κρατήσουμε, λοιπόν, τη θεία χάρη;

Πώς να διατηρούμε την καρδιακή θερμότητα.

Η καρδιακή θερμότητα, που αισθάνεστε, είναι μια καλή κατάσταση, γι' αυτό πρέπει να τη συντηρείτε και να την ενισχύετε. Όταν βλέπετε πως φεύγει, να την επαναφέρετε με τον τρόπο που ήδη γνωρίζετε: Συγκεντρώνοντας την προσοχή στην καρδιά με αδιάλειπτη επίκληση του Κυρίου. **Για να μην απομακρύνεται η προσοχή από την καρδιά, πρέπει ν' αποφεύγετε τους περισπασμούς** και ν' αποδιώχνετε όλους τους λογισμούς, όλες τις φαντασιώσεις, όλα τα αισθήματα που σας επισκέπτονται, δημιουργώντας μέσα σας εντυπώσεις άσχετες με την προσευχητική σας κατάσταση και φυγαδεύοντας την καρδιακή σας θέρμη. Καμιά εικόνα ας μη σχηματίζεται στην καρδιά. Και **καμιά φροντίδα ας μην τραβάει την προσοχή**. Νους και καρδιά ας είναι αδιάσπαστα στραμμένα στο Θεό. Και το σώμα, με διαρκή άσκηση βίας, υποταγμένο στην ψυχή. Έτσι θα διατηρήσετε την καρδιακή θέρμη. Επειδή, πάντως, κι αυτή είναι δώρο του θείου ελέους, το κυριότερο που έχετε να κάνετε είναι **να ικετεύετε τον Κύριο** για τη διατήρηση της.

Καλά και κακά έργα. Η στάση μας απέναντι τους.

Αν μας έσωζαν τα καλά μας έργα, τότε θα ήμασταν σαν τους μαθητές του σχολείου, που βαθμολογούνται ανάλογα με την απόδοσή τους. **Η σωτηρία, όμως, δεν είναι ανταμοιβή έργων. Ο Θεός μας σώζει δωρεάν, με τη χάρη Του**. Γιατί, λοιπόν, να σημειώνουμε και να θυμόμαστε τα έργα μας; Κάναμε ή έχουμε κάτι καλό; Ας είναι κανόνας της ζωής μας **να το λησμονούμε**.

Θυμάται κανένας μας ότι αναπνέει; Όχι, βέβαια. Γιατί, στα πλαίσια της βιολογικής ζωής, είναι κάτι τόσο φυσικό, ώστε έχει γίνει αυτονόητο. Το ίδιο φυσικό και

αυτονόητο, στα πλαίσια της πνευματικής ζωής, είναι -πρέπει να είναι- κάθε καλό έργο, ό,τι δηλαδή συμφωνεί με το θέλημα του Θεού. Γι' αυτό και δεν υπάρχει λόγος να το θυμόμαστε. Ας το αφήνουμε να περνάει απαρατήρητο. Απεναντίας, ένα έργο κακό, **ασύμφωνο δηλαδή με το θέλημα του Θεού**, οφείλουμε να το παρατηρούμε, για να ευαισθητοποιούμε και να ισχυροποιούμε τη συνείδησή μας, για να μετανοούμε και να διορθωνόμαστε το συντομότερο.

Βέβαια, για θανάσιμα αμαρτήματα δεν χρειάζεται να πω τίποτα. Αυτά δεν έχουν θέση στη ζωή των συνειδητών χριστιανών, εκείνων που με ζήλο αγωνίζονται για τη σωτηρία τους. Συχνά είναι, πάντως, στη ζωή όλων μας τα **συγγνωστά αμαρτήματα** -κάποιος κακός λογισμός σχηματίζεται στο νου μας, κάποιος άπρεπος λόγος ξεφεύγει από το στόμα μας, κάποια ταραχή αναστατώνει την καρδιά μας... Για όλα αυτά η συνείδηση μας ελέγχει. Τι θα κάνουμε;

Μόλις αντιληφθούμε ότι νικηθήκαμε από ένα πάθος, **την ίδια κιόλας στιγμή να μετανοούμε εσωτερικά ενώπιον του Κυρίου**. Και κάθε βράδυ, πριν κοιμηθούμε, να κάνουμε έναν απολογισμό των πτώσεων της ημέρας και να ζητάμε συγχώρηση από τον Πλάστη μας. Τέλος, με την πρώτη ευκαιρία, να καταφεύγουμε στον πνευματικό και να παίρνουμε τη μυστηριακή άφεση.

