

Η ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΚΗ ΖΩΗ ΩΣ ΑΘΛΗΜΑ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ

Η ζωή του χριστιανού αποτελεί μία διαρκή προσπάθεια για να καθαγιάσει τον εαυτό του, να αποκόψει τα πάθη και τις αδυναμίες του, να καταπολεμήσει τις αμαρτίες που τον κρατούν μακριά από τον Θεό. Η προσπάθεια αυτή δεν είναι εύκολη, απαιτεί συνεχή προετοιμασία, σκληρή εργασία, άσκηση, κόπο σωματικό και πνευματικό αγώνα. Ο Χριστός προειδοποίησε τους χριστιανούς ότι για να εισέλθουν στην Βασιλεία των Ουρανών πρέπει να διέλθουν από την στενή και τεθλιμμένη οδό, να ξεπεράσουν δυσκολίες, διώξεις, εναντίωση από τον κόσμο. Παράλληλα, μας υποσχέθηκε ότι ο ζυγός Του είναι χρηστός, αγαθός και το φορτίο που καλείται να σηκώσει κάθε χριστιανός στην θέλησή του να είναι πιστός τηρητής των εντολών του Χριστού και του Ευαγγελίου είναι ελαφρύ.

Στην προσπάθειά του αυτή ο κάθε χριστιανός οφείλει να γυμνάζει το σώμα του και να το συνηθίζει σε σκληραγωγίες, στους κόπους της νηστείας και της αγρυπνίας, αλλά παράλληλα να γυμνάζει και το πνεύμα του και να κατευθύνει την διάνοιά του σε κάθε έργο αγαθό, απομακρύνοντας κάθε αμαρτωλή και πονηρή προδιάθεση. Οι Πατέρες της Εκκλησίας συμπυκνώνουν την προσπάθεια αυτή χριστιανού με την φράση: *"δώσε αίμα(δηλ. σωματικό κόπο) και θα λάβεις πνεύμα"*.

Πολλές φορές ο πνευματικός αγώνας του χριστιανού παρομοιάζεται με την προσπάθεια των αθλητών, και χαρακτηρίζεται ως *άθληση πνευματική*. Εάν ψάξουμε στα λεξικά την ερμηνεία των λέξεων άθλος, άθληση, θα δούμε πως ορίζεται "ως η σωματική προσπάθεια που καταβάλλει κάποιος με προσωπική άσκηση, προπόνηση, κόπο και ιδρώτα για να επιτύχει κάποιον σκοπό, να υπερβεί τα όρια και τις δυνατότητές του και να κατακτήσει την νίκη, να κερδίσει κάποιο έπαθλο". Ο παραπάνω ορισμός δεν μας θυμίζει την προσπάθεια που καταβάλλει κάθε χριστιανός να υπερβεί την αμαρτωλή του κατάσταση και να υπερβεί τις προσωπικές του ατέλειες, να δυναμώσει την θέλησή του και να κατακτήσει το έπαθλο της σωτηρίας της ψυχής του? Όχι τυχαία λοιπόν σε πολλές περιπτώσεις μέσα στην Καινή Διαθήκη, ιδίως ο Απόστολος Παύλος χρησιμοποιεί εικόνες από την ζωή των αθλητών για να εξεικονήσει την ζωή των χριστιανών.

Έτσι λοιπόν χαρακτηρίζει τον αγωνιζόμενο χριστιανό με αθλητή που αγωνίζεται στο στάδιο, στο αγώνισμα του δρόμου. Όπως κάθε αθλητής για να φθάσει στον στόχο που είναι το έπαθλο της νίκης, το στεφάνι του νικητή, ακολουθεί συγκεκριμένο τρόπο ζωής, που περιλαμβάνει σωματικές ασκήσεις, σκληραγώγηση του σώματος και εγκράτεια από καταχρήσεις (ξενύχτια, μέθες, ασωτίες) για να ενδυναμώσει το σώμα του ώστε να είναι κατάλληλο να αγωνισθεί για ένα φθαρτό έπαθλο, έτσι και πολύ περισσότερο οφείλει ο χριστιανός να σκληραγωγήσει το σώμα του με άσκηση, προσευχή, νηστεία, με εγκράτεια (αποφυγή διασκεδάσεων) που φθείρουν και εξασθενούν το σώμα και εμποδίζουν την ψυχή από το να εξέλθει νικήτρια στον αγώνα κατά της αμαρτίας, για να κατορθώσει ο πιστός να αποκτήσει τον στέφανο της αγιωσύνης.

