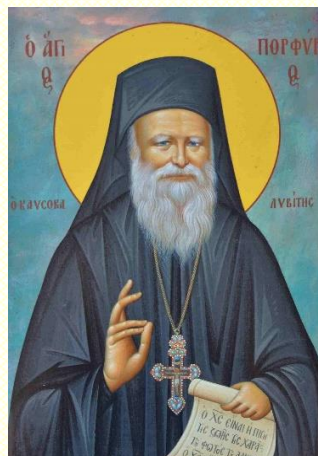


ΑΠΟΣΤΑΓΜΑΤΑ ΟΜΙΛΙΩΝ

ΤΟΜΟΣ Β΄

(2010-2015)



Αποφθέγματα επιλεγμένα από πνευματικές ομιλίες κυρίως του π.Βαρνάβα Γιάγκου
Επιμέλεια (επιλογή & απόδοση): Παναγιώτης Ντάτζης, εκπαιδευτικός
Θεσσαλονίκη, Ιούνιος 2026

04-10-2010 Η αγάπη προς τους εχθρούς μας

- Να ζούμε τη ζωή μας με τέτοιον τρόπο, ώστε αυτή να ξεπερνάει τον ιστορικό της χρόνο.
- Άλλο η ηθική ζωή και άλλο η πνευματική ζωή.
- Η σχέση νικά τον θάνατο. Όμως, όχι η σχέση που είναι δομημένη στην έννοια της δικαιοσύνης, αλλά αυτή που είναι οικοδομημένη στο Άγιο Πνεύμα. Μια σχέση είναι οικοδομημένη στο Άγιο Πνεύμα, όταν περιέχει την αγάπη προς τους εχθρούς.
- Η ποιότητα της πνευματικής μας ζωής κρίνεται από το πόσο μπορούμε να ξεπεράσουμε την αδικία που μας έκανε ο άλλος και να τον αγαπούμε.
- Η ουσία της δύναμης είναι η βία. Η ουσία της αγάπης είναι η ελευθερία.
- Η βία δεν θεραπεύει. Απλά υποτάσσει.
- Η βία δεν νικιέται με τη βία.
- Προϋπόθεση του Αγίου Πνεύματος είναι η ελευθερία.
- Όταν, με σκοπό να προστατέψουμε τα ατομικά μας δικαιώματα, θέτουμε με αγωνία στον άλλον όρια, τότε κάνουμε τη ζωή μας περιορισμένη.
- Ο αναγεννημένος με το Άγιο Πνεύμα άνθρωπος βλέπει τον εαυτό του και τον κόσμο όπως πραγματικά είναι. Δεν έχει φόβο. Είναι ανδρείος και ελεύθερος.
- Ο ελεύθερος άνθρωπος εμπνέει ελευθερία.
- Ελεύθερος υπαρξιακά είναι αυτός που έχει ανοιχθεί στο αιώνιο και που ζητά το αιώνιο, δηλαδή τον Θεό. Κι επειδή ο Θεός είναι αγάπη, η ελευθερία ταυτίζεται με την αγάπη.
- Μόνο τα πρόσωπα, δηλαδή οι εραστές του αιωνίου, μπορούν να αλλάξουν τον κόσμο.
- Όλα τα δικαιώματα μας κάνουν θνητούς, εκτός από ένα, το δικαίωμα της θεότητας. Είναι υποκρισία και ανοησία να διεκδικούμε όλα τα άλλα δικαιώματα και όχι το δικαίωμα της θεότητας.
- Μπορούμε να κάνουμε ό,τι θέλουμε, αρκεί με αυτό να οικοδομείται η σχέση μας με τον Θεό.
- Αμαρτία είναι ό,τι δεν οικοδομεί τη σχέση με τον Θεό.
- Το κριτήριο της αληθινής πνευματικής ζωής και αυτό που διαφυλάσσει τη χάρη του Θεού είναι η αγάπη προς τους εχθρούς. (Άγιος Σιλουανός)
- Είμαστε ανικανοποίητοι, γιατί αυτά από τα οποία προσπαθούμε να ικανοποιηθούμε δεν έχουν αιωνιότητα-αλήθεια μέσα τους.
- Καθετί που κάνουμε ή έχει αιωνιότητα ή δεν έχει. Δηλαδή προβαλλόμενο στην αιωνιότητα ή αντέχει ή χάνεται.
- Αυτό που λειτουργεί ενοποιητικά δεν είναι η ικανότητά μας να συνεννοούμαστε με τον άλλον, αλλά το Άγιο Πνεύμα. Η δική μας ικανότητα είναι να διαφυλάξουμε την ενότητα, που είναι δώρο του Αγίου Πνεύματος.
- Φοβόμαστε τον θάνατο, γιατί δεν γνωρίζουμε πόσο μας αγαπάει ο Κύριος.
- Η αγάπη του Θεού μόνο με το Άγιο Πνεύμα μπορεί να κατανοηθεί, όχι με τις ικανότητές

μας.

- Με πολλή πραότητα και μακροθυμία οφείλουμε να διορθώνουμε τον αδελφό μας.
- Το Άγιο Πνεύμα το βρίσκουμε στα μυστήρια της Εκκλησίας, στη Θεία Ευχαριστία.
- Όταν κοινωνούμε, δεν κοινωνούμε μόνο το Σώμα και το Αίμα του Κυρίου, αλλά κοινωνούμε και το Άγιο Πνεύμα.
- Το Άγιο Πνεύμα μάς αλλάζει τα φώτα και την καρδιά.
- Όταν έχουμε ένταση, άγχος, θυμό, διάθεση ελέγχου-διόρθωσης του άλλου, δεν φέρουμε το Πνεύμα του Θεού.
- Ο Κύριος μας αγαπά όλους. Δέχονται όμως την αγάπη Του εκείνοι που Τον αναζητούν.
- Αν είναι δικός μας ο Κύριος, τότε τα πάντα είναι δικά μας. Πόσο πλούσιοι είμαστε! (Άγιος Σιλουανός)
- Ο άνθρωπος που έχει γίνει πρόσωπο, όταν είναι μαζί με άνθρωπο σαρκικής λογικής, οφείλει να σιωπά, να προσεύχεται, να περιμένει, να μην κρίνει και να μην ελέγχει.
- Οι άνθρωποι δεν θέλουν λόγια. Θέλουν τη σιωπή που λέει πολλά. Τη σιωπή που είναι αποδοχή, αγκάλιασμα, συγχώρεση, ελευθερία.
- Το δώρο του Αγίου Πνεύματος ευδοκιμεί στους συντετριμμένους. Σε αυτούς που έπαψαν να πιστεύουν στον εαυτό τους και σε αυτή τη ζωή. Σε αυτούς που ζουν ησυχαστικά.
- Το πιο ησυχαστικό γεγονός που υπάρχει είναι η Θεία Λειτουργία. Είμαστε μόνο εμείς κι ο Χριστός.
- Προϋπόθεση για να μας δοθεί το δώρο του Αγίου Πνεύματος είναι να ταπεινωθούμε και να αγαπήσουμε την αλήθεια.
- Η ταπείνωσή μας να είναι αληθινή, όπως αυτή που νιώθει ο καψούρης που δεν βρίσκει ανταπόκριση στον έρωτά του και νιώθει την απόρριψη.
- Η ταπεινοσχημία είναι ο μεγαλύτερος εγωισμός.
- Όταν με έναν άνθρωπο έχουμε κάποιο πρόβλημα, όμως θέλουμε να δημιουργήσουμε σχέση μαζί του, οφείλουμε: α) να αναπτύξουμε άλλα στοιχεία που θα μας συνδέσουν μαζί του, β) να γκρεμίσουμε τα διάφορα τείχη (π.χ. τις υποψίες), γ) να τον καταλάβουμε με τις αδυναμίες του.
- Η σχέση ανάμεσα σε δύο δεν είναι υπόθεση και των δύο. Είναι υπόθεση του ενός, αρκεί αυτός να έχει τον άλλον στην καρδιά του.
- Αν πονούμε για τη δική μας πορεία στη διάσταση της αιωνιότητας, τότε καμιά αδικία εις βάρος μας δεν μπορεί να έχει δύναμη. Είμαστε τόσο συγκλονισμένοι από τον δικό μας προσωπικό πόνο, που αισθανόμαστε τον ίδιο πόνο και για τη σωτηρία αυτού που μας αδίκησε.
- Η ανταμοιβή μας για την αγάπη προς τους εχθρούς είναι η ίδια η κοινωνία με την αγάπη του Θεού.
- Ο άγριος ελκύει την αγριότητα και ο άγιος την πραότητα. Έτσι και ο πόλεμος αποτρέπεται

με τη μετάνοιά μας.

- Όταν ο πόλεμος υπάρχει μέσα στις καρδιές των ανθρώπων, κάποια στιγμή θα εμφανιστεί και έξω από αυτές.
- Αν είχαμε το Άγιο Πνεύμα, δηλαδή την αγιότητα, δεν θα καταφεύγαμε στα όπλα. Η καταφυγή στα όπλα, έστω και για άμυνα, είναι πτώση για το Πνεύμα του Χριστού.
- Η Εκκλησία δεν ευλογεί τον πόλεμο. Ευλογεί τους ανθρώπους που πολεμούν, ώστε να έχουν το λιγότερο κακό.
- Η ορθόδοξη Εκκλησία είναι οικουμενική. Ο εθνοφυλετισμός και οι εθνικές εκκλησίες είναι αίρεση.

11-10-2010 Η Εκκλησία, η σχέση με τον πλησίον και η αιωνιότητα

- Η Εκκλησία είναι οικουμενική. Άλλο είναι η οικουμενικότητα της Εκκλησίας και άλλο ο οικουμενισμός.
- Εκκλησία είναι το σώμα του Χριστού.
- Η δικαίωση του ανθρώπου της Εκκλησίας αρχίζει από εδώ και τώρα ως πρόγευση, αλλά προβάλλεται στη Βασιλεία των Ουρανών, δηλαδή στα έσχατα.
- Ό,τι δεν μας συνδέει με τον Χριστό είναι φθορά.
- Η ουσία της πνευματικής ζωής είναι η οικοδόμηση της σχέσης.
- Όταν ο άνθρωπος αναφέρει την ύπαρξή του στον Χριστό, όταν δηλαδή έχει σχέση με τον Χριστό, τότε γίνονται αληθινές όλες οι άλλες σχέσεις του. Γίνονται υποσχέσεις ζωής.
- Ο δαίμονας νικιέται μόνο εν Χριστώ.
- Όταν δεν βάζουμε μέσα μας τον Χριστό, ασχολούμαστε διαρκώς με τον αντίχριστο. Όταν δηλαδή δεν οικοδομούμε τέτοια εσωτερική κατάσταση, που να μας φοβάται ο δαίμονας, τότε φοβόμαστε εμείς τον δαίμονα.
- Όταν το όνομα της καρδιάς μας είναι ο Χριστός, δεν τολμάει να μας πλησιάσει καμιά αντίχριστη δύναμη. Φοβάται και δραπετεύει.
- Η ιστορία της Εκκλησίας δεν είναι η αλλαγή και διόρθωση θεσμών, αλλά η προσωπική προσέγγιση του μυστηρίου του Χριστού.
- Ο Χριστός δεν θα μας ρωτήσει ποια είναι η άποψή μας για κάτι ούτε τι θεωρούμε ορθό. Ο Χριστός θα δει τι πνεύμα φέρουμε. Αν είναι πνεύμα έχθρας ή καταλαγής. Αν είναι πνεύμα διαίρεσης ή ενότητας.
- Είμαστε πρόσωπο, όταν έχουμε την αναφορά μας στο πρόσωπο του Χριστού. Διαφορετικά, είμαστε μια βιολογική οντότητα και ως τέτοια θέλουμε να λειτουργούμε.
- Η βαθύτερη αλλαγή μας είναι ο προσανατολισμός της ύπαρξής μας από την απρόσωπη επούλωση των ανθρώπινων ατελειών-αδυναμιών στην από εδώ και τώρα πρόγευση των εσχάτων.
- Όσο η Εκκλησία δίνει χαπάκια για να λύσει τα συμπτώματα του προβλήματός μας, δεν

είναι Εκκλησία, αλλά απάτη.

- Η θεραπεία του ανθρώπινου προσώπου είναι η αποκατάσταση των πραγματικών διαστάσεων ζωής, που μας χάρισε ο Θεός. Κι αυτό είναι το αιώνιο.
- Ο άνθρωπος δεν είναι ένα μείγμα καλού και κακού, ώστε να δικαιολογεί την πτώση του. Ο άνθρωπος είναι ένα μείγμα αιωνιότητας και γι' αυτό ζει.
- Το θέμα δεν είναι πόσο καλοί ή πόσο κακοί είμαστε, πόσο συναμψότεροι είμαστε. Το θέμα είναι πόσο προσανατολισμένοι στα έσχατα, στο πρόσωπο του Χριστού, είμαστε.
- Όταν η αναφορά μας είναι στα έσχατα, στο πρόσωπο του Χριστού, τότε καταλύεται το κράτος του κακού, το κράτος του θανάτου.
- Η κατάλυση του κράτους του κακού, του κράτους του θανάτου, μας δόθηκε δωρεάν με τη Σταύρωση και την Ανάσταση του Χριστού.
- Η έννοια του συναμψότερου υπάρχει στον άνθρωπο που δεν πιστεύει στην Ανάσταση του Χριστού. Εάν πιστεύουμε στην Ανάσταση του Χριστού, τότε υπάρχει μόνο το καλό.
- Ο πνευματικός οφείλει να βρει ποια είναι η απάντηση του Χριστού που αναλογεί για τον καθένα. Κάτι που για κάποιον είναι αμαρτία μπορεί για κάποιον άλλον να είναι αρετή.
- Όλοι είμαστε καλεσμένοι να γίνουμε άγιοι. Όλοι είμαστε καλεσμένοι να ενωθούμε με τον Χριστό.
- Όλες οι αγωνίες μας, όλοι οι θεοί που φτιάξαμε, είναι προβολές του θεοποιημένου από εμάς τους ίδιους εαυτού μας και μας εμποδίζουν να δούμε το πρόσωπο του Χριστού.
- Δυστυχώς, το περιεχόμενο των περισσότερων εξομολογήσεών μας είναι ότι αυτοί οι θεοί που φτιάξαμε τραυματίστηκαν.
- Εμείς κάνουμε δυνατό τον διάβολο. Από μόνος του δεν γίνεται.
- Το πρόβλημά μας δεν είναι ο διάβολος, αλλά ο εαυτός μας.
- Όταν δεν γέρνουμε στον ώμο του Χριστού, οπωσδήποτε θα χρειαστεί να τον αντικαταστήσουμε με έναν ανθρώπινο ώμο (είτε άνθρωπο, είτε προσδοκία ζωής, είτε επιτυχία), τον οποίο θα βλέπουμε ως θεϊκό και θα θέλουμε να λειτουργεί ως θεϊκός. Αλλά ο ώμος αυτός είναι από τη φύση του ελλειμματικός.
- Σχέση με τον Χριστό έχουμε από εκείνη τη στιγμή που θα αποφασίσουμε να την ξεκινήσουμε.
- Εν Πνεύματι Αγίω γνωρίζεται ο Χριστός. Και δεν απαιτείται χρόνος, αλλά διάθεση ψυχής.
- Η Βασιλεία του Θεού "εντός ημών εστί", όπως και ο έρωτας, που μέσα στην καρδιά μας ιερουργείται και τον αναγνωρίζουμε.
- Το πρόβλημα στον πόνο δεν είναι ο ίδιος ο πόνος, αλλά ο τρόπος που τον διαχειριζόμαστε.
- Είναι ωφέλιμο να έχουμε απορίες που να ταράσσουν την καρδιά μας και να μας ενεργοποιούν στο να ζητούμε προσωπική απάντηση και λόγο από τον Θεό.
- Πολλές φορές ο Θεός μάς σκανδαλίζει επίτηδες, για να Του ζητήσουμε τον λόγο και να

αναπτύξουμε σχέση μαζί Του.

- Όταν ο Θεός δεν απαντά, αυτό το κάνει, για να μη μας βλάψει ή για να μας ωφελήσει περισσότερο.
- Η Εκκλησία οφείλει να μεταδίδει ζωή, όχι να δίνει απαντήσεις.
- Η απάντηση του Θεού σε μια απορία του ανθρώπου είναι πάντα προσωπική και μπορεί να δοθεί μετά από πολλά χρόνια πόνου, αφού έχει διευρυνθεί ο εσωτερικός ορίζοντας του ανθρώπου, ώστε να χωρέσει τον Χριστό.
- Αμαρτία μας είναι η σκληροκαρδία μας και η στενοκαρδία μας. Όταν ο άνθρωπος επιμένει στην αναφορά του στον Χριστό, τότε μέσα στην πορεία του χρόνου αρχίζει να μαλακώνει η καρδιά του και να γίνεται πιο ευαίσθητος, πιο συγκαταβατικός, πιο ευρύχωρος, αλλά και πιο δεκτικός του λόγου του Θεού.
- Καρδιά μας είναι η συνειδησή μας, όχι τα συναισθήματά μας.
- Η προσπάθεια άντλησης της ταυτότητάς μας από την ιστορία ουσιαστικά είναι το περιεχόμενο του αυτοερωτισμού μας.
- Ο πόνος θα μας οδηγήσει στην ανάσταση. Όμως να μην κάνουμε τους ήρωες και τους αγίους ζητώντας περισσότερο πόνο από αυτόν που μπορούμε να σηκώσουμε. Να συμβιβάζομαστε με το μέτρο αυτής της αδυναμίας μας.
- Πολλές φορές η φαινομενικά αρνητική στάση είναι αγάπη και όχι απουσία αγάπης.
- Να είμαστε επιεικείς. Η επιείκεια γεννά την ελευθερία και την προσωπική ευθύνη.
- Ο φόβος και ο νόμος δίνουν μόνο για λίγο μια συστολή στον άνθρωπο και τον συγκρατούν από τα πάθη, αλλά δεν τον ελευθερώνουν από τα πάθη. Δεν του οικοδομούν τη διάθεση σχέσης και αγάπης με τον Χριστό, που αυτό θα τον ελευθερώσει από την αμαρτία. Τον εγκλωβίζουν σε μια ενοχή, στην οποία δυναμώνει ο εγωισμός του και η αυτοδικαίωσή του.
- Η Εκκλησία είναι σχέση.
- Στην Εκκλησία, όπως και σε κάθε σχέση, δεν υπάρχει φόβος, δεν υπάρχουν νόμοι. Υπάρχει ελευθερία, αλλά υπάρχουν και όρια. Τα όρια δεν προσβάλλουν τη σχέση, αλλά την αναδεικνύουν.
- Το σημαντικότερο που έχουμε να κάνουμε είναι να γευτούμε την αγάπη του Θεού.
- Ο Θεός είναι τόσο ήσυχος και λεπτός, που θέλει κι από μας να έχουμε ησυχία και λεπτότητα, ώστε να μπορούν οι κεραίες μας να πιάνουν τις ενέργειές Του.

18-10-2010 Η αναφορά στον Θεό και στον συνάνθρωπο

- Ο Θεός μάς ρωτάει αν θέλουμε να συνάψουμε σχέση μαζί Του. Αν εμείς δεν απαντήσουμε σε αυτό το ερώτημα, η πνευματική μας ζωή είναι μια σύγχυση και μια ταλαιπωρία, όσο κι αν τυπικά συμμετέχουμε στη ζωή της Εκκλησίας.
- Οι καχυποψίες-υποψίες-υπόνοιες είναι αποτέλεσμα του ότι δεν είναι καθαρή η καρδιά

μας, δηλαδή δεν έχουμε καθαρή διάθεση έναντι του άλλου.

- Δεν ενδιαφέρει τον Θεό αν έχουμε δίκαιο έναντι του άλλου. Τον ενδιαφέρει αν αγαπάμε τον άλλον.
- Να τοποθετούμε και τον εαυτό μας σε αυτά που λέμε ή που λέγονται. Να μην τον βγάζουμε απ' έξω. Όλοι είμαστε της ίδιας φύσης και κάτω από τον ίδιο νόμο.
- Ο Θεός δίνει στον κόσμο δασκάλους με αδυναμίες κι όχι αγγέλους, για να υπάρχει συγκατάβαση και επιείκεια.
- Ο άνθρωπος που συναισθάνεται τη δική του αδυναμία-αμαρτωλότητα-αναπηρία είναι πιο παιδαγωγικός και ωφέλιμος. Δίνει σωστότερη αγωγή στον άλλον.
- Περισσότερο πονάμε, όχι όταν ελεγχόμαστε από τους άλλους, αλλά όταν εμείς ελέγχουμε τους άλλους για αμαρτήματα που είναι και δικά μας. Κι αυτός ο πόνος μάς ωφελεί, μας θεραπεύει. Βέβαια, όλα αυτά ισχύουν, εφόσον έχουμε συνείδηση.
- Δεν αντέχουμε τον παραμικρό έλεγχο, γιατί είμαστε εγωιστές και ανασφαλείς.
- Είμαστε μια συντροφιά (σύντροφοι), όταν έχουμε τον ίδιο τροφέα και την ίδια τροφή, δηλαδή όταν έχουμε το ίδιο πνεύμα.
- Η πραγματική σχέση προϋποθέτει την ελευθερία και την ευθύνη.
- Στην πραγματική σχέση δεν έχουμε απλά συνεννόηση με τον άλλον, αλλά έχουμε κοινωνία του προσώπου του άλλου, μοίρασμα της ζωής μας με τον άλλον. Η απλή συνεννόηση μπορεί να κρύβει τον εγωισμό μας να θέλουμε να καταλάβουμε τον άλλον, για να τον ελέγχουμε και για να κυριαρχούμε πάνω του. Άλλο μοίρασμα ζωής κι άλλο κυριαρχία. Το μοίρασμα ζωής δεν επιτρέπει την κυριαρχία, αλλά προϋποθέτει την ελευθερία.
- Στη νεωτερική εποχή προσπαθούμε όλα να τα κρίνουμε με τον ορθό λόγο και να παραμερίζουμε τον Θεό. Στη μετανεωτερική εποχή προβάλλεται ως πρώτη η ανάγκη του ανθρώπου για εμπειρίες και βιώματα, γι' αυτό και η μετανεωτερική εποχή είναι η εποχή του θεάματος. Επειδή οι διάφορες ανατολικές θεωρίες δίνουν τέτοιες εμπειρίες, ο άνθρωπος συχνά οδηγείται σε αυτές.
- Η διαφορά μεταξύ των ανατολικών θεωριών και της ορθόδοξης Εκκλησίας είναι ότι, ενώ σε αυτές ακολουθείται μια διαδικασία τεχνικής και το πρόσωπο απορροφάται από τη συμπαντικότητα, στην ορθόδοξη Εκκλησία ακολουθείται μια διαδικασία σχέσης και το πρόσωπο διαφυλάσσεται.
- Στην πραγματική σχέση το ένα πρόσωπο δεν απορροφά το άλλο, αλλά η ετερότητα των προσώπων διαφυλάσσεται και τα πρόσωπα έχουν κοινωνία και ενότητα.
- Κανένας δεν μπορεί να αδικήσει αυτόν που δεν αδικεί τον εαυτό του.
- Η Εκκλησία έτσι όπως τη ζούμε ούτε Θεό έχει ούτε Εκκλησία είναι. Εμείς, τα μέλη της, αγωνιούμε περισσότερο από τους "κοσμικούς" για τα ατομικά μας συμφέροντα και αδυνατούμε κατά το ελάχιστο να βγούμε από το συμφέρον μας.
- Αμαρτία είναι η προσβολή της σχέσης με τον Θεό και με τους ανθρώπους.

- Η σχέση δεν κρίνεται από τη διάθεση της καρδιάς του άλλου, αλλά από τη διάθεση της καρδιάς της δικής μου.
- Η άποψή μας για το τι είναι αδικία διαμορφώνεται από το τι θεωρούμε θησαυρό.
- Αν θησαυρό θεωρούμε τη σχέση μας με τον Θεό, αυτήν κανείς δεν μπορεί να μας την προσβάλλει εκτός από εμάς τους ίδιους.
- Εάν είμαι σε σύγκρουση με τον άλλον και το περιεχόμενο της σύγκρουσης αυτής είναι να φανεί ότι εγώ έχω δίκαιο, αυτό σημαίνει ότι δεν θέλω να θέσω τον άλλον στην καρδιά μου. Αντίθετα, θέλω να τον θέσω στην καρδιά μου, εάν με ενδιαφέρει πώς να κοινωνήσω μαζί του (με το πρόσωπό του) και πώς να ενωθώ μαζί του.
- Ο άνθρωπος θεραπεύεται, αν αποφασίσει να μετατοπίσει την αναφορά του από το τομάρι του στον άλλον.
- Η ψυχολογία δεν μπορεί να δώσει το νόημα ζωής, αλλά, αν είμαστε μπλοκαρισμένοι, μας ξεμπλοκάρει, για να λειτουργήσουμε τον ψυχολογικό μας μηχανισμό προς κάποια κατεύθυνση. Το ποια θα είναι αυτή η κατεύθυνση εξαρτάται από την πνευματική μας αναφορά.
- Στην παγκοσμιοποίηση έχουμε ένα μίξερ που τα ανακατεύει όλα και καταργεί τη διαφορετικότητα, καταργεί τα πρόσωπα. Ο άνθρωπος γίνεται ένας αριθμός. Στην οικουμενικότητα έχουμε ενότητα των πάντων, χωρίς να καταργούνται τα πρόσωπα. Η οικουμενικότητα είναι η ενότητα των προσώπων.
- Η αληθινή-πνευματική αγάπη είναι αγάπη προς όλους, χωρίς διακρίσεις. Η καρδιά του ανθρώπου που αγαπά αληθινά περιέχει όλη την οικουμένη.
- Η μεγάλη γοητεία της Ορθοδοξίας είναι η οικουμενικότητα.
- Ικανός να αγαπά είναι αυτός που πόνεσε και που δεν φοβάται τον πόνο.
- Αν ενδιαφερόμαστε και πονάμε για όλο τον κόσμο, τότε αντιλαμβανόμαστε την προσωπική και αιώνια αξία που έχει ο κάθε άνθρωπος. Κι αυτή η αξία καταλύει την οποιαδήποτε ταμπέλα που μπορεί ο άνθρωπος αυτός να έχει, καταλύει οποιονδήποτε διαχωρισμό.
- Αυτός που βάζει διαχωρισμούς και λειτουργεί με έχθρα δεν έχει καταλάβει την αξία του ανθρώπου και δεν έχει πονέσει στην αναζήτηση του Θεού.
- Ο άνθρωπος που αναζητά με αγωνία τον απόντα Θεό, ώστε να γίνει παρών στη ζωή του, θέλει να μεταδώσει τη μαρτυρία του αυτή και να γίνει φορέας της ελπίδας για όλο τον κόσμο, ότι είναι δυνατόν ο απών να γίνει παρών. Κατά συνέπεια, αυτός ο άνθρωπος δεν μπορεί να βάλει στην καρδιά του διαχωρισμούς για κανέναν άλλον άνθρωπο.
- Να σεβόμαστε την καρδιά μας και να τη φροντίζουμε. Αυτό θα ξυπνήσει και τον έρωτα και την αγάπη μας για τον άλλον.
- Όταν σε μια σχέση ο άλλος μάς βλέπει ως κόκκινο πανί, τότε αυτό που οφείλουμε να κάνουμε είναι να συσταλούμε και να απέχουμε μέχρι αυτός να ζητήσει ξανά την παρουσία

μας.

- Όταν γλυκαθούμε από την αγάπη του Θεού, δεν έχουμε κέφι να αμαρτήσουμε.

01-11-2010 Η δικαιοσύνη και η αδικία κατά τον Θεό και κατά τον κόσμο

- Αισθανόμαστε αδικημένοι, όταν μας αφαιρούν κάτι που το θεωρούμε σημαντικό. Και όσο πιο σημαντικό το θεωρούμε, τόσο πιο αδικημένοι αισθανόμαστε. Η αίσθηση αδικίας που έχουμε δείχνει ποιος είναι για την καρδιά μας ο θησαυρός και ποια είναι η πνευματική μας κατάσταση. Με άλλα λόγια, δείχνει ποιον θεό λατρεύουμε.
- Πραγματική αδικία είναι οτιδήποτε προσβάλλει την αρετή, αφού αρετή είναι οτιδήποτε διαφυλάσσει τη σχέση μας με τον Θεό. Όμως η διαφύλαξη ή προσβολή της αρετής μας είναι υπόθεση της προσωπικής μας ελευθερίας, εξαρτάται δηλαδή μόνο από μας.
- Αρετή είναι η ακριβής εμμονή στην αληθινή πίστη και ο ορθός τρόπος ζωής. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Πίστη είναι η εμπιστοσύνη στον Θεό και η οικοδόμηση σχέσης μαζί Του.
- Δεν φταίνε οι άλλοι για τα προβλήματά μας. Ας μη μετατοπίζουμε την προσωπική μας ευθύνη για την κατάντια μας στους άλλους.
- Όταν κάνουμε λάθη, να μην οργιζόμαστε εναντίον του εαυτού μας. Το να οργιζόμαστε εναντίον του εαυτού μας μπορεί να είναι ένας μέγιστος εγωισμός και φανερώνει την ολιγοπιστία-απιστία μας. Εναντίον του κακού να οργιζόμαστε.
- Οι σχέσεις μας υπάρχουν για να καλλιεργούμαστε-εξελισσόμαστε-ωριμάζουμε, όχι για να είμαστε ευτυχισμένοι.
- Όσο πιο δύσκολος είναι ο σύντροφός μας, τόσο περισσότερες ευκαιρίες ανάπτυξης έχουμε. Οι γυναίκες θέλουν τον πρίγκιπα και οι άνδρες το τοπ-μόντελ. Αυτά δείχνουν ότι καθοριζόμαστε από τη φαντασία μας κι όχι από την πραγματικότητα της σωτηρίας μας, που έθεσε ο Θεός στη ζωή μας.
- Όλες οι διαφημίσεις σήμερα εκπέμπουν το ίδιο μήνυμα: "Απόλαυσε αυτό το αγαθό, το αξίζεις, το δικαιούσαι". Όταν όμως η ζωή μας είναι ένα δικαίωμα, μία απόλαυση, δεν μπορούμε να διακρίνουμε την έννοια της δικαιοσύνης-αδικίας.
- Δεν φέραμε τίποτα στον κόσμο κι είναι φανερό ότι δεν μπορούμε να πάρουμε τίποτα μαζί μας, όταν θα φύγουμε από αυτόν.
- Αν το πιο σημαντικό για μας είναι να μην απολέσουμε τη χάρη του Θεού και η μεγαλύτερη χαρά είναι η εγγύτητα του Θεού και η γλύκα Του, τότε όλα τα άλλα δεν έχουν μεγάλη αξία.
- Αδικία είναι να έχω καρδιά ανώριμη. Γι' αυτό μόνο εγώ ο ίδιος είμαι υπεύθυνος.
- Το να χαίρομαι όταν με αδικούν (π.χ. όταν με κακολογούν) δείχνει ή ότι δεν είμαι καλά ή ότι έχω αφήσει τον Θεό να κάνει δουλειά μέσα μου.
- Για την ψυχολογία, όταν κάποιος χαίρεται που αδικείται, έχει πρόβλημα. Όμως η

ψυχολογία αγνοεί ότι υπάρχει μια άλλη διάσταση ζωής για τον άνθρωπο, όπου ο Θεός είναι ζωντανός γι' αυτόν και του δίνει χαρά.

- Ο άνθρωπος στη σχέση του με τον Θεό καταξιώνεται και ελευθερώνεται. Δεν υπάρχουν πλέον εχθροί γι' αυτόν.
- Έξω από το πλαίσιο της προσωπικής σχέσης με τον Θεό δεν δικαιώνεται καμιά άσκηση και καμιά αρετή. Όποιος είναι ενάρετος έξω από τη σχέση με τον Θεό ή είναι άρρωστος ή θα γίνει.
- Όσο ο εξωτερικός μας άνθρωπος φθείρεται, τόσο ο εσωτερικός ανακαινίζεται ημέρα με την ημέρα. Αν βέβαια το θέλουμε.
- Το Πνεύμα του Κυρίου μπορεί να μεταμορφώσει τα πάντα. Ακόμη και την αμαρτία μας μπορεί να την κάνει προϋπόθεση αρετής και αγιότητας. Αντίθετα, το αντίχριστο πνεύμα μπορεί και το πιο καλό πράγμα να το κάνει άνθρακα, να το κάνει απόγνωση.
- Ο Χριστός και την ασχήμια την κάνει ομορφιά. Ο αντίχριστος και την ομορφιά την κάνει ασχήμια.
- Αν αφήσουμε την κοπριά στο σακουλάκι, θα σαπίσει. Αντίθετα, αν τη ρίξουμε στο χωράφι, θα κάνει το λουλούδι να ανθίσει. Ας δώσουμε την κοπριά μας (δηλαδή την αμαρτία μας) στον Θεό, για να τη μεταμορφώσει. (Όσιος Παΐσιος)
- Η ίδια η αμαρτία μας ή θα είναι η καταδίκη μας ή θα είναι το σκαλοπάτι που θα μας πάει πολύ ψηλά. Στο χέρι μας είναι.
- Ο πλούτος καμιά αρετή δεν "φυτεύει" στην ψυχή του ανθρώπου. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Αν λατρεύαμε και επιθυμούσαμε τον Θεό όπως λατρεύουμε και επιθυμούμε τον πλούτο, θα ήμασταν άγιοι. Αν με τον ίδιο ζήλο που επενδύουμε για να κερδίσουμε ετοιμαζόμεσταν για τη Θεία Κοινωνία, θα ήμασταν άγιοι.
- Εξαιτίας της αναζήτησης και της πείρας που λαμβάνει από αυτήν ο άνθρωπος, αλλάζει μορφή το πρόσωπό του. Ανανεώνεται ο άνθρωπος, ανανεώνεται και η σχέση του με τον άλλον.
- Όταν δεν ανανεώνεται το πρόσωπο, δημιουργείται η ανάγκη αλλαγής των ερωτικών συντρόφων. Η αλλαγή των ερωτικών συντρόφων δεν είναι πρόβλημα από μόνο του, αλλά είναι η επιβεβαίωση του προβλήματος ότι δεν υπάρχει ουσία στη σχέση.
- Με την εγκράτεια ακόμη και η ηδονή οικονομείται.
- Για να φτάσουμε στην αγάπη του Θεού, οφείλουμε να τηρούμε όλα όσα παράγγειλε ο Κύριος στο Ευαγγέλιο. Οφείλουμε να συμπονούμε όχι μόνο κάθε άνθρωπο, αλλά και κάθε πλάσμα-κτίσμα του Θεού. Έτσι γινόμαστε όμοιοι του Θεού στην αγάπη. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Αισθανόμαστε αδικημένοι και αντιδρούμε, γιατί δεν είμαστε βεβαιωμένοι για την αγάπη του Θεού. Η καρδιά μας δεν έχει μαλακώσει στην αγάπη του Θεού.

- Η ψυχή έχει ειρήνη, μόνο όταν προσεύχεται και για τους εχθρούς.
- Μόνο με τη χάρη του Θεού μπορούμε να αγαπούμε τους εχθρούς.
- Το Άγιο Πνεύμα εμπνέει την αγάπη και τότε η ψυχή λυπάται ακόμη και τους δαίμονες, γιατί ξέπεσαν από το καλό κι έχασαν την ταπείνωση και την αγάπη για τον Θεό.
- Στην αρχή να βιάζουμε την καρδιά μας να αγαπάει τους εχθρούς. Και τότε ο Κύριος, βλέποντας την αγαθή μας προαίρεση, θα μας δώσει κάθε βοήθεια. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Αίτημα της καρδιάς του αληθινού χριστιανού είναι να σωθούν όλοι οι άνθρωποι.
- Δεν χρειάζονται πλούτη, για να γνωρίσουμε τον Θεό. Χρειάζεται να αγαπάμε τον πλησίον και να έχουμε ταπεινό πνεύμα, εγκράτεια και υπακοή.
- Η αγάπη μας προς τους άλλους είναι προβολή της αγάπης μας προς τον εαυτό μας. Γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να αντιληφθούμε την προσωπική μας αξία, κάτι που μπορεί να γίνει, μόνο αν γευτούμε την αγάπη του Θεού. Όταν καταλάβουμε πόσο σημαντικοί είμαστε, όχι εξαιτίας μας, αλλά εξαιτίας Του, τότε αυτό το ήθος βγαίνει και στις σχέσεις μας με τους άλλους ανθρώπους.

