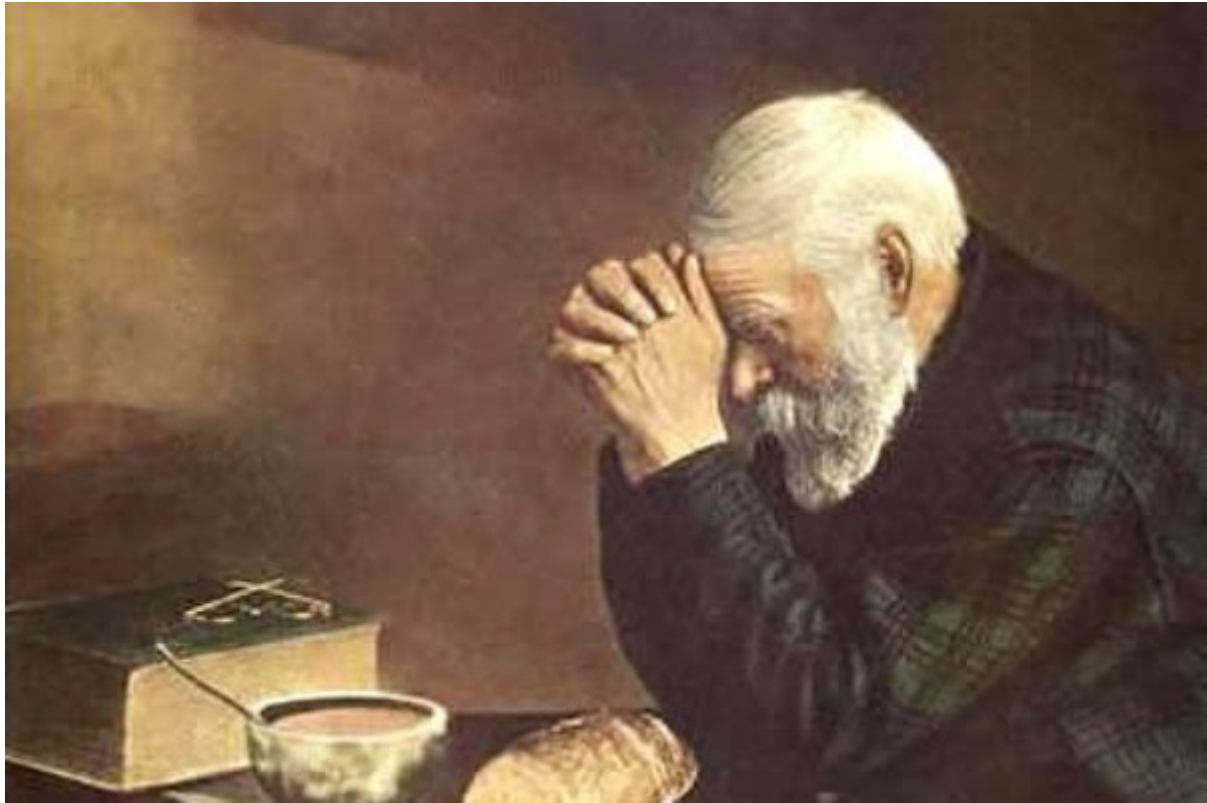


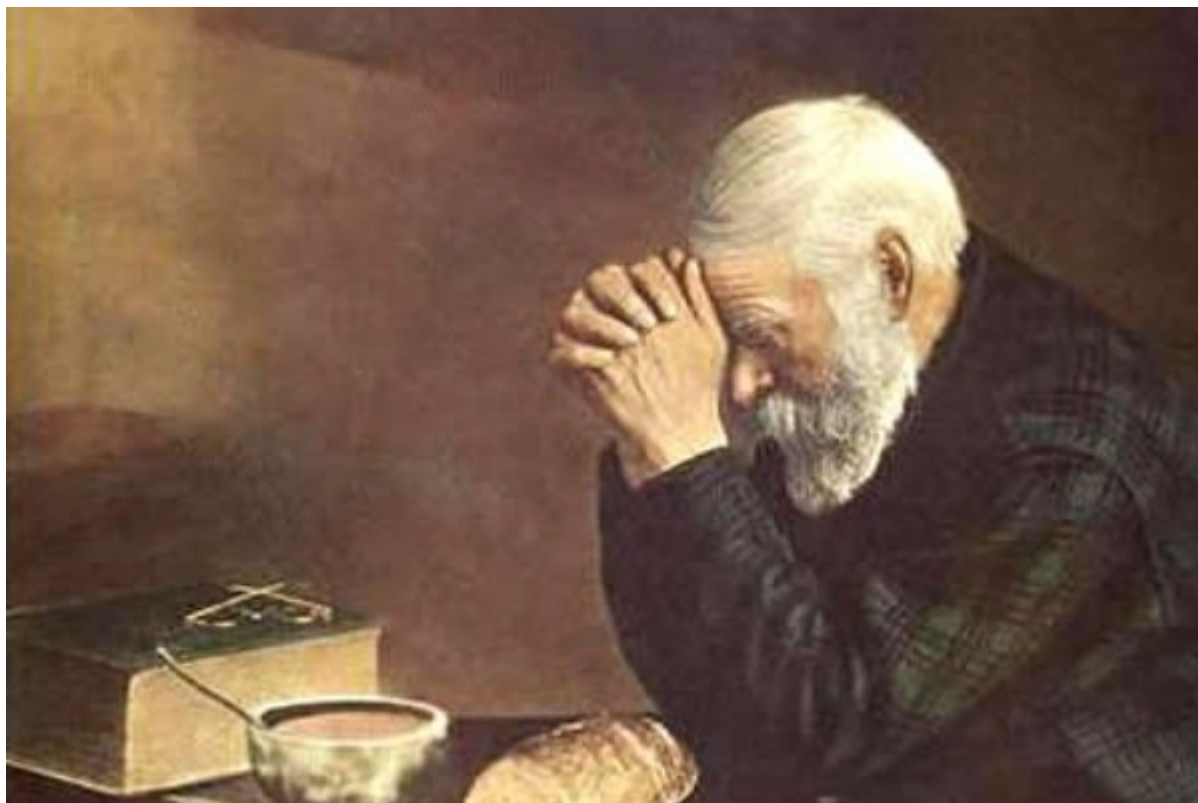
Ο ύπνος να γίνη δούλος, όχι αφέντης (Αρχιμ. Ιωαννίκιος Κοτσώνης, Καθηγούμενος Ιεράς Μονής Μεταμορφώσεως του Σωτήρος Σοχού)

/ [Πεμπτουσία· Ορθοδοξία-Πολιτισμός-Επιστήμες](#)



Στην αρχή της διαμονής του στον Άθωνα, μή έχων εύρει Πνευματικόν, ο π. Ιωσήφ ο Σπηλαιώτης έζησεν ολίγον καιρόν κοντά εις την σπηλιά του Αγίου Αθανασίου του Αθωνίτου, όχι μακρυνά απ' την Μ. Λαύραν. Εξούσε εκεί μίαν πολύ σκληράν ζωήν και επέτυχεν έτσι να μείνη οκτώ ημέρας όρθιος, χωρίς να φάγη τίποτε και χωρίς να κοιμηθή.

Ελεγεν:



—Καμμία άσκησης δεν προξενεί τόσες ευλογίες όσο η στέρησης του ύπνου. Πράγματι η αγρυπνία διαλύει το σώμα.

Έλεγεν ακόμη:

—Η πιο φοβερή μορφή του πάθους του ύπνου είναι όταν η Χάρις φεύγει από ημάς και όταν η ακηδία και το σκοτάδι μας αρπάζουν, χωρίς