**Για την απόκτηση της εσωτερικής ειρήνης... (Αγ. Σεραφείμ Σαρώφ)**

[](https://www.sostis.gr/media/k2/items/cache/58fbd8eea8a0a9c83a231534e6edc699_XL.jpg)

**Α**ν θέλεις να διατηρήσεις την ψυχική ειρήνη,**να αποφεύγεις με κάθε τρόπο να κρίνεις τους άλλους. Η συγκαταβατικότητα προς τον αδελφό και η σιωπή περιφρουρούν την ειρήνη της ψυχής**. Όταν ο άνθρωπος βρίσκεται σ᾽ αυτήν την κατάσταση, δέχεται θείες αποκαλύψεις. Για να μην πέφτεις στην κατάκριση, πρόσεχε **να μην δέχεσαι τίποτε κακό** για κανένα και να είσαι για όλους νεκρός.

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Τ**ίποτε δεν συντελεί τόσο στην απόκτηση της εσωτερικής ειρήνης, όσο η **σιωπή** και το να συζητάς όσο μπορείς περισσότερο με τον εαυτό σου και λιγότερο με τους άλλους. Να προσπαθείς με κάθε τρόπο να διατηρείς την ειρήνη της ψυχής και να μην ταράζεσαι από τις προσβολές των άλλων. **Τις προσβολές των άλλων ας τις δεχόμαστε ατάραχα, σαν να μην απευθύνονται σ᾽ εμάς.**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Η απόλυτη σιωπή είναι ένας σταυρός**, πάνω στον οποίο σταυρώνεται ο άνθρωπος με όλα του τα πάθη και τις κακές επιθυμίες. Σκέψου ότι και ο Δεσπότης Χριστός ανέβηκε στον Σταυρό, αφού προηγουμένως υπέφερε συκοφαντίες και θλίψεις… Γράψε τους ακόλουθους λόγους μου όχι σε χαρτί, αλλά στην καρδιά σου: μάθε την νοερή προσευχή της καρδιάς. Να θυμάσαι ότι ο αληθινός μοναχικός μανδύας είναι να ανέχεσαι με χαρά τις συκοφαντίες και τις ψευδείς κατηγορίες. **Χωρίς πειρασμούς δεν υπάρχει σωτηρία**.