08-11-2010 Πώς γεννιέται η αγάπη προς τον Θεό και προς τον συνάνθρωπο

- Η σοφία του Θεού είναι το φως του Θεού, που φανερώνεται στην ψυχή του ανθρώπου που έχει δεκτικότητα, δηλαδή που έχει ταπείνωση.
- Αν θέλεις να νουθετήσεις κάποιον στο αγαθό, πρώτα ανάπαυσέ τον σωματικά και τίμησέ τον με λόγο γεμάτο αγάπη. Δημιούργησε τις κατάλληλες συνθήκες, ώστε ο άλλος να μπορέσει να σε ακούσει.
- Αν δεν έχεις καρδιά καθαρή, έχε τουλάχιστον στόμα καθαρό. Αυτό δεν είναι υποκρισία, όταν υπάρχει διάθεση αλλαγής. Ξεκίνα από τα εξωτερικά.
- Ο λόγος μας έχει μεγάλη δύναμη. Όπως ο ακάθαρτος λόγος μπορεί να μολύνει μια καθαρή καρδιά, έτσι και ο καθαρός λόγος μπορεί να βοηθήσει να θεραπευτεί μια καρδιά ακάθατη.
- Όπως το κακό ξεκινάει από τα μικρά, έτσι και το καλό μπορεί να ξεκινήσει από τα μικρά.
- Να προσέχουμε τον λόγο μας. Να προσέχουμε αυτά που ξεστομίζουμε να μην είναι προσβολή της καρδιάς, αλλά να προφυλάσσουν την καρδιά.
- Αν η καρδιά μας είναι σε καλή κατάσταση κι έχει χαρά, αυτό μπορούμε πολύ εύκολα να το ξοδέψουμε με την απροσεξία του λόγου. Η καρδιά επηρεάζεται από αυτό που λέμε, ακόμα κι αν δεν το εννοούμε. Από την άλλη, αν είμαστε έτοιμοι να καθυβρίσουμε τον άλλον, αλλά ελέγχουμε τον λόγο μας με τη συνείδηση, τότε αυτή η φιλοτιμία μας μπορεί να επηρεάσει θετικά την καρδιά μας.
- Τα λόγια μας δεν είναι ποτέ λόγια του αέρα. Επηρεάζουν την καρδιά μας θετικά ή αρνητικά.
- Όταν πρόκειται να απευθυνθούμε σε κάποιον, για να μπορέσει αυτός να μας ακούσει,

οφείλουμε προηγουμένως να λάβουμε υπόψη την κατάστασή του. Και μόνο αν έχουμε ταπείνωση και προσωπικό σταυρό, μπορούμε να λαμβάνουμε υπόψη την κατάσταση του άλλου.

- Όσο κι αν απατάμε τον εαυτό μας, γνωρίζουμε πότε βγάζουμε θετικότητα και πότε αρνητικότητα.
- Για να μάθουμε με τι διάθεση πλησιάζουμε κάποιον, να ρωτήσουμε την καρδιά μας. Κανέναν άλλον.
- Το κλειδί των θείων χαρισμάτων δίνεται διά της αγάπης προς τον πλησίον και κατά το μέτρο που ελευθερώνεται η καρδιά του ανθρώπου από τις υλικές εξαρτήσεις. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Ο Χριστός δεν περιφρονεί την καθημερινότητά μας. Η καθημερινότητά μας όμως αποκτά νόημα και περιεχόμενο, μόνο αν την έχουμε συνδεδεμένη μαζί Του.
- Η χριστιανοσύνη μας δεν κρίνεται από το πόσο ηθικοί είμαστε εξωτερικά, αλλά από το πόσο η καρδιά μας είναι αφοσιωμένη-αφιερωμένη στον Έναν που έχουμε ανάγκη, δηλαδή στον Χριστό. Στην πρώτη Εκκλησία οι χριστιανοί λέγονταν άγιοι, όχι γιατί ήταν απόλυτα ηθικοί, αλλά γιατί ήταν αφοσιωμένοι-αφιερωμένοι στον Χριστό.
- Οι σχέσεις μας με τους ανθρώπους καταξιώνονται, στον βαθμό που εντάσσονται στο πλαίσιο της σχέσης μας με τον Θεό, στον βαθμό που μας εξελίσσουν εν Χριστώ.
- Η αληθινή άσκηση της αγάπης είναι αυτή που εντάσσεται στην αγάπη προς τον Θεό.
- Μια σχέση είναι σταθερή-ακατάλυτη και ξεπερνάει τον χρόνο, όταν είναι συνδεδεμένη με τον Θεό.
- Ο Θεός φέρνει στον δρόμο μας κάποιους ανθρώπους, για να γίνει η σχέση μας με αυτούς αιώνια. Με άλλα λόγια, για να λάβουμε εμπειρία της αιώνιας ζωής. Γι' αυτό οφείλουμε να τιμούμε τη σχέση.
- Οι σχέσεις μας να μην εμποδίζουν την κοινωνία-σχέση μας με τον Θεό.
- Όταν ο προσευχόμενος άνθρωπος πλησιάζει κάποιον, είναι ευγενικός και διακριτικός. Τον σέβεται, τον εκτιμά ως εικόνα Θεού, τον προστατεύει και θέλει να τον τιμήσει. Προσπαθεί να μπει στη θέση του και να τον καταλάβει. Θέλει όχι μόνο να του μιλήσει, αλλά και να τον ακούσει. Όλα αυτά είναι ο Θεός στην πράξη.
- Κάθε αγαθή σκέψη είναι δώρο του Θεού.
- Η προσευχή είναι κοινωνία-έρωτας με τον Θεό.
- Η προσευχή είναι διαδικασία με την οποία ελκύουμε τη χάρη του Θεού. Και η χάρη του Θεού γεννά τους αγαθούς λογισμούς. Στην ουσία λοιπόν οι αγαθοί λογισμοί είναι καρπός της προσευχής.
- Ο πονηρός λογισμός αποβλέπει στη δοκιμασία και στην πείρα. Γι' αυτό λέγεται και πειρασμός.
- Ο άνθρωπος που βλέπει τις αμαρτίες του, την ασθένειά του, είναι ανώτερος από αυτόν που βλέπει αγγέλους. (Ισαάκ ο Σύρος)

- Η επίγνωση της αμαρτωλότητάς μας (της ασθένειάς μας) είναι ο πιο ασφαλής δρόμος για τη σωτηρία μας και ο πιο ασφαλής τρόπος για την οικοδόμηση μιας υγιούς-αγαπητικής σχέσης με τον άλλον.
- Ο άνθρωπος που βλέπει τον εαυτό του δικαιωμένο απαιτεί κάτι ανάλογο και από τον άλλον. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη σύγκρουση και την απομάκρυνση του άλλου.
- Η πραγματική αγάπη δεν έχει ούτε απαίτηση ούτε διεκδίκηση.
- Η πραγματική σχέση οικοδομείται εν ελευθερία.
- Όσο πιο πολύ ευχαριστούμε κάποιον, τόσο πιο πολύ τον εμπνέουμε να μας δίνει περισσότερα. Το ίδιο γίνεται και με τον Θεό.
- Η ευχαριστία προς τον Θεό οδηγεί στα χαρίσματα.
- Τον γογγυσμό (τη γκρίνια) ούτε οι άνθρωποι τον αντέχουν ούτε ο Θεός.
- Πριν από τη χάρη τρέχει η ταπείνωση. Πριν από την τιμωρία τρέχει η οίηση.
- Ο Θεός τιμωρεί θεραπευτικά, όχι εκδικητικά. Η τιμωρία του Θεού είναι οι διάφοροι πειρασμοί, που ο Θεός επιτρέπει να έρθουν πάνω μας, για να θεραπευτούμε. Μπορούμε να αποφύγουμε τους πειρασμούς, αν έχουμε ταπείνωση.
- Ο άνθρωπος που δεν έχει μνήμη Θεού, δηλαδή που δεν είναι προσευχόμενος, όταν πλησιάζει τον άλλον για να τον φροντίσει, έχει μνήμη πονηρή (λογισμό πονηρό).
- Τον άνθρωπο που με μνήμη Θεού πλησιάζει τον άλλον ο Θεός τον ανταμείβει.
- Όποιος υπερασπίζεται τον αδικούμενο βρίσκει τον Θεό υπέρμαχό του.
- Όσο πιο έξω από τα συμφέροντά μας είναι η βοήθεια που δίνουμε, τόσο πιο μέσα στα συμφέροντά μας είναι η ανταμοιβή που μας δίνει ο Θεός.

15-11-2010 Ο αγώνας μας για να έχουμε τον Θεό στην καρδιά μας

- Όποιος διορθώνει τον αδελφό του κατ' ιδίαν θεραπεύει τη δική του κακία. Κι όποιος κατηγορεί κάποιον δημόσια χειροτερεύει τα δικά του τραύματα. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Όταν κάποιον αληθινά τον αγαπούμε-εκτιμούμε, δεν τον εκθέτουμε. Η διάθεσή μας είναι αυτός να θεραπευτεί κι όχι να γίνει αντικείμενο σχολιασμού, περιφρόνησης ή εξουθένωσης.
- Όταν αγαπούμε-εκτιμούμε κάποιον, είμαστε διακριτικοί ως προς κάποιο σφάλμα του και έτσι βοηθούμε στη θεραπεία της ψυχής του, αλλά ταυτόχρονα βοηθούμε στη θεραπεία και της δικής μας ψυχής.
- Όταν κατηγορούμε κάποιον δημόσια, από τη μια σε αυτόν προξενούμε εξουθένωση και από την άλλη σε εμάς προξενούμε εσωτερική φθορά και απώλεια της προσευχής και της χάρης του Θεού.
- Ο άλλος είναι αυτός που μας κρίνει και που διαμορφώνει τη δική μας κατάσταση, ανάλογα με τη στάση που εμείς έχουμε ως προς αυτόν. Δηλαδή η κατάστασή μας εξαρτάται από εμάς τους ίδιους.
- Αν δούμε τον άλλον με τιμή, προσοχή, σεβασμό, διάκριση και λεπτότητα, τότε αυτόματα

διαμορφώνονται μέσα μας οι συνθήκες (το κλίμα), για να ενεργήσει-καρποφορήσει η χάρη του Θεού.

- Όποιος θεραπεύει τον αδελφό του κρυφά καθιστά φανερά τη δύναμη της αγάπης του. Ενώ όποιος ντροπιάζει τον αδελφό του ενώπιον των συντρόφων του δείχνει τη δύναμη του φθόνου του. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Φίλος που ελέγχει κρυφά είναι σοφός γιατρός. Ενώ όποιος γιατρεύει ενώπιον πολλών ονειδίζει στην πραγματικότητα. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Η διάθεσή μας να διορθώσουμε τον άλλον στα φανερά δείχνει τη δική μας έλλειψη.
- Συγχωρώ σημαίνει ότι η καρδιά μου δίνει χώρο στον άλλον, δηλαδή βάζω τον άλλον στην καρδιά μου.
- Η συγχώρεση είναι ταπεινή διάθεση κι όχι διάθεση υπεροχής.
- Μετάνοια είναι η λύπη για τα προηγούμενα παραπτώματα και η εγκατάλειψη αυτών.
- Το πνεύμα του Θεού είναι το πνεύμα της συγχώρεσης. Το πνεύμα του κόσμου είναι το πνεύμα της δικαίωσης.
- Αν ο άνθρωπος προσπαθεί να επιτύχει τη δικαίωσή του, τότε ζει με το πνεύμα του κόσμου. Αν όμως γι' αυτόν πρωτεύουσα σημασία έχει η αγαπητική σύνδεση με τον άλλον άνθρωπο, ώστε ακόμα και τα δικαιώματά του να τα θυσιάζει, τότε κυριαρχείται από το Πνεύμα του Θεού.
- Μετάνοια είναι η εγκατάλειψη της προηγούμενης ζωής, που ο άνθρωπος συνειδητοποίησε ότι είναι θάνατος.
- Καθαρή καρδιά είναι αυτή που φλέγεται για όλη την κτίση. Αυτή που είναι γεμάτη έλεος και αγάπη για όλη την κτίση.
- Καθαρή καρδιά έχει αυτός που τιμά και σέβεται τον κάθε άνθρωπο και που τον βλέπει ως εικόνα Θεού.
- Ταπεινός είναι αυτός που δεν διεκδικεί τίποτα και θέλει την ησυχία του.
- Η ταπείνωση είναι απεγκλωβισμός από όλα.
- Η σύγχυση, η ταραχή και το άγχος είναι αποτέλεσμα της αγωνίας μας να κυριαρχούμε.
- Ο εγωισμός είναι η εκδήλωση της μειονεξίας μας. Η ταπείνωση είναι η εκδήλωση της υπεροχής μας. Ο ταπεινός νιώθει ισχυρός μέσα στην αγάπη του Θεού και δεν φοβάται να χάσει τίποτα.
- Το ποιους λυπούμαστε φανερώνει πού είναι στραμμένη η καρδιά μας.
- Αν η απουσία του Θεού δεν σημαίνει τίποτα στην καρδιά μας, τότε αυτή δεν μπορεί να πονέσει για κανέναν άνθρωπο. Μόνο ο πόνος της απουσίας του Θεού μάς κάνει ικανούς να πονάμε για τον κάθε άνθρωπο.
- Στις σχέσεις δεν υπάρχει η έννοια της κατάκτησης. Όταν νιώσουμε ότι κατακτήσαμε τον άλλον, τότε τον χάνουμε. Έτσι γίνεται και στη σχέση μας με τον Θεό.
- Ο Θεός μάς θέλει να έχουμε καρδιά, δηλαδή να μη φοβόμαστε το ρίσκο.

- Ο πόνος, ενώ φαίνεται αρνητικό γεγονός, πνευματικά είναι δημιουργικό γεγονός. Διευρύνει εσωτερικά τον άνθρωπο και τον κάνει δεκτικότερο και χωρητικότερο της αγάπης του Θεού, εφόσον βέβαια ο άνθρωπος δεν τον αντιμετωπίζει εγωιστικά.
- Άνθρωπος μη δεκτικός και χωρητικός της αγάπης του Θεού είναι ο βολεμένος, ο φιλήδονος, ο καλοπερασάκιας, ο σαρκικός άνθρωπος.
- Όταν είμαστε δυνατοί, αποθεώνουμε τον εαυτό μας και δεν αφήνουμε χώρο στον Θεό. Οι περισσότερες προσωπικές αποκαλύψεις του Θεού στον άνθρωπο γίνονται μετά από μεγάλες προσωπικές καταστροφές και αποτυχίες του ανθρώπου. Όταν το είδωλό μας γκρεμίζεται, τότε ο Θεός μπορεί να κάνει τη δουλειά Του.
- Για να ελκύσουμε τον Θεό, να Του πούμε ότι δεν μπορούμε να ζήσουμε χωρίς Αυτόν και να Του παραδοθούμε.
- Ο πιο ασφαλής δρόμος για να ξαναγευτούμε τη χάρη του Θεού είναι ο δρόμος της προσευχής και της μετάνοιας.
- Δεν μπορούμε να αλλάξουμε κανέναν άνθρωπο. Κυρίως με την προσευχή μας μπορούμε να τον βοηθήσουμε.
- Η χάρη του Θεού είναι κάτι που εκπέμπεται και επηρεάζει τους γύρω μας κι όλη την κτίση. Αν εμείς ζούμε χαρά αληθινή (πνευματική), τότε δίνουμε παρηγοριά και ελπίδα στον άλλον άνθρωπο και μόνο που είμαστε δίπλα του. Αντίθετα, αν ζούμε μέσα στο πονηρό πνεύμα, τότε επιδεινώνουμε την κατάσταση του άλλου ανθρώπου. Αυτό λοιπόν που μπορεί να βοηθήσει τον άλλον να αλλάξει είναι η δική μας αλλαγή.
- Ας ξεκινήσουμε από τη συνειδητοποίηση της έλλειψης του Θεού. Αυτή θα γεννήσει την αναζήτηση του Θεού και η αναζήτηση του Θεού θα γεννήσει την αγάπη προς τον αδελφό μας.

22-11-2010 Η εξομάλυνση της διαταραγμένης σχέσης μας με τον Θεό

- Η αμαρτία είναι η απομάκρυνση από τον Θεό, η προσβολή της σχέσης με τον Θεό και κατά συνέπεια με τον κάθε άνθρωπο.
- Κέντρο μας είναι το πρόσωπο του Χριστού. Από αυτό αποκτά περιεχόμενο το κάθε πρόσωπο και αποκτά αξία η κάθε πράξη.
- Ό,τι κάνουμε αξιολογείται από το πώς τοποθετούμαστε στο γεγονός της σχέσης. Μια πράξη είναι καλή, αν διαφυλάσσει-προάγει τη σχέση. Αντίθετα, μια πράξη είναι κακή, αν προσβάλλει τη σχέση.
- Ο άνθρωπος εξαιτίας της σχέσης ορίζεται ως πρόσωπο και είναι αθάνατος. Με τη χάρη του Θεού η ψυχή γίνεται αθάνατη, για να διαφυλαχθεί το πρόσωπο και η σχέση.
- Ακόμα και όταν είμαστε αδιάφοροι για τον Θεό, έχουμε σχέση μαζί Του, σχέση αδιαφορίας-περιφρόνησης.
- Αυτό που κρίνει την ποιότητα του ανθρώπου είναι αν μπορεί να βγει από τον εαυτό του και να οικοδομήσει σχέση με τον άλλον.

- Η πτώση μας έχει γίνει αφορμή σχέσης. Αυτός είναι ο καρπός της ενανθρώπισης του Κυρίου μας, του Σταυρού Του και της Ανάστασής Του.
- Όταν η ψυχή αισθανθεί το πλησίασμα (την κατάφαση) του Θεού, γιατρεύεται. Στο χέρι μας είναι να ζητήσουμε τον Θεό.
- Η αμαρτία φέρνει εσωτερική διάσπαση στον άνθρωπο. Ο άνθρωπος έχει πολλές επιθυμίες, που πολλές φορές συγκρούονται μεταξύ τους. Χάνει τη διάκριση του καλού και του κακού. Δεν μπορεί να πλησιάσει τον άλλον ούτε να διαχειριστεί τη σχέση.
- Με την αμαρτία ο άνθρωπος χάνει την κατεύθυνσή του.
- Με τη μετάνοια ο άνθρωπος αποκαθιστά την εσωτερική του ενότητα.
- Το να μην ξέρουμε τι θέλουμε, το να μην ξέρουμε τι είναι σωστό και τι λάθος, δεν είναι προβλήματα ψυχολογικά. Είναι προβλήματα πνευματικά.
- Όπου υπάρχει η χάρη του Θεού δεν υπάρχει καμιά αμαρτία και κανένα κακό.
- Απάθεια κατά Θεόν είναι η χαρά και η πληρότητα που βιώνει ο άνθρωπος στη σχέση του με τον Θεό, ώστε κανένα πάθος δεν μπορεί να σταθεί μπροστά. Το πάθος για τον Θεό νικά όλα τα άλλα πάθη ή, πιο σωστά, τα μεταμορφώνει-μεταποιεί στις αληθινές τους διαστάσεις.
- Η νίκη κατά του κακού και κατά των παθών δεν επιτυγχάνεται με αρνητικό τρόπο, αλλά με θετικό. Δηλαδή με τη χάρη του Θεού.
- Η προσευχή είναι η έλξη της χάρης του Θεού.
- Όταν τρεφόμαστε πνευματικά, ελκύουμε τη χάρη του Θεού, δηλαδή ελκύουμε τον Θεό να έρθει να κατοικήσει μέσα μας.
- Ο πόνος δίνει βάθος στη σχέση.
- Μόνο αν δεν φοβόμαστε τον πόνο, μπορούμε να αγαπήσουμε τόσο τον Θεό όσο και τον συνάνθρωπο.
- Η σχέση με τον Θεό είναι όπως μια βουτιά στη θάλασσα. Αφηνόμαστε σε Αυτόν, γινόμαστε το περιεχόμενό Του, για να γίνει κι Αυτός το περιεχόμενό μας.
- Όταν ο άνθρωπος πιστέψει ότι είναι αυτάρκης, τότε αυτόματα απομακρύνεται από τον Θεό.
- Όταν το κέντρο μας είναι ο Χριστός, τότε γεννιέται μέσα μας το ήθος και η ηθική ζωή.
- Η ευαισθησία, η έγνοια μας δηλαδή για τα προβλήματα του κόσμου, είναι δώρο του Θεού. Η αναισθησία είναι πρόβλημα.
- Η γυναίκα έχει περισσότερη ευαισθησία, περισσότερη δυνατότητα να αντιληφθεί την ανάγκη του άλλου ανθρώπου. Αυτό είναι χάρισμα που της το έδωσε ο Θεός.
- Οι ευαίσθητοι άνθρωποι είναι πιο δεκτικοί στα μηνύματα και στη θέληση του Θεού.
- Μια μορφή προσευχής είναι να μπαίνουμε στη θέση του άλλου ανθρώπου και να βάζουμε ερωτηματικά στη συμπεριφορά μας. Αφού η ψυχή μας συγκινείται από τον άλλον άνθρωπο, τότε θα συγκινηθεί και από τον Θεό, που ενεργεί.
- Η Θεία Κοινωνία δεν είναι υπόθεση "delivery". Η σωτηρία δεν είναι υπόθεση ατομική.

- Απέχω από την αμαρτία, όχι για να είμαι καλός και για να λάβω τον παράδεισο ως αντιμισθία. Απέχω από την αμαρτία, γιατί τιμώ τη σχέση. Απέχω από την αμαρτία, για να διαφυλάξω τη σχέση.
- Οι ευαίσθητες ψυχές διατρέχουν τον κίνδυνο της υπερευαίσθησίας. Αν δηλαδή δεν εμπιστευθούν τον Χριστό και δεν δοθούν σε Αυτόν, το πονηρό πνεύμα μπορεί να τις οδηγήσει σε λύπη και σε απελπισία.
- Η χάρη του Θεού μεταμορφώνει-μεταποιεί την προσωπικότητα και τον χαρακτήρα του ανθρώπου.
- Ποτέ δεν είναι αργά, για να ζητήσουμε το έλεος του Θεού.
- Η αυτοκαταπίεση (το εσωτερικό σφίξιμο) και βασανιστικό είναι και στην οργή οδηγεί. Μετά την οργή έρχεται η κατάκριση και μετά την κατάκριση έρχεται η απομόνωση.
- Δαιμονισμένοι είμαστε, όταν στηριζόμαστε στις δικές μας δυνάμεις.
- Η διαδρομή της αυτοκαταπίεσης και του άγχους είναι καρκινική διαδρομή. Ας επιλέξουμε την άλλη διαδρομή, δηλαδή να αφεθούμε στο έλεος του Θεού.
- Για να μην πιεζόμαστε και για να μην τρέχουμε, χρειάζεται να έχουμε πρόγραμμα. Κι αυτό γίνεται, όταν έχουμε εσωτερική ευταξία.
- Γυμναστική μας είναι όλες οι αντιδράσεις του περιβάλλοντος και οι δυσκολίες γύρω μας. Γυμναζόμαστε στην υπομονή και στην καρτερία. (Άγιος Πορφύριος)
- Επειδή, όταν αγαπάμε, ξοδεύουμε ένα μέρος του εαυτού μας, είναι πολύ σημαντικό να προσέξουμε για ποιον κάνουμε το έξοδο αυτό. Γιατί, αν το κάνουμε για τον εαυτό μας, τότε αυτό δεν είναι αγάπη, αλλά υστεροβουλία.
- Το να στεναχωριόμαστε πολύ με το καθετί δηλώνει εγωισμό. Όταν στεναχωριόμαστε πολύ με το καθετί, αυτό που χρειαζόμαστε είναι η ταπείνωση.
- Να μη ζητάμε διευκολύνσεις "βάζοντας μέσον". Όταν ζητάμε τέτοιες διευκολύνσεις, είμαστε πλέον εξαρτώμενοι.
- Να είμαστε έτοιμοι να κενωθούμε στον οποιονδήποτε. (Άγιος Πορφύριος)
- Ζώντας μέσα στην αγάπη του Θεού, ζούμε μέσα στην ελευθερία.
- Η ποιότητα της σχέσης κρίνεται από το αν νοιαζόμαστε να αναπαύσουμε τον άλλον.
- Σε μια σχέση να θέτουμε ως κέντρο τον άλλον, ώστε να εξετάζουμε πώς εμείς φερόμαστε σε αυτόν και όχι πώς αυτός φέρεται σε μας.
- Μόνο ένας άνθρωπος που αγαπά τον εαυτό του και έχει αυτοεκτίμηση μπορεί να βγει από τον εαυτό του και να τιμήσει τον άλλον, να δώσει στον άλλον δικαιώματα και χώρο.
- Όταν κινείσαι προς τον άλλον για να δώσεις αγάπη, δεν περιφρονείς τον εαυτό σου, αλλά τον τιμάς και τον αγαπάς.
- Το θέλημα του Θεού είναι να είμαστε χαρούμενοι και να έχουμε αγάπη, δηλαδή να είμαστε καλά. Είναι το ίδιο με το θέλημα του πατέρα μας και της μητέρας μας. Και καθημερινά ο Θεός μάς δείχνει δρόμους, χωρίς συνήθως να το καταλαβαίνουμε, για να μην

το παίρνουμε πάνω μας.

29-11-2010 Ο πνευματικός αγώνας και η θεραπεία των παθών

- Στον τόπο μας υπάρχει μια πνευματική ατμόσφαιρα, που ίσως επειδή τη συνηθίσαμε, την υποτιμούμε. Για να την εκτιμήσουμε ξανά, χρειαζόμαστε ή την πρωτόγονη απλότητα ή τη διάθεση των μικρών παιδιών.
- Ο πόνος και οι δυσκολίες κάνουν τον άνθρωπο πιο απλό και πιο ικανό να διακρίνει το φως από το σκοτάδι.
- Δεν χρειαζόμαστε πολλές διδασκαλίες. Μόνο να αφήσουμε την καρδιά μας ελεύθερη να κινηθεί και να αναπνεύσει τον αέρα του τόπου μας, που όσο κι αν τον προσβάλλουμε, σε πείσμα της πτώσης μας οι άγιοι είναι παρόντες.
- Ύψιστη μορφή προσευχής είναι η σιωπή εκείνη στην οποία αφήνουμε τον πόνο μας να ξεχειλίζει και να δοθεί στον άγνωστο Θεό. Και τότε γινόμαστε δεκτικοί της χάρης του Θεού.
- Παρά τα κοινωνικά προβλήματα που μπορεί να προκαλούνται από τον ερχομό ξένων στον τόπο μας, ίσως τελικά να είναι ευλογία, γιατί κάποιοι από αυτούς θα μυριστούν την αγιότητα του τόπου αυτού και θα οδηγηθούν στη σωτηρία.
- Ο κάθε μορφής πλουτισμός του εγωισμού μας, π.χ. η γιγάντωση της περιουσίας μας, μας εμποδίζει να δούμε το φως του Θεού.
- Η πιο μεγάλη αδικία δεν είναι η οικονομική αδικία ή η προσβολή των δικαιωμάτων μας, αλλά η πνευματική αδικία, για την οποία μόνο εμείς είμαστε υπεύθυνοι.
- Η πρόταση του Χριστού δεν είναι να κάνει ανθρώπους βελτιωμένους και ηθικά ανώτερους, αλλά να κάνει ανθρώπους ζωντανούς. Η εμπειρία ζωής μπορεί να περάσει από χίλια κύματα.
- Τις πιο ευλογημένες εμπειρίες τις έχει ο άνθρωπος μετά από επώδυνες καταστάσεις και διαδικασίες.
- Το συγκλονιστικό στην αγιότητα είναι ο συνδυασμός ρεαλισμού και ελπίδας.
- Μέσα μας έχουμε και τη μνήμη του Χριστού και τη ροπή στην αμαρτία (αδαμιαίο σύμπλεγμα). Αυτές οι δύο ζητούν ικανοποίηση. Αν δεν τις ικανοποιήσουμε, θα μας εκδικηθούν, εκτός αν τις διοχετεύσουμε στον Θεό. (Άγιος Πορφύριος)
- Δεν μπορούμε να νικήσουμε τα πάθη μας χωρίς μια άλλη αγάπη. Αν προσπαθήσουμε να το κάνουμε, θα αρρωστήσουμε.
- Αν στην Εκκλησία νιώθουμε καταπίεση και μιζέρια, αυτό σημαίνει ότι δεν έχουμε την αγάπη που εμπνέει, τη σχέση που δίνει ζωή, δηλαδή δεν έχουμε τη ζωντανή εμπειρία του Χριστού.
- Αν η Εκκλησία προσπαθεί να συσσωρεύει κοσμική δύναμη και να νιώθει ισχυρή, τότε αυτό σημαίνει ότι δεν έχει τον Χριστό. Είναι ένας άλλος πόλος εξουσίας, γι' αυτό και συγκρούεται με την κοσμική εξουσία.

- Με το βάπτισμα μπαίνουμε στη χαρά του Χριστού. Δεύτερο βάπτισμα είναι η εξομολόγηση, με την οποία γίνεται η κάθαρση από τα πάθη.
- Όταν έχουμε το Άγιο Πνεύμα, το Πνεύμα του Θεού, γινόμαστε ανίκανοι να αμαρτήσουμε. Αυτό που ελκύει το Άγιο Πνεύμα είναι η προσευχή.
- Αμαρτάνουμε, γιατί δεν έχουμε το Άγιο Πνεύμα. Και δεν έχουμε το Άγιο Πνεύμα, γιατί δεν έχουμε προσευχή.
- Διώχνουμε το Άγιο Πνεύμα με την κατάκριση και την υπερηφάνεια. Μια λεπτή έκφραση της υπερηφάνειας είναι η κενοδοξία.
- Όταν έχουμε συγκρουσιακή διάθεση έναντι κάποιου, αυτό σημαίνει ότι έχουμε απομακρυνθεί από το Πνεύμα του Θεού.
- Όσο πιο αμαρτωλός είναι ο άνθρωπος και το συνειδητοποιεί, τόσο πιο πολύ μπορεί να αγαπήσει τον Θεό, που τον συγχωρεί.
- Μόνο με τον Χριστό μπορούμε να διορθώσουμε τον εαυτό μας.
- Η καλύτερη θεραπεία των παθών είναι η αγάπη προς τον Χριστό.
- Να μην προσπαθούμε να νικήσουμε το κακό. Να μην ασχολούμαστε με το κακό, με τα πάθη, με τον σατανά-διάβολο ή με το 666. Είναι αποπροσανατολισμός και ανοησία. Είναι άρνηση του Χριστού.
- Να είμαστε στραμμένοι προς τον Χριστό. Όταν γεμίζουμε από το καλό, δεν μένει χώρος για το κακό. (Άγιος Πορφύριος)
- Το κακό νικιέται με την περιφρόνηση.
- Η υπακοή στον πνευματικό ταιριάζει περισσότερο στους μοναχούς. Σε έναν άνθρωπο που είναι στον κόσμο η υπακοή στον πνευματικό έχει την έννοια της καθοδήγησης.
- Ο αγώνας μας στην πνευματική ζωή να γίνεται απλά, απαλά και χωρίς βία. (Άγιος Πορφύριος)
- Τα καμώματα είναι η αρχή της κατάθλιψης.
- Η κατάθλιψη και οι ενοχές είναι έκφραση του εγωισμού μας. Δεν παραδεχόμαστε την πραγματικότητά μας και θέλουμε όλοι να ασχολούνται με μας.
- Να μην πολεμάμε να διώξουμε το σκοτάδι από το δωμάτιο της ψυχής μας, γιατί έτσι επικεντρωνόμαστε στον εαυτό μας και γινόμαστε πιο εγωιστές στο όνομα της αρετής. Να ανοίξουμε μια μικρή τρύπα, ώστε να μπει το φως. Και τότε το σκοτάδι θα φύγει.
- Όταν πολεμάμε κατά μέτωπο τα πάθη, αυτά αποκτούν δύναμη μέσα μας. Το ίδιο και στην αγωγή των παιδιών, όταν προσπαθούμε να διορθώσουμε τα παιδιά μας κατά μέτωπο, πετυχαίνουμε τα αντίθετα αποτελέσματα.
- Να καταγινόμαστε με τη λατρεία του Θεού, με τον θείο έρωτα. Όταν με λαχτάρα δοθούμε σε αυτή την προσπάθεια, τότε η ψυχή μας θα αγιάζεται με τρόπο απαλό και μυστικό. (Άγιος Πορφύριος)
- Να μη διαλέγουμε αρνητικούς τρόπους για τη διόρθωσή μας.

- Όταν η ψυχή έχει ένταση-οργή, δεν μπορεί να προχωρήσει.
- Να μη φοβόμαστε ούτε τον διάβολο, ούτε την κόλαση, ούτε τίποτα. Ο φόβος δημιουργεί αντίδραση. (Άγιος Πορφύριος)
- Στόχο στη ζωή μας να έχουμε όχι την ηθική τελείωση, αλλά την ικανότητα για σχέση.
- Στη ζωή μας να κυριαρχεί η αγάπη προς τον Χριστό και σκοπός της ζωής μας να είναι η ένωση με τον Χριστό.
- Η εντιμότητα και η υπακοή δεν είναι θέμα νόμων. Είναι θέμα ελευθερίας της σχέσης και της αγάπης. Στην κατάσταση όμως που βρισκόμαστε οι νόμοι είναι αναγκαίο κακό.
- Ο Χριστός είναι για όλους.
- Το Πνεύμα του Θεού είναι αναρχικό. Δεν ταξινομείται. "Όπου θέλει πνει".
- Να μην ασχολούμαστε με τις αδυναμίες, γιατί, όταν ασχολούμαστε, το παίρνει είδηση το αντίθετο πνεύμα και μας καθηλώνει, μας βάζει σε στεναχώρια. Και ψυχή που είναι καθηλωμένη-στεναχωρημένη δεν μπορεί να προχωρήσει.
- Το αντίθετο πνεύμα πριν κάνουμε την αμαρτία μάς λέει "κάνε ό,τι θέλεις, δεν θα υπάρξει πρόβλημα", όμως μετά την αμαρτία μάς λέει "πω πω τι έκανες!".
- Να αγωνιζόμαστε με απαλότητα και απλότητα, χωρίς σφίξιμο και άγχος.
- Όταν αγαπώ κάποιον, δεν τον "πνίγω" με τις δικές μου επιθυμίες. Τον αφήνω ελεύθερο να είναι ο εαυτός του και να αναπτύξει τις δυνατότητές του.
- Ο άνθρωπος που φέρει το Πνεύμα του Χριστού δεν ψάχνει να βρει "μέσα", για να του γίνουν διευκολύνσεις. Ψάχνει να βρει τρόπους για να προσφέρει, να αναπαύσει.
- Η Εκκλησία οφείλει να δίνει, όχι να παίρνει.
- Δεν είναι καλό να σκεφτόμαστε κάποια πάθη που έχουμε ούτε να προσευχόμαστε για να μας απαλλάξει ο Θεός από αυτά, γιατί κάτι γίνεται στην ψυχή μας και μπλεκόμαστε ακόμη περισσότερο. Να θέλουμε μεν να απαλλαγούμε από τα πάθη, αλλά αυτό να γίνεται μυστικά. Όλη η δύναμή μας να στρέφεται στην αγάπη-λατρεία του Θεού.

13-12-2010 Η έλλειψη της χαράς και πώς θεραπεύεται

- Το αντίθετο πνεύμα εκφράζεται με την απελπισία, την αρνητική διάθεση, το αρνητικό φρόνημα. Ο άνθρωπος που χαρακτηρίζεται από αυτά δεν έχει πνευματική υγεία. Με άλλα λόγια, ο άνθρωπος αυτός βρίσκεται σε λάθος δρόμο.
- Το κατά Θεόν πένθος είναι κάτι εντελώς διαφορετικό από την απελπισία. Είναι η αίσθηση της απομάκρυνσης από την πηγή-ζωή, αλλά ταυτόχρονα και η αίσθηση ότι αυτή η πηγή-ζωή μάς αγαπά, μας δέχεται και μας προσκαλεί.
- Το κάθε θλιβερό γεγονός που μας συμβαίνει γίνεται στενοχώρια, όταν το κλείνουμε μέσα μας (το κάνουμε ενοχή) και προσπαθούμε με τις δικές μας δυνάμεις να το ξεπεράσουμε.
- Άλλο είναι η κατανόηση του εαυτού μας και άλλο το κλείσιμο στον εαυτό μας, η ενοχή και η κατάθλιψη.

- Σε μια σχέση ή θα μας ενδιαφέρει πώς λειτουργεί ο άλλος, για να ελέγχουμε τη σχέση και να κυριαρχούμε σε αυτόν, ή θα μας ενδιαφέρει να καταλάβουμε τα δικά μας στραβά, για να τα διορθώσουμε και να ενωθούμε με τον άλλον.
- Σε μια σχέση είναι σημαντικό να προσπαθώ να μιλώ τη γλώσσα που ο άλλος καταλαβαίνει, ώστε να του γίνωμαι κατανοητός και να συνδέομαι πληρέστερα μαζί του.
- Για να μπορέσει ο άνθρωπος να κατανοήσει και να μιλήσει τη γλώσσα του άλλου, οφείλει πρώτα να καταλάβει τη δική του κατάσταση.
- Όταν αποειδωλοποιηθεί ο άνθρωπος με τον οποίο σχετιζόμαστε, τότε αρχίζει και η αληθινή σχέση-αγάπη, αλλά και η πνευματική μας ανάπτυξη.
- Είμαστε αγαπητοί όχι γι' αυτό που είμαστε, αλλά γι' αυτό που μπορούμε να γίνουμε.
- Σχέση είναι η δυνατότητα συν-ανάπτυξης. Η δυνατότητα μέσα στην πτώση μας και στην αναπηρία μας να αναπτυχθούμε.
- Αληθινή αγάπη είναι να έχεις τέτοια χαρά μέσα σου από την ύπαρξη του άλλου, που να του δίνεις την ελευθερία ακόμη και να σε αρνηθεί.
- Ο Θεός μάς αγαπάει αληθινά, γιατί μας δίνει την ελευθερία ακόμη και να Τον αρνηθούμε.
- Ο πόνος είναι μια ψυχική δύναμη, που ο Θεός την έβαλε μέσα μας. (Άγιος Πορφύριος)
- Η αγάπη και ο πόνος πάνε μαζί.
- Να στρέφουμε τον πόνο μας στην αγάπη, τη χαρά και την προσευχή.
- Όταν κάποιος μάς ρίχνει πέτρα, να μην του ρίχνουμε κι εμείς, αλλά να παίρνουμε την πέτρα που μας έριξε και "να χτίζουμε σπίτι".
- Ο πειρασμός συνήθως τις γιορτινές μέρες έρχεται να προσβάλει τη χαρά. Αυτό που οφείλουμε να κάνουμε είναι να τον περιφρονήσουμε και να δημιουργήσουμε θετικό κλίμα. Αυτό είναι η ταπείνωση.
- Όλα τα κακά αισθήματα (η ανασφάλεια, η απελπισία, η απόγνωση) που πάνε να κυριεύσουν την ψυχή φεύγουν με την ταπείνωση.
- Κάθε φορά που κάποιος μάς θίγει, καλούμαστε σε μια άσκηση ταπείνωσης.
- Η κατάθλιψη είναι ένας πληγωμένος εγωισμός, που δεν τον αντιμετωπίσαμε και έτσι καλλιεργήθηκε και χρόνισε.
- Τους πειρασμούς οφείλουμε να τους αντιμετωπίζουμε όπως ο καλός κολυμβητής αντιμετωπίζει τα κύματα, δηλαδή να λουφάζουμε, όταν αυτοί έρχονται κατά πάνω μας. (Αβάς Δωρόθεος)
- Να μην ασχολούμαστε με τις αδικίες που έγιναν εις βάρος μας και να μη ζητάμε αποκατάσταση. Η ενασχόληση με αυτές τις αδικίες είναι μεγάλη ταλαιπωρία και δεν αντέχεται. Επιπλέον φανερώνει το μεγάλο μας πρόβλημα, που είναι ο εγωισμός.
- Όταν η ζωή μας δεν πάει καλά, τότε αναπτυσσόμαστε.
- Να ζητάμε συγνώμη και να μην κρατάμε μέσα μας τις αδικίες που μας έγιναν.
- Όταν δεν είμαστε καλά, δεν φταίνε οι άλλοι γι' αυτό. Εμείς οι ίδιοι φταίμε.