Βιοτικά έργα και βιοτικές μέριμνες.

Οι κοσμικοί ασχολούνται με τα κοσμικά έργα. Οι αρνητές του κόσμου με τα ουράνια. Εσείς είστε **μισοκοσμική**. Πώς να βαδίσει κανείς κάπου ανάμεσα;... **Ο φίλος του κόσμου είναι εχθρός του Θεού. Φαίνεται να μην υπάρχει μέση κατάσταση** . Ωστόσο, χωρίς κοσμικά και βιοτικά έργα, χωρίς κοσμικές και βιοτικές ασχολίες, δεν μπορούμε να ζήσουμε. Τι θα κάνουμε, λοιπόν; Απλούστατα, **εξωτερικά μεν θα εκτελούμε κάθε αναγκαίο βιοτικό έργο, εσωτερικά όμως θα μένουμε μακριά του, δεν θ' αφήνουμε δηλαδή την καρδιά μας να αιχμαλωτίζεται απ' αυτό.**

Όλα τα βιοτικά έργα απαιτούν φροντίδες και μέριμνες. Αλλά μπορούμε σχεδόν πάντοτε να τα μεταποιήσουμε σε έργα αγάπης, υπομονής και υποταγής στη βουλή του Θεού. Άλλωστε, κατά την εκτέλεση ακόμα και των πιο πολυμέριμνων εργασιών, έχουμε τη δυνατότητα να διατηρούμε μέσα μας την **προσευχή**.

*

Ο πιο μεγάλος κίνδυνος από τις αδιάκοπες μέριμνες είναι η λήθη του Θεού και η υποβάθμιση της πνευματικής ζωής. Νομίζω πως έχετε σχετική εμπειρία. Και θα είναι πολύ θλιβερό να φτάσετε ως την τέλεια ψύχρανση του θείου ζήλου, όπως φοβάστε.

Αυτό, πάντως, δέν προκαλείται από τα ίδια τα βιοτικά έργα, αλλ' από τη δική μας αμέλεια. Εμείς αφήνουμε τον εαυτό μας να «λασπωθεί» και με τις σκέψεις και με τα αισθήματα και με τα θελήματα και με τις κοσμικές φροντίδες.

Μπορείτε ν' αποφύγετε το «λάσπωμα» τούτο της ψυχής; Ναι. **Αρχίζοντάς τα όλα με την προσευχή**, συνεχίζοντας με την **ελπίδα** και τελειώνοντας με την **ευχαριστία**. Έτσι **κάθε έργο σας θα είναι τυλιγμένο με θεϊκό ένδυμα και δεν θα εκτοπίζει τον Κύριο από την ψυχή**.

Όταν, πάλι, τελειώσετε μια δουλειά και πριν καταπιαστείτε με άλλη, διώξτε για λίγο από το νου και την καρδιά σας καθετί βιοτικό. Μείνετε μόνο με το Θεό. **Δώστε σ' Αυτόν την προσοχή σας**, κάθε σκέψη και κάθε αίσθημά σας. Επαναλάβετε, αν θέλετε, κάποιους αγαπημένους σας στίχους από το Ψαλτήρι.

Όσο εργάζεστε, να προσεύχεστε νοερά. Και κάθε φορά που αντιλαμβάνεστε ότι η προσευχή μέσα σας διακόπηκε, να ξαναρχίζετε τον νοερό αγώνα χωρίς καθυστέρηση. Να μελετήσετε και βιβλία σχετικά με την προσευχή. Έτσι, σιγά-σιγά, θα φουντώσει ο πόθος σας και θα επιταχυνθεί η πορεία σας προς το Θεό. Αυτή ας είναι η κύρια φροντίδα της ζωής σας. Ικετεύετε τον Κύριο να μη σας στερήσει τις προσευχητικές παρηγοριές.
Από τ' ανθρώπινα έργα κανένα δεν πραγματοποιείται δίχως κόπο. Τά πνευματικά έργα απαιτούν κι αυτά **κόπο πολύ** αλλά και **ασταμάτητο**.

