

Αββάς Αμμωνάς: Μη στηρίζεσαι στις δικές σου δυνάμεις και θα έχης σύμμαχο την θεία χάρι!

/ [Πνευματικά Αποσπάσματα](#)



Αββάς Αμμωνάς, Περί της χαρά της ψυχής που αρχίζει να ζει για τον Θεό!

Η αγάπη των κόπων φανερώνει μίσος προς τα πάθη, ενώ η οκνηρία εύκολα τα προκαλεί.

Μη προσκολληθής σε κανένα τρόπο ζωής η συνήθεια και ο λογισμός σου θα ηρεμήση.

Μη στηρίζεσαι στις δικές σου δυνάμεις και θα έχης σύμμαχο την θεία χάρι.

Μην εχθρεύεσαι κανένα, για να είναι η προσευχή σου ευπρόσδεκτη.

Να είσαι ειρηνικός με όλους, για να έχεις παρρησία στην προσευχή.

Φύλαγε τα μάτια σου και η καρδιά σου δεν θα στραφή στα πονηρά.

Όποιος παρατηρεί οτιδήποτε ηδονικά, μοιχεύει.

Μη θέλησης ν' ακούσης κακό γι' αυτόν που σε λύπησε, για να μη τον εκδικηθείς μέσα στην καρδιά σου.

Φύλαγε την ακοή σου, για να μη γέμισης με ταραχή την καρδιά σου.

Να εργάζεσαι το εργόχειρο σου, για να μπορής να ελεής τους φτωχούς.

Η αργία είναι καταστροφή και θάνατος της ψυχής.

Η αδιάλειπτη προσευχή ελευθερώνει, ενώ η αμέλεια που παρατείνεται, προξενεί την λήθη.

Όποιος περιμένει σύντομο θάνατο, δεν θα πέση σε πολλές αμαρτίες, ενώ όποιος περιμένει μακροζωία, θα πέση.

Ο Θεός φροντίζει να εξαγνίση από κάθε αμαρτία αυτόν που προετοιμάζεται ν' απολογηθή για όλα τα έργα του, ενώ εκείνος που αδιαφορεί και λέει ότι θα προφθάση να ετοιμασθή, ζη με τις αμαρτίες του.

Πριν από κάθε έργο σου να σκέπτεσαι καθημερινά πού βρίσκεσαι και πού πρόκειται να πας μετά τον θάνατο.

Έτσι δεν θα αμελήσης για την ψυχή σου καμιά ημέρα.

Να σκέπτεσαι την δόξα που απέκτησαν όλοι οι άγιοι, και ο ζήλος τους σιγά – σιγά θα σε ελκύση.

Να σκέπτεσαι επίσης την καταισχύνη που δοκίμασαν οι αμαρτωλοί και θα προφυλαχθής από τα πονηρά τους έργα.

Να συμβουλεύεσαι πάντοτε τους πνευματικούς σου πατέρες και θα έχεις ανάπαυσι σε όλη σου την ζωή.

Εάν καταλάβης ότι ο αδελφός είναι λυπημένος μαζί σου, πρόσεχε να μη τον περιφρόνησης, αλλά βάλε του μετάνοια με ικετευτική φωνή, μέχρις ότου τον καθησυχάσης.

Απόσπασμα από το βιβλίο «Αββάς Αμμωνάς» έκδοση Ιεράς Μονής Παρακλήτου. Νεοελληνική απόδοση Μοναχός Σεραφείμ.

Συνέχεια από εδώ: <http://www.pemptousia.gr/?p=383635>

Πηγή: [pemptousia.gr](http://www.pemptousia.gr) (Επιμέλεια Στέλιος Κούκος)