- Η κατάθλιψη θεραπεύεται με τη χάρη. Γι' αυτό ας στραφούμε στην αγάπη του Θεού.
- Όταν έχουμε ένα πρόβλημα με κάποιον άνθρωπο, να γονατίσουμε και να ζητήσουμε και για τους δυο μας το έλεος του Θεού.
- Τα προβλήματά μας δεν είναι υπόθεσή μας. Είναι υπόθεση του Θεού.
- Να εμπιστευθούμε τα πάντα στον Θεό.
- Όσο πιο πονεμένος και καταθλιπτικός είναι ο άνθρωπος, τόσο πιο δεκτικός στην αγάπη του Θεού είναι. Αρκεί να στραφεί προς αυτήν.
- Να δώσουμε το 100% της καρδιάς μας στον Θεό. Να μην κρατήσουμε τίποτα για κάποιον άλλον ή για τον εαυτό μας.
- Με τη λατρεία του Θεού και την προσευχή μεταβάλλεται η κατάθλιψη σε χαρά, γιατί επιδρά η χάρη του Θεού, που σε βοηθάει να ενωθείς μαζί Του.
- Όταν δοθούμε στον Θεό και γίνουμε ένα μαζί Του, θα ξεχάσουμε το κακό πνεύμα που ήθελε να μας παρασύρει. Κι εκείνο, έτσι περιφρονημένο, θα φύγει.
- Να έχουμε σεβασμό και ευγένεια όχι μόνο για τους ξένους, αλλά και για τους δικούς μας ανθρώπους.
- Η μνήμη του θανάτου είναι η αρχή της ζωής.
- Ένα από αυτά που μπορούν να βοηθήσουν τον καταθλιμμένο είναι η εργασία.
- Είναι λάθος να μιλάμε στον άλλον άνθρωπο για τον Θεό, ενώ είμαστε μέσα στην πτώση μας. Όσο μιλάμε για τον Θεό, τόσο καταργούμε τον Θεό. Όπως και στον έρωτα, όσο μιλάμε γι' αυτόν, τόσο τον καταργούμε.
- Ο καλύτερος τρόπος να μιλάμε για τον Θεό είναι να μη λέμε τίποτα για τον Θεό και να ζούμε με υπομονή τον πόνο μας.
- Όταν ο άνθρωπος φτάσει στο σημείο να ανέχεται την αδικία που του έκανε ο άλλος και στη συνέχεια να τον αγαπά, τότε και μόνο αυτή του η πράξη εξαγιάζει τον τόπο στον οποίο ζει και αλλάζει την ατμόσφαιρα που περιβάλλει τον κόσμο.
- Η αντίδρασή μας στην αδικία που μας έγινε μολύνει την ατμόσφαιρα γύρω μας.
- Όταν γίνει ανάλαφρη η ύπαρξή μας, τότε η ίδια η ύπαρξή μας θα μιλήσει στον άλλον για τον Θεό.
- Να μη γυρίζουμε πίσω στις αμαρτίες που έχουμε εξομολογηθεί και που ο Θεός τις συγχώρεσε. Η ανάμνηση των αμαρτιών κάνει κακό.
- Στον Θεό ανήκει ο εαυτός μας. Γι' αυτό να μην κατηγορούμε τον εαυτό μας και να μην τον προσβάλλουμε. Ο αυτοεξευτελισμός μας είναι άκαρπος.
- Στη μετάνοια δεν υπάρχει ενοχή.
- Ό,τι μας στεναχωρεί να το κάνουμε προσευχή. Να μην το κλείνουμε μέσα μας.
- Μετά την εξομολόγηση-μετάνοια αυτό που έχει σημασία είναι τι θα κάνουμε στο εξής, όχι τι κάναμε ή τι δεν κάναμε.
- Η χάρη του Θεού μεταμορφώνει τον άνθρωπο ψυχικά και σωματικά. (Άγιος Πορφύριος)

- Η βάση της σωματικής υγείας είναι η ψυχική υγεία.
- Όλες σχεδόν οι αρρώστιες οφείλονται στο άγχος και αυτό με τη σειρά του προέρχεται από την έλλειψη εμπιστοσύνης στον Θεό.
- Όταν έχουμε έρωτα για τον Χριστό και ασχολούμαστε με τα άγια πράγματα, τότε δεν μένει χώρος μέσα μας για κατάθλιψη και για κανένα άλλο κακό.

20-12-2010 Η πνευματική εγρήγορση και ευελιξία κατανόησης του άλλου

- Συνήθως οι άνθρωποι, αν και έχουν διάθεση να βρουν τον Θεό και την ανάπαυση, όταν προσέρχονται στο μυστήριο της εξομολόγησης, στην ουσία ψάχνουν τη δικαίωση του εγωισμού τους.
- Στοιχείο δηλωτικό της αληθινής αγάπης και της αληθινής σχέσης είναι η εγρήγορση.
- Η γιορτή της σάρκωσης του Λόγου του Θεού, τα Χριστούγεννα, είναι μια αφορμή αφύπνισης, ώστε ο άνθρωπος να οδηγηθεί σε πνευματική εγρήγορση, σε αναζήτηση του ουσιαστικού. Δεν είναι ένα ξόδεμα και μια σπατάλη της εσωτερικής δύναμης του ανθρώπου σε έναν κοσμικό τρόπο ζωής. Δεν είναι ένα πανηγύρι του ψεύδους και του περιττού.
- Να έχουμε συνέχεια στον νου μας τη μνήμη του Θεού, ώστε ο νους μας να αποκτήσει ευλυγισία. (Άγιος Πορφύριος)
- Το πρόβλημα δεν είναι στον απέναντί μας, αλλά μέσα μας. Δεν γνωρίζουμε τον εαυτό μας και την άσχημη κατάστασή μας.
- Για να γνωρίσουμε τον εαυτό μας, χρειάζεται να έχουμε μνήμη Θεού. Η μνήμη του Θεού είναι μια "πνευματική τομογραφία", που μας αποκαλύπτει τα εντός μας.
- Όταν αρχίσουμε να γνωρίζουμε τον εαυτό μας, θα αρχίσουμε να κατανοούμε και τον άλλον. Μπορούμε να κατανοήσουμε τον άλλον από το βλέμμα του, την κίνησή του, την αντίδρασή του.
- Άλλο η ταπεινωση και η πραότητα, που είναι αρετές, και άλλο η νωθρότητα, που είναι πρόβλημα.
- Δεν γίνεται να αναζητάμε το απόλυτο, να ταλαιπωρούμαστε σε αυτή την αναζήτηση, να κλονιζόμαστε, να συγκρουόμαστε με τον Θεό, να παλεύουμε με την καρδιά μας και ταυτόχρονα να είμαστε νωθροί και κοιμισμένοι.
- Η νωθρότητα (ακηδία, αδιαφορία) μας καταλαμβάνει, επειδή δεν ελπίζουμε ότι θα γευτούμε τον Θεό.
- Ο έρωτας για τον Θεό είναι εγρήγορση, είναι ξύπνημα. Είναι καλημέρα, δεν είναι καληνύχτα.
- Ότι κάνουμε, αν το κάνουμε με λαχτάρα για τον Χριστό, είναι προσευχή και Θεία Λειτουργία και μας αναπαύει.
- Με τη συνεχή επίκληση του ονόματος του Χριστού, αυτό αποτυπώνεται στον νου και στην καρδιά μας.

- Δεν γίνεται να οδηγηθεί κάποιος στον Θεό με τη βία. Μόνο ελεύθερα μπορεί ένας άνθρωπος να αποφασίσει να στραφεί προς Αυτόν.
- Όλα τα κάνει η θεία χάρη. Η θεία χάρη όμως έχει δύο προϋποθέσεις: την ταπείνωση και την αγάπη. (Άγιος Πορφύριος)
- Όταν κανείς νιώθει δυνατός και αυτάρκης, δεν μπορεί να συμπαθήσει-αγαπήσει τον άλλον. Μόνο ένας ταλαιπωρημένος, δυσκολεμένος, πληγωμένος άνθρωπος, που διαχειρίζεται τον πόνο του χωρίς εγωισμό, μπορεί να αισθανθεί και να συμπαθήσει-αγαπήσει τον άλλον.
- Αν ζούμε μέσα στη θεία χάρη, δεν θα μας προσβάλλει το κακό. (Άγιος Πορφύριος)
- Όταν κυριαρχεί μέσα στην καρδιά μας το καλό, δεν έχει χώρο το κακό.
- Ο άνθρωπος γίνεται ευάλωτος και εκτρέπεται, όταν χαθεί η χαρά από την καρδιά του, δηλαδή όταν αυτός χωριστεί από τον Θεό και από τους ανθρώπους.
- Ο άνθρωπος που δόθηκε στο όνομα του καλού απομονώνεται έχει πληγωμένο εγωισμό και είναι πολύ ευάλωτος στο κακό.
- Η κατά Θεόν απομόνωση έχει αρχοντιά. Δεν είναι επιτηδευμένη και δεν έχει πικρίες.
- Ο άνθρωπος που λειτουργεί μέσα στο πλαίσιο της αναζήτησης του Θεού έχει και το τελευταίο του κύτταρο ξύπνιο και έχει τον τρόπο να είναι συμφιλωμένος με τον άλλον.
- Είναι λεπτή αύρα ο Θεός. Δεν είναι κάτι που μας πνίγει. Είναι κάτι που μας δίνει αξία.
- Όταν φέρουμε το Άγιο Πνεύμα, έχουμε μέσα μας γαλήνη και δεν μας νοιάζει ποιος είναι πρώτος και ποιος δεύτερος. Νιώθουμε τη χαρά της σχέσης και της ενότητας.
- Άνθρωπος βαθιά έξυπνος και με δυνατότητα κατανόησης του άλλου είναι ο πονεμένος-σταυρωμένος άνθρωπος, δηλαδή αυτός που έχει νιώσει την απουσία του Θεού και που αναζητεί τον Θεό.
- Και οι πολύ απλές καλές συνήθειες της καθημερινότητας, όπως π.χ. το βούρτσισμα των δοντιών ή το να φοράμε καθαρά ρούχα, έχουν κι αυτές πνευματικότητα.
- Όσο πλησιάζουμε τον Θεό, τόσο πιο προσεκτικοί είμαστε, χωρίς να το επιδιώκουμε. Προσέχοντας για την ψυχή μας, γινόμαστε, με τη θεία χάρη, πιο έξυπνοι. (Άγιος Πορφύριος)
- Το κατηχητικό, αν είναι η φανέρωση μιας υγιούς πνευματικής ζωής, κάνει καλό. Αντίθετα, η εκτροπή ενός κατηχητικού που αρκείται στον τύπο και σε μερικούς κανόνες και που μας μαθαίνει την υποκρισία κάνει κακό.
- Οι παιδικές μνήμες παραχαραγμένου Θεού (π.χ. από εκτροπή κατηχητικού) μας κάνουν μεγαλύτερο κακό από το να μην έχουμε καθόλου παιδικές μνήμες Θεού. Για παράδειγμα, μπορεί να μας έχουν οδηγήσει σε μια συμπλεγματική-φοβική-βασανιστική σχέση με τον Θεό, που δεν είναι εύκολο να διορθωθεί.
- Όταν έχουμε έναν πόνο, να τον προσκομίσουμε στην αγάπη του Θεού. Να κάνουμε τον πόνο μας προσευχή.
- Ο χριστιανός δεν ζει στα σύννεφα. Συλλαμβάνει και ενστερνίζεται τα λεπτά μηνύματα του Θεού και ζει στην πραγματικότητα.

- Η ζωή του Θεού έχει ενδιαφέρον. Δεν τη βαριέσαι ποτέ.
- Ο λεπτός-ταπεινός άνθρωπος δεν κάνει φασαρία και βλέπει στον κάθε άνθρωπο την εικόνα του Θεού. Με άλλα λόγια, βλέπει στον κάθε άνθρωπο έναν δυνητικά άγιο. Μόνο ο λεπτός-ταπεινός άνθρωπος μπορεί να βοηθήσει με τη λεπτότητά του (όχι με τα κηρύγματά του) κάποιον άλλον που είναι χονδροειδής.

10-01-2011 Η πραγματική αγάπη και πώς αυτή επιδρά στον άνθρωπο και στις σχέσεις

- Ο θάνατος, ως χωρισμός από τα αγαπημένα πρόσωπα, δείχνει την τρωτότητα της αγάπης. Και επειδή ο κάθε χωρισμός είναι θάνατος, ο άνθρωπος φοβάται να συνδεθεί με άλλους ανθρώπους, για να μην πονέσει.
- Ο χωρισμός είναι πόνος, γιατί η αγάπη του ανθρώπου περιορίζεται στα πλαίσια του συναισθηματικού του κόσμου ή του σωματικού του κόσμου και υπάρχει η ανάγκη ο άλλος να είναι δικός μας. Εάν η αγάπη είναι άλλου είδους εμπειρία κι όχι μια κτητική διάθεση, τότε δεν υπάρχει ο πόνος του χωρισμού.
- Όταν λέω ότι φοβάμαι να συνδεθώ, αυτό σημαίνει ότι θέλω να συνδεθώ με τέτοιο τρόπο, που ο άλλος να είναι δικός μου. Όταν όμως ο άλλος είναι δικός μου, αυτό δεν είναι σχέση. Η αληθινή σχέση διαφυλάσσει την ετερότητα, δηλαδή ολοκληρώνει τον άλλον.
- Αυτά που ορίζουν το πρόσωπο του ανθρώπου είναι ο θάνατος και η αγάπη.
- Μόνο όταν αγαπάμε, μπορούμε να έχουμε βαθιά αίσθηση της θνητότητας, γιατί στην περίπτωση αυτή φοβόμαστε μήπως αυτός που αγαπάμε πεθάνει και τον χάσουμε.
- Όταν έχουμε την αίσθηση της θνητότητας-προσωρινότητας και τη μνήμη του θανάτου, τότε αγαπάμε με περισσότερο πάθος. Γιατί μόνο με την αγάπη ξεπερνιέται ο θάνατος.
- Με την έμμονη ενασχόληση με τον αυτονομημένο σωματικό έρωτα ο σύγχρονος άνθρωπος προσπαθεί να καλύψει τον φόβο του για τον θάνατο, προσπαθεί να ξεχάσει τον θάνατο.
- Η αδυναμία μας να συνειδητοποιήσουμε τα υπαρξιακά μας όρια, να τοποθετηθούμε μπροστά στο γεγονός του θανάτου και να είμαστε ανήσυχοι αναζητητές της αλήθειας και του Θεού μάς δημιουργεί μια ανιαρή, ανέραστη και θορυβώδη καθημερινότητα.
- Και το πιο απλό γεγονός της ζωής μας περιέχει όλη την αλήθεια της ζωής.
- Αγαπώ τον άλλον σημαίνει του δίνω υπόσταση, τον κάνω υπαρκτό στη ζωή μου. Η αγάπη καθιστά υπαρκτό τον άνθρωπο.
- Ζωντανός είναι είτε αυτός που βρήκε τον Θεό είτε αυτός που προσπαθεί να Τον βρει και ζει τον πόνο.
- Μια σχέση ανανεώνεται με το ζωντάνεμα της καρδιάς μας, όχι με κάποια τεχνική.
- Η υπαρξιακή ασφάλεια ότι έχουμε Θεό που μας αγαπά, που νίκησε τον θάνατο, μας καθιστά τόσο δυνατούς, ώστε να μη βλέπουμε κανέναν ως απειλή.
- Η αληθινή αγάπη προστατεύει την ετερότητα και την ελευθερία του άλλου.

- Ο θάνατος νικιέται, όταν πεθαίνουμε για να ζήσει ένας άλλος. Αυτό έκανε και ο Χριστός.
- Η κάθε αληθινή σχέση είναι ερωτική.
- Ο έρωτας δεν είναι κάτι που αισθανόμαστε αποκλειστικά για έναν άνθρωπο, αλλά είναι μια διαρκής κίνηση ζωής.
- Δεν μπορεί κάποιος να είναι ερωτικός με έναν άνθρωπο, αν δεν είναι ερωτικός γενικά.
- Ο έρωτας δεν είναι κατοχή. Είναι αναζήτηση. Όταν κάνουμε τον άλλον κτήμα μας, έχουμε πάψει να τον αναζητούμε, έχουμε πάψει να προσπαθούμε να τον συναντήσουμε. Τον ελέγχουμε, τον καθορίζουμε, τον εξουσιάζουμε, τον έχουμε του χεριού μας.
- Όσο περισσότερο βλέπουμε-παρατηρούμε την καρδιά μας και τον άλλον, τόσο περισσότερο ανανεώνεται η εμπειρία της σχέσης.
- Ενώ ο άνθρωπος θέλει μια βαθύτερη επικοινωνία-σύνδεση, ταυτόχρονα τη φοβάται. Φοβάται ότι θα αποδειχθεί ευάλωτος. Φοβάται ότι θα αποδειχθούν οι μειονεξίες του και ο άλλος θα τον απορρίψει. Αυτή η στάση-συμπεριφορά δείχνει αμφισβήτηση της αγάπης και ανασφάλεια. Ο άνθρωπος δεν εμπιστεύεται την αγάπη του άλλου και κατά συνέπεια δεν αφήνεται σε αυτήν.
- Όταν ο άνθρωπος σιγουρευτεί ότι ο Θεός τον αγαπά, τότε αφήνεται στην αγάπη Του. Κάνει δηλαδή στη σχέση του με τον Θεό ό,τι κάνει και στη σχέση του με έναν άνθρωπο.
- Για να κερδίσουμε είτε κάποιον άνθρωπο είτε τον ίδιο τον Θεό απαραίτητη προϋπόθεση είναι να βγει στην επιφάνεια όλο μας το είναι.
- Βασικό στοιχείο της αγάπης σε μια σχέση είναι η κατανόηση-συνεννόηση.
- Όσο περισσότερο αποδεχόμαστε άνευ όρων τον άλλον, τόσο περισσότερο εξελίσσεται η αγάπη.
- Το πιο βασικό στοιχείο της σχέσης και της αγάπης είναι η ελευθερία που δίνουμε στον άλλον να μας αρνηθεί και να μας απορρίψει. Κι αν αυτός συνεχίζει να μας αγαπά, τότε αυτή η αγάπη είναι αληθινή.
- Όταν υπάρχει πνευματική σύνδεση, η απόσταση δεν είναι πρόβλημα.
- Μόνο με τη ζωντανή εμπειρία της αγάπης του Θεού μπορεί ο άνθρωπος να ζει ως πρόσωπο και να τιμά και τον άλλον ως πρόσωπο. Δηλαδή να θεωρεί τη χαρά και την ευτυχία του άλλου πιο σημαντική από την ανάγκη τη δική του.
- Οι περισσότεροι άνθρωποι συγκρούονται μεταξύ τους, γιατί ζουν μέσα στο ψέμα. Όποιοι ζουν στο φως της αλήθειας του Θεού δεν συγκρούονται.
- Σε κάθε μέρος του σώματος του ανθρώπου μπορούμε να δούμε τον όλο άνθρωπο και μάλιστα ως εικόνα του Θεού.
- Η μνήμη του θανάτου μάς κάνει ικανούς να βλέπουμε καθαρά και μας γεννά την επιείκεια.
- Η μνήμη του θανάτου μάς ελευθερώνει από κάθε δέσμευση και εξάρτηση.
- Η εγωκεντρική εξάρτηση στη σχέση είναι αναπηρία, παύση εξέλιξης και ακύρωση της

σχέσης.

- Αυτό που έχει σημασία σε μια σύγκρουση είναι να αναγνωρίσουμε το βαθύτερο αίτιό της, που είναι η αυτοδικαίωσή μας.
- Επειδή οι άνθρωποι δυσκολεύονται να διαχειριστούν την καρδιά τους, συχνά επιδίδονται στον χειρισμό του σώματος του δικού τους μαζί με το σώμα κάποιου άλλου.
- Να αφήνουμε τον άλλον να κάνει λάθος.
- Από το να κάνουμε έργο είναι πιο σημαντικό να διαμορφώσουμε στον άλλον (π.χ. στο παιδί) προσωπικότητα ικανή να ζήσει και ικανή να αναπτύξει το δικό της έργο, όπως αναλογεί σε αυτή την προσωπικότητα και όχι όπως θα θέλαμε εμείς.
- Τίποτα δεν έχουμε κι όλα είναι δικά μας. Τίποτα δεν έχουμε, γιατί τίποτα δεν μας ανήκει. Όλα είναι δικά μας, γιατί έχουμε τη δυνατότητα της σχέσης και της αγάπης.
- Η πραγματική ερωτική ένωση είναι η εν ελευθερία τιμή και αγάπη του προσώπου κι όχι η σωματική επαφή και συνάφεια. Τελικά, είναι η ένωση προσώπων και ψυχών που ενεργείται με τη χάρη του Αγίου Πνεύματος.
- Πολλές φορές ο άνθρωπος καλύπτει τα κενά της ζωής του με διάφορες εξαρτήσεις.
- Όταν ο άνθρωπος δεν έχει χαρά και νόημα ζωής, βρίσκει τη χαρά στο να εξαρτάται από άλλους και οι άλλοι να εξαρτώνται από αυτόν.
- Να προσέχουμε τον άλλον (τα ρούχα του, την έκφρασή του, το βάδισμά του). Ο άλλος να έχει για μας υπόσταση-ύπαρξη.
- Να εκφράζουμε στον άλλον ευχαριστίες και ευγνωμοσύνη, ακόμη κι αν γνωριζόμαστε πενήντα χρόνια.
- Το κάθε δευτερόλεπτο της ζωής μας είναι ιερό. Είναι μια δυνατότητα σχέσης με τον Θεό διά του ανθρώπου.
- Η κάθε μας στιγμή ή είναι Θεία Λειτουργία ή είναι ταβέρνα.
- Στον ώριμο άνθρωπο η επαναληπτικότητα στη σχέση δεν κουράζει, αλλά ενισχύει την πεποίθηση ότι το πρόσωπο του άλλου είναι ιερό και την ανάγκη να αγκαλιάζει και να ευχαριστεί τον άλλον.
- Επηρεάζουμε τους γύρω μας και επηρεαζόμαστε από αυτούς.
- Για να σταθεί μια σχέση, χρειάζεται ειλικρίνεια στις διαθέσεις μας και ευθύτητα χωρίς χυδαιότητα.
- Όταν δίνουμε το είναι μας στον άλλον, ο άλλος θα ανταποκριθεί. Εκτός αν το δίνουμε με λάθος τρόπο ή αν ο άλλος είναι σαλεμένος.

17-01-2011 Έρωτας. Ναρκισσισμός ή καρδιακή συνάντηση προσώπων που απαιτεί αγώνα;

- Το πιο σημαντικό στη ζωή του ανθρώπου είναι η αποκατάσταση της σχέσης, όχι η θεραπεία της σωματικής νόσου.
- Πολλά σωματικά νοσήματα οφείλονται σε δυσκολία διαπροσωπικής σχέσης.

- Η προσωπική σχέση με τον Θεό οικοδομείται διά της ευχαριστίας.
- Ο ουσιαστικός και ευαίσθητος άνθρωπος, αντίθετα από τον ανιαρό, επισημαίνει την ουσία στα ασήμαντα γεγονότα και βρίσκει σε όλα τα γεγονότα δυνατότητες ζωής.
- Δεν ζούμε θαύματα, γιατί έχουμε αφαιρέσει την έκπληξη από τη ζωή μας.
- Είναι πρόβλημα στην πνευματική ζωή, όταν ταυτίζουμε την αλήθεια με το σχήμα και όχι με την ουσία.
- Από τα πολλά που καθημερινά βλέπουμε και ακούμε τίποτα δεν μας μένει. Ο λόγος είναι ότι αυτά δεν έχουν ζωή. Δεν είναι καρποί-γεννήματα προσωπικής εμπειρίας που έχει αλήθεια.
- Ζωή έχει κάτι που γεννιέται. Και κάτι γεννιέται μόνο μέσα από προσωπική εμπειρία. Όταν λείπει η προσωπική εμπειρία, τότε μιλάμε για αντικειμενικά γεγονότα, συμβάντα, πράξεις.
- Η γνώση της εσωτερικής μας κατάστασης, αν και μας τρομάζει, είναι απαραίτητη, για να ζήσουμε. Κατά συνέπεια, είναι απαραίτητη, για να αγαπήσουμε και να ερωτευτούμε.
- Όταν κάνουμε κάτι, μεγαλύτερη σημασία από αυτό έχει η διάθεση της καρδιάς μας.
- Αυτά που συμβαίνουν στη ζωή μας είναι ευκαιρίες πνευματικής ανάπτυξης.
- Να προσεγγίζουμε τη ζωή ολιστικά και όχι διασπασμένα και απομονωμένα.
- Ο εξομολόγος είναι ένας ταλαίπωρος άνθρωπος που καθίσταται όργανο του Θεού, για να αναπαυτεί και ο ίδιος και ο άλλος. Δεν είναι κάτι άλλο.
- Δεν γεννιέται κανείς με το γονίδιο της αγιότητας. Για να ξεκινήσουμε την πορεία της αγιότητας, χρειάζεται να αναγνωρίσουμε τα λάθη μας.
- Σε μια προβληματική σχέση αυτός που φταίει είναι αυτός που υπονομεύει τη σχέση.
- Η υστεροβουλία (οι υπολογισμοί, οι μεθοδεύσεις) είναι μεγάλο πρόβλημα για τον άνθρωπο, γιατί τον οδηγεί στην κόλαση της μοναξιάς.
- Το θέμα δεν είναι να είμαστε καλοί άνθρωποι, αλλά να είμαστε ζωντανοί άνθρωποι.
- Μια σχέση προδίδεται με την απάτη, αλλά περισσότερο προδίδεται με την έλλειψη ειλικρίνειας. Αυτό που θεμελιώνει και δομεί τη σχέση και την αγάπη είναι η ειλικρίνεια.
- Όταν κάποιος λέει στον σύντροφό του "κάνε ό,τι θέλεις (δηλαδή απάτησέ με), αρκεί να μην το μάθω", στην πραγματικότητα εννοεί "δεν πιστεύω ότι έχουμε σχέση, αλλά μη μου προκαλείς και τον εγωισμό".
- Αν αποφεύγουμε τον πόνο, δεν μπορούμε να αγαπήσουμε.
- Η μοιχεία ξεκινάει από την έλλειψη εσωτερικής-καρδιακής επικοινωνίας μεταξύ των συντρόφων.
- Όταν εμείς είμαστε ζωντανοί, τότε ζωντανεύει και ο άλλος άνθρωπος δίπλα μας.
- Όταν είμαστε σταθερά επιεικείς προς έναν άνθρωπο και αυτός πιστέψει στην επιεικεία μας, τότε μπορεί να μας ανοιχθεί.
- Ο έρωτας αρχικά είναι μια ενστικτώδης παρόρμηση προς τον άλλον, που, όταν παραμείνει ενστικτώδης, δεν πετυχαίνει τον στόχο του.

- Πρόθεση του έρωτα και ουσία του είναι η ανακάλυψη του άλλου.
- Όταν ο έρωτάς μας παραμένει μια ενστικτώδης παρόρμηση, στην πραγματικότητα δεν ενδιαφερόμαστε για τον άλλον. Ενδιαφερόμαστε γι' αυτό που θα θέλαμε να είναι ο άλλος, για να ικανοποιηθεί η φαντασία μας.
- Αυτό που μας ελευθερώνει σε μια σχέση είναι να ξέρει ο άλλος την πραγματικότητά μας, την πτώση μας και να μας αποδέχεται. Αυτό είναι το ύψιστο δώρο μιας σχέσης αγάπης. Αυτή είναι η πιο ερωτική πράξη. Όπως κάνει ο Θεός: ξέρει τα χάλια μας και μας αποδέχεται.
- Η ανελικρίνεια σε μια σχέση, δηλαδή η απόκρυψη της διάθεσης της καρδιάς μας, είναι προσβολή της ίδιας της σχέσης.
- Η αληθινή σχέση δεν είναι εύκολη υπόθεση, γιατί θέλει τόλμη, εντιμότητα, πόνο, αυτογνωσία και άσκηση ανοίγματος.
- Όταν αληθινά ενδιαφερόμαστε για τον άλλον, δεν ζητάμε να μας ικανοποιεί, αλλά θέλουμε να τον υπηρετούμε και να συμβάλλουμε στην πληρέστερη αυτοπραγμάτωσή του. Κάνουμε ό,τι κάνει μια μάνα με το παιδί της.
- Όταν αληθινά ενδιαφερόμαστε για τον άλλον, ο Θεός μάς δίνει την εσωτερική δύναμη, τη γνώση και τη διάκριση, για να μπορέσουμε να ανταποκριθούμε στις βαθύτερες ανάγκες του.
- Είναι πιο ευλογημένο το να δίνουμε παρά το να λαμβάνουμε ("Μακάριον εστί μάλλον δίδοναι ή λαμβάνειν"). (Κύριος)
- Η θετική εξέλιξη (κορύφωση) του έρωτα είναι να αγαπήσουμε παρά να μας αγαπήσουν.
- Η αγάπη είναι ελευθερία, φως και νίκη επί του θανάτου.
- Ο πιο κερδισμένος είναι αυτός που είναι υπηρέτης όλων. Αρκεί να το κάνει με επίγνωση και με χαρά. Όχι μηχανιστικά και όχι με καταπίεση.
- Ο έρωτας είναι η γέφυρα για την αγάπη. Και η αγάπη είναι η δικαίωση του έρωτα.
- Κανένας άνθρωπος δεν μπορεί να ακούσει όλη του την αλήθεια. Ο πνευματικός μπορεί να πει στον κάθε άνθρωπο τόση αλήθεια, όση αυτός μπορεί να αντέξει. Αυτό είναι υπόθεση διάκρισης.
- Η διάκριση έρχεται στον άνθρωπο με την εσωτερική δουλειά (π.χ. με την προσευχή), με την αγάπη προς τον άλλον και με την κατανόηση του άλλου.
- Για να υπάρξει μια αληθινή σχέση, χρειάζεται η παρουσία-μνήμη του Θεού.

24-01-2011 Η κτητικότητα

- Εάν θέλουμε να θεραπεύσουμε κάτι μέσα μας:
 - Το πρώτο που χρειαζόμαστε είναι η αμφισβήτηση του εαυτού μας, δηλαδή η αίσθηση ότι δεν γνωρίζουμε καλά τα πράγματα. Οι βεβαιότητες είναι η ακύρωση οποιασδήποτε μορφής εξέλιξης και ανάπτυξης του ανθρώπου.
 - Το δεύτερο που χρειαζόμαστε είναι να καταλάβουμε ότι μόνοι μας δεν μπορούμε να λύσουμε τα προβλήματα. Αυτά θα μας τα λύσει είτε ο Θεός είτε ο άνθρωπος που στέλνει ο

Θεός. Χρειάζεται λοιπόν να ζητήσουμε τη βοήθεια του Θεού. Αλίμονο σε αυτόν που απομονώνεται, που πιστεύει στον λογισμό του και νομίζει ότι μόνος του θα λύσει το πρόβλημά του ("Ουαί τω ενί").

-- Το τρίτο που χρειαζόμαστε είναι να είμαστε ειλικρινείς με τον εαυτό μας, με τον Θεό και με τους ανθρώπους. Να μην παίζουμε παιχνίδια υποκρισίας. Ο Θεός εκτιμά πολύ την έντιμη καρδιά.

-- Το τέταρτο που χρειαζόμαστε είναι να τολμήσουμε να αφεθούμε στην αβεβαιότητα του Θεού, αναλαμβάνοντας το προσωπικό κόστος. Να έχουμε δηλαδή ανδρείο φρόνημα.

- Ο άνθρωπος χρειάζεται να έχει ανδρείο φρόνημα, για να συνάψει σχέση με τον Θεό αλλά και με τον συνάνθρωπο.
- Όταν ο άνθρωπος αληθινά κοινωνεί της θείας αγάπης, τότε αποκτά άλλα αισθητήρια και άλλες δυνατότητες, για να λειτουργήσει σε μια αληθινή σχέση.
- Η μοναξιά είναι αποτέλεσμα της αμαρτίας.
- Πολλές φορές η παρέα είναι το ναρκωτικό (το κουκούλωμα, το κρύψιμο) στη μοναξιά μας κι όχι η νίκη της μοναξιάς μας και η πραγματική σχέση.
- Κατάλυση μοναξιάς και πραγματική κοινωνία έχουμε, όταν δυο άνθρωποι βρεθούν, ανοίξουν τις καρδιές τους και κατανοήσει βαθιά ο ένας τον άλλον.
- Το αν έχουμε μοναξιά ή όχι κρίνεται στο επίπεδο της συνάντησης με τον άλλον.
- Ο θόρυβος που εναγωνίως κάνει ένας άνθρωπος στον εαυτό του και στο περιβάλλον του είναι ένα σύμπτωμα μοναξιάς και αδυναμίας για πραγματική σχέση. Ο άνθρωπος που κάνει φασαρία ζει την ενοχή-κόλαση της μοναξιάς του και υποκαθιστά-κουκουλώνει με αυτόν τον τρόπο την πραγματικότητά του.
- Ο άνθρωπος που ζει την πραγματική σχέση, η οποία γεννιέται από την προσωπική σχέση με τον Θεό, έχει ισορροπία, ειρήνη και μέτρο.
- Το επίπεδο συνάντησης με κάποιον εξαρτάται από την υπαρξιακή μας αναζήτηση και από το υπαρξιακό μας υπόβαθρο.
- Τα πάθη ερμηνεύονται ως εμμονές ή εξαρτήσεις και είναι υποκατάστατα σχέσης.
- Με τα πάθη γεμίζουμε το εσωτερικό μας κενό και τις εσωτερικές μας ελλείψεις, που προέρχονται από την προσωπική μας ανισορροπία.
- Όλοι έχουμε το πάθος της κτητικότητας και οφείλουμε να το αντιμετωπίσουμε. Στον βαθμό που το αντιμετωπίζουμε, ωριμάζουμε και εμείς και η σχέση.
- Το πάθος της κτητικότητας προϋποθέτει υπαρξιακή ανασφάλεια.
- Με την κτητικότητα επιδιώκουμε ο άλλος να μας λατρεύει και για τον λόγο αυτό μετατρέπουμε τον άλλον από πρόσωπο σε πελάτη.
- Όταν η γέννηση ενός παιδιού γίνεται από ανάγκη της γυναίκας, π.χ. λόγω της προχωρημένης ηλικίας της ή για να καλυφθούν τα υπαρξιακά και συναισθηματικά κενά της, τότε δεν είναι αποτέλεσμα αγάπης και ελευθερίας. Κατά συνέπεια, η γυναίκα θα

χρησιμοποιεί το παιδί ως κτήμα της.

