****

**Άγιος Σωφρόνιος του Έσσεξ ο Αθωνίτης**

**… Α**ν εκδηλώσουμε τη θέλησή μας να αλλάξουμε, ο Θεός, το Πνεύμα το Άγιο, μπορεί να έρθει για να μας βοηθήσει.  
Σήμερα ήθελα να σας πω ότι δεν εκπλήττομαι που υποφέρετε. Σκεφθείτε αυτό που σας λέω, όταν είστε μόνοι σας. Αν προσανατολίσουμε τον νου μας με αρνητικό τρόπο, κινδυνεύουμε να χάσουμε και τη ζωή μας και τη σωτηρία μας.

Όταν είστε αδύνατοι πνευματικά, να προσεύχεστε σαν για κάτι που δεν είναι παρά η συνέπεια των παθών μας. **Να λέτε αυτή την προσευχή που σας συνέστησα πολλές φορές:**

**«Κύριε, θεράπευσε την καρδιά μου από αυτό τον πονηρό λογισμό,**  
**Κύριε, θεράπευσε τον νου μου, να μη σκέφτεται αυτό που είναι εναντίον του νόμου της αγάπης του Πατρός Σου.**  
**Κύριε, θεράπευσε όλο μου το είναι, για να μπορέσω να πορευθώ με αυτό τον άγιο πόνο πίσω από τα βήματά Σου».**

**Αν προσεύχεσθε έτσι, θα εκπλαγείτε για την ευκολία της νίκης.**