"Ουκ οίδατε ότι οι εν τω σταδίω τρέχοντες πάντες μεν τρέχουσιν, εις δε λαμβάνει το βραβείον? Ούτω τρέχετε, ίνα καταλάβητε, πας δε ο αγωνιζόμενος πάντα εγκρατεύεται, εκείνοι μεν ουν ίνα φθαρτόν στέφανον λάβωσιν, ημείς δε άφθαρτον. Εγώ τοίνυν ούτω τρέχω, ως ουκ αδήλως, ούτω πυκτεύω, ως ουκ αέρα δέρων, αλλ' υπωπιάζω μου το σώμα και δουλαγωγώ, μήπως άλλους κηρύξας αυτός αδόκιμος γένωμαι" (Α' Κορ. 9,2427).

Όπως λοιπόν ο προπονητής επιβάλλει στους αθλητές του ένα σκληρό πρόγραμμα προπονήσεων και στερήσεων για να οδηγήσει τους αθλητές του σε ένα καλό αγωνιστικό επίπεδο, έτσι και ο Απόστολος Παύλος πρώτα ο ίδιος ακολουθεί ένα παρόμοιο πρόγραμμα για να σκληραγωγήσει το σώμα του και να καθυποτάξει τις εφάμαρτες ροπές του. Παράλληλα, ως **καλός προπονητής πνευματικός πατέρας** πολλών χριστιανών προτείνει στους πιστούς συγκεκριμένο **πρόγραμμα πνευματικής προπόνησης :** **" συ δε, ω άνθρωπε του Θεού, ταύτα φεύγε, δίωκε δε δικαιοσύνην, ευσέβειαν, πίστιν, αγάπην, υπομονήν, πραότητα. Αγωνίζου τον καλόν αγώνα της πίστεως, επιλαβού της αιωνίου ζωής, εις ήν και εκλήθης και ωμολόγησας την καλήν ομολογίαν ενώπιον πολλών μαρτύρων"** (Α' Τιμ. 6, 1112). Αυτό ακριβώς δεν κάνουν σήμερα οι εξομολόγοι και οι πνευματικοί πατέρες των χριστιανών? Δεν τους επιβάλλουν κανόνες ζωής, επιτίμια, δεν τους προτείνουν ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα πνευματικών ασκήσεων και γυμνασμάτων (προσευχές, νηστείες, αγρυπνίες, μετάνοιες, προσκυνήματα, αποφυγή της αμαρτίας) για να τους

επαναφέρουν στην σωστή κατεύθυνση, και να τους ενισχύσουν στον καλόν αγώνα της πίστεως?

Και επειδή πάντοτε υπάρχει ο κίνδυνος να παρεκκλίνουμε από τους πνευματικούς μας στόχους, και η προσπάθειά μας να αποβεί άκαρπη ή μάταιη, χωρίς αποτελέσματα και πνευματική καρποφορία, ο Απόστολος Παύλος μας προειδοποιεί να προσέχουμε το κοσμικό φρόνημα και να μην παρασυρόμαστε σε υπέρμετρη φροντίδα του σώματος, περισσότερο μάλλον να επιδιώκουμε αυτά που συμβάλλουν στην πνευματική μας ωφέλεια: **"τους δε βεβήλους και γραώδεις μύθους παραιτού, γύμναζε δε σεαυτόν προς ευσέβειαν. Η γαρ σωματική γυμνασία προς ολίγον εστίν ωφέλιμος, η δε ευσέβεια προς πάντα ωφέλιμος εστιν, επαγγελίας έχουσα ζωής της νυν και της μελλούσης"** (Α' Τιμ. 4, 78). Εάν μεταφέρουμε τους λόγους του Παύλου σε σημερινούς όρους θα λέγαμε πως η πνευματική εκγύμναση είναι πολλή σημαντική και για την τωρινή ζωή αλλά και για την μέλλουσα, πολύ περισσότερο χρήσιμη από την σωματική γύμναση ενός φθαρτού σώματος με πρόσκαιρα αποτελέσματα. Πολλοί σύγχρονοι προπονητές αλλά και αθλητές αναγνωρίζουν τον πνευματικό παράγοντα ως ουσιώδη για την αθλητική επιτυχία, και με επιμέλεια προετοιμάζονται για να έχουν ακμαίο ηθικό, ισχυρά θέληση

Και πνευματική αυτοσυγκέντρωση για να αντέξουν την ψυχολογική πίεση των αγώνων, το πιθανό ενδεχόμενο ενός τραυματισμού ή μίας αποτυχίας. Δεν άλλωστε τυχαίο ότι πολλοί αθλητές πιστεύουν στον Θεό, προσεύχονται, συμβουλευόνται κάποιον ιερέα πνευματικό. Πόσο λοιπόν περισσότερο οφείλουν οι χριστιανοί να αποκτήσουν αυτό το υψηλό αγωνιστικό φρόνημα, την πνευματική αυτοσυγκέντρωση και την ικανότητα να αντιμετωπίζουν τις αντιξοότητες του καθημερινού βίου!