- Όταν η γυναίκα έχει το παιδί ως κτήμα της, τότε καταστρατηγεί την ελευθερία, την ιδιαιτερότητα και την κλίση του παιδιού της. Καταστρατηγεί την ίδια την ύπαρξή του, ό,τι ο Θεός έδωσε στο παιδί.
- Οτιδήποτε είναι αναγκαιότητα δεν είναι σχέση.
- Η κτητικότητα ξεκινάει από τους επαίνους.
- Οι έπαινοι των άλλων μας κάνουν σιγά-σιγά να δημιουργούμε μεγάλη ιδέα για τον εαυτό μας και αυτό δεν φεύγει εύκολα. Θέλουμε διαρκώς να τροφοδοτείται αυτή η εικόνα. Δεν βλέπουμε τον άλλον ως πρόσωπο για σχέση, αλλά ως ευκαιρία τροφοδότησης αυτής της εικόνας, ενώ εμείς ζούμε στις ψευδαισθήσεις.
- Όταν είμαστε "σφιχταγκαλιασμένοι" με κάτι που κάνουμε, χάνουμε την ικανότητα να ακούμε και να βλέπουμε. Για να μπορούμε να βλέπουμε και να ακούμε, οφείλουμε να βρούμε τον πραγματικό λόγο που υπάρχει πίσω από τις πράξεις και τις επιλογές μας.
- Επειδή η γυναίκα, ως πιο πολύπλοκη, δεν στέλνει απλά και άμεσα μηνύματα γι' αυτό που βιώνει, ο άνδρας δυσκολεύεται να κατανοήσει και να διαχειριστεί τη συναισθηματική συμπεριφορά της γυναίκας. Συχνά αυτός είναι ο λόγος που ο άνδρας υπεραπασχολείται στη δουλειά του.
- Άνθρωποι με ελλείψεις ψυχολογικές ή πνευματικές, θέλοντας να καλύψουν αυτές τις ελλείψεις τους χωρίς να έρθουν αντιμέτωποι με την πραγματικότητά τους, μπορούν να σταδιοδρομήσουν στην κοινωνία ως πολιτικοί και ως κοινωνικοί εργάτες. Μη θέλοντας να δουν τη μειονεξία τους, προσπαθούν να διαμορφώσουν την εικόνα ανθρώπου που σώζει όλο τον κόσμο.
- Η ανάγκη ενός ανθρώπου να προβάλλεται ως σημαντικός παράγοντας της κοινωνίας υποδηλώνει ότι κάτι δεν πάει καλά στον άνθρωπο αυτόν. Τέτοιοι άνθρωποι δεν μπορούν να εμβαθύνουν σε αυτό που κάνουν, δεν μπορούν εύκολα να σεβασθούν τη διαφορετικότητα του άλλου και δεν επιτρέπουν να αμφισβητηθεί η ηγετική τους θέση.
- Όταν η ζωή μας δεν είναι πνευματική, προσπαθούμε να την κάνουμε ηθική και κοινωνική. Και όταν καταλάβουμε ότι αυτό δεν μας καλύπτει, τότε επιδιδύμαστε σε πνευματικά έργα, που όμως τα έχουμε ως κτήματά μας (π.χ. τα πνευματικοπαίδια).
- Την ιδιαιτερότητα του κάθε προσώπου να τη σεβόμαστε, να την εμπνέουμε και να την αναπτύσσουμε.
- Ο άνδρας και η γυναίκα που προβάλλουν τον ερωτισμό τους μπορεί στην ουσία να καλύπτουν την αναπηρία τους στο να αγαπήσουν ή τον φόβο τους για μια ουσιαστική-αληθινή σχέση.
- Ο άνδρας που προβάλλει την επιβητορική του ικανότητα δεν μπορεί να αγαπήσει και να συνάψει αληθινή σχέση. Για τον άνδρα αυτόν η γυναίκα που είναι μαζί του είναι ένα κτήμα του. Σε περίπτωση που αυτός απατηθεί, η σφοδρή του αντίδραση επιβεβαιώνει την

κτητικότητα του.

- Εκδηλώσεις της κτητικότητας είναι το ατομικό συμφέρον και η εκμετάλλευση.
- Η γυναίκα ερωτεύεται όχι τον άνδρα, αλλά τον έρωτα του άνδρα προς αυτήν.
- Η γυναίκα στην κτητική εκτροπή θέλει να είναι ποθητή σε όλους τους άνδρες. Και όταν κάποιος από αυτούς που κατέκτησε την αγνοήσει, θα τον επαναδιεκδικήσει με έντονες σκηνές ζήλιας και κακότητας.
- Το πρόβλημά μας είναι ότι είμαστε παιδιά που δεν θέλουμε να μεγαλώσουμε. Βολευτήκαμε σε αυτά που μας έρχονται και σε αυτά που νιώθουμε. Και η αγωνία μας είναι πώς θα νιώσουμε, όχι πώς θα εξελιχθούμε-αναπτυχθούμε-ωριμάσουμε. Όχι πώς θα μάθουμε να αγαπούμε.
- Η γλύκα της ζωής είναι στην αγάπη και την ελευθερία.
- Όταν αγαπάς αληθινά, είσαι ελεύθερος και θέλεις να δίνεις και στον άλλον ελευθερία. Δεν αγωνιάς μη χάσεις τον άλλον. Δεν ζηλεύεις.
- Η ζήλια είναι αιχμαλωσία και σύμπτωμα κτητικότητας.
- Η αγάπη ελευθερώνει τον άνθρωπο, όταν αυτός γίνεται αποδεκτός έτσι όπως είναι.
- Η κτητικότητα μας είναι η φιλαυτία μας.
- Ο λόγος της κάθε σύγκρουσης είναι ότι δεν ξέρουμε να αγαπούμε. Είναι ότι δεν θέλουμε να χάσουμε κάτι.
- Αγάπη και ελευθερία είναι να βλέπουμε τον άλλον να προκόβει περισσότερο από εμάς και να χαιρόμαστε.
- Για να υπάρξει ο σεβασμός και η τιμή στο πρόσωπο του άλλου, καθώς και η σχέση, χρειάζεται να περάσουμε μέσα από τον πόνο και να αφεθούμε στον πλούτο της αγάπης του Θεού.
- Η εμπειρία της αγάπης του Θεού νικάει τον χρόνο και τον θάνατο.
- Όταν ο άνθρωπος γεμίσει από τον πλούτο της αγάπης του Θεού, είναι ελεύθερος. Δεν τον νοιάζει αν τον αγαπούν. Τον νοιάζει να αγαπήσει.
- Όταν ενωνόμαστε με τον Χριστό, εξαιτίας της ενανθρώπισής Του, ενωνόμαστε με τον κάθε άνθρωπο.
- Το καθετί που ζούμε να γίνεται αφορμή για την προσωπική μας εξέλιξη-ανάπτυξη και για την εμβάθυνση των διαπροσωπικών μας σχέσεων.
- Να μιλάμε στον άλλον, μόνο όταν είναι έτοιμος να μας ακούσει. Όταν δεν είναι έτοιμος να μας ακούσει κι εμείς του μιλήσουμε, θα έρθει η σύγκρουση και η στεναχώρια.
- Υπάρχουν τρία επίπεδα επικοινωνίας: α) το επιδερμικό επίπεδο (π.χ. το κουτσομπολιό), β) το επίπεδο πληροφοριών (π.χ. τι ειπώθηκε στις ειδήσεις) και γ) το επίπεδο βαθιάς επίγνωσης, στο οποίο γίνεται ανταλλαγή προσωπικών συναισθημάτων και πεποιθήσεων. Αυτό το τελευταίο επίπεδο επικοινωνίας είναι καρπός προσευχής και προάγει την προσευχή.

**29-01-2011 Η κρίση ως πρόκληση και ως ευκαιρία στα πρόσωπα και στην οικογένεια
(ομιλία στον Άγιο Χαράλαμπο Συκεών)**

- Κάθε κρίση, αδιέξοδο και δυσκολία είναι δυνατότητα για επίγνωση και ζωή.
- Ο βαθμός του νοήματος της ζωής που βρίσκει ο άνθρωπος καθορίζει την ποιότητα των σχέσεών του με τα άλλα πρόσωπα.
- Η αρχή της πνευματικής πορείας είναι η προσωπική αίσθηση της αποτυχίας. Με άλλα λόγια, η πνευματική πορεία ξεκινάει από μια προσωπική κρίση.
- Το πρόβλημα όλου του κόσμου είναι και προσωπικό μας πρόβλημα. Και το προσωπικό μας πρόβλημα αφορά όλο το ανθρωπινό γένος.
- Η αναζήτηση της αλήθειας δεν είναι ιδιωτική υπόθεση. Χαρακτηριστικό της αλήθειας είναι η καθολικότητα-οικουμενικότητα.
- Η αλήθεια προϋποθέτει το προσωπικό κόστος, που μέσα σε αυτό περιλαμβάνεται η παγκόσμια κρίση και ο παγκόσμιος πόνος.
- Παράδεισος είναι η προσωπική μετοχή και σχέση με το πρόσωπο του Χριστού και διά του Χριστού με τον κάθε άνθρωπο.
- Η φύση του ανθρώπου έχει άπειρη ανάγκη για τον Άπειρο. Η μέγιστη ανάγκη του κάθε ανθρώπου είναι η αναζήτηση του Θεού, είτε ο άνθρωπος έχει επίγνωση αυτής της ανάγκης του είτε όχι.
- Τα πάθη, οι εξαρτήσεις, οι αμαρτίες είναι αστοχία του αιτήματος αναζήτησης του Θεού και παίρνουν τη θέση του Θεού.
- Η αμαρτία είναι εκτροπή της βαθιάς ανάγκης του ανθρώπου για την αλήθεια, για τον Θεό.
- Εκτροπή της βαθύτερης ανάγκης μας για τον Θεό μπορεί να υπάρξει και σε κάτι καλό που κάνουμε. Αυτό συμβαίνει, όταν προσπαθούμε να δικαιώσουμε τον εαυτό μας, χτίζοντας την εικόνα του, φτιάχνοντας το είδωλό του και προσκυνώντας το.
- Η ανάγκη πλουτισμού, η εκμετάλλευση, η εξουσιαστικότητα, ο πόθος για την ευτυχία, η αγωνία για την επιτυχία και την αναγνώριση είναι στοιχεία τα οποία μαρτυρούν την έλλειψη ζωής. Το παράδοξο είναι ότι, ενώ προσπαθούμε μέσω αυτών να καλύψουμε το εσωτερικό-πνευματικό μας κενό, έχουμε ταυτίσει με αυτά τη ζωή.
- Αυτό που ελέγχεται στην πνευματική ζωή είναι το κίνητρο.
- Αυτό που ακυρώνει την ύπαρξή μας και τις δυνατότητές της είναι η βόλεψη μαζί με την έλλειψη νοήματος ζωής. Ο βολεμένος και χωρίς νόημα ζωής άνθρωπος χάνει την ικανότητα να χαίρεται, αλλά και να διαχειρίζεται τη θλίψη του.
- Τη σχέση μας με τον Θεό οφείλουμε να τη δουλεύουμε, για να είναι ζωντανή. Αλλιώς, αυτή θα βαλτώσει.
- Όταν η δομή του πολιτισμού και της κοινωνίας μας καθορίζεται από το κυνήγι του ιδιωτικού συμφέροντος (του κέρδους) και της αποθέωσης του ατόμου, πάντα η κατάληξη των πραγμάτων θα είναι η σύγκρουση και το αδιέξοδο.

- Ο ατομικιστικός τρόπος ζωής οδηγεί οπωσδήποτε σε σύγκρουση και αδιέξοδο, είτε μιλάμε για το διαπροσωπικό επίπεδο είτε για το κοινωνικό.
- Το στοιχείο που κάνει μια σχέση αληθινή και ποιοτική είναι η ενότητα.
- Αυτό που καταξιώνει τη σχέση και οδηγεί στην ενότητα είναι ο λόγος της αγάπης και της ταπείνωσης του Κυρίου μας.
- Η ενότητα καρποφορεί.
- Η κρίση των καιρών μας, που εκδηλώνεται ως οικονομικό γεγονός, είναι σημάδι μιας πνευματικής παθογένειας.
- Η στάση και η διάθεση του ανθρώπου απέναντι στην κρίση είναι αποκαλυπτική της εσωτερικής του αλήθειας. Η μελαγχολία που νιώθει φανερώνει το πόσο έχει επενδύσει για τη χαρά της ζωής στα πράγματα και τα χρήματα.
- Η ανασφάλεια που κυριεύει τον άνθρωπο δηλώνει την απιστία του και την πεποίθησή του ότι η ικανότητα για να ζήσει εξαρτάται από αυτόν και τα έργα του. Θεωρεί ότι αν δεν τα ελέγξει όλα, δεν θα πάνε καλά. Αυτό τον κάνει να λειτουργεί αποσπασματικά, απομονωμένα από τους άλλους ανθρώπους και κατακριτικά.
- Ο άνθρωπος που φαίνεται πιο δυναμικός είναι συνήθως ο πιο ανασφαλής ή ο πιο κατακριτικός.
- Το ότι δεν εμπιστεύομαι τον άλλον οφείλεται πολλές φορές στην προσωπική μου ανασφάλεια.
- Συχνά η ανικανότητα του άλλου οφείλεται στη δική μου έλλειψη εμπιστοσύνης.
- Η εμπειρία του σταυρού και του πόνου είναι ο ασφαλέστερος δρόμος για τον φωτισμό, τη γνώση και την αγάπη.
- Η πίστη στη λυτρωτική δύναμη του Σταυρού, με τη μυστική χαρά και ελπίδα που μας δίνει, διώχνει την ανασφάλεια και τις δυσκολίες.
- Η κρίση είναι μια δυνατότητα βαθιάς επίγνωσης.
- Η διάθεση της ψυχής μας μπροστά στο φαινόμενο της κρίσης κρίνει και την πνευματική μας ζωή.
- Η κρίση είναι μια ευκαιρία να δούμε πιο ώριμα και πιο βαθιά τον εαυτό μας.
- Η αυτονομημένη άνεση και καλοπέραση, δηλαδή η ζωή χωρίς σταυρό και ανάσταση, κομματιάσαν και κομματιάζουν την εσωτερική μας δύναμη και τη συνοχή μας.
- Ο πολιτισμός μας δεν παράγει ζωή. Απλά απαριθμεί επεισόδια και καταστάσεις και μεταλλάσσει την κρίση σε μια άλλης μορφής κρίση, που τελικά είναι η διαιώνιση του θανάτου.
- Ο τρόπος με τον οποίο ζούμε μας κλείνει τα μάτια μπροστά στον θάνατο και την ανάγκη μας να νικηθεί ο θάνατος.
- Είναι μεγάλη ευλογία η αποτυχία. Όσο αποτυγχάνουμε στους στόχους μας και είμαστε γυμνοί από τη δύναμη και τις οχυρώσεις μας, τόσο αμεσότερα συναντούμε την πρόκληση της

αλήθειας και της ευθύνης να τοποθετηθούμε.

- Η επιτυχημένη ζωή είναι το άλλοθι της μη αναζήτησης.
- Οι επιτυχημένοι χριστιανοί και οι ηθικοί άνθρωποι χρησιμοποιούν την επιτυχία τους και την ηθική τους, για να μην ποθούν τον Θεό.
- Ο λόγος της ύπαρξής μας δεν είναι να γίνουμε καλοί και ηθικοί άνθρωποι, δικαιωμένοι από τις πράξεις μας, αλλά να αφοσιωθούμε στο πρόσωπο του Θεού και του αδελφού μας. Όσο μεγαλύτερη είναι η αφοσίωσή μας αυτή, τόσο περισσότερο δικαιωνόμαστε.
- Δεν έχουμε ανάγκη την εξωτερική δικαίωση.
- Δεν φτιαχτήκαμε για να γίνουμε καλοί, αλλά για να γίνουμε θεοί.
- Δεν φτιαχτήκαμε για να δικαιωθούμε με τα έργα μας, αλλά για να ενωθούμε με τον Θεό και διά του Θεού με τον άνθρωπο.
- Τα υλικά αγαθά μάς έχουν δοθεί ως ευκαιρία ευχαριστιακής συνάντησης με τον Θεό και φιλάνθρωπης συνάντησης με τον άνθρωπο.
- Τόσο η αντικειμενοποίηση των υλικών αγαθών, δηλαδή η χρήση αυτών για την ατομική ευχαρίστησή μας, όσο και η αντικειμενοποίηση της πνευματικής ζωής είναι έξω από τον προορισμό μας και τη σωτηρία μας.
- Τον χριστιανό δεν τον ενδιαφέρει η ηθική. Τον ενδιαφέρει η σχέση του με τον Θεό και με τον άνθρωπο. Κι έτσι καταξιώνεται και η ηθική του.
- Η αυτονόμηση της πνευματικής ζωής, δηλαδή η αποσύνδεσή της από τον Θεό και τον συνάνθρωπο, φέρνει το κλείσιμο στον εαυτό μας και την ενοχή. Διαρκώς ο άνθρωπος απασχολείται ψυχαναγκαστικά και αυτοδικαιωτικά με τις αμαρτίες του.
- Η οποιαδήποτε επιτυχία είναι μια απάτη, γιατί ακολουθεί ο θάνατος. Άρα ο μεγάλος μας εχθρός δεν είναι η κρίση, αλλά ο θάνατος.
- Η κρίση των ημερών μας πρόλαβε τον θάνατο. Την πραγματική διάσταση της ζωής μας, ενώ κανονικά μας τη δείχνει ο θάνατος, σήμερα μας τη δείχνει η κρίση. Η κρίση απέδειξε νωρίτερα από τον θάνατο ότι οι στόχοι που βάζουμε στη ζωή μας είναι απάτη και μας παρακινεί να αντιμετωπίσουμε άμεσα τον θάνατο.
- Η νίκη επί του θανάτου είναι ο σαρκωμένος Λόγος του Θεού.
- Η κρίση είναι η μεγαλύτερη ευλογία που συνέβη στον κόσμο τις τελευταίες δεκαετίες. Ξεγύμνωσε την πραγματικότητα και μας έδωσε τη δυνατότητα να δούμε την πραγματική διάσταση της ζωής.
- Ο καλός Θεός επέτρεψε την ευλογία της κρίσης, γιατί θέλει να ζήσουμε. Να αποκτήσουμε πρόσωπο, καρδιά, ελευθερία, αγάπη.
- Στην κρίση έχουμε τρεις επιλογές: ή άγχος με μελαγχολία ή ανέξοδη φιληδονία ή μετάνοια.
- Μετάνοια είναι η αλλαγή του νου και της καρδιάς. Η αλλαγή της στάσης ζωής.
- Με τη μετάνοια ανοίγεται μπροστά μας μια άλλη ζωή, η όντως ζωή. Μια ζωή που δεν

κατακτιέται, αλλά δωρίζεται. Δωρίζεται στους συντετριμμένους.

- Ο συντετριμμένος, σε αντίθεση με τον βολεμένο, μπορεί να δει τις αληθινές διαστάσεις της ζωής του και τις αληθινές δυνατότητές του. Μπορεί να δει τι είναι αληθινό και δεν χάνεται.
- Όταν έχουμε πολλά, δεν έχουμε τίποτα. Όταν έχουμε λίγα, μπορούμε να έχουμε τα πάντα.
- Αυτός που νίκησε τον θάνατο είναι η περιουσία μας. Είναι οι μετοχές μας, που ποτέ δεν υποβαθμίζονται, αλλά αιώνια μας αναβαθμίζουν.
- Ως φτωχοί και ταλαιπωρημένοι είμαστε πιο κοντά στον Κύριο. Γινόμαστε πιο οικείοι του Σταυρού Του. Αποκτούμε μια συγγένεια μαζί Του.
- Όταν προσβάλλεται η υψηλοφροσύνη μας, μπορούμε να νιώσουμε τον αδελφό μας και να κάνουμε αληθινή σχέση μαζί του.
- Μόνο ο άνθρωπος που έλαβε την εμπειρία του πόνου της απουσίας του Θεού, μπορεί να είναι αληθινά ελεήμων.
- Η οικονομική κρίση ή θα φέρει μεγαλύτερη γκρίνια, ένταση και σύγκρουση ή μεγαλύτερο δόσιμο και συνεργασία.
- Λόγω της οικονομικής κρίσης και του ξεβολέματος που αυτή φέρνει, η ανία του ανθρώπου και η αδιαφορία στην οικογενειακή ζωή αντικαθίστανται από την ανασφάλεια και τον φόβο της επιβίωσης. Αποκτάται έτσι η δυνατότητα οι άνθρωποι να μάθουν να ζουν με λιγότερα και οι συζυγίες να είναι πιο ισχυρές και πιο ποιοτικές.
- Κάτι που κρίνει την πνευματική κατάσταση του ανθρώπου είναι το αν μπορεί να ζει τα σημαντικά στα ασήμαντα.
- Το βλέμμα, το άγγιγμα και ο λόγος είναι στοιχεία που μπορούν να γίνουν αποκαλυπτικά της αγάπης του Θεού και της εμπειρίας του ανθρώπου.
- Όσο γνωρίζουμε τον άνθρωπό μας, τόσο γνωρίζουμε και τον Θεό.
- Για να μπορέσει ο άνθρωπος να απολαύσει τη ζωή, χρειάζεται την προσευχή, τη χάρη του Θεού, αλλά και την ευχαριστιακή εμπειρία του Σώματος και του Αίματος του Κυρίου.
- Αυτό που μας φέρνει τη χαρά δεν είναι το πόσα έχουμε, αλλά το πώς προσεγγίζουμε αυτά που έχουμε, το αν δηλαδή τα προσεγγίζουμε ευχαριστιακά. Κι αυτό γίνεται με τη μετοχή στο Σώμα και το Αίμα του Κυρίου μας.
- Όταν έρχεται η κρίση, δυο γλώσσες έχουμε να μιλήσουμε: Ή τη γλώσσα του άγχους, της απελπισίας και της ποσότητας ή τη γλώσσα της χαράς, της ελπίδας και της ποιότητας.
- Τα κριτήρια για να επιλέξουμε σύντροφο είναι: α) να μιλάμε την ίδια γλώσσα και β) να έχουμε κοινό λόγο ζωής.
- Την κρίση την προκάλεσε η εγωκεντρικότητα του ανθρώπου και η μανία του για το κέρδος. Επίσης, η ραθυμία του ανθρώπου να μην κάνει εργασίες δημιουργικές, αλλά εργασίες χρηματοοικονομικές με ψευδή νούμερα.

- Όσο πιο ενωτικά λειτουργούμε στη σχέση και την οικογένεια κι όσο πιο γνήσιοι και αληθινοί είμαστε, τόσο πιο ποιοτική και ευλογημένη γίνεται η ζωή μας.
- Όσο πιο πολύ σεβόμαστε τον άλλον, τόσο πιο πολύ βρίσκουμε την αυτοεκτίμησή μας και τη χαρά μας.
- Όσο πιο πολύ εμείς τιμούμε τον άλλον, τόσο πιο πολύ ο Θεός τιμάει εμάς.
- Όσο πιο πολύ συγκινούμαστε με τις ανάγκες του άλλου, τόσο πιο ουσιαστική γίνεται η προσευχή μας.
- Το πιο σημαντικό δεν είναι να πάμε στον παράδεισο. Το πιο σημαντικό είναι να ζωντανέψουμε τη ζωή μας, τις σχέσεις μας.
- Ο πετεινός που είναι στο κοτέτσι νιώθει καλά. Δεν καταλαβαίνει όμως τη χαρά του αετού που πετάει στους ουρανούς. (Άγιος Σιλουανός)
- Όταν το οπτικό μας πεδίο είναι περιορισμένο, νομίζουμε ότι είμαστε καλά. Όταν όμως αυτό διευρυνθεί, τότε καταλαβαίνουμε ποια είναι η πραγματική χαρά.

31-01-2011 Η δύναμη της ταπείνωσης και της χωρίς περιορισμούς αγάπης

- Όταν προσεγγίζουμε μια ατέλειά μας, συνήθως υποπίπτουμε σε δύο εκτροπές: η μία είναι η τελειομανία και η άλλη είναι η οκνηρία-ραθυμία.
- Η τελειομανία (και το άγχος που αυτή έχει) είναι άλλοθι για την οκνηρία-ραθυμία ή, αλλιώς, η οκνηρία-ραθυμία είναι αποτέλεσμα της τελειομανίας.
- Ο άνθρωπος καταλήγει στη ραθυμία, συνήθως αφού με θλίψη παραιτηθεί από τη φαντασιακή τελειότητα που προσδοκούσε ο ίδιος ή που προσδοκούσαν οι άλλοι από αυτόν.
- Η ποιότητα μιας πράξης και η υγεία της ορίζονται από τα κίνητρά της.
- Τις καλές πράξεις να τις κάνουμε, παρά τις εσωτερικές ελλείψεις μας. Η διόρθωση των ελλείψεών μας είναι υπόθεση άλλης προσπάθειας.
- Για να κάνουμε κάτι, χρειάζεται η δική μας διάθεση, απόφαση και προσπάθεια, αλλά για να έρθει το σωστό αποτέλεσμα, χρειάζεται οπωσδήποτε και η χάρη του Θεού.
- Η μεγαλύτερη αμαρτία είναι η απελπισία. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Είναι πολύ σημαντικό να αποδεχθεί ο άνθρωπος τον εαυτό του, να τον εκθέσει στον άλλον, κι ας μη γίνει αποδεκτός. Έτσι όμως υπάρχει πιθανότητα να αναπτυχθεί μια ουσιαστική σχέση.
- Η απαλλαγή μας από ένα πάθος (μια ασθένεια) θα προέλθει όχι μέσα από την καταπίεση του πάθους, αλλά μέσα από την αύξηση της αρετής (της υγείας).
- Να μην παλεύουμε με τους δαίμονές μας, αλλά να καλλιεργούμε την καλοσύνη-αρετή μέσα μας.
- Να νικάμε τις κακίες με την καλλιέργεια περισσότερων αρετών. (Άγιος Πορφύριος)
- Να παραιτηθούμε από την ψευδαίσθηση της τελειότητάς μας. Όταν απαιτούμε τελειότητα από τον εαυτό μας, τότε ταυτόχρονα απαιτούμε τελειότητα και από τον άλλον.

Όταν γνωρίζουμε το μέτρο μας και την αδυναμία μας, δεν απαιτούμε από τον άλλον τελειότητα, αλλά προσπαθούμε να συνδεθούμε με την πραγματικότητά του. Δεν αγαπούμε αυτό που θα θέλαμε να είναι ο άλλος, αλλά αυτό που είναι ο άλλος.

- Να προσέχουμε αν αυτός που νομίζουμε ότι αγαπούμε εισπράττει αγάπη.
- Η παράδοση των Πατέρων μάς προτείνει τη νήψη. Νήψη είναι η διαρκής εσωτερική εγρήγορση, ώστε να μπορούμε να αντιλαμβανόμαστε βαθιά και να μην εξαπατόμαστε από τα φαινόμενα. Κατά συνέπεια, να γνωρίζουμε καλύτερα και τον εαυτό μας και τον άλλον.
- Πίσω από την εξάσκηση κάθε αρετής καιροφυλακτεί, για να κρυφτεί, μια αντίστοιχη κακία.
- Οι μοναχοί που ζουν σε μοναστήρι πάσχουν από την κενοδοξία, ενώ οι ερημίτες μοναχοί πάσχουν από τη ραθυμία. (Ιωάννης ο Σιναΐτης)
- Όλος μας ο αγώνας είναι η σταδιακή εξυγίανση των κινήτρων μας με τη χάρη του Θεού.
- Η ενοχή είναι μια πληγή που μας προκαλεί σε μετάνοια, αλλά η αληθινή μετάνοια δεν έχει ενοχή.
- Αν μετά από τη μετάνοια εξακολουθούμε να έχουμε ενοχές, τότε η μετάνοιά μας δεν ήταν αληθινή. Ήταν μια εγωιστική πράξη.
- Όποιος, κατά το παράδειγμα του Κυρίου, χρησιμοποιεί τον λόγο της συμπάθειας ούτε αυτόν που είναι συντετριμμένος από την αμαρτία τον κάνει να κατατσακιστεί τελείως με την απόγνωση, αλλά ούτε σβήνει οριστικά το λογικό εκείνου που είναι κυριευμένος από τη θολούρα της κενοδοξίας κάποιων αρετών. (Μάξιμος ο Ομολογητής)
- Ο Γεωργός των ψυχών προστάζει να μην ξεριζώνουμε τα πάθη, ώσπου να ριζώσουν για τα καλά οι αρετές, μήπως θέλοντας να αποσπάσουμε τα πάθη ξεριζώσουμε μαζί και την προθυμία της αρετής.
- Όταν καταπολεμούμε τη λαγνεία με λάθος τρόπο, κινδυνεύουμε να χάσουμε την ικανότητα να αγαπάμε.
- Η λαγνεία είναι η αγαπητική δύναμη που μας δόθηκε από τον Θεό, αλλά εκφυλισμένη-δυστραμμένη από μας.
- Όταν καλλιεργηθούν οι αρετές, η διαστροφή φεύγει.
- Στην αντιμετώπιση των παθών να ξεκινάμε από αυτά που μπορούμε.
- Τα πάθη και οι αμαρτίες δείχνουν ότι έχουμε έλλειμμα αγάπης και χαράς.
- Κτητικότητα σημαίνει αγαπώ τον άλλον, στον βαθμό που αυτός με εξυπηρετεί. Μπορούμε να ξεπεράσουμε την κτητικότητα, όταν μετατρέψουμε την εγωκεντρική αγάπη σε αληθινή αγάπη.
- Ένδειξη ότι αγαπάμε αληθινά (όχι κτητικά) τον άλλον είναι ότι τον σκεφτόμαστε και ότι επιθυμούμε τη φυσική του παρουσία στη ζωή μας, χωρίς όμως και να την απαιτούμε.
- Άλλο είναι η τελειότητα και άλλο η τελειομανία.
- Στην τελειομανία υπάρχει μια εγωιστική διάθεση, ώστε, όταν τα καταφέρνουμε, να

ικανοποιούμε τον εαυτό μας και να μπορούμε να κατηγορούμε τον άλλον. Η τελειομανία στηρίζεται στις δικές μας δυνάμεις και όχι στη χάρη του Θεού.

- Αν αποδεχθούμε τον άλλον όπως είναι, ήδη τον έχουμε ελευθερώσει.
- Να αποδεχθούμε τον εαυτό μας έτσι όπως είναι και όχι όπως θα θέλαμε να είναι.
- Το να είναι κανείς άνθρωπος και χριστιανός σημαίνει να χρησιμοποιεί τα δώρα και τα χαρίσματα του Θεού όχι με έναν εγωκεντρικό τρόπο, αλλά με έναν τρόπο που να αποβλέπει στη βελτίωση και ολοκλήρωση τόσο τη δική του όσο και του συνανθρώπου του, χωρίς να καταδικάζει κανέναν.
- Η έμμονη ενασχόληση του ανθρώπου με τις ατέλειές του δείχνει ότι του λείπει εντελώς η ταπεινώση. Και η έμμονη ενασχόληση του ανθρώπου με τις ατέλειες του συνανθρώπου του (π.χ. του συντρόφου του) δείχνει ότι δεν τον αγαπά.

07-02-2011 Βλέπουμε τον άλλον ως κομμάτι του εαυτού μας;

- Μόνο αυτός που ποθεί την κοινωνία με τον άλλον άνθρωπο και δεν φοβάται μήπως πληγωθεί είναι σε θέση να ζήσει αληθινά.
- Να βλέπουμε τα πράγματα στην ουσία τους.
- Έχει μεγάλη σημασία ποια είναι τα κίνητρα της προσέγγισης ενός ανθρώπου και ποιος είναι ο λόγος της σχέσης.
- Η μοναξιά αίρεται, όταν η καρδιά μας επικοινωνήσει με μια άλλη καρδιά και υπάρξει αμοιβαία αποδοχή. Χρειάζεται η ουσία μας να εκτεθεί έναντι του άλλου και η ουσία του άλλου να εκτεθεί έναντι μας. Αυτό είναι θεραπεία, λύτρωση, ελευθερία.
- Η ποιότητα της φιλίας μας με τους άλλους είναι ανάλογη με την ποιότητα της φιλίας μας με τον εαυτό μας.
- Η ποιότητα ενός ανθρώπου δεν κρίνεται με εξωτερικά κριτήρια, αλλά με το κατά πόσο ο άνθρωπος έχει κάνει ξεκαθάρισμα μέσα του.
- Αυτό που ορίζει έναν άνθρωπο είναι η ουσία του. Ο χαρακτήρας ενός ανθρώπου και η ιδιοσυγκρασία του ανήκουν στα εξωτερικά χαρακτηριστικά και όχι στην ουσία του.
- Η ουσία ενός ανθρώπου ορίζεται από το πού είναι στραμμένη η ελευθερία του.
- Να επιμένουμε στις σχέσεις. Να θεωρούμε ότι κι εμείς έχουμε τις αδυναμίες μας.
- Η αίσθηση ότι είμαστε αδικημένοι είναι συνήθως ένα παραμύθι. Απλώς γκρεμίζονται τα όνειρά μας, προσβάλλονται οι στόχοι μας.
- Ο ταπεινός είναι αυτός που δεν κλείνει ποτέ την πόρτα του στους άλλους ανθρώπους.
- Όσο πιο γνήσια αγαπάμε κάποιον, τόσο πιο γνήσια τον υπομένουμε. Κι αυτό μας ελευθερώνει.
- Η συγγνώμη είναι η ουσία της πνευματικής ζωής, η ουσία μιας ζωντανής σχέσης, το πιο ερωτικό γεγονός και το κέντρο της αγάπης. Όταν ο άνθρωπος δεν έχει το θάρρος και τη δύναμη αυτής της επιλογής, δεν μπορεί να συνδεθεί ουσιαστικά με κανέναν άνθρωπο.

- Ο νόμος και ο φόβος ποτέ δεν οικοδομούν σχέση.
- Ο τρόπος που εκφράζουμε κάποια ενόχλησή μας φανερώνει πολλά πράγματα.
- Η απάντηση με καλοσύνη αναχαιτίζει την οργή. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Το κακό νικιέται με το καλό, όχι με το κακό.
- Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε τι συμβαίνει μέσα μας. Πιο σημαντικό από το να προσπαθούμε να διορθώσουμε τον άλλον. Γιατί μόνο αν διορθώσουμε τον εαυτό μας, θα μπορέσουμε να βοηθήσουμε και τον άλλον άνθρωπο.
- Στην πνευματική ζωή δυνατός είναι ο εκούσια αδύναμος. Αυτός που ρίχνει τις άμυνές του ως προς τον άλλον.
- Όσο περισσότερη σκληρότητα εκφράζει κάποιος, τόσο περισσότερη παρηγοριά και επιείκεια χρειάζεται.
- Ο θυμός είναι σαν τη φωτιά. Χρειάζεται υλικό, για να διατηρηθεί και να δυναμώσει. Το υλικό αυτό είναι η αντιλογία μας.
- Να περιβάλλουμε με τιμή και σεβασμό όλους τους ανθρώπους.
- Αν έχουμε μέσα μας τη συγνώμη και πλημμυρίζουμε από επιείκεια και χαρά, όλοι θα θέλουν να είναι κοντά μας.
- Να βλέπουμε τον άλλον ως ένα κομμάτι του εαυτού μας.
- Είμαστε όλοι μέλη του ίδιου σώματος. Του σώματος του Χριστού.
- Το μόνο πάθος που εμποδίζει μια σχέση είναι η αίσθηση ότι εγώ είμαι καλός.
- Το ότι δεν ελκύουμε τους ανθρώπους κοντά μας δεν οφείλεται στα πάθη μας, αλλά στο ότι δεν τα συναισθανόμαστε και στο ότι δεν είμαστε άνθρωποι της επιείκειας και της συγκατάβασης.
- Ο πιο εμπαθής άνθρωπος μπορεί να ελκύει πολλούς ανθρώπους κοντά του, αρκεί να έχει συνείδηση της πτώσης-αδυναμίας του και να είναι άνθρωπος της συγνώμης.
- Όταν η καλοσύνη μας είναι αληθινή, συνήθως βελτιώνει τον άλλον. Αν παρά την καλοσύνη μας ο άλλος δεν βελτιώνεται, τότε ίσως χρειάζεται να διακόψουμε τη σχέση.
- Όταν η σχέση δυο ανθρώπων βαθαίνει, τότε βελτιώνεται και η ποιότητα της πνευματικής τους ζωής και της προσευχής. Εδώ ισχύει και το αντίστροφο.
- Ο χριστιανός δεν είναι ένα καλό παιδί. Είναι ένας ταλαίπωρος, αμαρτωλός άνθρωπος με τα χάλια του, που όμως ελπίζει στην αγάπη του Θεού και δυναμώνει με την αγάπη του Θεού. Και επειδή δυναμώνει με την αγάπη του Θεού, μόνο αγάπη μπορεί να δίνει στους άλλους ανθρώπους.
- Ο άνθρωπος που έχει τον Θεό μέσα του δεν ζορίζεται. Είναι άνετος και φυσικός.

14-02-2011 Η οργή

- Ο Θεός είναι απαθής. Άρα δεν οργίζεται. Όταν η Γραφή αναφέρεται στην οργή του Θεού, την εννοεί όπως ο άνθρωπος αντιλαμβάνεται τα αποτελέσματα των ενεργειών του Θεού.