*

Η ζωή μας είναι γεμάτη φροντίδες. Αν θελήσουμε ν' απαλλαγούμε απ' όλες, δεν θα μπορέσουμε να επιβιώσουμε. Άλλωστε, δεν μας επιβάλλει κάτι τέτοιο ο θείος νόμος. Ακόμα και οι ερημίτες καλλιεργούσαν μικρούς κήπους με λαχανικά και φρόντιζαν, φυσικά, γι' αυτούς. Πρέπει, όμως, να εργαζόμαστε έτσι ώστε οι φροντίδες να μη μας καταβροχθίσουν. **Να τις θεωρούμε όχι ως το κύριο έργο μας, που είναι η ψυχική σωτηρία, αλλά ως πάρεργο**.

*

"Πώς μπορώ νά διατηρήσω τή νήψη μέσα στις φροντίδες;".

Με ό,τι κι αν ασχολείστε, κάντε το εγκάρδια, προσεκτικά, συστηματικά, χωρίς βιασύνη. Σας αναθέτουν κάποια εργασία; Δεχθείτε την όπως αν σας την είχε αναθέσει ο ίδιος ο Θεός και εκτελέστε την σαν έργο δικό Του. Έτσι η σκέψη σας θα είναι κοντά στο Θεό. Αγωνιστείτε γι' αυτό, κι Εκείνος θα σας βοηθήσει.

*

Οι βιοτικές μέριμνες σας πνίγουν τόσο, ώστε δεν ευκαιρείτε ούτε να προσευχηθείτε. Του εχθρού κατόρθωμα είναι τούτο. Το σπίτι, τα ενδύματα, η τροφή και πολλά άλλα πράγματα είναι απαραίτητα για την καλή διαβίωση του ανθρώπου. Χρειάζεται, λοιπόν, να φροντίζουμε για την απόκτησή τους. Αυτό δεν είναι εφάμαρτο. Έτσι θέλησε ο Θεός να ρυθμίσει τη ζωή μας. Ο πανούργος διάβολος, όμως, καθώς πασχίζει ακατάπαυστα να μεταποιεί καθετί καλό σε κακό, **διαστρέφει την εύλογη, μετρημένη και υγιή φροντίδα σε άλογη, συνεχή και αγχώδη μέριμνα, που σκοτίζει το νου και στενοχωρεί την καρδιά**. Αυτή η κατάσταση καταντάει, ούτε λίγο ούτε πολύ, σε **ψυχική ασθένεια**, στη θεραπεία της οποίας στοχεύουν οι νουθεσίες του Κυρίου για την **εμπιστοσύνη στη θεία πρόνοια**: «*Μή μεριμνήσητε λέγοντες, τί φάγωμεν ή τί πίωμεν ή τί περιβαλώμεθα;... οίδε γάρ ο πατήρ υμών ο ουράνιος ότι χρήζετε τούτων απάντων... μη ουν μεριμνήσατε εις την αύριον η γαρ αύριον μεριμνήσει τα εαυτής*» (Ματθ. 6: 31-34).

Αυτό δεν σημαίνει να μην κάνουμε τίποτε, αλλά, φροντίζοντας για ό,τι είναι αναγκαίο, να μη φορτωνόμαστε με περιττές μέριμνες, που συνεπάγονται κόπο σωματικό και ψυχικό.

Το εφάμαρτο στοιχείο της πολυμεριμνίας είναι τούτο, ότι επιδιώκει εγωιστικά την αυτάρκεια. Όλα θέλει να τα κάνει μόνη της, όλα θέλει να τα κατορθώσει **χωρίς το Θεό**. Στηρίζοντας κάθε ελπίδα στον εαυτό της, στις ικανότητές της και στα όποια υλικά μέσα διαθέτει, **αγνοεί ή και περιφρονεί τη θεία πρόνοια**. **Ως κύριο σκοπό της ζωής έχει την απόκτηση εγκόσμιων αγαθών. Και την ίδια την επίγεια ζωή τη θεωρεί ως αυτοσκοπό. Για τη μελλοντική και αιώνια ζωή αδιαφορεί**.

Βλέπετε, τι **θεομάχο πνεύμα βρίσκεται μέσα στην πολυμεριμνία**! Παλέψτε, λοιπόν, μ' αυτό το κακό! Αντισταθείτε στον εχθρό, όπως αν σας παρακινούσε να διαπράξετε φόνο!