Ο Απόστολος Παύλος τονίζει την διάρκεια και την συνέχεια της προσπάθειας ώστε ο αγωνιζόμενος χριστιανός να αποκτήσει το στεφάνι του νικητή που απονέμει ο Χριστός σε κάθε πιστό που θα αγωνιστεί σύμφωνα με τους κανόνες και τις εντολές του Ευαγγελίου, διότι **"εάν και αθλή τις, ου στεφανούται, εάν μη νομίμως αθλήση"** (Β' Τιμ. 2,5) Τον λόγο της συνεχούς επαγρυπνήσεως και πνευματικής εγρηγόρσεως τονίζει ο Παύλος όταν γράφει στους Φιλιππισίους ότι **"δεν ισχυρίζομαι ότι έχω ήδη επιτύχει ή ότι έχω αποκτήσει την τελειότητα. Συνεχώς προσπαθώ να κερδίσω το βραβείο με το οποίο ο Ιησούς Χριστός με έχει κερδίσει .Εγώ**

βέβαια ,αδελφοί μου, δεν πιστεύω ότι το έχω ήδη κερδίσει, το μόνο που κάνω ωστόσο είναι να ξεχνώ ό,τι βρίσκεται πίσω μου και να επιδιώκω να φθάσω αυτό που βρίσκεται μπροστά μου. Έτσι επιδιώκω τον σκοπό μου που είναι να κερδίσω το βραβείο της άνω κλήσεως του Θεού (της ουράνιας κλήσεως του Θεού προς εμένα) μέσω του Ιησού Χριστού". (Φιλιπ. 3,1214).

Η συνείδηση της Εκκλησίας από τους πρώτους ήδη αιώνες και ακολουθώντας την φράση του Παύλου για "**αθλητές Χριστού**" χαρακτηρίζει τους **μάρτυρες και ομολογητές της πίστεως ως αθλητές και αθληφόρους**, ενώ στα συναξάρια ο βίος τους χαρακτηρίζεται ως "**άθλησις**". Για παράδειγμα, η Εκκλησία ψάλλει για τους "**αγίους μάρτυρες τους καλώς αθλήσαντες και στεφανωθέντες**", ενώ πολλοί άγιοι ονομάζονται τροπαιοφόροι και αθληφόροι (π.χ. μπορούμε να θυμηθούμε προχείρως τα απολυτικά του Αγ.Γεωργίου του τροπαιοφόρου, του Αγ. Δημητρίου, της Αγ. Παρασκευής της αθληφόρου κ.ά. αγίων).

Με την εμφάνιση και άνθηση του μοναχισμού οι αναχωρητές και ασκητές της ερήμου επιδιώκουν να αγωνισθούν πιο σκληρά για την χριστιανική τελειότητα, να καταπολεμήσουν τα πάθη τους, να εξαλείψουν τις αμαρτίες τους και μέσα από σκληρή άσκηση, νηστεία, αγρυπνία, προσευχή, να εξαγνισθούν και να καθαγιασθούν. Μέσα από την εμπειρία αυτών των ασκητών της ερήμου και των πατέρων της Εκκλησίας προέκυψε μία ολόκληρη σειρά συγγραμμάτων με ασκητικό και νηπτικό περιεχόμενο, που διδάσκουν όλους τους χριστιανούς πως μπορούν να βιώσουν στην ζωή τους αυτό το αγωνιστικό και ασκητικό φρόνημα στην καθημερινή τους πνευματική πάλη για μία χριστιανική βιοτή. Ας εξετάσουμε λοιπόν μέσα από τους λόγους των ασκητικών πατέρων πως αντιλαμβάνονται την πνευματική άθληση του χριστιανού.