- Δεν υπάρχει ίχνος οργής και διάθεσης τιμωρίας από τον Θεό προς τον άνθρωπο. Αν πιστέψουμε κάτι τέτοιο, τότε απλά προβάλλουμε τα δικά μας πάθη και τους δικούς μας νόμους και όρους στον Θεό.
- Η οργή του Θεού, έτσι όπως την αντιλαμβανόμαστε, είναι φιλόανθρωπη γιατί:
 - Εκδηλώνεται, για να αποκατασταθεί η σχέση μας μαζί Του.
 - Είναι λυτρωτική και όχι εκδικητική.
 - Καταλήγει στη συγνώμη-συγχώρεσή Του.
- Η οργή του Θεού είναι μια χειρουργική διαδικασία, που σκοπό έχει την αποκατάσταση της σχέσης μας μαζί Του μέσω της συγχώρεσης.
- Η ειρήνη του κόσμου είναι επίπλαστη-φαινομενική. Η ειρήνη του Θεού είναι ουσιαστική-οντολογική και ξεπερνά τα όρια του θανάτου. Είναι ειρήνη της καρδιάς και όχι των χειλέων.
- Η ειρήνη των χειλέων είναι ένας κρυφός, βρώμικος και ανέντιμος πόλεμος, που σκοπό έχει τον έλεγχο του άλλου.
- Ο Χριστός οργίζεται όχι για ενέργειες που στρέφονται εναντίον Του, αλλά για ενέργειες που βλάπτουν και ταλαιπωρούν άλλους ανθρώπους. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Ο Χριστός πεθαίνει, για να ζήσουν οι εχθροί Του. Αντί να θανατώσει τους επιτιθέμενους, σωζόμενος ατομικά, πράγμα που θα ήταν η δική Του ήττα, προτιμά να θανατωθεί Εκείνος, σώζοντας τους πάντες. Νίκη Του είναι η σωτηρία των πάντων.
- Όταν προσπαθούμε να σώσουμε τον εαυτό μας, να διαφυλάξουμε την αξία μας κατατροπώνοντας τον άλλον, στην ουσία ηττόμαστε προσωπικά, γιατί προσβάλλουμε τη σχέση.
- Η οργή θεμελιώνεται ως αρετή, όταν δεν στρέφεται εναντίον όσων μας αδικούν, αλλά όταν εκδηλώνεται, για να προστατευτεί ένας τρίτος (όχι ο εαυτός μας). Αυτή την οργή οι Πατέρες της Εκκλησίας συνιστούν να την καλλιεργούμε.
- Όπως ο Θεός έδωσε στον άνθρωπο την ερωτική επιθυμία για την ενότητα και τη δημιουργία των απογόνων, έτσι του έδωσε και την οργή για τη συγκράτηση του κακού.
- Η οργή είναι δυναμική ενέργεια, απαραίτητη για την αναμόρφωση του ανθρώπου.
- Η οργή είναι μια εσωτερική δύναμη, που θέτει την αλήθεια και τα όριά της στον άλλον άνθρωπο.
- Η οργή είναι αμαρτία, όταν μαζί με αυτήν υπάρχει και εμπάθεια.
- Η οργή είναι εμπαθής, όταν ο άνθρωπος οργίζεται ακόμη και με αυτόν που δεν πρέπει, σε στιγμές που δεν πρέπει και για λόγους που δεν πρέπει. Με άλλα λόγια, η οργή είναι εμπαθής, όταν είναι αδιάκριτη.
- Ο Κύριος δεν έβλεπε πουθενά εχθρούς, γιατί δεν είχε θέλημα. Το θέλημά Του ήταν το θέλημα του Πατρός Του. Εμείς όμως βλέπουμε εχθρούς, και είναι κυρίως οι δικοί μας άνθρωποι, γιατί είναι οι πρώτοι που επιβουλεύονται τα θελήματά μας.
- Σύμφωνα με τους Πατέρες, όποιος κατέχει κάτι ή επιθυμεί κάτι δεν μπορεί να αποφύγει

την εμπαθή οργή.

- Η εμπαθής οργή γεννιέται από τη σύγκρουση του θελήματός μας με το θέλημα κάποιου άλλου.
- Η εμπαθής οργή δεν ξεπερνιέται με την απώθηση του θυμού, αλλά με την κατανόηση του άλλου, με τον σεβασμό του θελήματος του άλλου.
- Το βαθύτερο θέλημά μας είναι το θέλημα του άλλου.
- Η λύτρωσή μας είναι το σπάσιμο της ατομικότητάς μας και η σύνδεσή μας με τον άλλον.
- Όταν το θέλημα του άλλου γίνεται και δικό μου θέλημα, τότε η οργή μου μεταμορφώνεται σε υγιή δύναμη, δηλαδή σε δύναμη προσφοράς.
- Για να προστατευόμαστε από τις συγκρούσεις, οφείλουμε να μην έχουμε εμμονή στο θέλημά μας.
- Για να περικόψουμε τις αφορμές του θυμού, οφείλουμε να περιφρονήσουμε την ανθρώπινη δόξα, τις αισθητές ηδονές και τη φιλαργυρία. (Πατέρες της Εκκλησίας)
- Οι αισθητικές ηδονές γεννούν τη φιλαργυρία και η φιλαργυρία αυξάνει τις αισθητικές ηδονές.
- Ο θυμός συνδέεται με τις επιθυμίες του έχειν, όχι του είναι.
- Η μακροθυμία είναι μεγάλη αρετή. Αυτός που συγκρατεί την οργή του είναι ανώτερος από αυτόν που κυριεύει μια πόλη.
- Άλλο είναι η μακροθυμία και άλλο είναι η απώθηση της οργής.
- Αν σταματήσουμε να απαιτούμε, περιορίζουμε ένα μεγάλο μέρος της οργής μας.
- Η μακροθυμία ως πνευματική κατάσταση και αληθινή ειρήνευση της καρδιάς είναι δώρο του Θεού, που χρειάζεται και τη συμβολή του ανθρώπου. Χρειάζεται δηλαδή την εσωτερική άσκηση, την ταπεινοφροσύνη και την ακτημοσύνη.
- Η απώθηση της οργής εισάγει στον άνθρωπο τη νεύρωση και στη συνέχεια την αυξάνει και τη διαιωνίζει.
- Η νευρωτική απώθηση της οργής είναι χειρότερη και πιο αμαρτωλή κατάσταση από την έκφραση της οργής, γιατί φέρνει στον άνθρωπο την πικρία και τη μνησικακία και στη σχέση τη νέκρωση. Αντίθετα, η έκφραση της οργής μπορεί να ανοίξει τον δρόμο για θετικά συναισθήματα.
- Η απωθημένη οργή σκοτώνει κάθε ίχνος ανθρώπινης ζεστασιάς για το άλλο πρόσωπο.
- Είναι προτιμότερο να ενδιαφέρομαι για έναν άνθρωπο εμπαθώς παρά να αδιαφορώ απαθώς.
- Η νίκη κατά των παθών δεν είναι η νέκρωσή τους. Είναι η ενεργοποίησή τους σε θετική κατεύθυνση.
- Για να αγαπήσω τον άλλον "στραβό" άνθρωπο, οφείλω να δουλέψω την καρδιά μου, να δω σφαιρικά τα πράγματα, να κατανοήσω τη δική μου αδυναμία, να γονατίσω και να ζητήσω τη χάρη του Θεού, ώστε να γλυκαθεί η καρδιά μου.

- Η μνήμη του αδελφού μου να είναι χαρά και ελευθερία, δηλαδή να είναι μνήμη Χριστού.
- Η ολοκληρωτική εκρίζωση του πάθους της οργής πρέπει να είναι η τελική μας επιδίωξη. Επειδή όμως δεν γινόμαστε ξαφνικά άγιοι, όσο έχουμε αυτό το πάθος, οφείλουμε να το εκφράζουμε έντιμα και εποικοδομητικά και να μην το απωθούμε.
- Δείκτης τού πόσο αληθινά ενδιαφερόμαστε για το καλό του άλλου είναι αυτό που τελικά μένει στην καρδιά μας.

21-02-2011 Η αυτοδικαίωση και πού αυτή οδηγεί τον άνθρωπο

- Η αμαρτία είναι η διαταραχή της σχέσης. Είναι η απομάκρυνση, το κομμάτιασμα, ο χωρισμός.
- Η μετάνοια και η αρετή είναι η αποκατάσταση της σχέσης. Είναι η ενότητα, η συμφιλίωση, η επάνοδος, η επιστροφή.
- Όπου υπάρχει το όλον, εκεί υπάρχει και η αρετή.
- Η σχέση υπερέχει της ιδέας. Ή, καλύτερα, η ιδέα καταξιώνεται, στον βαθμό που προωθεί τη σχέση.
- Η δυνατότητα ανάπτυξης του ανθρώπου γεννιέται μέσα από τη διάθεσή του να τιμήσει το πρόσωπο.
- Ο άσωτος υιός επέλεξε μεν τον δρόμο της αμαρτίας, αλλά δεν έκανε υπολογισμούς. Δεν προσπάθησε να προφυλάξει τον εαυτό του. Αυτό δείχνει μια αυθεντικότητα και μια καθαρότητα. Για τον ίδιο λόγο χωρίς υπολογισμούς επέστρεψε. Δεν είπε "θα γίνω ρεζίλι". Ήταν ανοχύρωτος στην αμαρτία, γι' αυτό και, όταν επέστρεψε στην αγάπη του Θεού, ήταν πάλι ανοχύρωτος.
- Ο πρεσβύτερος υιός ήταν συνεπέστατος στα καθήκοντά του, αλλά όλα τα έκανε με υπολογισμούς. Έκανε όλα τα καλά, χωρίς να υποστηρίζει τη σχέση. Μόνο την ατομικότητά του υποστήριζε.
- Όταν, όπως ο πρεσβύτερος υιός, έχουμε το υστερόβουλο ήθος των υπολογισμών, δεν μπορούμε να αντέξουμε την "αδικία" της συγχώρεσης και τη χαρά της πανήγυρης.
- Ο Θεός είναι καρδιά και κοιτάει τη δική μας καρδιά. Δεν είναι ούτε δικαστής ούτε δικηγόρος.
- Οι περισσότεροι άνθρωποι πάσχουμε από τον θανατηφόρο ιό του πρεσβύτερου υιού.
- Ο πρεσβύτερος υιός είναι ο μεγαλύτερος άσωτος, γιατί "ναυάγησε στο λιμάνι".
- Για τους περισσότερους ανθρώπους σωτηρία είναι η βόλεψη. Η πραγματική όμως σωτηρία είναι μια διαρκής επανάσταση και ανησυχία.
- Όπως σε μια σχέση ο εφησυχασμός είναι στοιχείο νέκρωσης, το ίδιο γίνεται και με την υπόθεση της σωτηρίας μας.
- Η σωτηρία δεν είναι καταστολή. Δεν διασωληνώνεται ο άνθρωπος πνευματικά, για να μη συγκρούεται με τον Θεό και με τον άνθρωπο. Ο άνθρωπος που βαίνει προς τη σωτηρία του

είναι σε μια διαρκή εγρήγορση αναζήτησης του ουσιαστικού, του ζωντανού και του αληθινού.

- Τον Θεό Τον έχουμε όχι όταν είμαστε σωστοί, αλλά όταν Τον ποθεί η καρδιά μας.
- Ένας ατελής άνθρωπος μπορεί να είναι πιο κοντά στον Θεό από έναν τέλειο.
- Σκοπός της άσκησης είναι να ταπεινώσει το φρόνημά μας και να μας ευαισθητοποιήσει, ώστε να μπορέσουμε να λειτουργήσουμε.
- Η εποχή μας είναι γεμάτη από καλούς ανθρώπους, που όμως δεν λειτουργεί η καρδιά τους. Τέτοιους όπως ο πρεσβύτερος υιός.
- Οι άνθρωποι που δεν λειτουργεί η καρδιά τους ούτε εμπνέουν ούτε εμπνέονται.
- Αυτό που κάνει την καρδιά μας ευρύτερη είναι η εμπειρία της κόλασης, που ακολουθείται από την εμπειρία της αγάπης του Θεού.
- Η εξύψωση της ηθικής και η οικοδόμηση μιας ηθικής χωρίς πρόσωπο γίνεται από τον άνθρωπο που δεν κατάλαβε ότι η ζωή είναι δώρο του Θεού.
- Η μόνη αποδεκτή ηθική είναι αυτή που είναι καρπός της σχέσης με τον Θεό.
- Ο νόμος υποστηρίζει την ηθική τάξη, όχι τον άνθρωπο.
- Οι καλοί και οι δίκαιοι άνθρωποι, που πιστεύουν ότι μόνοι τους τα κατάφεραν, μπορούν να γίνουν οι σκληρότεροι άνθρωποι.
- Η άρση της χάρις του Θεού μάς απαλλάσσει από την πλάνη της αυτοδικαίωσης και της ισχυρογνωμοσύνης, μας ευαισθητοποιεί και μας φέρνει τη διάθεση κοινωνίας και απαντοχής με τους άλλους ανθρώπους.
- Οι αρχές μας έχουν αξία, εφόσον είναι πηγαία και ελεύθερη κίνηση της καρδιάς μας. Όχι όταν είναι ο καταναγκασμός μας, για να είμαστε εντάξει με τον εαυτό μας.
- Δεν απατώ τον σύντροφό μου, όχι γιατί θέλω να τηρήσω τις αρχές μου, αλλά γιατί τον αγαπώ.
- Η αρχή του χριστιανού είναι η ανατροπή του καταναγκασμού και η επιλογή της ελευθερίας, της ζωής και της αγάπης.
- Η αληθινή αγάπη έχει σταυρό και θυσία για χάρη του άλλου.
- Η αληθινή αγάπη δεν έχει καταναγκασμό. Ο άνθρωπος που αγαπά αληθινά επιλέγει ελεύθερα να ζει για τον άλλον και να τιμά τον άλλον.
- Η αληθινή αγάπη ξεπερνά όλες τις μορφές εξουσίας.
- Όταν βλέπουμε κανόνες, δεν μπορούμε να δούμε πρόσωπο.
- Όταν βλέπουμε την ουσία του άλλου ανθρώπου, οι πράξεις μας είναι διακριτικές και παρέχουν δυνατότητες θεραπείας. Για να γίνει όμως αυτό, οφείλουμε να κάνουμε κάποιες ανατροπές μέσα μας, που μπορεί να είναι ανατροπές κάποιων νόμων-κανόνων.
- Η τραγωδία του πρεσβύτερου υιού είναι η απομόνωσή του.
- Ο πρεσβύτερος υιός ήταν τυφλωμένος από την αρετή του.
- Η δικαιοσύνη οδηγεί σε ατέλειωτες διαπραγματεύσεις.
- Η δικαιοσύνη μάς φέρνει την ασυνεννοησία. Η αγάπη μάς φέρνει τη συνεννόηση.

- Ο πρεσβύτερος υιός δεν μπαίνει στη χαρά της πανήγυρης, δηλαδή στη χαρά του παραδείσου, επειδή αδικήθηκε. Και αποδείξεις ότι αδικήθηκε ήταν τα καλά του έργα.
- Τα καλά μας έργα, έξω από τη φιλανθρωπία του Θεού, μας εμποδίζουν να μπούμε στον παράδεισο.
- Όταν η καρδιά μας δεν λειτουργεί, δεν έχουμε ανάπαυση. Χρειαζόμαστε συνεχώς εξηγήσεις, ερμηνείες και διαπραγματεύσεις.
- Για να μπορέσουμε να συζητήσουμε με κάποιον και ο λόγος μας να καρποφορήσει, πρέπει πριν απ' όλα να αποκατασταθεί ο άλλος άνθρωπος μέσα στην καρδιά μας.
- Η συνεννόηση έχει μία προϋπόθεση: την παραδοχή ότι ο άλλος είναι η ζωή μου. Αλλιώς, η συζήτηση γίνεται ως ανάγκη πληγωμένου εγωισμού και οδηγεί σε αδιέξοδα.
- Τον πρεσβύτερο υιό, που δεν μπήκε στον παράδεισο (στην πανήγυρη), δεν τον τιμώρησε ο Θεός (ο πατέρας του). Τον τιμώρησε ο εγωισμός του.
- Μόνο αν η αγάπη του Θεού είναι η χαρά μας, θα μπορέσουμε να αποδεχθούμε την πρόσκληση της χαράς του Θεού. Αντίθετα, αν η αυτοδικαίωσή μας είναι η χαρά μας, δεν θα ανταποκριθούμε σε αυτή την πρόσκληση.
- Να δίνουμε χώρο στην καρδιά μας για τον άλλον. Αυτό σημαίνει να ποθούμε τη σωτηρία του άλλου και να ψάχνουμε λόγους, για να τον δικαιώνουμε.

28-02-2011 Από τι εξαρτάται η σωτηρία μας

- Όταν πρόκειται να ασχοληθούμε με σοβαρά θέματα, απαιτείται να περιβάλουμε την ύπαρξή μας με εκείνες τις συνθήκες, που να διαφυλάσσεται η ψυχή μας. Με άλλα λόγια, να προσέχουμε να μην εκθέτουμε αδιάκριτα τον εαυτό μας.
- Η αδιάκριτη εξωστρέφεια και επιδειξιμανία προσπαθεί να κρύψει τις ελλείψεις μας και μας εμποδίζει να βρούμε τι συμβαίνει μέσα μας. Κατά συνέπεια, εμποδίζει την αποκάλυψη του πραγματικού νοήματος της ζωής μέσα μας.
- Η ένταση στη ζωή μας και η υπεραπασχόληση προσβάλλουν τη δυνατότητα να βλέπουμε και να ακούμε καθαρά. Προσβάλλουν τη δυνατότητα διάκρισης.
- Ο Κύριος δίδασκε με τον λόγο Του, δίδασκε όμως και με τη σιωπή Του. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Από όλα καλούμαστε να ωφεληθούμε και να αλλάξουμε τη ζωή μας.
- Ίδιον-χαρακτηριστικό του χριστιανού είναι να μπορεί να μεταποιεί τα πάντα (και τα καλά και τα κακά) σε δυνατότητες ζωής και προσωπικής σχέσης με τον Θεό.
- Τα πράγματα δεν αντιμετωπίζονται ηθικά, αλλά οντολογικά.
- Το κριτήριο της σωτηρίας μας δεν είναι οι νηστείες και οι γονυκλισίες, αλλά η αγάπη.
- Ο Κύριος μας απειλεί παιδαγωγικά με την κόλαση, γιατί δεν επιθυμεί την κόλασή μας ούτε ποτέ στέλνει ανθρώπους στην κόλαση.
- Είναι χαρακτηριστικό των πραγματικών παιδαγωγών το να απειλούν για τιμωρία χωρίς

ποτέ να εκπληρώνουν την απειλή τους. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)

- Ο Θεός δεν τιμωρεί ποτέ. Αυτό που σε μας φαίνεται ως τιμωρία από τον Θεό είναι θεραπευτικό μέσο, για να επανακτήσουμε την υγεία μας.
- Ο Θεός είναι η αμετακίνητη και η αναλλοίωτη αγάπη. Όλους τους καλεί για σωτηρία.
- Ο άνθρωπος που έχει μπει στο ήθος της αγάπης αναγνωρίζει την αγάπη του Θεού ως ζωή και την αποδέχεται.
- Ο άνθρωπος που δεν έχει μπει στο ήθος της αγάπης δεν αναγνωρίζει την αγάπη του Θεού ως ζωή και την αρνείται. Εκλαμβάνει την πρόσκληση του Θεού ως αποπομπή και την αγάπη του Θεού ως τιμωρία.
- Η αγάπη του Θεού είναι σαν τον ήλιο. Για τους ζωντανούς οργανισμούς είναι πηγή ζωής, ενώ για τους νεκρούς οργανισμούς είναι αιτία αποσύνθεσης.
- Ο Θεός μάς κρίνει με την αγάπη Του. Όμως ούτε αυτό ανέχεται να το κάνει ο ίδιος, αλλά το κάνει μέσω του δυσκολεμένου αδελφού μας.
- Οι δυσκολεμένοι άνθρωποι αποκαλύπτουν το περιεχόμενο της καρδιάς μας, το ήθος μας.
- Θα σωθεί αυτός που θέλει να σωθεί. Ο Κύριος σέβεται την ελευθερία μας.
- Το μεγάλο μας πρόβλημα είναι ότι είμαστε υπαρξιακά ασυνάρτητοι. Δεν γνωρίζουμε προς τα πού πηγαίνουμε. Δεν έχουμε δείκτη ζωής.
- Το μεγάλο λάθος μας είναι ότι γεμίζουμε τον εαυτό μας με πράγματα, προκειμένου να μη δούμε τι συμβαίνει μέσα μας.
- Πριν απ' όλα και πάνω απ' όλα να κοιτάμε μέσα στην καρδιά μας.
- Η αλήθεια του Κυρίου αποκαλύπτει την αλήθεια της καρδιάς μας.
- Όταν ο άνθρωπος γεύεται τον Θεό, αυτόματα και αβίαστα κάνει καλά έργα.
- Το πρώτο στοιχείο που μας δυσκολεύει στη διαδικασία της φιλανθρωπίας είναι η υποκρισία.
- Η φιλανθρωπία δεν είναι μια πράξη αυτοϊκανοποίησης και αυταρέσκειας. Είναι ένα οντολογικό-υπαρξιακό γεγονός, δηλαδή ένα γεγονός που είναι καρπός της σχέσης με το πρόσωπο του Χριστού.
- Η φιλανθρωπία ή θα είναι η φανέρωση του εαυτού μου (υποκριτική φιλανθρωπία) ή θα είναι η φανέρωση του Χριστού. Εάν η φιλανθρωπία είναι η φανέρωση του εαυτού μου, πνίγει τόσο εμένα όσο και τον συνάνθρωπό μου. Αντίθετα, εάν είναι φανέρωση του Χριστού, μας ελευθερώνει.
- Η ζωή μας καταξιώνεται, εάν είναι γεγονός φανέρωσης του Χριστού και καρπός προσωπικής σχέσης μαζί Του.
- Το βασικό αίτιο της άσχημης κατάστασης του κόσμου δεν είναι το σύστημα με τους θεσμούς, τις δομές και τους πολιτικούς του. Αυτά είναι η κορυφή του προβλήματος. Η άσχημη κατάσταση του κόσμου οφείλεται στην προσωπική πτώση του καθενός μας.
- Η άσχημη κατάσταση του κόσμου δεν αλλάζει με την κατάρριψη του συστήματος και των

θεσμών, αλλά με την αλλαγή του ανθρώπου ως πρόσωπο. Το σύστημα και οι θεσμοί από τα πρόσωπα οικοδομούνται. Μόνο αν ο άνθρωπος αλλάξει ως πρόσωπο, θα αλλάξει και το σύστημα.

- Έχουμε κάνει αρετή την ανάπτυξη. Μια ανάπτυξη που θυσιάζει το πρόσωπο και έχει ως προοπτική το κέρδος. Αρετή όμως δεν είναι η ανάπτυξη, αλλά ο σεβασμός του προσώπου.
- Μόνο αν θεραπευτούμε ως πρόσωπα, θα θεραπεύσουμε και την ευρύτερη κοινωνία.
- Πρόσωπο γινόμαστε, όταν βγαίνουμε από το συμφέρον μας και άδοξα αγαπάμε τον άλλον. Προσωπείο γινόμαστε, όταν θέλουμε να βγάλουμε κέρδος από τον άλλον.
- Η οποιαδήποτε κρίση δεν είναι πρόβλημα θεσμών, κυβερνήσεων ή πολιτικών ανδρών. Είναι πρόβλημα πνευματικό και η θεραπεία του είναι ένα προσωπικό γεγονός.
- Το θλιβερό είναι ότι πονούμε για την κρίση και δεν πονούμε για την εκτροπή-πτώση μας.
- Να αφήσουμε όλα τα άλλα και να ασχοληθούμε με την ανάστασή μας.
- Η μεγάλη αλλαγή που μπορεί να γίνει είναι στον μικρόκοσμό μας. Και αυτή είναι να ανεχθώ τους ανθρώπους με τους οποίους ζω και να τους βάλω στην καρδιά μου. Από εδώ αρχίζει η άσκηση της ελεημοσύνης.
- Όσο γνωρίζουμε τον άνθρωπο, τόσο γνωρίζουμε και τον Θεό. Και όσο γνωρίζουμε τον Θεό, τόσο γνωρίζουμε και τον άνθρωπο.
- Όταν πραγματικά αγαπάς, κάνεις χίλιες δυο θυσίες και δεν καταλαβαίνεις ότι κάνεις κάτι σπουδαίο. Ελεύθερα κάνεις αυτό που η καρδιά σου σε καλεί να κάνεις.
- Όταν σε μια σχέση αρχίζουν να μετράνε τι έκανε ο ένας για τον άλλον, η σχέση πάσχει.
- Ο άνθρωπος που έχει έλλειψη μέσα του έχει ως πρώτη του κίνηση την άμυνα. Αυτό το κάνει, για να δικαιολογήσει τον εαυτό του και για να δικαιωθεί.
- Μπορεί να έχουμε κάποια δικαιολογία, όταν δεν δίνουμε χρήματα στον άλλον (έχουμε οικονομική κρίση), όταν δεν νηστεύουμε (είμαστε άρρωστοι) και όταν δεν προσευχόμαστε (είμαστε κουρασμένοι). Όμως δεν έχουμε καμιά δικαιολογία, όταν δεν βάζουμε τον άλλον στην καρδιά μας. Η ενεργοποίηση της καρδιάς μας είναι η πιο απλή οδός σωτηρίας.
- Το ύψιστο που μπορεί κάποιος να δώσει στον άλλον είναι η ελπίδα της σωτηρίας, δηλαδή ότι γεύτηκε τον πλούτο της αγάπης του Θεού, που είναι ο κοινός μας Πατέρας.
- Η πραγματική περιουσία του ανθρώπου είναι η πνευματική πείρα, που γεμίζει την καρδιά του και γεννά την ελπίδα.
- Για να γίνει ο άνθρωπος φιλόανθρωπος, πρέπει πρώτα να τσαλαπατηθεί το εγώ του, δηλαδή να περάσει από το στάδιο της πνευματικής πείνας και της σύγκρουσης με τον ίδιο τον Θεό.
- Μόνο εφόσον συνειδητοποιήσουμε την αθλιότητά μας, μπορούμε να εννοήσουμε το μυστήριο του Θεού και να γίνουμε ελεήμονες.
- Επειδή ο καλός Θεός περισσότερο από όλους θέλει τη σωτηρία μας, επιτρέπει να υπάρχουν κοντά μας δύσκολοι άνθρωποι (σύντροφος, παιδί κ.ά.), που να μας ξυπνάνε από τη

βεβαιότητα ότι είμαστε καλά και σε καλό δρόμο.

- Η κοινωνική και οικονομική κρίση γεννήθηκε από την πλεονεξία. Και η πλεονεξία γεννήθηκε από την απιστία στον Θεό.
- Η παραγωγική διαδικασία και η ανάπτυξη χρεοκόπησαν, γιατί στον πυρήνα τους είχαν το κέρδος, όχι τον άνθρωπο και το δίκαιό του.
- Αυτό που σήμερα χρειάζεται ο κόσμος δεν είναι τόσο το ξεπέρασμα της οικονομικής κρίσης, αλλά η έμπνευση ζωής.
- Έμπνευση ζωής μπορεί να δώσει όχι ο θεολογικός λόγος ενός βολεμένου, αλλά ο λόγος ενός συνειδητοποιημένου χαμένου, που βγαίνει μέσα από προσωπικό βίωμα. Γι' αυτό και είναι λόγος αληθινός. Έμπνευση ζωής μπορεί να δώσει το "Δόξα τω Θεώ" μιας πονεμένης μάνας και η ελπίδα ενός συντετριμμένου ανθρώπου, που ζει την κόλασή του.
- Μπορούμε να αναπαύσουμε τον άλλον, μόνο αν εμείς είμαστε αναπαυμένοι. Και αυτό γίνεται, μόνο αν έχουμε κοινωνία με τον Χριστό, οπότε τα πάντα χριστοποιούνται.
- Στη θέση του κάθε αμαρτωλού μπαίνει ο Χριστός. Όταν κατακρίνουμε τον αμαρτωλό, τον Χριστό κατακρίνουμε.
- Ο Κύριος με τον Σταυρό και την Ανάστασή Του είναι ο εγγυητής της σωτηρίας του εγκληματία.
- Ζωή είναι ο σεβασμός του προσώπου, όχι ο σεβασμός εντολών.
- Οι υποκριτές βλέπουν τους άλλους ανθρώπους ως υποκριτές. Οι αληθινοί άνθρωποι βλέπουν όλους τους ανθρώπους αληθινούς.

14-03-2011 Η πνευματική μας κατάσταση και η σχέση μας με τον πλησίον

- Η Σαρακοστή είναι για τον χριστιανό η πιο ευλογημένη και σημαντική περίοδος.
- Η Σαρακοστή φαίνεται περίοδος στέρησης, αλλά είναι περίοδος χαράς.
- Αν με επίγνωση αρνηθούμε το θέλημά μας και επιλέξουμε την οδό της άσκησης, αυτό βοηθάει να μας αποκαλυφθούν οι αληθινές διαστάσεις της ύπαρξής μας.
- Το πνεύμα της Σαρακοστής δεν είναι απλά μια διαφορετική διατροφική συνήθεια, αλλά είναι ένας άλλος τρόπος ύπαρξης.
- Καθετί που είναι αληθινά πνευματικό είναι και καθολικό. Δηλαδή περιλαμβάνει τον όλο άνθρωπο, όλες τις πτυχές της ύπαρξής του ανθρώπου.
- Τον ίδιο άνθρωπο διαφορετικοί άνθρωποι τον βλέπουν διαφορετικά. Αντικειμενική αλήθεια υπάρχει μόνο στην περιγραφή των εξωτερικών στοιχείων των ανθρώπων.
- Ο κάθε άνθρωπος βλέπει στους άλλους μόνο αυτό που με την πνευματική του πείρα έχει γνωρίσει για τον εαυτό του.
- Μόνο αν κάποιος έχει εμβαθύνει στην ουσία του, δηλαδή είναι προσευχόμενος, μπορεί να εμβαθύνει και στην ουσία του άλλου ανθρώπου.
- Μια σχέση αγάπης καθορίζεται όχι από τον άλλον, αλλά από τον εαυτό μας, από τη δική

μας πνευματική κατάσταση.

- Η πνευματική μας κατάσταση είναι αυτή που καθορίζει τις ενέργειές μας, τις εκφράσεις μας, τις αισθήσεις μας και την αντίληψή μας. Η πνευματική μας κατάσταση είναι επίσης αυτή που διαμορφώνει και το ήθος και τη διάθεση του άλλου ανθρώπου.
- Αν εμείς εκτιμούμε τον εαυτό μας ως εικόνα Θεού και τον σεβόμαστε, τότε θα εκτιμούμε και θα σεβόμαστε και τον άλλον άνθρωπο.
- Όταν κάποιος δεν πιστεύει στον Θεό και κατ' επέκταση δεν πιστεύει ότι ο θάνατος νικήθηκε, η ζωή του υπόκειται στον βιολογικό θάνατο και η ύπαρξή του καθορίζεται από τη βιολογία. Κατά συνέπεια, οι σχέσεις αυτού του ανθρώπου έχουν βιολογικά όρια. Η αγάπη του δεν μπορεί να είναι αιώνια.
- Μόνο αν ο άνθρωπος έχει την προσωπική πείρα ότι ο θάνατος νικήθηκε, μπορεί να δει τον άλλον ως αιώνιο και να τον αγαπήσει αιώνια. Διαφορετικά, θα προσπαθεί να ξεπερνά τον φόβο του θανάτου με το να κάνει συνεχώς καινούριες σχέσεις.
- Πίσω από μια θεοποίηση του ερωτισμού κρύβεται η απουσία του πραγματικού έρωτα, που νίκησε τον θάνατο.
- Το πώς βλέπουμε τον κόσμο εξαρτάται από το τι έχουμε στην καρδιά μας.
- Το πώς βλέπουμε τον άλλον μαρτυρεί την εσωτερική μας κατάσταση.
- Μόνο ο άνθρωπος που έζησε προσωπικά την απομάκρυνση από τον Θεό και τη ζωή με τον Θεό, δηλαδή που έζησε την κόλαση και τον παράδεισο, γνωρίζει ότι κάθε ανθρώπινη ύπαρξη έχει αξία αιώνια και μέγιστη. Ένας τέτοιος άνθρωπος δεν επιθυμεί π.χ. να καταδικάζεται ο αιρετικός, αλλά επιθυμεί να σώζεται ο κάθε άνθρωπος. Η καρδιά του δεν αντέχει την απώλεια κανενός ανθρώπου.
- Προφυλάσσουμε τον εαυτό μας από την αμαρτία, όχι για να τηρήσουμε έναν νόμο, αλλά γιατί αγαπάμε τον Θεό. Η βάση της τήρησης των εντολών είναι η αγάπη για τον Θεό.
- Η πλεονεξία είναι χειρότερη αμαρτία από την πορνεία και τη μοιχεία. Είναι ειδωλολατρία. (Απόστολος Παύλος)
- Ο πλεονέκτης δεν αναγνωρίζει τις πραγματικές του ανάγκες. Είναι υπαρξιακά ασυνάρτητος.
- Όποιος παραμένει στη χάρη βλέπει τη χάρη και στους άλλους.
- Όταν βλέπουμε στους άλλους το κακό, πιστεύοντας μάλιστα ότι αυτό δεν μπορεί να αλλάξει, αυτό σημαίνει ότι δεν ζει η χάρη του Θεού μέσα μας.
- Ο τρόπος που ο άνθρωπος βλέπει τον πλησίον του δείχνει τον βαθμό της χάρης που έχει μέσα του.
- Σε μια σύγκρουση που υπάρχει σε μια σχέση η προσπάθεια να βρούμε ποιος έχει το δίκαιο και ποιος το άδικο είναι από μόνη της αρρώστια πνευματική.
- Για να αγαπήσω έναν άνθρωπο και να συνδεθώ μαζί του, προϋπόθεση είναι να ξεπεράσω τα ατομικά μου δίκαια.

- Η τέλεια υπακοή προς τον άλλον άνθρωπο είναι μια ενεργητική κίνηση του ανθρώπινου πνεύματος, που οδηγείται από την εντολή Αυτού που αγάπησε άμετρα τον κόσμο, δηλαδή του Χριστού.
- Η αληθινή σχέση ορίζεται από τη διάθεση υπακοής του ενός προς τον άλλον.
- Ο άνδρας οφείλει να σταυρώνεται για τη γυναίκα του. Αυτό σημαίνει ότι ο άνδρας οφείλει να υπακούει στη γυναίκα του μέχρι θανάτου.
- Η υπακοή είναι πιο δύσκολη από την υποταγή, γιατί στην υπακοή οφείλουμε να καταλάβουμε τι εννοεί και τι θέλει ο άλλος.
- Η υπακοή προϋποθέτει και υπονοεί την επίγνωση και τη μόρφωση ήθους ζωής. Αντίθετα, η υποταγή είναι μια δουλική-μηχανική διαδικασία.
- Οφείλουμε να καταλαβαίνουμε τι θέλει ο άλλος πριν μας το πει.
- Ο πιο έξυπνος άνθρωπος είναι ο προσευχόμενος άνθρωπος. Είναι αυτός που αναζητά το απόλυτο, που παλεύει με τη ζωή και τον θάνατο και που τα βάζει ακόμα και με τον Θεό. Αυτός ο άνθρωπος μπορεί να καταλάβει τι θέλει ο άλλος.
- Ο άνθρωπος του Θεού ξέρει να κατεβαίνει μέχρι τον Άδη, για να αγαπήσει και να τιμήσει τον κάθε κολασμένο και τον κάθε πονεμένο.
- Η περαιτέρω εξέλιξη της εργασίας της υπακοής οδηγεί τον υποτακτικό στο να αρχίσει να αισθάνεται την υπόστασή του μέσα στο άλλο πρόσωπο.
- Η υπακοή στον Θεό συνδέεται με την υπακοή στον αδελφό μας. Ασκούμαστε στην υπακοή στον Θεό κάνοντας υπακοή στον αδελφό μας σε μικρά θελήματα, που δεν αντίκεινται στο θέλημα του Θεού.
- Όταν θέλω να αναπαύσω τον κάθε άνθρωπο, σε βαθμό που η υπόστασή μου να βρίσκεται σε αυτόν, τότε είμαι ενωμένος με όλους τους ανθρώπους. Τότε γίνομαι ένας παγκόσμιος άνθρωπος. Αυτό μοιάζει με την παγκοσμιότητα του ίδιου του Χριστού, που προσεύχεται για όλον τον Αδάμ.
- Όσο μορφωμένος διανοητικά κι αν είναι ο άνθρωπος, χωρίς την ευαγγελική υπακοή, χωρίς τη διάθεση να αναπαύσει τον οποιονδήποτε άλλον, η θύρα του εσωτερικού του κόσμου παραμένει ερμητικά κλεισμένη και δεν μπορεί να εισχωρήσει η αγάπη του Χριστού και να διαποτίσει αυτόν τον κόσμο με την παρουσία της.
- Η έλλειψη διάθεσης για υπακοή στον άλλον δηλώνει την ύπαρξη ψυχικού προβλήματος, όπως είναι ο φόβος, η ανασφάλεια, η αντιπαλότητα, η σύγκριση, η ζήλια.
- Χωρίς την υπακοή ο άνθρωπος είναι εγκλωβισμένος στην ατομικότητά του.
- Το πλησίασμα στον Θεό προϋποθέτει την κοινότητα-συλλογικότητα με τους άλλους ανθρώπους, δηλαδή προϋποθέτει την εκκλησιαστική ζωή.
- Χωρίς τη διαπαιδαγώγηση της υπακοής, που βάση της είναι η προσευχή, δεν θα πετύχει ποτέ ο κόσμος την ειρήνη.
- Ειρήνη υπάρχει, όταν ο ένας υπακούει στον άλλον. Δεν υπάρχει, όταν ο ένας

ανταγωνίζεται τον άλλον.

- Αν ο κόσμος έστρεφε όλη του τη δύναμη στην αφομοίωση της θαυμαστής επιστήμης της υπακοής, θα γνώριζε ίσως τη μεταμορφωτική της δύναμη, αφού θα έπαυε ο παραλογισμός της έχθρας και των συγκρούσεων.
- Η υπακοή του ενός προς τον άλλον είναι η καλύτερη προϋπόθεση της προσευχής και ο δείκτης της αληθινής προσευχής.
- Η υπακοή του ενός προς τον άλλον είναι η καλύτερη προϋπόθεση της συμμετοχής στο Σώμα και το Αίμα του Χριστού, στη Θεία Κοινωνία, αλλά και αυτό που δείχνει αν ο άνθρωπος που μετέλαβε το Σώμα και το Αίμα του Χριστού αληθινά το μετέλαβε και δεν έκανε απλά μια μηχανική-μαγική πράξη.

