

## Πώς γίνεται;



Σ' ένα ήσυχο δωμάτιο (είναι καλό ίσως μετά από κάποια μελέτη πνευματική ή αφού ανάψουν το καντήλι εμπρός στις εικόνες και θυμιάσουν), όσο γίνεται μακριά από θορύβους και απασχολήσεις, και αφού ησυχάσουν από άλλες σκέψεις και λογισμούς, να βυθίζουν τον νου τους στην καρδιά λέγοντας την ευχή «Κύριε Ιησού Χριστέ ελέησόν με τον αμαρτωλό (ή την αμαρτωλή)». Πόση ειρήνη και δύναμη αντλούν οι ψυχές μ αυτήν την κατά Θεόν ησυχία! Πόσο τις ενισχύει και στις υπόλοιπες ώρες της ημέρας να διατηρούνται ειρηνικές, χωρίς νεύρα και ένταση και άγχος, αλλά να έχουν όλες τις δυνάμεις τους σε αρμονία και ενότητα!

**Γέροντας Γεώργιος Γρηγοριάτης (Καψάνης)**



<http://bitly.com/1CTajpZ>