Ο **Μέγας Αντώνιος** γράφει για τον αγώνα κατά των παθών: "αν φροντίζουμε να θεραπεύουμε τις σωματικές ατέλειες, πολύ περισσότερο πρέπει να φροντίζουμε να θεραπεύουμε τις ατέλειες της ψυχής, τα πάθη της.Είναι στο χέρι μας να ζούμε με τρόπο που αρέσει στον Θεό. Κανείς ποτέ δεν μπορεί να μας εξαναγκάσει να κάνουμε χωρίς την θέλησή μας κακό.Όποιος κατάλαβε τι είναι η ψυχή, ζει με τον σωστό τρόπο και δεν υπακούει στο σώμα του. Όποιος αγωνίζεται για την ψυχή του να μην χάνει το θάρρος του αν πέσει, αλλά να σηκωθεί και να αρχίσει να αγωνίζεται και πάλι και πάλι. Μέχρι την τελευταία αναπνοή πρέπει να σηκωνόμαστε και να αγωνιζόμαστε

και πάλι.Όποιος νικάει τα πάθη της σάρκας στεφανώνεται με την αφθαρσία. Αν δεν υπήρχαν τα πάθη, δεν θα υπήρχε αγώνας για την αρετή".

Για το πόσο σημαντικό είναι να υπερνικήσουμε τα διάφορα πάθη της ψυχής μας γράφει σχετικώς ο Ευάγγριος ο Μοναχός:"Όποιος νίκησε τον θυμό, νίκησε τους δαίμονες.Όποιος είναι δούλος του θυμού, είναι ξένος προς τον δρόμο του Σωτήρα μας.Όποιος νηστεύει και εγκρατεύεται, αλλά θυμώνει και οργίζεται, μοιάζει με πλοίο που ταξιδεύει στο πέλαγος έχοντας για πλοίαρχο τον πονηρό δαίμονα". "Κι αν ακόμη οι άλλοι μας νομίζουν για σοφούς, δεν θα γίνουμε μέτοχοι της θείας σοφίας όσο οργιζόμαστε, διότι είναι γραμμένο "στον κόρφο των ανοήτων αναπαύεται ο θυμός(=Εκκλης. 7,9) (Αββάς Κασσιανός).Και σε άλλο σημείο επισημαίνει πως το ένα πάθος οδηγεί την ψυχή και σε άλλες αμαρτίες απομακρύνοντας την από τον Θεό."Από όλες τις αμαρτίες, η ισχυρότερη είναι ματαιοδοξία, γιατί αυτή ανοίγει τις πόρτες σε πολλές άλλες αμαρτίες, σαν προδότης που ανοίγει τις πύλες του κάστρου".

Για να βγει κάποιος νικητής στον αγώνα με τα πάθη και τις αμαρτίες χρειάζεται μεγάλη προσπάθεια, τόσο σωματική (νηστεία, εγκράτεια) όσο και πνευματική (αποφυγή αμαρτίας)."Οι Πατέρες δεν μας έχουν δώσει κανόνα νηστείας, ούτε τρόπο διατροφής, ούτε συγκεκριμένο μέτρο,γιατί δεν έχουμε όλοι την ίδια δύναμη. Έχουν όμως δώσει έναν σκοπό, να αποφεύγουμε οπωσδήποτε την αφθονία και να αποστρεφόμεστε τον χορτασμό.Τις τροφές να τις χρησιμοποιούμε τόσο ώστε να ζήσουμε, όχι να σκλαβωθούμε στις επιθυμίες της απόλαυσής τους.

Δεν φθάνει μόνη της η σωματική νηστεία για να αποκτήσουμε καθαρότητα καρδιάς. Πρέπει να συνοδεύεται από συντριβή της καρδιάς, από συντριβή της έπαρσης, και από πυκνή προσευχή. Για την καθαρότητα της ψυχής δεν αρκεί η εγκράτεια στα φαγητά.Η νηστεία να συνοδεύεται με αποχή από την φιλαργυρία, από την οργή, από την κατάκριση, από την υπερηφάνεια, από την κενοδοξία και από κάθε λογής ανηθικότητα(πορνεία). Τα παραπάνω πολύ χρήσιμα και ωφέλιμα σημειώνει ο αββάς Κασσιανός, ενώ και ο Άγιος Διάδοχος Φωτικής επισημαίνει ότι "η νηστεία είναι εργαλείο για να αποκτήσεις σωφροσύνη.Δεν απέχουμε από τις τροφές επειδή είναι κακές, αλλά γιατί θέλουμε να χαλιναγωγούμε την σάρκα".