ν' αφήσουν να φανή η παραμικρά παρηγορία. Μία ημέρα εδοκιμάσθην σκληρά σ' αυτό το σημείο. Αγωνιζόμουν να μή σταματήσω και σχεδόν είχαν τελειώσει οι δυνάμεις. Διέκοψα τον αγώνα μου, για να προσευχηθώ στον Κύριον με δάκρυα λύπης: «Κύριε, έρχονται να εξασθενήσουν την καλή μου διάθεσι».

Αμέσως μία γλυκειά φωνή ηκούσθη μέσα μου: «Δεν υποφέρεις όλα αυτά για την αγάπη μου;».

Ο κόπος μου εξηφανίσθη αμέσως, όπως ένα σύννεφο, που έκρυβε τον ήλιον, και με δάκρυα στα μάτια επήδηξα από χαρά, όπως ένα παιδί.

—Ναί, Κύριε, για Σένα! Βοήθησέ με στην αδυναμία μου!

Είπεν ένας γέρων:

—Ο ύπνος να γίνη δούλος, όχι αφέντης.

Αγιορείτικο συμπέρασμα:

«Δεν είναι δυνατόν να υπάρξει πνευματική ζωή χωρίς αγρυπνία».

**Πηγή: Αρχιμανδρίτου Ιωαννικίου Κοτσώνη, «Αθωνικόν Γεροντικόν»,
έκδοσις Δ΄, Ι. Ησυχαστηρίου Αγ. Γρηγορίου Παλαμά, Κουφάλια
Θεσσαλονίκης 2004.**