21-03-2011 Δικαιοσύνη - Η ποιότητα της προσευχής μας, το μέτρο της χάρις του Θεού

- Σύμφωνα με το πνεύμα της αγάπης του Θεού, όταν κάποιος που αγαπάμε ενέχεται για κάτι, η αποδοχή της δικής μας συμμετοχής στην ευθύνη, ακόμα και η πλήρης ανάληψη της ευθύνης, είναι κάτι το τελείως φυσικό. Κι αυτό δεν είναι προϊόν επιβολής, αλλά καρπός της σχέσης με τον Χριστό και της εμπειρίας της αγάπης Του.
- Η πτώση είναι κοινή στον Αδάμ και στην Εύα, στον άνδρα και στη γυναίκα.
- Ο Αδάμ μπορούσε να αναλάβει την ευθύνη για την πτώση της γυναίκας του και να αναχαιτίσει τη ροπή των πραγμάτων. Αντί όμως να κάνει αυτό, κατηγορήσε τη γυναίκα που του έδωσε ο Θεός, αλλά και τον ίδιο τον Θεό που του την έδωσε.
- Όταν σκεφτούμε ότι εμείς δεν έχουμε καμιά ευθύνη για το αμάρτημα του Αδάμ, εκείνη τη στιγμή με τη στάση αυτή της καρδιάς μας επαναλαμβάνουμε το ίδιο αμάρτημα με τον προπάτορα. Κάθε φορά που αρνούμαστε να αναλάβουμε την ευθύνη μας για το κοινό κακό, για τα έργα του πλησίον μας, επαναλαμβάνουμε την ίδια αμαρτία.
- Η τύχη του κόσμου θα αλλάξει, αν αναλάβουμε το βάρος της ενοχής του πλησίον.
- Όταν σε μια σχέση συγκρούονται ο άνδρας και η γυναίκα για το ποιος είναι ένοχος και ποιος όχι, η κατάσταση δεν μπορεί να αλλάξει. Αντίθετα, η κατάσταση αλλάζει, όταν ο ένας αναλάβει την ενοχή του άλλου. Κι αυτό είναι ελευθερία και αγάπη.
- Σε μια σχέση θέλουμε να ξέρουμε ποιος είναι πρώτος; Πρώτος είναι αυτός που θέλει να είναι δεύτερος. Πρώτος είναι αυτός που αναλαμβάνει την ευθύνη, την ενοχή και τον πόνο του άλλου.
- Σε κάθε ανθρώπινο πρόσωπο συμπεριλαμβάνεται όλο το ανθρώπινο γένος. Άρα, με την κάθε αμαρτία μου προσβάλλω όλο το ανθρώπινο γένος και για την αμαρτία κάθε προσώπου έχω κι εγώ ευθύνη.
- Όταν αντιλαμβάνομαι τη σωτηρία μου ως μια ατομική υπόθεση, ξέχωρα από τους άλλους, τότε αυτή είναι μια ψευδής σωτηρία.
- Η δικαιολογία σε μια σχέση είναι προσβολή της ενότητας. Είναι μέγιστη πτώση και

επανάληψη του προπατορικού αμαρτήματος.

- Σε μια σχέση ο ένας βρίσκεται μέσα στην υπόσταση του άλλου, χωρίς να αφομοιώνεται-χάνεται η δική του υπόσταση.
- Δεν μπορούμε να πούμε για τον Θεό πως είναι άδικος, αλλά και δεν μπορούμε να πούμε πως είναι δίκαιος, όπως αντιλαμβανόμαστε εμείς τη δικαιοσύνη. Αδικία δεν είναι εμείς να αμαρτάνουμε κι Αυτός να πεθαίνει για μας; Αδικία δεν είναι οι άγγελοι του Θεού, που είναι γεμάτοι αγάπη, να μας υπηρετούν και να θλίνονται για την κατάστασή μας;
- Για να γευτούμε την αγάπη του Θεού, οφείλουμε να την αναζητήσουμε μέσω της προσευχής. Η προσευχή είναι το κυνηγητό του Θεού.
- Η πτώση της θρησκείας και του θρησκευτικού συστήματος είναι ότι μας παρουσίασαν έναν Θεό τόσο απόμακρο, που δεν μπορούμε να έχουμε σχέση μαζί Του.
- Οφείλω να δω όχι τι κακό μού έκανε ο άλλος, αλλά τι κακό έκανα εγώ στον άλλον.
- Η προσευχή ζωντανεύει την καρδιά του ανθρώπου. Την κάνει να λειτουργεί αληθινά.
- Να ενδιαφερόμαστε για τα κοινά και να αφιερώνουμε χρόνο γι' αυτά, αλλά με την προϋπόθεση η καρδιά μας να μπορεί να μεταποιεί την αρνητική κατάσταση σε ελπίδα, τον θάνατο σε ζωή.
- Ο παράδεισος δεν είναι μια μεταθανάτια εξασφάλιση για κάποια πράγματα που κάναμε. Είναι ένα ζωντανό γεγονός του παρόντος, που προεκτείνεται αιώνια.
- Το επίπεδο της σχέσης μας με τον Θεό προεκτείνεται αιώνια.
- Να μην ψάχνουμε αλλού τον αντίχριστο. Μέσα μας τον έχουμε.
- Το τραγικό είναι ότι δεν μας συγκινεί ούτε ο Θεός ούτε η αμαρτία.
- Ενώ στο παρελθόν υπερτονιζόταν η ανθρώπινη αρετή, σήμερα ούτε το κακό καταγγέλλεται σωστά. Έτσι ο άνθρωπος δεν έχει την αίσθηση του λάθους και δεν μπορεί να στραφεί στον Θεό.
- Είναι σημαντικό να αισθανόμαστε το σκοτάδι μας, γιατί μόνο έτσι μπορούμε να οδηγηθούμε στη μετάνοια.
- Ο μεγαλύτερος πνευματικός πόλεμος είναι η υπερηφάνεια, δηλαδή η αυτονόμηση από τον Θεό. (Γέροντας Σωφρόνιος)
- Η υπερηφάνεια είναι εχθρός του θείου θελήματος. Διαστρέφει τη θεία τάξη των όντων και φέρνει τα πάντα στη διάσπαση και τον θάνατο. (Γέροντας Σωφρόνιος)
- Το κύριο όπλο της υπερηφάνειας είναι το λογικό.
- Ο υπερήφανος άνθρωπος επιχειρεί να κυριαρχήσει γύρω του. Έτσι όμως δεν μπορεί να προσευχηθεί.
- Το λογικό του ανθρώπου λειτουργεί ως ένας αμυντικός μηχανισμός προστασίας από την αβεβαιότητα και τον πόνο της. Όμως αυτό που μας φέρνει σε ορθή επαφή με το άγνωστο και το αβέβαιο είναι η πίστη, που είναι το ξεπέρασμα της λογικής.
- Για να υπάρχει προσευχή, χρειάζεται διάθεση πίστης, δηλαδή υπέρβαση της λογικής.

- Η λογική δεν έχει έμπνευση, δεν έχει έκπληξη, δεν έχει σχέση. Έχει οχύρωση και απομόνωση.
- Ο Θεός περιμένει από μας να ρισκάρουμε κάτι, για να μας δοθεί.
- Οι υπολογισμοί νεκρώνουν τα πάντα, ακόμη και τη χάρη του Θεού, αν αυτή δοθεί.
- Θα μπορέσουμε να οικοδομήσουμε αληθινή σχέση με τον Θεό αλλά και με τον συνάνθρωπο, μόνο αν ρισκάρουμε τη βόλεψή μας.
- Το ήθος του λογικοκρατούμενου ανθρώπου διαμορφώνεται από το τι θα λάβει κι όχι από το τι θα δώσει.
- Η χάρη του Αγίου Πνεύματος έρχεται στον άνθρωπο με την προσευχή.
- Η προσευχή προφυλάσσει τον άνθρωπο από την αμαρτία, γιατί ο προσευχόμενος στέκεται με ταπεινωμένο πνεύμα ενώπιον του προσώπου του Κυρίου.
- Ο άνθρωπος που, για να ζήσει, ζητά τη χάρη του Θεού μπορεί να μην είναι επιεικής με τους ανθρώπους;
- Η προοπτική του χριστιανού είναι το ξεπέρασμα του νόμου όχι διά της ανομίας, αλλά διά της αγάπης και του σταυρού.
- Η βάση της πραγματικής προσευχής είναι η "πνευματική χυλόπιτα". Να λυπούμαστε που χάσαμε τον Θεό, αλλά και να χαιρόμαστε που Τον ποθούμε ακόμα.
- Η Εκκλησία είναι σαν πεθαμένη, γιατί έπαψε να προσεύχεται. Ζητείται σήμερα από την Εκκλησία να έχει έναν πολιτικό, κοινωνικό, εθνικό λόγο και όχι να προσεύχεται.
- Το πνεύμα της Εκκλησίας είναι να υπακούμε όλοι σε όλους.
- Ο άνθρωπος που προσεύχεται καταλαβαίνει μέσα από την ποιότητα της προσευχής του πότε έχει απομακρυνθεί από τον Θεό και πότε είναι κοντά Του.
- Το Άγιο Πνεύμα μοιάζει πολύ με καλή μητέρα. Σπλαχνίζεται, συγχωρεί, θεραπεύει, νουθετεί και χαροποιεί.
- Διά του Αγίου Πνεύματος αποκαλύπτεται ο Κύριος.

28-03-2011 Η απόγνωση και η μετάνοια

- Η πνευματική ζωή είναι επιστήμη και το πιο σημαντικό στοιχείο αυτής της επιστήμης είναι η διάκριση.
- Διάκριση είναι η ικανότητά μας να διακρίνουμε πότε μια κατάσταση είναι ευλογημένη και κατά Θεόν και πότε όχι.
- Η μετάνοια είναι ο τρόπος που σωζόμαστε. Είναι η πόρτα που μας οδηγεί στον παράδεισο. Είναι η οδός του αγιασμού μας. Είναι το μυστήριο και η κατάσταση που μας φέρνει σε κοινωνία με τον Θεό. Είναι ο φόβος και ο τρόμος του διαβόλου. Είναι η χαρά του κόσμου.
- Η μετάνοια είναι για όλους.
- Εάν ο άνθρωπος συνειδητοποιήσει πόσο ευλογημένο δώρο είναι η μετάνοια, δεν θα

μπορέσει ποτέ να λυπηθεί στη ζωή του.

- Εάν εκτιμήσουμε την αξία της μετάνοιας, θα συνειδητοποιήσουμε πόσο εύκολος είναι ο Θεός και πόσο κοντά μας είναι η χαρά.
- Η μετάνοια μπορεί τον λύκο να τον κάνει περιστέρι και τον διάβολο να τον κάνει άγγελο.
- Η μετάνοια μας αλλάζει τα φώτα.
- Αν κάναμε στόχο ζωής τη μετάνοια, τότε θα γινόμασταν άνθρωποι αληθινοί. Θα βρίσκαμε το νόημα της ζωής.
- Η μετάνοια έχει δύο εχθρούς: ο ένας είναι η ραθυμία-αδιαφορία-ολιγωρία και ο άλλος είναι η απόγνωση-απελπισία. Ο πειρασμός μάς οδηγεί τότε στη μια κατάσταση και τότε στην άλλη, ώστε να μη βρίσκουμε ανάπαυση.
- Η αδιαφορία οδηγεί στην απόγνωση και η απόγνωση στην αδιαφορία.
- Η πραγματική θεολογία είναι να πάσχουμε τα θεία. Να μετέχουμε στη ζωή του Θεού.
- Ο τρόπος να ζήσουμε τον Θεό είναι η μετάνοια.
- Η μετάνοια δεν θέλει κόπο. Θέλει να κάνουμε μια στροφή στη ζωή μας.
- Ο άνθρωπος που μετανοεί είναι ένας καινούριος-ανακαινισμένος άνθρωπος.
- Αν το ξεπέρασμα ενός πάθους μας δεν συνδυάζεται με αλλαγή της στάσης της ζωής μας, δεν είναι τίποτα.
- Η σύνδεση με το πρόσωπο φέρνει την αλλαγή της στάσης ζωής και η αλλαγή της στάσης ζωής φέρνει το ξεπέρασμα των παθών.
- Δεν έχει σημασία αν είμαστε ηθικοί ή ανήθικοι, αν προηγουμένως δεν μετανοήσουμε, αν δηλαδή δεν έχει αποκατασταθεί η σχέση μας με τον Θεό.
- Η αποκατάσταση της σχέσης μας με τον Θεό έχει χαρά. Και εξαιτίας αυτής της χαράς ενεργώ την άσκηση και την τήρηση των εντολών.
- Οι άνθρωποι της Εκκλησίας που δεν έχουν συνειδητοποιήσει τη χαρά της μετάνοιας και της σχέσης με τον Θεό είναι γεμάτοι με καταπίεση και απωθημένα. Γι' αυτό βγάζουν νευρώσεις και ψυχολογικά προβλήματα. Αυτά οφείλονται στη θρησκευτική τους ζωή. Ο Χριστός δεν είναι θρησκευτική ζωή, αλλά προσωπική σχέση.
- Για να δημιουργήσω προσωπική σχέση με τον Θεό, παραδέχομαι ότι είμαι εντελώς χάλια και ότι ζω στο ψέμα και στην αμαρτία και Του ζητώ να έρθει στη ζωή μου. Δεν ζητάω τον παράδεισο. Τον ίδιο τον Θεό ζητάω.
- Είμαστε ανασφαλείς ενώπιον του Θεού, γιατί έχουμε φτιάξει μια ιδέα περί Θεού που δεν ανταποκρίνεται στον πραγματικό Θεό.
- Οι λογισμοί και οι αμφιβολίες είναι καρπός της διάθεσής μας να ελέγχουμε μια σχέση και κατ' επέκταση της ανασφάλειάς μας.
- Όταν είμαστε σίγουροι για την αγάπη του Θεού, δεν έχουμε λογισμούς.
- Σε μια δύσκολη περίσταση λέμε "ξέρει ο Θεός", μόνο εφόσον έχουμε την εμπειρία της αγάπης του Θεού. Κι αυτό είναι ελευθερωτικό.

- Η απόγνωση και η αδιαφορία είναι ολέθριες καταστάσεις. Η απόγνωση δεν αφήνει τον πεσμένο να σηκωθεί, ενώ η αδιαφορία οδηγεί στην πτώση εκείνον που είναι όρθιος. Η απόγνωση συνήθως μας στερεί τα αγαθά που αποκτήσαμε, ενώ η αδιαφορία δεν μας αφήνει να απαλλαγούμε από τα κακά που μας περιβάλλουν.
- Οι καταστάσεις της απόγνωσης και της αδιαφορίας συνήθως εναλλάσσονται ή ακόμα και συμπίπτουν.
- Αυτό που δείχνει ποια είναι η πνευματική μας κατάσταση είναι ο βαθμός διάθεσης για προσευχή που έχουμε.
- Ακόμα και τη χειρότερη αμαρτία να κάνουμε, να μη σταματήσουμε ποτέ να ελπίζουμε και να προσευχόμαστε. Ο Θεός ποτέ δεν μας εγκαταλείπει.
- Η προσευχή που γίνεται με συναίσθηση της κατάντιας μας αναιρεί την απόγνωση.
- Η αδιαφορία-ραθυμία μάς αχρηστεύει. Μας αφαιρεί την ικανότητα να ζούμε και να αγαπάμε.
- Ο άνθρωπος που έχει εμπειρία πνευματικής ζωής οφείλει να προστατευτεί περισσότερο από τη ραθυμία, ενώ αυτός που δεν έχει τέτοια εμπειρία οφείλει να προστατευτεί περισσότερο από την απόγνωση.
- Είναι πολύ σημαντικό να πιστέψουμε στο καλό που όλοι έχουμε μέσα μας.
- Όταν είμαστε χάλια, να εστιάζουμε στο καλό που έχουμε μέσα μας. Όταν είμαστε καλά, να εστιάζουμε στα χάλια μας.
- Όταν συνεργάζεται η μετάνοια του ανθρώπου με τη φιλανθρωπία του Θεού, αλλάζει όλος ο κόσμος.
- Ο Παύλος ήταν βλάσφημος και έγινε απόστολος των Εθνών, ενώ ο Ιούδας ήταν απόστολος και εξαιτίας της ραθυμίας του καταδικάστηκε.
- Η ενασχόλησή μας με την οικονομική κρίση είναι αποτέλεσμα της ραθυμίας μας. Ξεχάσαμε τον αληθινό θησαυρό κι ασχολούμαστε με τα "αργύρια".
- Ο ληστής μετά από τόση κακία, επειδή δεν κυριεύτηκε από την απόγνωση, εισήλθε πρώτος στον παράδεισο.
- Ο ληστής ακόμη και πάνω στον σταυρό δεν ξέχασε την τέχνη του και έκλεψε τον παράδεισο. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Η δύναμη του ανθρώπου είναι η ταπείνωση. Δυνατός είναι ο ταπεινός.
- Ο ταπεινός, αντίθετα από τον εγωιστή, δεν απελπίζεται, γιατί δεν στηρίζεται στον εαυτό του.
- Να μην απελπιζόμαστε ούτε μπροστά στην απόφαση του Θεού ούτε μπροστά στη γνώμη του γέροντα. Ο Θεός αλλάζει την απόφασή Του και ο γέροντας αλλάζει τη γνώμη του.
- Ο διάβολος ευχαρισιέται περισσότερο, όταν κυριεύομαστε από την απελπισία παρά όταν αμαρτάνουμε.
- Το να αμαρτάνει κανείς είναι ανθρώπινο. Το να απελπίζεται είναι δαιμονικό.

- Όταν ζούμε μέσα σε μια οικογένεια και πάσχει ένα μέλος, εφόσον υπάρχει διάκριση, μπορεί να χρειάζεται η κοινοποίηση του προβλήματος για τη θεραπεία του. Και αυτό δεν είναι ούτε κατάκριση, ούτε κουτσομπολιό, ούτε περιφρόνηση. Αν υπάρχει η αίσθηση της ενότητας, ούτε αυτός για τον οποίο γίνεται ο λόγος θα αντιδράσει αρνητικά. Αρνητική αντίδραση συνήθως υπάρχει, όταν η κοινοποίηση του προβλήματος γίνεται με κακόβουλη διάθεση.
- Η κουβέντα "δική μου είναι η αμαρτία, τι σε νοιάζει" ή "δική μου είναι η ζωή, τι σε νοιάζει" είναι αντεκκλησιαστική συμπεριφορά και προσπάθεια του ανθρώπου να προστατέψει την εικόνα του. Μας νοιάζουν τα προβλήματα των άλλων, γιατί είμαστε Εκκλησία, δηλαδή ένα σώμα.
- Πολλές φορές για το πρόβλημα κάποιου με τον οποίο ζούμε μαζί είμαστε υπεύθυνοι εμείς.
- Οφείλουμε να αναφέρουμε στον άνθρωπο με τον οποίο ζούμε την αμαρτία που κάνει. Όταν αυτός κάνει μια χαζομάρα κι εμείς την αποδεχόμαστε ευχαρίστως, τότε με τη στάση μας αυτή γινόμαστε συνυπεύθυνοι.
- Μέσα στην κοινότητα δεν υπάρχουν ατομικά δικαιώματα με τη στενή έννοια. Όταν ο άλλος έχει πρόβλημα, οφείλουμε να του το αναφέρουμε. Όχι μόνο για τον ίδιο, αλλά και για όλη την κοινότητα. Γιατί, αν αφήσουμε το πρόβλημα να λειτουργεί μέσα στο σώμα της Εκκλησίας, τότε αλλάζει το ήθος της Εκκλησίας και το μέτρο της ζωής. Ο άνθρωπος εκτρέπεται και η προβληματική του κατάσταση νομιμοποιείται.
- Σε μια παρέα που υπάρχει η κατάκριση αυτός που δεν αντιδρά είναι συνυπεύθυνος, έστω κι αν δεν κατακρίνει ο ίδιος. Με την παρουσία του και με τη μη αντίδρασή του νομιμοποιεί το γεγονός.
- Αν αισθανθούμε ότι το πρόβλημα του άλλου είναι κοινό πρόβλημα (και δικό μας πρόβλημα), τότε είναι πιο εύκολη η θεραπεία. Αυτό είναι εκκλησιαστική συνείδηση και όχι αυτό που γίνεται, δηλαδή να κατηγορούμε κάποιον ότι τάχα αυτός είναι όλο το κακό του κόσμου κι εμείς να εμφανιζόμαστε ως οι καθαροί.
- Ο πραγματικός φίλος λέει αλήθειες που ενεργοποιούν, επισημαίνει το πρόβλημα του άλλου και βάζει όρια. Έτσι ξεκινάει και η διαδικασία της σχέσης και της κοινωνίας.
- Είναι κακό το να αμαρτάνουμε, αλλά είναι πιο κακό το να μεγαλοφρονούμε για τα αμαρτήματά μας. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Το ενδιαφέρον μας για το πρόβλημα του άλλου, αν δεν μας γεννά πόνο και προσευχή, είναι υποκριτικό.
- Μόνο ο άνθρωπος που προσεύχεται μπορεί να αγαπά αληθινά.
- Μόνο ο άνθρωπος που προσεύχεται μπορεί να αισθάνεται ενωμένος με όλους τους άλλους.
- Θέλει πολλή δουλειά, για να οικοδομηθεί μια αληθινή σχέση, μια σχέση εμπιστοσύνης.

- Το κακό είναι σαν μια σαπίλα, που βλάπτει κι όλο το υπόλοιπο σώμα. (Απόστολος Παύλος)
- Στην προβληματική του κατάσταση κάθε άνθρωπος κάθε στιγμή χρειάζεται διαφορετικό "φάρμακο" μεταξύ της αυστηρότητας και της επιείκειας.
- Η καθοδήγηση είναι σχέση.
- Να μη λυπούμε τον άνθρωπο παραπάνω από το όριο που αντέχει. Όταν η λύπη που είναι απαραίτητη για την ενεργοποίηση και τη μετάνοια γιγαντωθεί, μπορεί να γίνει καταστροφική.
- Η ψυχή που πολεμάει τον αντίχριστο βγάζοντας σκληρότητα προς τον άλλον έχει κάτι άρρωστο μέσα της.
- Η προστασία μας από οποιοδήποτε "σφράγισμα αντίχριστου" είναι η καλλιέργεια της λεπτότητας, της ευαισθησίας και της συνείδησής μας.
- Ο φανατισμός είναι εκτροπή του κατά Θεόν και εν επιγνώσει ζήλου.
- Ο φανατισμός είναι η διαστροφή της καρδιακής προσευχής.
- Η καρδιακή προσευχή είναι η μεταμόρφωση του φανατισμού και της επιθετικής δύναμης εναντίον του κακού σε υγιή κατάσταση προσωπικής άσκησης.
- Ο άνθρωπος ή θα έχει το φρόνημα της άσκησης και της ταπείνωσης και θα θέλει όλοι οι άνθρωποι να σωθούν ή θα βγάζει επιθετικότητα εναντίον των άλλων.

04-04-2011 Η μετάνοια και η πραγματική ελευθερία από τις επιθυμίες του κόσμου

- Οι στόχοι του πνευματικού ανθρώπου διαφέρουν εντελώς από τους στόχους του σαρκικού ανθρώπου. Ο πνευματικός έχει άλλο άνοιγμα και ο σαρκικός έχει άλλον περιορισμό.
- Ο πνευματικός άνθρωπος είναι ανοιχτός στην αναζήτηση του νοήματος ζωής και στην εμπειρία της αιώνιας ζωής.
- Ο σαρκικός άνθρωπος περιορίζεται από την αγωνία του για αναγνώριση, επιτυχία, δόξα, πλούτο.
- Αυτό που ορίζει τον άνθρωπο είναι η ελευθερία του, δηλαδή το πού έχει στραμμένη την ελευθερία του, όχι ο ρόλος του στην κοινωνία ή η ισχύς του.
- Η χριστιανική αλήθεια δεν περιφρονεί τα κοσμικά, αλλά τα υπερβαίνει.
- Ο αναρχισμός διαφέρει από τον χριστιανισμό στο εξής: πολεμάει μεν τη γεμάτη υποκρισία εξουσία του κόσμου αλλά με εμπαθή τρόπο. Έτσι γίνεται κι αυτή μια άλλη μορφή εξουσίας, που ικανοποιεί τον εγωκεντρισμό της.
- Ο πόλος υπαρξιακής αναφοράς του αναρχικού είναι πάλι η φθορά και ο θάνατος.
- Ο χριστιανός, έχοντας την εμπειρία του όλου και αιώνιου, υπερβαίνει την εξουσία, θεωρώντας ότι αυτή δεν είναι αξία της ζωής, αλλά ίσως μια αναγκαιότητα που υπηρετεί την αμαρτία του ανθρώπου.
- Οι άνθρωποι που επιζητούν την εξουσία και την κατέχουν αξίζουν όχι απλά την τιμή αλλά τον οίκτο και τη μέσω της έμπνευσης βοήθεια, ώστε να οδηγηθούν σε μια άλλη κατεύθυνση.

- Μια ανατροπή είναι αληθινή κι έχει ζωή και περιεχόμενο, μόνο αν έχει ως βάση την αγάπη και μόνο αν αυτή η αγάπη έχει ως βάση την κοινωνία με τον Χριστό.
- Αυτός που ασκεί μια μορφή εξουσίας οφείλει να αντιλαμβάνεται ότι το περιεχόμενο της εξουσίας του είναι η διακονία.
- Ο χριστιανός υψώνεται όταν ταπεινώνεται και πλουτίζει όταν φτωχαίνει. Αυτό είναι ανατροπή και ελευθερία.
- Η κοσμική εξουσία καταλύεται, ενώ η πνευματική όχι.
- Η μετάνοια δεν είναι υπόθεση ποσότητας χρόνου. Είναι υπόθεση διάθεσης ψυχής.
- Η συναίσθηση της αμαρτίας μας είναι σωτήρια, γιατί μόνο έτσι μπορούμε να συναισθανθούμε το μέγεθος της αγάπης του Θεού.
- Η ενοχή είναι φαρισαϊσμός.
- Πνευματικά (οντολογικά) ανίατες ασθένειες δεν υπάρχουν.
- Ο Χριστός μπορεί να θεραπεύσει όλο τον άνθρωπο.
- Δεν είναι τόσο βαρύ το να πέσει κάποιος στην αμαρτία, όσο το να μείνει πεσμένος σε αυτήν.
- Η καλύτερη θεραπεία-αποκατάσταση είναι αυτή που γίνεται βαθμηδόν και ανάλογα με την ιδιαιτερότητα του κάθε ανθρώπου. Έτσι θεραπεύει ο σοφός Θεός.
- Είναι πολύ βασικό, όταν θέλουμε να βοηθήσουμε κάποιον, να μην ξεχωρίζουμε τον εαυτό μας από αυτόν και την πτώση του.
- Κάποιος που έχει την εμπειρία της προσωπικής του πτώσης και της έλλειψης της χάρις του Θεού ξεκινάει με μεγαλύτερη ορμή και γίνεται καθαρότερος απ' ό,τι ήταν πριν.
- Το μέτρο του πνευματικού μας αγώνα δεν είναι οι λιγότερες αμαρτίες μας, αλλά η περισσότερη αγάπη μας προς τον Χριστό.
- Όταν απουσιάζει η ικανότητα σχέσης και αγάπης κι όταν αποπροσωποποιείται η κοινωνία, τότε ευδοκimei ο νόμος και η αντικειμενική (με εξωτερικά κριτήρια) αξιολόγηση των πράξεων του ανθρώπου.
- Το δύσκολο στην πνευματική ζωή είναι η αρχή, δηλαδή η απόφαση να ξεκινήσουμε.
- Ο Θεός μάς έβαλε να εξομολογούμαστε σε παπάδες και όχι σε αγγέλους, γιατί θα τρέμαμε την καθαρότητα των αγγέλων. Επειδή οι παπάδες είναι ομοιοπαθείς με μας, μπορούν να δείξουν κατανόηση και επιείκεια.
- Η μετάνοια είναι συναίσθηση του χωρισμού και αποκατάσταση της σχέσης.
- Στη μετάνοια είμαστε όλοι καλεσμένοι.
- Ό,τι γίνεται ξέχωρα από τον Χριστό, είτε καλό είτε κακό, είναι φθορά και ψέμα.
- Όταν η άσκηση και η αρετή είναι χωρισμένες από τον Χριστό και οδηγούν στην αυτοδικαίωση, είναι δαιμονικές. Όταν όμως οδηγούνται από τον πόθο μας για τον Χριστό, είναι ευλογημένες.
- Η σχέση με τον Χριστό γεννά την αληθινή αρετή.

- Το πάθος νικιέται με άλλο πάθος, δηλαδή με το δυνάμωμα της αγάπης μας για τον Θεό και τον συνάνθρωπο. Γι' αυτό χρειαζόμαστε την προσευχή, τα μυστήρια της Εκκλησίας, τον καλό λογισμό, την αποφυγή της κατάκρισης.
- Χωρίς τη γλύκα της χαράς του Θεού δύσκολα μπορούμε να αντισταθούμε στην αμαρτία. Για να οικοδομηθεί όμως η χαρά του Θεού μέσα μας, χρειαζόμαστε την προσευχή.
- Η προσευχή είναι ο έρωτας με τον Θεό.
- Η προσευχή είναι η δυνατότητα να γλυκαίνει η καρδιά μας από τον Θεό, για να μην έχει ανάγκη τα ψεύτικα πράγματα, τα "σκουπιδάκια".
- Αν εντρυφήσουμε μέσα μας στο καλό, δεν θα μείνει χώρος για το κακό. Αντίθετα, η εμμονή μας στην καταπολέμηση του κακού κάνει το κακό να δυναμώνει μέσα μας.
- Ό,τι σφίγγει την καρδιά μας δεν είναι του Θεού.

11-04-2011 Η υμνολογία της Μεγάλης Εβδομάδας ως πρόταση ζωής

- Η Μεγάλη Εβδομάδα είναι πρόταση ζωής και ο πυρήνας της πνευματικής ζωής.
- Αν ορισμένα στοιχεία της Μεγάλης Εβδομάδας τα βάλουμε στην καρδιά μας και τα εντάξουμε στη ζωή μας, τότε η ζωή μας θα αποκτήσει νόημα.
- Σε ένα δοξαστικό του Όρθρου της Μεγάλης Πέμπτης (τελείται την εσπέρα της Μεγάλης Τετάρτης) ο Χριστός μάς αποκαλεί φίλους Του. Ο Χριστός πάντα είναι φίλος μας και πάντα πάσχει με τη θέλησή Του για τον κόσμο.
- Αν έχουμε Χριστό που είναι φίλος μας και πάσχει με τη θέλησή Του για τον κόσμο, εμείς μπορούμε να απελπιζόμαστε;
- Γινόμαστε φίλοι του Χριστού, όταν Τον μιμούμαστε. Και μιμούμαστε τον Χριστό, όταν με τη θέλησή μας γινόμαστε οι έσχατοι (οι τελευταίοι) του κόσμου. Για να γίνει όμως αυτό, απαραίτητη προϋπόθεση είναι να έχουμε εμπειρία της αγάπης του Θεού.
- Το ήθος του Χριστού είναι το ήθος της ταπείνωσης και της διακονίας.
- Η προσπάθειά μας να διαφυλάξουμε την αξιοπρέπειά μας εμποδίζει εμάς να προχωρήσουμε πνευματικά.
- Πρόβλημα δεν είναι οι πτώσεις που έχουμε στη ζωή μας, αλλά οι εκπτώσεις που κάνουμε στις προσδοκίες της ζωής μας.
- Ο Σταυρός του Κυρίου, ενώ για τους Ιουδαίους είναι σκάνδαλο και για τους Έλληνες μωρία, για τους χριστιανούς είναι Θεού δύναμη και Θεού σοφία.
- Ο Θεός είναι γνωστός στις ενέργειές Του και άγνωστος στην ουσία Του.
- Η δόξα της Εκκλησίας είναι η Μεγάλη Εβδομάδα.
- Στη σχέση αγάπης η κορύφωση της ένωσης των προσώπων είναι η κατάσταση της μυστικής σιωπής, στην οποία λέγονται πολύ περισσότερα πράγματα από όσα λέγονται διά του λόγου.
- Ο αληθινά προσευχόμενος άνθρωπος δεν χρειάζεται να πασχίσει, για να βάλει όρια στους

άλλους. Εμπνέει στους άλλους τον σεβασμό και τα όρια.

- Όταν βάλεις όρια, μπορείς να συνυπάρχεις με τον άλλον άνθρωπο. Όταν όμως βάλεις ταπείνωση και αγάπη, ενώνεσαι με τον άλλον άνθρωπο. Η ταπείνωση και η αγάπη βάζουν από μόνες τους και εν ελευθερία τα όρια.
- Μόνοι μας μετατρέπουμε σε θύμα τον εαυτό μας.
- Όταν ο τρόπος σκέψης μας είναι συστηματικά απαισιόδοξος, κάποια στιγμή θα μας συναντήσει και η κατάθλιψη.
- Αν η καρδιά μας έχει τη χαρά του Θεού, είμαστε ευτυχισμένοι όπως και να μας φερθεί ο άλλος άνθρωπος. Αντίθετα, αν δεν την έχει, είμαστε δυστυχισμένοι και ανικανοποίητοι.
- Όταν ενοχοποιούμε τους άλλους για όσα συμβαίνουν στη ζωή μας, δεν μπορούμε να μετανοήσουμε.
- Εμείς επιλέγουμε τη ζωή μας.
- Άλλο να βλέπουμε λάθη στον άλλον και να τον διώχνουμε κι άλλο να βλέπουμε λάθη στον άλλον και να του δίνουμε το χέρι μας.
- Ο μόνος άνθρωπος που εξουσιάζουμε και που μπορούμε να αλλάξουμε είναι ο εαυτός μας.
- Ο άνθρωπος μπορεί να αλλάξει, μόνο εφόσον το αποφασίσει ο ίδιος. Εμείς, για να βοηθήσουμε κάποιον να αλλάξει, οφείλουμε να τροποποιήσουμε τη σκέψη μας και τη στάση μας απέναντί του, ξεπερνώντας προκαταλήψεις και αναδιαμορφώνοντας γνωστικές διαστρεβλώσεις (λαθεμένες απόψεις).
- Όταν βελτιώσουμε τον τρόπο με τον οποίο βλέπουμε κάποιον, τότε κι εκείνος θα βελτιώσει τον τρόπο με τον οποίο βλέπει εμάς. Το πότε, σε ποιο βαθμό και σε ποιους τομείς θα το κάνει εξαρτάται από τη δεκτικότητά του, δηλαδή από το πόσο είναι δεκτικός ή προκατειλημμένος.
- Ο πιο ωραίος άνθρωπος είναι ο δεκτικός. Ο πιο κρύος είναι ο προκατειλημμένος.
- Το πιο σημαντικό σε μια πορεία είναι να ξέρουμε πού θέλουμε να πάμε και πού πηγαίνουμε, όχι να είναι καλές οι συνθήκες.
- Γι' αυτόν που δεν ξέρει πού πηγαίνει δεν υπάρχει ευνοϊκός άνεμος.
- Μόνο τον εαυτό μας μπορούμε να αλλάξουμε και η ώρα της αλλαγής μας είναι τώρα.
- Η αναβολή είναι ο προθάλαμος της ματαιώσης.
- Το να διατηρούμε καθαρά και τακτοποιημένα τα πράγματά μας είναι κι αυτό ένα πνευματικό γεγονός.
- Το να κατηγορούμε τον εαυτό μας και να μένουμε σε αυτό είναι εγωισμός.
- Με την πραγματική μετάνοια συνειδητοποιώ ότι πήρα λάθος δρόμο και ξεκινώ τον σωστό δρόμο. Συνειδητοποιώ ότι χωρίστηκα από τον Θεό και τους αδελφούς μου και επανέρχομαι.
- Αν χάσουμε χρυσό, μπορούμε να τον ξανακερδίσουμε. Αν χάσουμε χρόνο, δεν μπορούμε. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)

- Για να ξεπεράσουμε κάτι, οφείλουμε πρώτα να το παραδεχθούμε.
- Ο σκοπός της ζωής μας είναι η αγάπη προς τον Θεό και τους ανθρώπους. Όμως ο τρόπος έκφρασης της αγάπης αυτής διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο.
- Μόνος του ο κάθε άνθρωπος οφείλει να ανακαλύψει τον δικό του τρόπο έκφρασης της αγάπης του.
- Και ένας μόνο άνθρωπος μπορεί να αναμορφώσει τον κόσμο, αρκεί να έχει πίστη και αγάπη σε αυτό που κάνει.
- Ο άνθρωπος που είναι εμπειρικός φορέας της αγάπης του Θεού είναι πηγή αληθινής ζωής για πολλούς άλλους ανθρώπους.
- Ο κοινωνημένος με τον Χριστό άνθρωπος, ό,τι κι αν κάνει, μεταδίδει στους άλλους τον αέρα του Χριστού, χωρίς να χρειάζεται να κάνει κηρύγματα.
- Αν έχουμε τον Χριστό μέσα μας, δεν ενοχλούμε τον άλλον με κηρύγματα.
- Η χαρά που βιώνουμε, επειδή είμαστε ενωμένοι με τον Χριστό, είναι η ελπίδα και η παρηγοριά για τον άλλον.
- Ο πόνος είναι ένα θεραπευτικό μέσο που μας δίνει ζωή. Αν όμως έχουμε εγωισμό, ο ίδιος ο πόνος μάς δίνει θάνατο.