Ο αγώνας για την εκρίζωση των παθών επηρεάζει τις σχέσεις μας με τους άλλους ανθρώπους. Η ποιότητα της πνευματικής μας ζωής αντανακλάται στο άμεσο περιβάλλον μας. Εάν θέλουμε να έχουμε χριστιανικές σχέσεις οφείλουμε πρώτα να αλλάξουμε τον εαυτό μας και μετά να προσπαθήσουμε να επηρεάσουμε πνευματικά τους άλλους. **Ο αββάς Κασσιανός** γράφει σχετικά: **Η διόρθωση της ψυχής μας και η απόκτηση της ειρήνης δεν κατορθώνεται από την μακροθυμία των άλλων απέναντί μας, αλλά από την δική μας ανεξικακία προς τους άλλους.** Πρέπει να δίνουμε αγώνα ενάντια στο πνεύμα της λύπης (ακηδίας), επειδή η λύπη εμποδίζει την προσευχή, εμποδίζει την πραότητα, την κατάνυξη και την συμπάθεια προς τους αδελφούς μας. **Να πολεμάμε όλα τα πάθη της ψυχής, γιατί αν αυτά τα υπερνικήσουμε με την χάρη του Θεού, μπορούμε όχι μόνον με τους ανθρώπους αλλά και με τα άγρια θηρία εύκολα να ζήσουμε".**

Ο άγιος Μάξιμος ο Ομολογητής σημειώνει για τις σχέσεις μας με τους άλλους ανθρώπους ότι **"δεν έχει αγάπη Θεού αυτός που αλλάζει διάθεση προς τους ανθρώπους ανάλογα με τον χαρακτήρα τους, που τον έναν τον αγαπά και τον άλλον τον απεχθάνεται. Αν δεν θέλεις να εκπέσεις από την αγάπη του Θεού, μην αφήσεις κανέναν να κοιμηθεί στενοχωρημένος από σένα, και μην κοιμηθείς στενοχωρημένος μαζί του".**

Από τα πιο δυσκολοπολέμητα πάθη είναι αυτό της **κενοδοξίας υπερηφάνειας.** Μπορεί εύκολα να τρυπώσει παντού και σε όλους εάν δεν είμαστε σε πνευματική επιφυλακή και να μας αποπροσανατολίσει. **"Η κενοδοξία δύσκολα νικιέται.** Μπορεί να είναι παρούσα σε κάθε πράξη, και σε λόγο, και σε σιωπή και σε αγρυπνία και σε νηστεία και σε προσευχή και σε ησυχία και σε μακροθυμία. Η κενοδοξία, όποιον δεν μπόρεσε να τον απατήσει με την πολυτέλεια, δοκιμάζει να τον πειράξει με την φτώχεια. Όποιον δεν τον έκανε να νιώσει υπερήφανος για τα σοφά του λόγια, τον ρίχνει με την πολυτέλεια των τροφών, τον βάζει να ζητάει επαίνους για την νηστεία του. **Όταν η υπερηφάνεια κυριεύσει την ψυχή, την καταστρέφει ολόκληρη. Μάρτυρας γι' αυτό είναι ο άγγελος εκείνος (ο Εωσφόρος) που έπεσε από τον ουρανό εξ αιτίας της υπερηφάνειας".** (αββάς Κασσιανός).

Πρωταρχικής σημασίας για την αντιμετώπιση της κενοδοξίας είναι η εκκοπή του δικού μας εγωιστικού θελήματος και η επίρριψη των καθημερινών μας μεριμνών στην πρόνοια του Θεού. **"Μην προσεύχεσαι να γίνουν αυτά που θέλεις, αλλά να λες**

στην προσευχή σου γενηθήτω το θέλημά Σου εν εμοί.Ανάθεσε με εμπιστοσύνη τις ανάγκες του σώματός σου στον θεό, και αυτό θα φανερώσει ότι ανέθεσες σε Αυτόν και τις ανάγκες του πνεύματός σου" (άγιος Νείλος ο Ασκητής).

