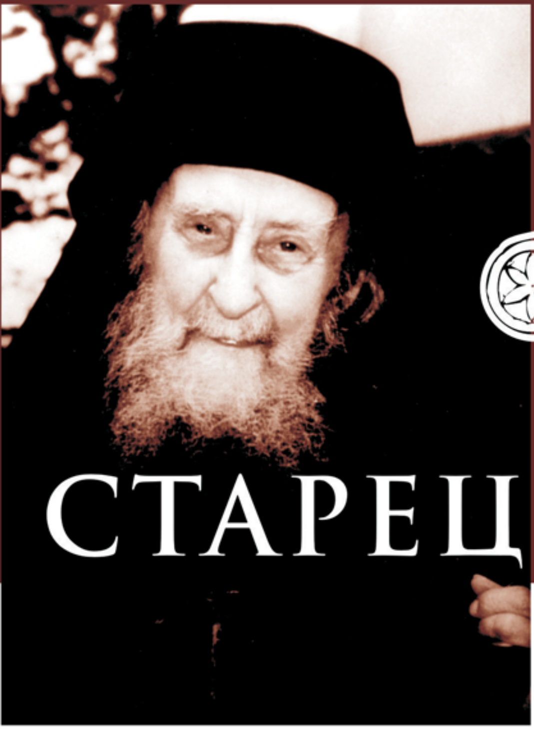

СТАРЕЦ СОФРОНИЈ

ЗА ДУХОТ И ЖИВОТОТ

216.
Нашата мисла нека биде таму, каде што е Христос! Тогаш, нашата молитва ќе биде со Него, така што нема да остане многу место за страстите. Ќе се навикнеме да живееме на тој начин, така што со овој тивок живот ќе го возобновиме целото наше битие.

217.
Во животот не постои ништо ситно, малечко, безначајно!

218.
Држејќи го духот во Бога, лесно е да ги почитуваме сите закони, правила и надворешни ограничувања, без притоа да станеме нивни робови. Надворешните обрасци на животот, лесно се вклопуваат во духовната свест. Привидниот ред на животот останува ист, но неговата содржина бидува изменета.

219.
Нашиот духовен напредок главно зависи од нашиот став!

220.
Чудно е, но тешко се здобиваме со навика да бидеме внимателни за сè она што се случува во нас и околу нас. Тоа го заборавaме! Впечатоците од надворешниот живот, материјалниот, ни се наметнуваат со толкава сила, така што го пренебрегнуваме духовниот живот.

221.
Должни сме, истовремено да создадеме многу силен стремеж кон Бога и јасна свест за нашата несовршеност и духовна сиромаштија. Ако бидеме задоволни со самите себеси, молитвата престанува да е, она што треба да биде: ерупција на вулкан!

222.
Во една заедница, каде што секој си замислува дека е прв, не постои напредок за никого. Наспроти ова, за оној што верува дека секогаш е последен, средбата со другиот секогаш му станува можност за полза и духовен напредок! Значи, вреди некој да е последен. Ако сум прв, тоа за мене е подмолен удар. Ако сум последен, ми причинува радост, бидејќи секогаш учам нешто полезно. Ако го исполнуваме овој став, заедно со молитвата, секоја наша средба, станува *пророчко собитие*.

223.
Да се смируваме постојано: тоа е нашето дело! Господ рече: *Тој што се смирува, ќе се возвиси* (Лука 14,11). Но, само Бог може да нѐ возвиси!

224.
Проблемите на секојдневниот живот, од аскетска гледна точка, се поврзани со стравот Божји. Овој страв е особено скапоцен дар. Преку него бараме од Бога да нѐ води низ секојдневниот живот, во секој момент. Незабележливо, со едно дејство на благодатта што ја надминува нашата логика, навлегуваме во слободата на чедата Божји.

225.
Постојано да живееме со страв Божји! Така ќе умееме да му служиме на ближниот и да го градиме нашето спасение.

226.
Не прескокнувајте ден да не се помолите на Бога, да ви го даде Светиот Дух, благодатта за да ги исполнувате и да ги присвојувате заповедите Христови, сѐ додека не станат ваша втора природа!

227.
Крајната цел е, нашиот ум постојано да е соединет со срцето. Заедништвото на срцето и на умот е, само по себе, место на молитва.

228.
Во практиката, повеќето пати сме седнати и ја произнесуваме молитвата безгласно во местото на срцето. Најпрвин треба да ја поврземе молитвата со дишењето. Кога вдишуваме, велиме: *Господи Исусе Христе, Сине Божји*. Потоа, со издишувањето дополнуваме: *Помилуј ме*. Го собираме целото наше внимание во Името Христово и во словото: *Помилуј ме*. Не примаме ниедна друга мисла! На почетокот, ова дело, наизглед толку едноставно, е тешко; наместо да бидеме мирни, се бориме. Дотолку повеќе, полека се навикнуваме да го држиме нашето внимание на највисокото место во срцето. Постепено се здобиваме со навика Исусовата молитва, сеприсутно да ја кажуваме.

229.
Почнувајќи да Го произнесуваме Името Христово, мноштво *помисли* нѐ потопуваат. Штом молитвата ќе престане, помислите исчезнуваат. Од молитвата излегуваме со слободен ум, а додека се молиме помислите нѐ вознемируваат. Молитвата ги открива страстите што се гнездат во нас. Вообичаено, овие напади ја откриваат содржината на нашето битие. За време на молитвата се бориме со сите овие слики, со сите страсти и предрасуди, за да го произнесеме Името Христово со чист ум.

230.
Ако чувствувате одбивност кон некого, подобро е да не го прифаќате во умот изгледот на таа личност, ниту пак, причината за таа одбивност, туку да се молиме независно од сето тоа! Со овој внатрешен напор можеме да ја надминеме одбивноста, да ја отфрлиме сликата што ја создаваат страстите во нас.

231.
Ако помислите ни напаѓаат и ни пречат да се молиме чисто, треба да бидеме трпеливи, и да повикуваме: *Помилуј ме*! Со ова силно спротивставување, лека-полека ја преобразуваме паднатата човекова природа што ни прави чеда на првиот Адам. Се бориме, но оваа борба е навистина тешка, и зазема екуменски размери. Со трпение да повикуваме: *Помилуј ме, помилуј ме*! Само, така, можеме да им се спротивставиме на лошите помисли, да им попречиме да ни заробат.

232.
Не се обесхрабрувајте брзо, туку повторувајте ја Исусовата молитва си додека не навлезе во внатрешноста на вашата свест!

233.
Господи Исусе Христе, Сине Божји, помилуј ни! Кога ја кажуваме оваа молитва, создаваме со Христос еден личносен однос што ја надминува логиката. Животот Христов лека-полека се внедрува во нас.

234.
Некои се молат со мислата, со разумот. Сепак, не е возможно да постои молитва без учество на срцето. Во молитвата, срцето и умот се неразделно соединети!

235.
Молете се во вашата келија! Некои можат да се разбудат еден час порано, други половина час, други четврт час или десет минути. Тоа зависи од вашите сили. Но, треба да биде така. Вашиот ум и срце ќе се навикнат да живеат секаде и секогаш со молитвата! Кога ја кажувате Исусовата молитва ѝ попречувате на секоја друга помисла да ве нападне. Почетниците во духовниот живот, должни се да се научат да се борат против телесните желби.

превод од грчки: Митрополит Струмички г. Наум