02-05-2011 Η καλή απιστία του Αποστόλου Θωμά

- Η Θεία Λειτουργία είναι απαραίτητη, για να ζήσει ο άνθρωπος πνευματικά, δηλαδή αληθινά.
- Αν ζούσαμε το Χριστός Ανέστη, δεν θα είχαμε αγωνία ούτε άγχος για τίποτε. Δεν θα ήμασταν αιχμαλωτισμένοι στους εγωισμούς, στις μικρότητες, στα πάθη, στις αντιπαλότητες, στην κακομοιριά μας. Αν ζούσαμε το Χριστός Ανέστη, θα ήμασταν ελεύθεροι.
- Το Χριστός Ανέστη σημαίνει ότι δεν υπάρχει η παραμικρή πιθανότητα λύπης για τον άνθρωπο.
- Όταν η πίστη μας στηρίζεται στις διαβεβαιώσεις και όχι στην προσωπική εμπειρία, τότε αρχίζει η εκκοσμίκευση-νόθευση της πνευματικής μας ζωής και της Εκκλησίας.
- Η αλήθεια είναι εμπειρία προσωπικής σχέσης κι όχι συμπέρασμα νοητικής διεργασίας.
- Για τον Θωμά δεν ήταν αρκετές οι διαβεβαιώσεις των άλλων (μαθητών), που μάλιστα ήταν από πρώτο χέρι, αλλά ήθελε ο ίδιος να έχει την προσωπική εμπειρία της σχέσης. Η απιστία του Θωμά ήταν καλή απιστία.
- Μια καλή απιστία, όπως αυτή του Θωμά, είναι προτιμότερη από μια κακή πίστη, δηλαδή πίστη συμβατική και μη γνήσια, η οποία υπνωτίζει και νεκρώνει τον άνθρωπο.
- Όταν κατά τον Ευαγγελισμό η Παναγία πήρε το μήνυμα ότι θα γεννήσει τον Χριστό, ρώτησε "πώς θα γίνει αυτό;" (ρώτησε, δεν ήταν θεούσα). Και στην απάντηση ότι αυτό θα το κάνει το Άγιο Πνεύμα είπε "να 'ναι ευλογημένο".
- Μια σχέση δεν νομιμοποιείται μαγικά από ένα μυστήριο, π.χ. το μυστήριο του γάμου. Ο

άνθρωπος οφείλει να ενεργεί διαρκώς σε αυτό το μυστήριο, δηλαδή να αμφισβητεί διαρκώς τη σχέση, ως έκφραση της επιθυμίας του η σχέση αυτή να είναι αληθινή.

- Δεν είμαστε εξασφαλισμένοι, επειδή τυπικά είμαστε χριστιανοί και μετέχουμε στα μυστήρια της Εκκλησίας. Και δεν είναι εξασφαλισμένη καμιά σχέση, επειδή τυπικά έγινε νόμιμη μέσα από ένα μυστήριο εκκλησιαστικό.
- Με το μυστήριο του γάμου ένας άνθρωπος καλείται διαρκώς να εκπλήσσεται από τις αποκαλύψεις του συντρόφου του, που είναι αποκαλύψεις του Θεού.
- Πολλές φορές η σύγκρουση σε μια σχέση εκφράζει την παραδοχή στη σχέση. Είτε αυτή η σχέση είναι μεταξύ δύο ανθρώπων είτε είναι μεταξύ ενός ανθρώπου και του Θεού.
- Το λάθος του Θωμά δεν ήταν ότι ήθελε να έχει προσωπική μαρτυρία-εμπειρία του Κυρίου μας, αλλά ότι επέλεξε το επίπεδο των αισθήσεων για τη συνάντηση αυτή. Το επίπεδο των αισθήσεων είναι το λιγότερο συγκλονιστικό επίπεδο συνάντησης με τον Κύριο.
- Αυτό που έχει σημασία είναι από τι πνεύμα κυριαρχείται ο άνθρωπος.
- Το πνεύμα από το οποίο κυριαρχείται ένας άνθρωπος υπάρχει σε κάθε του κύτταρο.
- Η άγνοια του Θεού έχει ως συνέπεια τη σκληροκαρδία. Και η σκληροκαρδία έχει ως συνέπεια τα πάθη και τις εξαρτήσεις.
- Το πρόσωπο του ανθρώπου ορίζεται από τον λόγο ύπαρξής του. Δηλαδή ορίζεται από τον προσανατολισμό της ελευθερίας του.
- Αν μπορούμε στη διαδικασία αναζήτησης του προσώπου του Κυρίου μας, ήδη αρχίζει να ανασταίνεται το δικό μας πρόσωπο.
- Ο Θεός φανερώνεται (γίνεται ορατός) σε όσους έχουν καθαρή από τα πάθη καρδιά.
- Τα κύρια πάθη του ανθρώπου είναι η υπερηφάνεια, η φιλαυτία και η κενοδοξία.
- Οι αισθήσεις μας να υπηρετούν την αγάπη, τη σχέση και την ενότητα.
- Άλλο είναι ο λόγος και άλλο η σκέψη.
- Άλλο είναι το συναίσθημα (η καρδιά) και άλλο ο άκρατος συναισθηματισμός.
- Η προσωπική σχέση καλλιεργείται με τον λόγο και την καρδιά.
- Η μετοχή μας στα μυστήρια της Εκκλησίας καρποφορεί, μόνο αν συμμετέχει και η καρδιά μας.
- Η πίστη μας καρποφορεί όχι όταν είναι συμβατική, αλλά όταν είναι ζωντανή.
- Βλέπουμε στον άλλον αυτό που ζούμε.
- Αν ο Θεός μάς έστελνε ένα δώρο, ενώ εμείς δεν ήμασταν έτοιμοι να το δεχτούμε, τότε θα αποκτούσαμε πρόβλημα.
- Όταν "τα βρούμε" με τον Θεό, τότε μπορούμε να "τα βρούμε" με τον κάθε άνθρωπο.
- Μερικές φορές η υπακοή στον πνευματικό είναι στην ουσία ανευθυνότητα, οπότε ίσως η ανυπακοή να είναι προτιμότερη.
- Το μόνο που χρειαζόμαστε είναι να στρέψουμε την καρδιά μας προς τον Θεό.
- Ο Θεός μάς έφτιαξε από το περίσσειμα της αγάπης Του. Γι' αυτό είμαστε φτιαγμένοι για

το φως, τη ζωή, την αγάπη, τη χαρά και το αιώνιο.

- Ούτε τα πλούτη, ούτε οι έρωτες, ούτε η δόξα είναι ζωή. Αυτό που είναι ζωή είναι η Ανάσταση του Κυρίου μας. Μέσα στην Ανάσταση του Κυρίου μας είμαστε ενωμένοι με όλους και με όλα και δεν μας λείπει τίποτα.
- Οι σχέσεις υπάρχουν, όχι για να παίρνουμε, αλλά για να δίνουμε.
- Οι σχέσεις υπάρχουν, για να μοιραζόμαστε το δώρο της παρουσίας του Κυρίου και τη χαρά της Ανάστασής Του.
- Η σχέση είναι μοίρασμα χαράς και αναζήτησης, όχι μοίρασμα κενού και δαπάνη ζωής.
- Οι αποκαλύψεις του Θεού ενεργούνται σε καταστάσεις εσωτερικής σιωπής και ησυχίας.
- Με την εσωτερική σιωπή και την ησυχία δίνουμε χώρο στο Άγιο Πνεύμα, για να δράσει.
- Ο Θεός είναι πολύ ευγενικός, πολύ ήσυχος, πολύ απαλός, πολύ ειρηνικός. Ενοχλείται με τη φασαρία και φεύγει.
- Ο θάνατος νικείται, όταν υπάρχει πίστη (ως δώρο του Θεού). Και πίστη υπάρχει, όταν παραμερίσουμε τον δικό μας λογισμό και τη δική μας αγωνία και παραδοθούμε στην πρόνοια του Θεού.
- Ο πιο χαρισματώχος είναι αυτός που δεν έχει κανένα χάρισμα και παραδίνει τον εαυτό του στον Θεό.

09-05-2011 Η μεταμόρφωση των σχέσεων μέσα από τη χάρη-αγάπη του Θεού

- Αυτό που μας δίνει τη δυνατότητα προσωπικής σχέσης με τον Θεό είναι η μετά πόθου αναζήτησή Του.
- Αυτό που ποθούμε-αναζητούμε δηλώνει και το περιεχόμενο της καρδιάς μας.
- Η αξία ενός προσώπου δεν κρίνεται με εξωτερικά μέτρα. Κρίνεται κατά το περιεχόμενο της καρδιάς του.
- Κάθε αληθινή σχέση προϋποθέτει ρίσκο. Εκ του ασφαλούς δεν μπορεί να υπάρξει αληθινή σχέση.
- Προϋπόθεση της συνάντησης με τον Θεό είναι η επιθυμία μας για την αλήθεια.
- Η αλήθεια δεν είναι αποτέλεσμα μιας διαλεκτικής διαδικασίας. Η αλήθεια μάς φανερώνεται-αποκαλύπτεται, εφόσον συντριβεί η καρδιά μας από τον πόθο για τον Θεό.
- Αυτό που δίνει ζωή στο σώμα είναι το πρόσωπο.
- Για να πλησιάσουμε τον Θεό, δεν είναι αρκετό να απαλλαγούμε από τη διαστροφή της αμαρτίας. Χρειάζεται να συγκλονιστούμε από το πάθος για τον Χριστό.
- Όταν η νέκρωση των παθών δεν συνοδεύεται από το θείο πάθος, δηλαδή από τον έρωτα και την αγάπη για τον Θεό, είναι μια νευρωτική απώθηση των συναισθημάτων, που καλλιεργεί τον εγωισμό και την υπερηφάνεια.
- Αυτό που χρειαζόμαστε δεν είναι να βγει το κακό από μέσα μας, αλλά να αντικατασταθεί με το καλό. Η κάθε κακία να αντικατασταθεί με την αντίστοιχη αρετή.

- Το σκοτάδι των παθών φεύγει από την καρδιά μας, όταν έρθει το φως του Χριστού.
- Προϋπόθεση της νίκης κατά των παθών είναι να κατοικήσει η χαρά του Χριστού στην καρδιά μας.
- Άλλο να είναι κανείς φιλόανθρωπος, γιατί έτσι πρέπει, κι άλλο να είναι φιλόανθρωπος, γιατί αγαπά και τιμά το πρόσωπο. Άλλο να είναι κανείς πρόσκοπος κι άλλο να είναι χριστιανός.
- Ο αληθινός χριστιανός δεν έχει κανένα καθήκον.
- Δεν είναι καθήκον του χριστιανού η φιλανθρωπία. Η ίδια η ζωή του είναι φιλανθρωπία-αγάπη.
- Για να θεραπευτεί ο άνθρωπος από κάποιο πάθος που συνδέεται με τον συνάνθρωπό του, προϋπόθεση είναι να αγαπήσει τον συνάνθρωπό του ως πρόσωπο.
- Δεν φταίνε οι άλλοι για τους λογισμούς μας. Η συνέπεια που έχει σε μας ένας εξωτερικός παράγοντας εξαρτάται από την εσωτερική μας διάθεση. Αυτό που για κάποιον είναι αφορμή αμαρτίας, για κάποιον άλλον είναι αφορμή μετάνοιας.
- Να βρούμε τον προσανατολισμό μας. Να θέσουμε την ύπαρξή μας στην τροχιά της ζωής και του είναι κι όχι στην τροχιά του θανάτου και του τίποτα.
- Η κοινωνία με τον Θεό και η ένωση μαζί Του μυσταγωγείται στην εσωτερική ησυχία κι όχι στον εσωτερικό θόρυβο.
- Η Εκκλησία ως σώμα Χριστού ενεργοποιεί την ευθύνη μας και την ελευθερία μας έναντι του Θεού, του αδελφού μας και του εαυτού μας.
- Καθαρίζουμε την καρδιά μας, για να υπάρχει χώρος για τον Κύριο, όχι για να δικαιωνόμαστε.
- Προϋπόθεση της αγάπης μας για τον άνθρωπο είναι η αγάπη μας για τον Θεό. Και η αγάπη μας για τον Θεό είναι αληθινή, αν αγαπάμε αληθινά τον άνθρωπο.
- Όταν δεν αγαπάμε τον Θεό, δεν αγαπάμε ούτε τον άλλον άνθρωπο, αλλά τον καταναλώνουμε.
- Χωρίς τον Χριστό ο άλλος είναι ευκαιρία εκμετάλλευσης. Μαζί με τον Χριστό ο άλλος είναι δυνατότητα ζωής.
- Όταν ο άνθρωπος δεν κοινωνεί του Θεού, είναι χρονικά περιορισμένος. Κατά συνέπεια, έχουν χρονικό περιορισμό και οι ενέργειές του, οι εμπειρίες του, τα βιώματά του, η αγάπη του, η γνώση του, η αντίληψή του.
- Πολύ συχνά η έλλειψη εμπιστοσύνης που έχουμε προς τον άλλον άνθρωπο οφείλεται στην πονηριά της δικής μας καρδιάς. Δηλαδή οφείλεται στο ότι τις δικές μας πονηρές διαθέσεις τις προβάλλουμε και τις αποδίδουμε και στον άλλον άνθρωπο.
- Όταν κάποιος λειτουργεί με πολλή ευαισθησία και αγάπη και τον εκμεταλλεύονται οι άλλοι, ο λόγος που τον εκμεταλλεύονται είναι ότι η ευαισθησία και η αγάπη του είναι ψυχικές και όχι πνευματικές. Με άλλα λόγια, είναι δικές του και όχι του Χριστού. Είναι θεμελιωμένες στο εγώ του κι όχι στον Χριστό.

- Άλλο ο καλός άνθρωπος και ο καλός χαρακτήρας κι άλλο ο χαριτωμένος άνθρωπος.
- Άλλο η φυσική ευαισθησία και άλλο η ταπείνωση. Η φυσική ευαισθησία γεννά ιδιορρυθμίες, ενώ η αγάπη που δίνει ο Θεός στον ταπεινό γεννά απλότητα και ενότητα.
- Η γραφικότητα είναι η ανάγκη μας να επιδεικνύουμε την ιδιαιτερότητά μας εγωιστικά.
- Ο άνθρωπος που έχει το Πνεύμα του Θεού δεν φαίνεται γραφικός, δεν ξεχωρίζει από τους άλλους ανθρώπους, δεν προβάλλεται. Είναι αληθινός και του το αναγνωρίζουν οι άλλοι.
- Η δική μας (η ψυχική) αγάπη και προδίδει και προδίδεται. Η αγάπη του Θεού δεν θίγεται-εκπίπτει ποτέ.
- Η ψυχική αγάπη ψάχνει λόγους, για να αιτιολογηθεί. Η πνευματική αγάπη υπάρχει, γιατί έτσι θέλει. Την πνευματική αγάπη τη σκοτώνουν οι αναλύσεις και οι ερμηνείες.
- Ο αληθινός χριστιανός διακρίνεται ανάμεσα στους άλλους ανθρώπους, αλλά πρέπει να έχεις τα κατάλληλα μάτια, για να τον διακρίνεις.

16-05-2011 Θεραπεία του συμπτώματος ή του βαθύτερου προβλήματος;

- Η αιτία και η βάση της ανθρώπινης κατάντιας είναι η αμαρτία.
- Αμαρτία είναι η αποκοπή του ανθρώπου από τον Θεό, που είναι η πηγή της ζωής.
- Η αμαρτία είναι απομόνωση-κομμάτιασμα.
- Η αμαρτία εκδηλώνεται με τρεις τρόπους: α) ως σωματική αρρώστια, β) ως διαπροσωπική δυσκολία και γ) ως πνευματικό πρόβλημα. Πολλές φορές αυτές οι εκδηλώσεις της αμαρτίας δεν ξεχωρίζουν ούτε διακρίνονται.
- Κάθε σωματική αρρώστια δεν είναι αποτέλεσμα αμαρτίας προσωπικής. Μπορεί να είναι μια κατάσταση δοκιμασίας, ώστε να φανεί η αρετή του ανθρώπου. Ή μπορεί να είναι μια δανεική κατάσταση, δηλαδή να παίρνουμε το βάσανο και το σύμπτωμα της αμαρτίας κάποιου άλλου, αφού δεν είμαστε ξεχωριστοί ο ένας από τον άλλον.
- Ο Χριστός είναι Κύριος και των ψυχών και των σωμάτων. Δίνει τη χάρη Του αδιαίρετα και στο πνεύμα και στην ύλη.
- Όταν οι άνθρωποι απομακρύνονται από κοντά μας, πάντα έχουμε κάποια ευθύνη κι εμείς.
- Ο άνθρωπος του Θεού είναι χαριτωμένος-εύχαρις-κοινωνικός άνθρωπος. Όλοι θέλουν να είναι κοντά του. Όλοι χαίρονται την παρουσία του.
- Για τις δυσκολίες που παρουσιάζονται στη ζωή μας πρώτα τον εαυτό μας οφείλουμε να ελέγχουμε, γιατί συνήθως εμείς είμαστε οι κύριοι υπεύθυνοι.
- Η άρνηση της σχέσης οδηγεί στην κατάθλιψη και η κατάθλιψη οδηγεί στις εξαρτήσεις.
- Η σωματική μας υπόσταση επηρεάζεται από τη συνολική μας στάση ζωής.
- Η δυνατότητα των ανθρώπων να ανεχθούν την ατέλεια των συνανθρώπων τους μπορεί να έχει όρια, αλλά η ανοχή του Θεού για την ανθρώπινη ατέλεια δεν έχει όρια.
- Όταν ο Κύριος θεράπευε ασθενείς, πάντα θεράπευε και το αντίστοιχο πνευματικό τους πρόβλημα. Αποκαθιστούσε τη σχέση των ανθρώπων με τον εαυτό τους και με όλους τους

άλλους.

- Η γνήσια θεραπεία δεν περιορίζεται στα συμπτώματα. Η θεραπευτική επέμβαση που περιορίζεται στα συμπτώματα και δεν περιλαμβάνει τα αίτια είναι μαγεία, είναι κομπογιανντισμός.
- Ο Χριστός θα μισούσε τον άνθρωπο, αν απομάκρυνε μόνο τα συμπτώματα και δεν θεράπευε τις αιτίες των συμπτωμάτων.
- Ο πνευματικός μου διερμηνεύει όχι τη δική του ανάγκη, τη δική του ιδιοτροπία ή το δικό του θέλημα, αλλά μου διερμηνεύει στην πράξη το θέλημα του Θεού.
- Η προσωπολατρία προς τον πνευματικό κρύβει από τον άνθρωπο το πρόσωπο του Χριστού.
- Το πιο σημαντικό που έχουμε να κάνουμε είναι να σεβόμαστε την καρδιά μας. Αυτό σημαίνει να προστατεύουμε την καρδιά μας από το ψέμα, από το κενό, από τα πάθη.
- Η χριστιανική πίστη δεν μένει στην επιφάνεια, αλλά αναζητά τον βαθύτερο λόγο των πραγμάτων. Με άλλα λόγια, αναζητά τον λόγο του Θεού στη ζωή μας.
- Η γνήσια πίστη δεν απομακρύνει απλώς τα συμπτώματα, αλλά προσκαλεί τη χάρη του Θεού. Η χάρη του Θεού δίνει τη δυνατότητα στον άνθρωπο να αλλάξει τον λανθασμένο τρόπο ζωής, που προκαλεί τα δυσάρεστα συμπτώματα.
- Στον βαθμό που ανοίγεται η καρδιά μου στον Θεό, έρχεται η χάρη του Θεού και με αλλάζει.
- Οι μεγαλύτερες ευκαιρίες μας είναι τα βάσανά μας.
- Η πιο εγκληματική κοινωνία είναι αυτή που θέλει να μας κάνει να ξεχνάμε τον πόνο και τον θάνατο.
- Συχνά το ψυχολογικό πρόβλημα ενός παιδιού οφείλεται στο διαπροσωπικό πρόβλημα των γονιών του.
- Η απληστία οδηγεί στη χρεοκοπία.
- Οι πολλές απαιτήσεις είναι αυτές που κάνουν τον άνθρωπο να ζορίζεται οικονομικά.
- Η καχυποψία του ανθρώπου και οι βεβαιότητές του τον κάνουν να κρίνει αρνητικά ακόμα και τα ωφελιμότερα λόγια και τις ωφελιμότερες προθέσεις του άλλου, κυρίως όταν δεν ακούγονται ευχάριστα.
- Εκτός από την ασκητική (κατά Θεόν) απομόνωση του ανθρώπου υπάρχει και η εγωιστική απομόνωση.
- Να μπορούμε να αποδεχόμαστε τον σκληρό λόγο του άλλου που προσβάλλει την ιδιοτροπία-ιδιορρυθμία μας.
- Ο ποιμένας που υπηρετεί την ίαση κάποιων συμπτωμάτων, χωρίς να προχωρά στο άγγιγμα της καρδιάς του ανθρώπου, είναι ένας κοινός τσαρλατάνος.

30-05-2011 Η προσωπική μας Πεντηκοστή και το Μυστήριο της Εκκλησίας

- Η εμπειρία του χωρισμού, ιδίως όταν πρόκειται για τη χάρη του Θεού, είναι το πιο δύσκολο γεγονός, αλλά μπορεί να γίνει και το πιο καρποφόρο γεγονός, γιατί ο άνθρωπος μπορεί να κατανοήσει βαθύτερα την αξία του προσώπου και της σχέσης.
- Η άνοδος του Κυρίου στους Ουρανούς και η εμπειρία της ορφάνιας των μαθητών δημιούργησε τις προϋποθέσεις, για να καρποφορήσει το Άγιο Πνεύμα ως Παράκλητος.
- Το Άγιο Πνεύμα λέγεται Παράκλητος, γιατί έρχεται να παρηγορήσει τους μαθητές για τον χωρισμό από τον Διδάσκαλο. Εν Αγίω Πνεύματι είναι πάντα παρών ο Κύριος.
- Μόνο με την οδύνη του χωρισμού, την άρση της χάριτος, την εμπειρία του Άδη έρχεται στον άνθρωπο η πνευματική ενηλικίωση και η βαθιά συνείδηση της εμπειρίας-αγάπης του Θεού.
- Όσο πιο δυνατός είναι ο πόνος, τόσο πιο βαθιά γίνεται η εμπειρία-γνώση του Θεού.
- Με την Ανάληψη ο Κύριος ολοκλήρωσε το έργο Του, δηλαδή αποκατέστησε την ανθρώπινη φύση και της έδωσε τις προϋποθέσεις της θέωσης.
- Η οδύνη της απώλειας της αγάπης του Θεού δίνει στον άνθρωπο την ικανότητα να συμπάσχει και να αγαπά τον συνάνθρωπό του.
- Άλλο η ιδεοληψία της φιλανθρωπίας, άλλο ο ψυχισμός της ευαισθησίας και άλλο η εμπειρία της κόλασης, της άρσης δηλαδή της χάριτος του Θεού.
- Δεκτικός της χάριτος του Θεού είναι αυτός που ζει τη Θεοεγκατάλειψη.
- Η Πεντηκοστή μαρτυρεί τη δυνατότητα συνεννόησης και ενότητας των ανθρώπων.
- Αν ο Θεός ήταν ένα πρόσωπο, αν δηλαδή ήταν μοναδικός, δεν θα ήταν αγάπη. Ο Θεός είναι αγάπη, γιατί είναι τριαδικός, αποτελείται από τρία πρόσωπα. Τα τρία πρόσωπα του Θεού τα έχουν όλα κοινά, εκτός από τις υποστάσεις.
- Ως αντανάκλαση της τριαδικότητας του Θεού δόθηκε στην ανθρωπότητα η Εκκλησία και η εκκλησιαστικότητα.
- Εκκλησιαστικότητα είναι η δυνατότητα ξεπεράσματος του ατομικισμού μας.
- Στην Εκκλησία δίνεται η δυνατότητα όλα να τα έχουμε κοινά, εκτός από την προσωπική ταυτότητα.
- Η Εκκλησία ως πνευματικός οργανισμός έχει κατασυκοφαντηθεί. Όχι τόσο από τους ανθρώπους του κόσμου όσο από τα μέλη της Εκκλησίας, από εμάς. Υπάρχει μια αντίφαση-αντίθεση μεταξύ θεωρητικής βάσης της Εκκλησίας, που είναι η δυνατότητα σωτηρίας του ανθρώπου, και της πρακτικής εκδήλωσής της.
- Ο ανθρώπινος οργανισμός της Εκκλησίας χαρακτηρίζεται από μια σχιζοφρένεια. Δεν είναι ούτε κόσμος ούτε Εκκλησία. Ο καθένας δημιουργεί μια δική του ατομική συνείδηση περί Εκκλησίας και εντάσσεται σε αυτήν με την προσδοκία ότι θα του λυθούν τα προβλήματα και θα βρει ανθρώπους που θα τον αγαπούν, όχι ανθρώπους που θα τους αγαπά.
- Την Εκκλησία, όπως μας την πρότειναν και μας την παρέδωσαν οι Πατέρες, την

τοποθετούμε στο παρελθόν και δεν μπορούμε να τη σχετίσουμε με το σήμερα. Καταντήσαμε την Εκκλησία μνημειακή. Το μόνο που μας ενδιαφέρει είναι να διαφυλάξουμε την παραδοσιακότητά της, παραβλέποντας όμως ότι αυτή είναι νεκρή.

- Η αληθινή Εκκλησία έχει μια διαχρονικότητα αλλά και μια προοδευτικότητα, δηλαδή έχει ουσιαστικό λόγο στα προβλήματα του σήμερα (του κάθε σήμερα).
- Από την Εκκλησία, έτσι όπως τη γνωρίζουμε και τη ζούμε, λείπει η πνευματική βίωση του μυστηρίου του Θεού. Τα λόγια είναι αληθινά, αλλά η ζωή μας ψεύτικη.
- Οφείλουμε να είμαστε ανοιχτοί στον Θεό, ώστε να αντιλαμβανόμαστε τι είναι αυτό που στην κάθε περίπτωση θέλει από μας.
- Οι πιο αριστεροί θέλουν η Εκκλησία να έχει φιλανθρωπικό και κοινωνικό έργο, ενώ οι πιο δεξιοί θέλουν η Εκκλησία να σώσει το έθνος, όπως το έσωσε κάποτε. Αλλά αυτά προσβάλλουν την Εκκλησία, γιατί η δουλειά της Εκκλησίας είναι άλλη: να ελευθερώνει και να σώζει τον άνθρωπο.
- Μια κοινωνία που αρνείται να στηρίξει την Εκκλησία αναδεικνύει την Εκκλησία και τις δυνατότητές της.
- Η Εκκλησία δεν στηρίζει τη δύναμή της στο κοσμικό σύστημα. Είναι θεμελιωμένη στον Χριστό και δρα σε αυτήν το Άγιο Πνεύμα.
- Η Εκκλησία δεν φοβάται τίποτα ούτε κινδυνεύει από τίποτα.
- Ο άνθρωπος που φοβάται τον αιρετικό, τον αντίθεο και τον αρνησίθρησκο δεν πιστεύει βαθιά στον Χριστό. Αν πιστεύουμε βαθιά στον Χριστό, προσευχόμαστε γι' αυτούς τους ανθρώπους και δεν τους φοβόμαστε.
- Όταν χωρίζουμε τους ανθρώπους στους εντός της Εκκλησίας και στους εκτός της Εκκλησίας και όταν προσεγγίζουμε αυτές τις δύο κατηγορίες διαφορετικά, τότε καταντούμε την Εκκλησία μια μασονία, όπου εμείς αλληλοϋποστηρίζομαστε και για τους άλλους λέμε "ο Θεός να τους φωτίσει...".
- Ο αυθεντικός άνθρωπος έχει αγάπη για τον κάθε άνθρωπο χωρίς διάκριση. Αυτό ορίζει το φρόνημα και το πνεύμα της Εκκλησίας.
- Το ότι πολλοί άνθρωποι αρνούνται την Εκκλησία οφείλεται σε μας, "της Εκκλησίας", που είμαστε κλειστοί, ψυχροί, αποκρουστικοί και καταδικαστικοί.
- Είναι παράξενο το να μετέχεις στην Εκκλησία και να μην μπορείς να διαχειρίζεσαι τη ζωή σου με τους άλλους ανθρώπους που είναι εκτός της Εκκλησίας. Και αυτοί που είναι εκτός της Εκκλησίας να έχουν μεγαλύτερη άνεση να διαχειριστούν εσένα που είσαι εντός της Εκκλησίας.
- Εκκλησιαστικότητα είναι η άνεσή μου να χάσω για χάρη του άλλου, όχι ο φόβος μου να μη χάσω.
- Η εκκλησιαστικότητα είναι συμφιλίωση και ενότητα με όλους και με όλα.
- Αυτό που αυτόματα μας αποβάλλει από την Εκκλησία (από το σώμα του Χριστού) είναι η

μνησικακία. Όταν μέσα στην καρδιά μας αδυνατούμε να χωρέσουμε κάποιον, τότε παύουμε να είμαστε της Εκκλησίας.

- Για να μπορεί η Εκκλησία να φανερώνει την προσωπική κλήση στον κάθε άνθρωπο, οφείλει να μην απομακρύνεται από την αλήθεια της.
- Όταν ζούμε με ένα αγαπημένο πρόσωπο που το έχουμε ως δεδομένο, δεν το γνωρίζουμε και δεν το εκτιμούμε. Όταν υπάρχει κίνδυνος απώλειας αυτού του αγαπημένου προσώπου, τότε αρχίζουμε να ενεργοποιούμαστε και να το εκτιμούμε.
- Αν έχουμε καθημερινή μνήμη θανάτου, εκτιμούμε τους ανθρώπους. Δεν περιμένουμε να πεθάνουν, για να τους εκτιμήσουμε.
- Τα πάντα αποκτούν νόημα, μόνο αν προβάλλονται στην αιωνιότητα.
- Όταν κάποιος αναζητά τον Θεό και τη νίκη επί του θανάτου, αυτό σημαίνει ότι αναζητά την αιώνια σχέση με όλους.
- Ο Θεός είναι η αιώνια ζωή. Ζητώντας τον Θεό ζητάμε την αιώνια ζωή.
- Η απώλεια του Θεού είναι νέκρωση όλης μας της ζωής.
- Οι άγιοι μοιάζουν με τα μικρά παιδάκια. Είναι τόσο αθώοι, ακέραιοι και ευαίσθητοι, όσο είναι τα μικρά παιδάκια.
- Η χάρη του Θεού και η εμπειρία της αιώνιας ζωής κάνει τον άνθρωπο λεπτό-ευαίσθητο. Ένας τέτοιος άνθρωπος αποκλείεται να μην είναι έξυπνος. Όχι μόνο η διανοητική του δυνατότητα είναι υψηλή αλλά και η δυνατότητα όλων του των αισθήσεων. Όλα του τα κύτταρα είναι ξύπνια.
- Αυτό που εκπαιδεύει όλες μας τις αισθήσεις είναι η αναζήτηση του Θεού.
- Είναι δυνατόν να αγαπάμε έναν άνθρωπο, αλλά να μην μπορούμε να ενωθούμε μαζί του. Η ένωση μου με έναν άνθρωπο προϋποθέτει και των δυο μας τα πνεύματα να ξεπερνούν τον θάνατο.
- Πολλές φορές ο άνθρωπος που είναι καλός στον διάλογο είναι καλός και στον διάβολο.
- Για τον άνθρωπο που έχει την εμπειρία του Θεού κεντρική αξία έχει το πρόσωπο.
- Αν ένας άνθρωπος δεν έχει την εμπειρία του Θεού, μόνο ως ένα σημείο θα βάλει πάνω από τα χρήματα το πρόσωπο του άλλου. Κάποια στιγμή που ο πειρασμός θα είναι μεγάλος "θα κάνει και λίγο πως δεν βλέπει".
- Να εντάσσουμε τα υλικά αγαθά μέσα στο πνεύμα της αγάπης του Θεού, που μεταμορφώνει τα πάντα.
- Αυτό που κυρίως χρειάζεται ένας φιλοχρήματος είναι να του δώσουμε το αντίθετο παράδειγμα: αυτό του ανοίγματος, του δοσίματος και της περιφρόνησης των χρημάτων.
- Εκκλησία είναι ο ένας να έχει λόγο στη ζωή του άλλου με διάκριση.
- Στην Εκκλησία όλοι υπακούουν σε όλους.
- Να τιμούμε τον κάθε άνθρωπο εξίσου και να μην κάνουμε διακρίσεις και κλίκες.
- Να μη βλέπουμε το κακό του ανθρώπου, αλλά τις δυνατότητές του.

- Η διάθεσή μας επηρεάζει την κατάσταση του άλλου ανθρώπου.
- Να δίνουμε ελπίδες αλλαγής και σωτηρίας στον άλλον άνθρωπο. Γι' αυτό υπάρχει η Εκκλησία.
- Η Εκκλησία δεν είναι μια οργάνωση καθάρων ανθρώπων που τέλειωσε ο αγώνας τους. Η Εκκλησία είναι μια δυναμική και διαρκής πορεία μετάνοιας-αλλαγής.
- Η Εκκλησία, που θεμελίωσε ο Κύριος, δεν είναι διοίκηση, δεν είναι οργάνωση, δεν είναι εξουσία. Είναι κοινωνία, συνομιλία, συνύπαρξη, συμβίωση, συνοδοιπορία, συμμετοχή.
- Η Εκκλησία είναι μοίρασμα της ζωής μας με τους άλλους. Χωρίς μοίρασμα της ζωής μας δεν υπάρχει Εκκλησία.
- Όταν βλέπουμε μέλη της Εκκλησίας μας να πάσχουν, να μην ταρασσόμαστε. Η άνεσή μας απέναντι σε αυτές τις καταστάσεις δίνει στα πάσχοντα μέλη τις προϋποθέσεις θεραπείας. Η ταραχή και η ένταση είναι κουλτούρα και καμώματα του κόσμου που δεν μπορέσαμε να αποβάλουμε από την καρδιά μας.
- Να μη φοβόμαστε μήπως μας αδικήσουν. Αυτό είναι πραγματική ελευθερία.
- Αυτό που μας κάνει ικανούς να μη φοβόμαστε μήπως μας αδικήσουν είναι η διάθεσή μας να έχουμε σχέση με τον Χριστό.
- Άλλο η δίκαιη κατανομή των υλικών αγαθών και άλλο η αγάπη.
- Η σύγχυση που επικρατεί συχνά στην ανθρώπινη επικοινωνία είναι αποτέλεσμα της αμαρτίας. Ο Θεός δεν έκανε τους ανθρώπους αλλόγλωσσους. Αν οι άνθρωποι δεν είχαν αμαρτήσει και δεν είχαν στερηθεί τη χάρη, και θα μιλούσαν την ίδια γλώσσα και θα κατανοούσαν πλήρως ο ένας τον άλλον. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Όλες τις καταστάσεις, ακόμη και τις πιο άσχημες, μπορούμε με την προσέγγιση και την τοποθέτησή μας να τις μεταποιήσουμε σε δυνατότητες διδαχής και καλού παραδείγματος.
- Αυτούς που συμπεριφέρονται άσχημα, μόνο αν ενωθούμε με τον Χριστό, μπορούμε να τους δούμε με αγάπη. Μέχρι όμως να ενωθούμε με τον Χριστό, μπορούμε να παγώσουμε την άποψή μας γι' αυτούς, ώστε η καρδιά μας λίγο λίγο να μαλακώσει.

03-10-2011 Η πνευματική αγάπη ζωντανεύει και ελευθερώνει τον άνθρωπο

- Ο θησαυρός μας είναι αυτό που μας χαροποιεί όταν το έχουμε και που μας κοστίζει όταν το χάνουμε.
- Μόνο εμείς είμαστε υπεύθυνοι για την ψυχή μας. Μόνο εμείς μπορούμε να την προσβάλλουμε ή να τη δικαιώνουμε.
- Για τον άνθρωπο που έχει βαθιά πίστη η κρίση δεν είναι ένα δυνατό γεγονός που μπορεί να ταραξεί την ψυχή του. Μόνο στο ποσοστό που μπορεί να νιώθει και να συμμερίζεται τον πόνο του άλλου, είναι γι' αυτόν τον άνθρωπο η κρίση ένα δυνατό γεγονός.
- Αν καταλαβαίναμε πόση ξεκούραση έχει η εν Χριστώ στέρηση και πόση ζωή δίνει η πραγματική προσευχή, τότε θα μας αποκαλύπτονταν άλλοι ορίζοντες ζωής.