Αυτός που είναι πρόθυμος να αγωνιστεί για την καταπολέμηση των παθών της ψυχής του πρέπει να γνωρίζει ότι απαιτείται μεγάλη προσπάθεια και επιμονή, καθώς σε όλα τα στάδια του πνευματικού αγωνίσματος θα αντιμετωπίσει πειρασμούς, λογισμούς και εναντίωση από τον πονηρό. **"Μην πεις ότι απέκτησες αρετή χωρίς θλίψη. Είναι αδοκίμαστη η αρετή που απέκτησες με άνεση.**Εκείνος που προσεύχεται για όσους τον αδικού, χτυπά με ορμή τους δαίμονες.Εκείνος που αντιστέκεται σε όσους τον αδικούν, πληγώνεται από τους δαίμονες. **Η κατηγορία από τους ανθρώπους φέρνει θλίψη στην καρδιά, εξαγνίζει όμως όποιον την υπομένει.(άγιος Μάρκος ο Ασκητής).**

Εύκολα μπορούμε να πέσουμε στην παγίδα των παθών χωρίς να το αντιληφθούμε. "Εκείνος που δεν γνωρίζει την ενέδρα των εχθρών εύκολα σφάζεται. Και εκείνος που δεν γνωρίζει τις αιτίες των παθών, εύκολα πέφτει.Όταν ο διάβολος βρει τον άνθρωπο να ασχολείται υπερβολικά με το σώμα του, πρώτα του αφαιρεί την γνώση των θείων πραγμάτων.Κατόπιν, αποκεφαλίζει την ελπίδα του στον Θεό"(άγιος Μάρκος Ασκητής).

Ας δούμε λοιπόν και κάποιους συγχρόνους γέροντες τι έχουν να μας πουν για την αγωνιστική προσπάθεια που οφείλουμε να καταβάλουμε εμείς οι χριστιανοί για τον καθαγιασμό της ψυχής μας και την κάθαρση της καρδιάς μας από τα πάθη και τις αμαρτωλές επιθυμίες.

"Είσαι πλούσιος? Πρέπει να αγωνιστείς να μην κολλήσεις στα χρήματά σου. Πρέπει να αγωνιστείς να δίνεις. Αγώνας δεν είναι μόνον να υπομένεις την φτώχεια, αλλά και να μάθεις να δίνεις αν έχεις, ίσως αυτός είναι πιο δύσκολος αγώνας"."έχεις υγεία ή είσαι ασθενής? Πρέπει να αγωνιστείς, ώστε και με την αρρώστια να είσαι ωφέλιμος στον εαυτό σου, και με την υγεία σου ωφέλιμος στους άλλους" (Γέρων Ιωήλ).

"Μην παλεύεις και αγωνίζεσαι να ξερριζώσεις τα κακά από την ψυχή σου.Φύτευε τα καλά,και αυτά θα διώξουν τα κακά.Βρίσκεσαι μέσα σε σκοτεινό δωμάτιο και κουνάς τα χέρια σου να διώξεις το σκοτάδι.Δεν φεύγει έτσι το

σκοτάδι. Άνοιξε το παράθυρο να μπει το φως του Θεού και θα φύγει το σκοτάδι". "εσείς εχετε την πορεία σας, αλλά ο πονηρός έρχεται και σας τραβά από το μανίκι? Μην γυρίζετε να πιάσετε κουβέντα, και μην μάχεσθε μαζί του. Προχωράτε στο δρόμο σας, και θα αναγκασθεί να σας αφήσει" (Γέρων Πορφύριος).

"Από σας εξαρτάται να είναι ομαλός, ησύχιος ο νους, από σας εξαρτάται. Δεν εξαρτάται από τον πειρασμό, αν σας επιτεθεί. Εσύ ο ίδιος θα γίνεις αίτιος της σωτηρίας σου, από εσένα εξαρτάται. Όταν εσύ θέλεις την σωτηρία σου και βιάζεις τον εαυτό σου, όλα κατ' ευχήν θα πάνε. " (Γέρων Εφραίμ Κατουνακιώτης).

Εάν θα θέλαμε να συμπυκνώσουμε το νόημα της όλης πνευματικής προσπάθειας που καταβάλλει κάθε αγωνιζόμενος χριστιανός δεν θα βρίσκαμε καλύτερη καταληκτική φράση από την ακόλουθη: "Τα σωματικά και υλικά πάθη λιγοστευουν και μαραίνονται με τις σωματικές. Τα ψυχικά και όσα πάθη δεν φαίνονται, εξαφανίζονται με την ταπεινοφροσύνη, την πραότητα και την αγάπη" (όσιος Θεόδωρος Εδέσσης).

Ωστόσο χρειάζεται μεγάλη επιμονή και υπομονή στον αγώνα μας., για να μπορέσουμε να φωτισθούμε από την θεία χάρη. Ας ακολουθήσουμε την συμβουλή ενός σοφού αγιορείτη γέροντα. "Θα κάνεις υπομονή στα δικά σου πάθη, θα κάνεις και στα δικά μου. Έτσι θα γίνεις άγιος" (Γέρων Εφραίμ Κατουνακιώτης).