"***Πώς ν' αγωνιστώ;***", θα με ρωτήσετε. Αρχίστε και θα μάθετε... **Αρχίστε πρώτα-πρώτα από την προσευχή**. Απαλλάξτε την από κάθε βιοτική μέριμνα. Το ίδιο να κάνετε στη συνέχεια και μ' όλες τις άλλες πράξεις και ασχολίες σας. Ο τρόπος είναι απλός: **Την ώρα της προσευχής, μόλις εμφανίζεται στο νου σας κάποιος λογισμός, να τον διώχνετε χωρίς καθυστέρηση. Κι αν πάλι έρχεται, πάλι να τον διώχνετε**. Έτσι νά κάνετε συνέχεια και ακούραστα. Μην επιτρέπετε στις μέριμνες να σταθούν ούτε για μια στιγμή στο νου σας, όταν προσεύχεστε. Αυτός είναι ο αγώνας! Και θα δείτε καρπούς. Φτάνει **να επιμείνετε**.

Ποιά είναι τα μάταια έργα.

Θέλατε να ετοιμαστείτε για τη θεία Κοινωνία, αλλά δεν τα καταφέρατε ν' αποφύγετε

τους περισπασμούς.

Πολλοί είναι εκείνοι, λέτε, που έρχονται και ζητούν να τους εξυπηρετήσετε. **Η εξυπηρέτηση των συνανθρώπων, πάντως, δεν είναι έργο μάταιο** . Είναι έργο Θεού. Μόνο να το κάνετε πάντα για την αγάπη Εκείνου και του πλησίον, για τίποτ' άλλο.

Τα βάρη της οικογένειας πέφτουν κι αυτά στους ώμους σας. Όμως, **ούτε οι οικογενειακές υποθέσεις είναι μάταια έργα**, φτάνει ν' ασχολείστε μ' αυτές ευσυνείδητα, δίχως να παραβαίνετε τον θείο νόμο.

Μάταια έργα είναι εκείνα που αποσκοπούν στην ικανοποίηση των παθών, τα εφάμαρτα, καθώς επίσης τα άχρηστα και ανώφελα . Ξεχωριστέ, λοιπόν, στη ζωή σας τις μάταιες από τις μη μάταιες ενασχολήσεις. Οι δεύτερες πάντα μπορούν να γίνονται σύμφωνα με το θέλημα του Θεού. Κάτι περισσότερο: Μπορούν **να γίνονται για τη δόξα του Θεού**.

Απαλλαγή απ' όλα τα γήινα. Είναι δυνατή;

Η απαλλαγή απ' όλα τα πράγματα και όλες τις εξαρτήσεις του κόσμου τούτου, **η απαλλαγή δηλαδή από καθετί γήινο, είναι πρακτικά αδύνατη σε τούτη τη ζωή**, τουλάχιστο για τους περισσότερους ανθρώπους. Αποτελεί κατόρθωμα μόνο των μοναχών, και μάλιστα των ερημιτών. **Όλοι, όμως, είναι δυνατόν, όπως φαίνεται από την επί του Όρους ομιλία του Κυρίου, ν' απαλλάξουν την καρδιά τους από την εμπαθή προσκόλληση στα γήινα** . Εσείς, λοιπόν, έχετε πλούτο. Αν δεν στηρίζετε τις ελπίδες σας σ' αυτόν, αν είστε έτοιμος να τον στερηθείτε αγόγγυστα όποτε θελήσει ο Κύριος, αν αδιάκοπα και πρόθυμα βοηθάτε όσους έχουν ανάγκη, βρίσκεστε στο σωστό δρόμο.

Προσαρμογή στις συνθήκες της ζωής.

Ως προς τη ροή των πραγμάτων στη ζωή μας, ας το πάρουμε απόφαση ότι**δεν είναι στο χέρι μας να την αλλάξουμε. Ας έχουμε, λοιπόν, τη σοφία της προσαρμογής στις όποιες συνθήκες παραχωρεί ο Θεός**. **Μόνο έτσι θα είμαστε ειρηνικοί σε κάθε περίσταση.**

Τώρα, λοιπόν, που αντιμετωπίζετε ένα τόσο μεγάλο πρόβλημα, δεν έχετε παρά να κάνετε πρώτα-πρώτα **υπομονή**. Χωρίς υπομονή δεν μπορούμε να ζήσουμε. **Δεν υπήρξε ποτέ άνθρωπος σε τούτον τον κόσμο που να μην υπέμεινε κάτι** . Να το θυμάστε πάντα και να το επαναλαμβάνετε μέσα σας: "*Και όσοι φαίνονται τρισευτυχισμένοι, ακόμα κι αυτοί υπομένουν, καμιά φορά μάλιστα βάρη δυσβάσταχτα. Γιατί, λοιπόν, να μην υπομένω κι εγώ;*".

Παράλληλα **ψάξτε να βρείτε κάποιες απασχολήσεις, που θα σας προξενούν ψυχική ανάπαυση και ικανοποίηση**. "Με τι ν' ασχοληθώ;", θα με ρωτήσετε. Με οτιδήποτε, φτάνει **να έχετε πάντα δουλειά**. Και όταν δεν έχετε δουλειά, **να διαβάζετε** καλά βιβλία. Ν' αγαπήσετε, επίσης, τη φύση. Σε κάθε εποχή, η φύση έχει τις ομορφιές της. Να τις βρίσκετε και να τις απολαμβάνετε. Σ' αυτό κρύβεται ξεχωριστή σοφία. Θέλετε να είστε σοφή; Κάντε το!

Θα μπορούσατε ακόμα να γίνετε ένας "καλός άγγελος" για όλο το χωριό: Όπου υπάρχει φτώχεια, αρρώστια, συμφορά, εκεί να τρέχετε πρόθυμα, βοηθώντας όσο και όπως μπορείτε τους συνανθρώπους σας. Αυτή η απασχόληση δίνει στην ψυχή μεγάλη παρηγοριά. Εκτός κι αν είστε μια σκληρή εγωίστρια.**Αν, όμως, είστε τέτοια, τότε μην περιμένετε ποτέ ευτυχία, έστω κι αν αποκτήσετε όλο το χρυσάφι του κόσμου**. Τόν εγωισμό, αυτόν τον κακοποιό, πρέπει να τον θανατώσουμε.**Κι αν δεν τον θανατώσετε εσείς, μόνη σας, τότε θα το κάνει ο Κύριος, στέλνοντας το ένα χτύπημα μετά το άλλο**. **Και θα το κάνει όχι από σκληρότητα, μα από αγάπη. Γιατί θέλει να μπείτε στη βασιλεία των ουρανών, όπου μόνο οι ταπεινοί χωράνε**.

Αποφυγή του περισπασμού.

Ο καθένας μας πρέπει να ρυθμίσει έτσι τη ζωή του, ώστε να εργάζεται καθημερινά μέσα στα πλαίσια των δυνατοτήτων του, χωρίς περισπασμούς και άγχος. Όταν καταγίνεστε σε μια δουλειά, μη βάζετε στο κεφάλι σας άλλες δέκα. Αφοσιωθείτε σ' αυτήν, ώσπου να τελειώσετε. Και σαν τελειώσετε, σκεφθείτε τι πρέπει να κάνετε στη συνέχεια. Το σκεφθήκατε καλά; Αρχίστε να εργάζεστε ήρεμα, συγκεντρώνοντας πάλι την προσοχή σας **στο συγκεκριμένο έργο** ως την ολοκλήρωσή του.

Σηκωθήκατε το πρωί από το κρεβάτι και σταθήκατε στην ορθρινή προσευχή; Ας είναι ο νούς σας προσηλωμένος σ' αυτήν. Μην τον αφήνετε να τριγυρίζει εδώ κι εκεί. Μετά την προσευχή έχει σειρά το πρωινό ρόφημα. Ετοιμάστε το και, μόλις το πάρετε, ξεκινήστε για τη δουλειά σας. Έτσι να ενεργείτε πάντα.

Τον περισπασμό τον προκαλούν όχι οι πολλές ασχολίες, αλλά ο τρόπος με τον οποίο τις αντιμετωπίζουμε και τις μεθοδεύουμε -κάνουμε μια δουλειά και στο κεφάλι μας στριμώχνονται αναρίθμητες άλλες. Όλες εκείνες, λοιπόν, να τις διώχνετε και με τη μία ν' ασχολούνται τόσο τα χέρια σας όσο και ο νους σας.

(Οσίου Θεοφάνους του Εγλείστου «Χειραγωγία στην Πνευματική ζωή», εκδ. Ι. Μ. Παρακλήτου)