- Όταν προσπαθούμε να απολαύσουμε τη ζωή μας χωρίς λόγο, τότε τη χάνουμε. Όταν υπάρχει λόγος, τότε ζούμε.
- Να είμαστε σπλαχνικοί, όπως σπλαχνικός είναι και ο Θεός Πατέρας μας.
- Ο Θεός είναι καλός και με τους κακούς και με τους αχάριστους. Αυτό έρχεται σε αντίθεση με την ανθρώπινη δικαιοσύνη.
- Μόνο όταν έχουμε καλοσύνη, γινόμαστε δεκτικοί της αγάπης του Θεού. Για τον κακό άνθρωπο η αγάπη του Θεού είναι κακότητα.
- Η μεγάλη μας πλάνη είναι ότι φτιάχνουμε έναν θεό της δικής μας φαντασίας και του δικού μας ψυχισμού. Νομίζουμε ότι ο Θεός είναι κατ' εικόνα δική μας και όχι ότι εμείς είμαστε κατ' εικόνα του Θεού.
- Υπάρχει η υγιής ενασχόληση με τον εαυτό μας, που φέρει μετάνοια, και υπάρχει η άρρωστη ενασχόληση με τον εαυτό μας, που είναι μια διαρκής και ανούσια αυτοαπασχόληση.
- Ο Θεός δίνει τα παιδιά, για να μάθει ο άνθρωπος διακονώντας τα να βγαίνει από τον εαυτό του. Αυτό όμως δεν συμβαίνει πάντα, γιατί τις περισσότερες φορές υπάρχει μια ανέντιμη συναλλαγή των γονέων, ιδίως της μάνας, με τα παιδιά ("Σου δίνω, για να μου δώσεις").
- Η φιλαυτία ως εμπαθής κατάσταση είναι η άλογη (χωρίς λόγο ζωής) αγάπη προς τον εαυτό μας, που δεν ξεπερνά τα όρια του θανάτου. Είναι η προσκόλληση στην ατομικότητά μας και η μητέρα όλων των παθών.
- Η πνευματική φιλαυτία είναι η αγάπη προς τον εαυτό μας μέσα στη σχέση με τον Θεό. Και αυτό μας οδηγεί στην αιωνιότητα.
- Ενώ η εμπαθής φιλαυτία αλλοτριώνει τον άνθρωπο μέσω ενός ναρκισσισμού που γίνεται άγχος και μελαγχολία, η πνευματική φιλαυτία επιτρέπει στον άνθρωπο να αναγνωρίζει τον εαυτό του και να τον αποδέχεται.
- Η ψυχολογική αγάπη προϋποθέτει ότι μας αποδέχεται ο αδελφός μας. Η πνευματική αγάπη είναι ακέραια, ακόμα κι αν μας έχει απορρίψει ο αδελφός μας.
- Η πνευματική φιλαυτία είναι ένα από τα κλειδιά της αγάπης προς τον πλησίον.
- Η αγάπη προς τον Θεό και η αγάπη προς τον εαυτό μας πάνε μαζί. Είναι δηλαδή το ένα προϋπόθεση του άλλου. Επίσης, η αγάπη προς τον εαυτό μας και η αγάπη προς τον πλησίον πάνε μαζί. Αν δεν αγαπάμε τον εαυτό μας, τότε θα έχουμε συνεχώς απαιτήσεις από τον άλλον και θα τον "ξεζουμίζουμε".
- Μόνο στον βαθμό που ο άνθρωπος αγαπά τον εαυτό του αληθινά, έχει τη δυνατότητα να αγαπά και τον αδελφό του αληθινά (χωρίς εμπαθή στοιχεία).
- Αυτό που ξεκουράζει τον άνθρωπο είναι η προσευχή, όταν αυτή γίνεται με απλότητα.
- Ο άνθρωπος που γεμίζει από την αγάπη του Θεού νιώθει δυνατός. Και τότε έχει την τάση να αναπαύσει τον άλλον, να τον αγκαλιάσει και να του δώσει από το περίσσειμά του.

- Την αγάπη του Θεού δεν τη γεύεται ο άνθρωπος που είναι τέλειος, αλλά αυτός που, παρά τις πτώσεις του, την εμπιστεύεται.
- Αυτό που ενδιαφέρει τον Θεό είναι το αν έχουμε ανδρεία καρδιά που ποθεί.
- Ο μειονεκτικός άνθρωπος κρύβει έναν μεγάλο εγωισμό.
- Το πλησίασμά μας προς τον Θεό μάς οδηγεί στη γνώση του εαυτού μας και αυτή η γνώση μάς οδηγεί στη γνώση όλων των άλλων δημιουργημάτων.
- Φιλάδελφος είναι αυτός που αληθινά αγαπάει τον εαυτό του. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Η αληθινή αγάπη είναι η ανατροπή των κανόνων, γιατί είναι η συγχώρεση αυτού που μας αδίκησε. Αυτό οι κανόνες της ψυχολογίας δεν το επιτρέπουν.
- Μόνο η αληθινή αγάπη μάς δίνει τη δυνατότητα να ενωθούμε με τον άλλον και να θυσιαστούμε γι' αυτόν.
- Ο ενθουσιασμός είναι απαραίτητος στη ζωή μας.
- Η αληθινή αγάπη δεν απαιτεί, αλλά εμπνέει και ελκύει.
- Η αυτοεκτίμηση που έχει πνευματική βάση μας ελευθερώνει. Η αυτοεκτίμηση που δεν έχει πνευματική βάση μας μπλοκάρει.
- Η προσευχή και η μετοχή στα μυστήρια της Εκκλησίας είναι οι ενέργειες του Θεού που όχι απλώς μας αναπαύουν, αλλά μας κάνουν θεούς κατά χάριν.
- Το αν έχουμε τον Θεό ή όχι φαίνεται από το αν έχουμε τη διάθεση να βρούμε τον αδελφό μας, για να τον βοηθήσουμε.
- Η υπερπροστατευτική μεταχείριση του άλλου, δηλαδή η προσπάθειά μας να υποκαταστήσουμε τον άλλον και την ελευθερία του με τον εαυτό μας, είναι μια άλλη μορφής μειονεξία.
- Αυτά που δείχνουν ότι έχουμε υγιή αυτοεκτίμηση, τουλάχιστον ως προς τη συμπτωματολογία, είναι το αν επεμβαίνουμε μόνο όταν μας το ζητούν και το αν απαντάμε μόνο όταν μας ρωτάνε. Το αν δηλαδή δεν λειτουργούμε παρεμβατικά, με μια υπερβολή και με μια βεβαιότητα, προσπαθώντας να γίνουμε οι σωτήρες και τα αφεντικά του άλλου.
- Την πνευματική αυτοεκτίμηση μας τη χαρίζει ο Θεός, όταν μας πλησιάσει. Αυτό που οφείλουμε να κάνουμε εμείς είναι να Τον ελκύσουμε κοντά μας μέσω της αίσθησης της αμαρτωλότητάς μας, της μη κατάκρισης, της προσευχής και της συγχωρητικότητας.

10-10-2011 Η έλλειψη της χαράς. Αίτια και αντιμετώπιση

- Η αιτία της κρίσης μας είναι ο ατομικισμός και ο κατακερματισμός μας, δηλαδή το ότι ο καθένας μας ενδιαφέρεται μόνο για το συμφέρον το δικό του και της ομάδας του και ότι αγωνιά, για να είναι η ζωή του άνετη. Για να το επιτύχει αυτό, χρησιμοποιεί όλα τα μέσα που μπορούν να τον οδηγήσουν εκεί, ονομάζοντάς τα ηθικά.
- Η αιτία της κρίσης μας είναι ότι έχουμε για Θεό μας την άνεση.
- Οι μάρτυρες έλεγαν: "Δεν θέλω τίποτα, αρκεί να έχω τον Χριστό, που είναι ο θησαυρός

μου". Εμείς λέμε: "Ας έχω το φαγητό μου, ας έχω το σπίτι μου, ας έχω τις ανέσεις μου, ας έχω και τον Χριστό". Αυτή είναι η δυστυχία μας. Αυτό είναι που φέρνει την κατάθλιψη.

- Χαρά λύπης όλεθρος. (Νείλος ο Ασκητής)
- Η στεναχώρια, η αγωνία, η ψυχική τραγωδία του ανθρώπου είναι πτώση, η οποία οφείλεται στον εγωισμό του ανθρώπου και στην έλλειψη κοινωνίας του με τον Θεό.
- Οι αναθυμιάσεις του εγώ γεννούν στην ψυχή τη στεναχώρια. Η φυσιολογική κατάσταση της ψυχής είναι η χαρά, γιατί η ψυχή είναι εμφύσημα του Θεού και γιατί ο Θεός είναι χαρά.
- Η στεναχώρια είναι ξένη και αδικαιολόγητη στην ανθρώπινη ζωή. Είναι εγωισμός και άρα είναι κατάσταση αμαρτίας.
- Η χαρά είναι απόδειξη της παρουσίας του Θεού. Έλλειψη χαράς σημαίνει έλλειψη Θεού. Δεν γίνεται να είσαι στενάχωρος και να είσαι άνθρωπος του Θεού.
- Η τήρηση της εντολής του Θεού μόνο χαρά μπορεί να φέρει και ποτέ στεναχώρια. Κι αυτό γιατί η εντολή του Θεού είναι η αγάπη, που πάντα υπάρχει μαζί με την ταπείνωση, η οποία δεν φέρνει ποτέ στεναχώρια.
- Ο ταπεινός άνθρωπος δεν μπορεί να στεναχωρηθεί.
- Η στεναχώρια είναι αρρώστια τρομερή, που μαστίζει την οικουμένη. Είναι ίσως η μεγαλύτερη βάσανος της ανθρωπότητας.
- Η στεναχώρια είναι η βίωση της κόλασης από την παρούσα ζωή.
- Η οποιαδήποτε στεναχώρια και για οποιονδήποτε λόγο είναι εργαλείο του θανάτου.
- Ο τρόπος με τον οποίο αντιδρούμε, όταν μας αδικούν, δείχνει και την κατάστασή μας.
- Όταν αμαρτάνουμε, να λυπούμαστε, αλλά και τότε ακόμα να μη στεναχωριόμαστε. Η στεναχώρια στην αμαρτία είναι μια εγωιστική κατάσταση, που μας εμποδίζει να προσευχηθούμε και να μετανοήσουμε.
- Η μεγαλύτερη απόδειξη της παρουσίας του Θεού είναι, όταν υπάρχει κρίση (οποιασδήποτε μορφής), να είμαστε χαρούμενοι, να λάμπει το πρόσωπό μας. Αυτή είναι η μεγαλύτερη επανάσταση που μπορούμε να κάνουμε.
- Ο χριστιανισμός είναι προσωπικός δεσμός με τον Χριστό. Κοινωνία θείας και ανθρώπινης φύσης. (Άγιος Βασίλειος)
- Η πνευματική ελεημοσύνη διαφέρει από την ανθρώπινη ελεημοσύνη, την οποία μπορεί να κάνει και ένας ανθρωπιστής. Στην πνευματική ελεημοσύνη η καρδιά μου ενώνεται με την καρδιά του άλλου στο όνομα του Χριστού. Τότε ο πόνος μου για τον άλλον έχει μέσα του χαρά και πνευματική εμπειρία. Και τότε δεν κινδυνεύω να εξαντληθώ και να αρρωστήσω ψυχικά.
- Αν αγαπώ τον άλλον με τη δική μου αγάπη, στο τέλος δεν θα αντέξω, θα εξαντληθώ. Αγαπώ τον άλλον και κλαίω γι' αυτόν μέσα από το πρόσωπο του σταυρωμένου Χριστού. Κι αυτό το κλάμα στην ουσία του είναι χαρά.
- Σε μια εποχή κρίσης και πτώσης ένα από τα καλύτερα φάρμακα είναι το να αρνούμαστε

τον εαυτό μας και να συμμετέχουμε στη ζωή του άλλου. Το αντίθετο δηλαδή από αυτό που βλέπουμε να γίνεται σήμερα, όπου όλοι ενδιαφερόμαστε μόνο για το "τομάρι" μας.

- Ο καλύτερος "χριστιανός" σήμερα είναι ο άνθρωπος που αδιαφορεί για ό,τι γίνεται γύρω του και εναγωνίως προσπαθεί να μη θιγεί ο ίδιος και να προστατέψει τα δικαιώματά του, χρησιμοποιώντας και θεούς και δαίμονες. Θεούς την Εκκλησία και δαίμονες τους υπουργούς.
- Στις αδικίες δικαιούμαστε να αντιδρούμε, όταν αδικείται κάποιος άλλος, για να τον προστατέψουμε. Όχι όταν εμείς αδικούμε.
- Τα παράπονα φανερώνουν μειονεξία και εγωισμό.
- Να μην παραπονιόμαστε. Οφείλουμε όμως να απαντούμε με ανδρεία, με ευθύτητα και χωρίς συναισθηματικά τερτίπια, που υπονομεύουν τον διάλογο και τη σχέση.
- Η "μοίρα" του χριστιανού είναι να αντλεί αφορμή χαράς από το καθετί, δηλαδή να είναι πάντα χαρούμενος. Όχι μόνο όταν ο άλλος άνθρωπος χαίρεται ή επιτυγχάνει, αλλά και όταν θλίβεται, αποτυγχάνει ή αμαρτάνει (π.χ. συκοφαντεί).
- Μόνο με την ταπείνωση και την αγάπη μπορούμε να ξεπεράσουμε την αδικία που μας έκανε ο άλλος. Και τότε το δυστυχές γεγονός μετατρέπεται σε πηγή χαράς.
- Η πρόνοια του Θεού και το θαύμα του Θεού δεν είναι για όλους. Είναι γι' αυτούς που τα πιστεύουν.
- Το πρόσωπο αυτού που πιστεύει στην πρόνοια του Θεού λάμπει. Και μόνο αυτό του το χαρακτηριστικό τον κάνει ελκυστικό και επιθυμητό στους άλλους.

17-10-2011 Χαρά λύπης όλεθρος (Άγιος Νείλος)

- Η χαρά και η στεναχώρια είναι επιλογές μας.
- Οποιοδήποτε γεγονός μάς συμβαίνει, ανάλογα με το πώς θα το διαχειριστούμε, μπορεί να είναι η αφορμή να εκφραστεί η κακομοιριά και ο εγωισμός μας ή η ταπείνωση και η χαρά μας.
- Το πώς διαχειριζόμαστε ένα γεγονός αποκαλύπτει την κατάσταση της ψυχής μας.
- Αν κάποιος έχει αληθινή μετάνοια, φαίνεται από το αν είναι χαρούμενος ή όχι.
- Η αληθινή μετάνοια έχει χαρά και ελπίδα.
- Ο Κύριος μας έχει δώσει τη λύση στις θλίψεις μας με τον λόγο Του και τα μυστήριά Του. Το μόνο που χρειάζεται να κάνουμε εμείς είναι να αναλάβουμε την ευθύνη της εναρμόνισης της ελευθερίας μας μαζί Του.
- Η προσωπική μας ανάπτυξη και η μόρφωση του προσώπου μας σφυρηλατείται σε αυτή την ίδια τη ζωή.
- Για να ξεδιψάσουμε, δηλαδή για να ικανοποιήσουμε τις ανάγκες μας, ο Θεός μάς έδειξε τη βρύση. Το μόνο που εμείς χρειάζεται να κάνουμε είναι να πάμε και να την ανοίξουμε. Όμως, λόγω της αναπηρίας μας, κι αυτό μάς φαίνεται δύσκολο.
- Δεν χρειάζεται να ψάχνουμε για αγίους και προορατικούς. Κάθε Θεία Λειτουργία είναι ο

Χριστός ανάμεσά μας.

- Η ανάγκη του ανθρώπου να ψάχνει για θαυματοποιούς είναι προσβολή και περιφρόνηση των μυστηρίων της Εκκλησίας. Τελικά, είναι προσβολή του Σώματος και του Αίματος του Χριστού.
- Η συγχώρεση, η άφεση των αμαρτιών, είναι δώρο του Θεού, που μας δίνεται χωρίς προϋποθέσεις. Η άσκησή μας δεν είναι προϋπόθεση της συγχώρεσης. Είναι καρπός της συγχώρεσης και της τιμής της σχέσης.
- Ο Θεός νοιάζεται και δίνει λύση για τον κάθε άνθρωπο. Αν δεν υπάρχει βρύση, ο Θεός μπορεί κι από την πέτρα να βγάλει νερό. Όταν όμως υπάρχει βρύση, ο Θεός δεν θα βγάλει ποτέ νερό από την πέτρα.
- Ο Θεός δεν υπηρετεί τα χούγια μας, τα γινάτια μας, τους εγωισμούς μας, γιατί τότε αυτά που θα μας έδινε, δεν θα καρποφορούσαν.
- Η ψυχή που είναι εγκλωβισμένη στα δικά της δεδομένα (στη δυστυχία της) δεν μπορεί να ακούσει τον Θεό.
- Χαρούμενος άνθρωπος είναι αυτός που ό,τι και να γίνει αφήνεται στον Θεό.
- Όταν ο άνθρωπος αρνείται τη χαρά της ζωής, στην ουσία αρνείται τον Θεό.
- Η μεγαλύτερη προσβολή του Θεού είναι η στεναχώρια και η μεγαλύτερη απόδειξη ότι είμαστε στον δρόμο του Θεού είναι η χαρά.
- Να μην κρατάμε το πρόβλημά μας, αλλά να το καταθέτουμε ειρηνικά στον Θεό.
- Συνηθίσαμε να κατηγορούμε όλους τους άλλους και να τους βλέπουμε με καχυποψία δικαιώνοντας έτσι τον εαυτό μας.
- Θέλουμε να δηλώνουμε ή πολύ αμαρτωλοί ή πολύ πονεμένοι, για να ικανοποιείται ο εγωισμός μας.
- Αγαπούμε το σκοτάδι και την αμαρτία μας, γιατί αυτό μας βολεύει, αφού νιώθουμε δικαιωμένοι και ικανοποιούμε τον εγωισμό μας. Και επομένως, ένα έλεος του Θεού που έρχεται να τα ανατρέψει όλα αυτά, αντί να μας αιφνιδιάσει θετικά, το αρνούμαστε.
- Ο στεναχωρημένος άνθρωπος είναι ο πιο άδικος απέναντι του Θεού, γιατί στην ουσία λέει ότι ο Θεός δεν είναι ικανός να τον βοηθήσει.
- Να έχουμε πάντα στον νου μας ότι πίσω από οτιδήποτε συμβαίνει, ακόμα και από το πιο δυσάρεστο, υπάρχει πάντα η πρόνοια του Θεού για μας.
- Αυτό που πάνω από όλα έχουμε ανάγκη είναι η αίσθηση της προσωπικής κοινωνίας με τον Θεό.
- Ο Θεός πάντα απαντά και μάλιστα δίνοντας αυτό που μας ωφελεί περισσότερο. Τις περισσότερες όμως φορές δεν ακούμε την απάντησή Του, γιατί άλλη απάντηση ζητούσαμε.
- Η εσωτερική ελευθερία, που περιέχει τη χαρά, είναι αυτό που μας κάνει ελκυστικούς και μας κρατάει σε μια σχέση.
- Μόνο ο άνθρωπος που ελπίζει στον Θεό έχει χαρά. Και μόνο η προσευχή του ανθρώπου

που ελπίζει στον Θεό, δηλαδή του ανθρώπου που έχει χαρά, φτάνει στον Θεό.

- Ο χρόνος της σωτηρίας μας είναι το παρόν.
- Να μην καθηλωνόμαστε στο παρελθόν. Αυτοί που καθηλώνονται στο παρελθόν είναι οι μίζεροι άνθρωποι, οι οποίοι μάλιστα συνήθως βλέπουν ζοφερό και το μέλλον.
- Και τα πιο μικρά πράγματα μπορούμε να τα χαιρόμαστε, όταν τα ζούμε συν Θεώ και εν Θεώ.
- Χαρά μπορεί να μας δώσει ακόμα και η κατάκριση του άλλου προς το πρόσωπό μας, γιατί αυτό μας κάνει ήρωα ενώπιον του Θεού. Εφόσον αποδεχόμαστε ταπεινά, χωρίς έπαρση, την κατάκριση, μπορούμε να έχουμε εκείνη τη χαρά που δίνει το ότι πάσχουμε στο όνομα του Κυρίου.
- Να είμαστε ειλικρινείς με τον εαυτό μας και με τους άλλους. Κι αυτό έχει ένα κόστος.
- Όποιος έχει επιλέξει να είναι πάντα (ό,τι και να γίνει) χαρούμενος δεν μπορεί να πείσει όσους ζούνε γύρω του μίζερα και στενάχωρα να γίνουν χαρούμενοι. Αν το προσπαθήσει, θα εξαντληθεί. Είναι καλύτερα να κάνει πως δεν βλέπει, συνεχίζοντας τη ζωή του.

24-10-2011 Πώς θα μεταβάλλουμε την αγάπη μας για τα μάταια σε αγάπη για ζωή

- Το πρόβλημά μας δεν είναι οι αιτίες μιας οικονομικής-κοινωνικής κρίσης, που θα βρεθούν. Το βασικό μας πρόβλημα είναι ότι αυτό που υφιστάμεθα κυριαρχεί στη συνείδησή μας ως μεγάλο πρόβλημα και μεγάλη απειλή και ότι αυτό είναι που έχουμε ονομάσει κρίση. Δηλαδή το βασικό μας πρόβλημα είναι ότι μας άγγιξε η έννοια της απειλής της ύπαρξής μας από τη στιγμή που απειλήθηκε η τσέπη μας.
- Έχει πολύ μεγάλη σημασία για μας ποια έννοια προσδίδουμε στη ζωή, τι δηλαδή θεωρούμε ζωή. Η οικονομική κρίση έγινε τόσο μεγάλο θέμα μέσα στη συνείδησή μας, γιατί ξεχάσαμε τον λόγο για τον οποίο ζούμε.
- Δεν μακαρίζουμε τις οικονομίες που δεν πάσχουν ούτε ελεεινολογούμε τις οικονομίες που πάσχουν. Μακαρίζουμε την ελεύθερη ψυχή που ξέρει να ζει και θρηνούμε την ψυχή που είναι αιχμάλωτη στον θάνατο, δηλαδή στην εξάρτηση και στην κατοχή των πραγμάτων.
- Για να θεραπεύσουμε ένα πάθος, οφείλουμε πρώτα να γνωρίσουμε τη νοσολογία του, δηλαδή να κατανοήσουμε τις ρίζες του και τα αποτελέσματά του. (Πατέρες της Εκκλησίας)
- Ο πρόσκαιρος χαρακτήρας της ανθρώπινης ύπαρξης κάνει τελικά μάταια τα υλικά αποκτήματα, ακόμη και τα πιο σταθερά.
- Η θεραπευτική της φιλαργυρίας και της πλεονεξίας προϋποθέτει τη συνειδητοποίηση της ματαιότητας των υλικών αποκτημάτων.
- Η ψυχολογία δεν δίνει λύση στο πρόβλημα του θανάτου. Αποσιωπά τον θάνατο (μας λέει να μην τον σκεφτόμαστε) και βρίσκει υποκατάστατά του. Εντέλει, η ψυχολογία είναι υπηρέτης του θανάτου.
- Για να αποδεσμευτούμε από τη φιλαργυρία και την πλεονεξία, οφείλουμε να αρκούμαστε

σε ό,τι κατέχουμε και να μη ζητούμε περισσότερα από τις ανάγκες μας.

- Ελεύθερος είναι ο ολιγαρκής, δηλαδή αυτός που δεν έχει απαιτήσεις πάνω από τις ανάγκες του.
- Η ρίζα και των σαρκικών παθών είναι η αγωνία μας να πλουτίζουμε.
- Μόνο ο ολιγαρκής μπορεί να έχει γνήσια χριστιανική ζωή.
- Αυτός που έχει βαθιά πίστη στον Θεό περιορίζει τις μέριμνες.
- Έχουμε τη μανία να πλουτίζουμε, ενώ δεν είναι σίγουρο ότι θα ζούμε αύριο.
- Τα χρήματα δεν τα έχουμε για κάποια μελλοντική εξασφάλιση, αλλά για να υπηρετούμε τη σχέση και την αγάπη.
- Το ενδιαφέρον μας να είναι η Βασιλεία του Θεού, όχι ο πλουτισμός μας.
- Αυτό που μας αποδεσμεύει από την αγωνία της φιλαργυρίας και της πλεονεξίας είναι η μετοχή μας στα πνευματικά αγαθά.
- Η πραγματική αιτία της οικονομικής κρίσης είναι η εξάρτησή μας από τα υλικά αγαθά. Δεν ζούμε τα πνευματικά αγαθά, δεν ζούμε τη χαρά των Ουρανών και δεν είναι αναπαυμένη η ψυχή μας.
- Η αιτία όλων των προβλημάτων μας είναι ότι έχουμε εκτροχιαστεί από τον λόγο της ύπαρξής μας.
- Ο πραγματικά ελεύθερος άνθρωπος είναι αυτός που αξιολογεί τα υλικά αγαθά στην αληθινή τους διάσταση, δηλαδή έτσι, ώστε αυτά να υπηρετούν τον πραγματικό λόγο της ύπαρξής του.
- Ο πραγματικά ελεύθερος άνθρωπος ευχαριστεί τον Χριστό για τα υλικά αγαθά και Του τα χαρίζει. Και τότε ο Χριστός τα επιστρέφει σε αυτόν μεταμορφωμένα ως φως Χριστού.
- Διακονώ με τα υλικά αγαθά μια σχέση, όταν αυτά με συνδέουν με τον άλλον άνθρωπο διά της αγάπης.
- Η αγάπη για τον πλούτο καταστρέφει την αγάπη για τον Θεό και τον πλησίον.
- Ο νόμος δεν μας μαθαίνει να είμαστε τίμιοι και ηθικοί.
- Αληθινά τίμιος και ηθικός δεν είναι ο νομοταγής, δηλαδή αυτός που εξαιτίας του νόμου ενεργεί τίμια και ηθικά, αλλά αυτός που με συνείδηση και εν ελευθερία ενεργεί τίμια και ηθικά.
- Αν μιλάμε για τον Χριστό χωρίς να Τον βιώνουμε, τότε διώχνουμε τον κόσμο από την Εκκλησία.
- Ο πραγματικός πλούτος είναι η αθάνατη ηδονή του Θεού, η Βασιλεία και η δόξα του Θεού. Όταν έχουμε αυτόν τον πλούτο, είμαστε τόσο άνετοι και ελεύθεροι, που και στη δουλειά μας γινόμαστε πιο αποτελεσματικοί.
- Οι περισσότεροι άνθρωποι που έμπλεξαν οικονομικά είναι αυτοί οι έξυπνοι που έψαχναν και εφάρμοζαν πολύπλοκους τρόπους, για να πλουτίσουν.
- Αυτός που κατηγορεί κάποιον για το ότι είναι πλούσιος είναι στην πραγματικότητα ο ίδιος

φιλάργυρος και τον ζηλεύει. Αν θεωρούσε τον πλούτο αρρώστια, δεν θα κατηγορούσε τον άλλον άνθρωπο, αλλά θα τον λυπόταν.

- Είναι φιλάργυρος ακόμη και αυτός που ξοδεύει τα χρήματά του εδώ κι εκεί.
- Ο σκοπός της θεραπείας μας από τη φιλαργυρία και την πλεονεξία δεν είναι να γίνουμε ελεήμονες, αλλά να ενωθούμε με τον Θεό. Εξαιτίας της ένωσής μας με τον Θεό, που είναι ελεήμων, γινόμαστε κι εμείς ελεήμονες.
- Το κύριο χαρακτηριστικό του ανθρώπου που γεύεται τον Χριστό είναι το δόσιμο.
- Όλα τα πάθη θεραπεύονται με τον έρωτα των Ουρανών.
- Ένας πλούσιος μπορεί να μην είναι φιλάργυρος και πλεονέκτης. Από την άλλη μεριά, ένας φτωχός μπορεί να είναι και φιλάργυρος και πλεονέκτης. Αυτό που κυρίως μετράει είναι η προσκόλληση που κάποιος έχει στα υλικά αγαθά.
- Ο εθισμένος στην κατοχή ακόμα και τους άλλους ανθρώπους τους βλέπει ως κτήματα. Αυτός ο άνθρωπος δεν αντέχει τους ελέγχους και τις αρνητικές κριτικές των άλλων. Τελικά, αυτός ο άνθρωπος δεν μπορεί να ωριμάσει.
- Ο αληθινά ελεύθερος και αφιλάργυρος δίνει αέρα ελευθερίας σε όλους και όλα. Αυτός που θέλει να έχει τον άλλον του χεριού του είναι οπωσδήποτε φιλάργυρος.
- Αν είμαστε ελεύθεροι από τα πράγματα, είμαστε ελεύθεροι και από τα πρόσωπα. Και το αντίθετο. Και μόνο τότε είμαστε ικανοί να ερωτευόμαστε και να αγαπάμε, όπως θέλει ο Θεός.
- Στο αδιέξοδό μας ή θα βρούμε μια λύση που πάλι θα οδηγεί σε αδιέξοδο ή θα βρούμε τη λύση στο πρόβλημα της ύπαρξής μας.

31-10-2011 Η ακηδία και πώς θεραπεύεται

- Αυτό που φαίνεται ως σχέση πολλές φορές δεν είναι σχέση. Και αυτό που φαίνεται ως κοινωνία πολλές φορές είναι ακοινωνησία.
- Η σχέση μας με τον άλλον βασίζεται στη σχέση μας με τον εαυτό μας.
- Τα πάθη μας αποτελούν εμπόδιο στο άνοιγμά μας προς τον άλλον.
- Η ακηδία είναι μια κατάσταση νωθρότητας, ασυγκινησίας και αδιαφορίας, που μας κάνει να είμαστε σαν πεθαμένοι. Έχουμε έλλειψη νοήματος, ενθουσιασμού, δροσιάς.
- Η κάθε μας στιγμή έχει ζωή, μόνο όταν συνδέεται με το αιώνιο, δηλαδή όταν είναι εμπειρία της αιωνιότητας. Διαφορετικά, είναι νεκρή.
- Η σχέση με το πρόσωπο είναι ζωή και εμπειρία της αιωνιότητας.
- Η ακηδία καταλαμβάνει όλες τις δυνάμεις της ψυχής και απονευρώνει τη θέλησή μας. Κινητοποιεί σχεδόν όλα μας τα πάθη και κατά συνέπεια νεκρώνει τις αρετές.
- Η ακηδία περισφίγγει όλη την ψυχή του ανθρώπου.
- Υπάρχουμε, μόνο όταν αφήσουμε τον Θεό να έρθει στη ζωή μας. Και όταν υπάρχουμε, μπορούμε και να μεταδίδουμε ζωή.
- Ο καθένας μας χρειάζεται έναν χώρο, που να είναι η βάση του και στον οποίο να γίνεται η

πνευματική τροφοδοσία του. Χρειάζεται τον χώρο της συνάντησης, της μαρτυρίας και του μαρτυρίου του. Κι αυτός ο χώρος είναι ο χώρος της προσευχής.

- Τα ζευγάρια οφείλουν να "χωρίζουν" για κάποιο χρόνο της ημέρας, ώστε το κάθε μέλος να στέκεται μόνο του σε κάποιον χώρο ενώπιον του Θεού. Έτσι μόνο μπορούν να τροφοδοτούνται πνευματικά και να εξελίσσονται τόσο τα μέλη όσο και η σχέση.
- Το πρόσωπο του προσευχόμενου ανθρώπου λάμπει. Και ένα τέτοιο πρόσωπο μεταδίδει στους γύρω του ειρήνη και ανάπαυση.
- Η ένταση στο πρόσωπό μας δείχνει ότι μας λείπει η επαφή με τον Θεό. Δείχνει ότι μας λείπει η προσευχή.
- Η αταξία στον χώρο που ζούμε δείχνει ότι λείπει από μέσα μας η χάρη.
- Η ακηδία δεν νικιέται με τη φυγή, αλλά με την αντίσταση. Η υποχώρηση στην ακηδία μάς επιδεινώνει το πρόβλημα.
- Στον ύπνο χρειαζόμαστε ένα μέτρο. Ούτε πολύ να κοιμόμαστε ούτε λίγο.
- Η εξομολόγηση είναι η κατάθεση της κατάστασης της καρδιάς μας.
- Μετάνοια είναι η επανασύνδεσή μας με τον Θεό.
- Τα παιδιά παίρνουν από την ενέργεια που δίνουν στον χώρο τα πρόσωπα των μεγάλων, κυρίως των γονιών. Και τα πρόσωπα όλων εμπνέονται από τη χάρη του Θεού.
- Με τις δυνατότητες που δίνει σήμερα η τεχνολογία ο άνθρωπος κινδυνεύει ακόμη περισσότερο από την έπαρση. Η τεχνολογία εύκολα μπορεί να κάνει τον άνθρωπο να αισθάνεται ότι είναι ο κυρίαρχος των πάντων και κατά συνέπεια να έχει μεγάλο πρόβλημα στις σχέσεις του με τους άλλους.
- Αν έχουμε βρει νόημα ζωής, τότε βρίσκουμε τρόπους να είμαστε δημιουργικοί.
- Η αρχή της θεραπείας μας από τη νόσο της ακηδίας έγκειται στην αναζήτηση της σχέσης που έχουμε με τον εαυτό μας.
- Έχουμε μεγάλη ανάγκη από την ησυχία, γιατί μόνο σε αυτήν μπορούμε να συναντήσουμε τον Θεό και τον εαυτό μας.
- Στην ησυχία τροφοδοτούμαστε, παίρνουμε δυνάμεις. Έτσι μπορούμε μετά να δίνουμε και στους άλλους.
- Μόνο αν έχουμε φωτισμένο εσωτερικό κόσμο, μπορούμε αληθινά να αγαπήσουμε και να αγαπηθούμε.
- Η εργασία που κάνουμε να έχει νόημα μέσα μας. Τότε δεν θα μας κουράζει.

07-11-2011 Η ακηδία και πώς θεραπεύεται

- Μια πράξη επικοινωνίας είναι ουσιαστική, όταν μας ανανεώνει, μας εξελίσσει και μας δημιουργεί τη διάθεση να δοξολογήσουμε τον Θεό.
- Η συνεισφορά του καθενός σε μια σχέση είναι τα βιώματα. Αυτά καθορίζουν την ουσία, το περιεχόμενο και την ποιότητα της σχέσης.

- Τα βιώματά μας είναι αυτά που εμπλουτίζουν ή φτωχαίνουν μια σχέση.
- Μια σωστή σχέση δεν είναι μόνο θέμα απόφασης, αλλά είναι και θέμα δυνατοτήτων. Αυτές οι δυνατότητες ορίζονται από τα βιώματα που έχουμε.
- Η συνάντησή μας με ανθρώπους που έχουν αληθινά βιώματα μας δίνει δύναμη να προχωρήσουμε στη ζωή.
- Όταν είμαστε σε κατάσταση ακηδίας είναι καλύτερα να παραμένουμε υπομονετικά στον δικό μας χώρο και στην ησυχία μας. Εκεί μπορούμε να δούμε καθαρότερα τον εαυτό μας και να τον συμμαζέψουμε.
- Για να ξεπεράσουμε την κατάσταση της ακηδίας, αυτά που οφείλουμε να κάνουμε είναι: α) η υπομονή (καρτερία), β) η ελπίδα, γ) η μετάνοια, δ) η μνήμη του θανάτου, ε) η εργασία και στ) η προσευχή.
- Τα επιτεύγματα της τεχνολογίας μειώνουν την ικανότητά μας να κάνουμε υπομονή. Γι' αυτό οι πειρασμοί μάς φαίνονται ανυπόφοροι και γι' αυτό δεν κρατάνε οι σχέσεις.
- Ευτυχώς που ο άνθρωπος για τον οποίο ενδιαφερόμαστε δεν είναι τέλειος, γιατί έτσι και οι δυο μας έχουμε περιθώρια αγώνα και βελτίωσης. Τα μόνα μας κριτήρια για τον άλλον να είναι: α) το αν έχει τη διάθεση να αγαπήσει κάποιον και β) το αν έχει τις προϋποθέσεις να αλλάξει.
- Η ικανότητά μου να χαίρομαι κάτι προϋποθέτει την ικανότητά μου να χαίρομαι το τίποτα, π.χ. την ησυχία μου ή τον αέρα που αναπνέω.
- Αν στη μοναξιά μου και στο κενό μου σπίτι νιώθω τη χαρά της παρουσίας του Θεού, τότε έχω και τις προϋποθέσεις να χαίρομαι τη ζωή μου.
- Όταν ο άνθρωπος αγωνίζεται να αλλάξει τα βιώματά του, τότε σιγά-σιγά θα αλλάξει και τη θεώρηση της ζωής.
- Αυτό που ορίζει την πραγματικότητά μας και καθορίζει την ποιότητα της ζωής μας και των σχέσεών μας είναι το τι βιώματα έχουμε, όταν είμαστε μόνοι μας.
- Πριν από τις πτώσεις μας συνήθως περνάμε από κάποια φάση ακηδίας.
- Η ακηδία είναι η κύρια αιτία των πτώσεών μας.
- Όταν έχουμε ζωή μέσα μας, δεν έχουμε χώρο για πτώσεις-αμαρτίες.
- Αυτό που κάνει τον άνθρωπο ικανό να καταλάβει τον άλλον είναι η άσκηση της υπομονής και της καρτερίας σε κατάσταση πειρασμών.
- Η ελπίδα είναι η μεγαλύτερη αρετή. Από την άλλη, η μεγαλύτερη αμαρτία είναι η απόγνωση, η απελπισία.
- Είναι πολύ σημαντικό να πιστεύουμε βαθιά ότι υπάρχει ελπίδα για τον καθένα μας, σε όποια κατάσταση κι αν βρισκόμαστε.
- Και ο ίδιος ο Θεός να έχει βγάλει μια αρνητική απόφαση για κάποιον, εμείς να εξακολουθήσουμε να ελπίζουμε. Κάποιες φορές ο Θεός αλλάζει τις αποφάσεις Του. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)

- Όταν ο άνθρωπος αναγνωρίζει τις αμαρτίες του και το μέγα έλεος του Θεού, ο Θεός είναι βοηθός του σε όλα. Έτσι δεν υποφέρει και από την ακηδία.
- Μνήμη του θανάτου είναι η αίσθηση της συντομίας της ζωής, που μάλιστα μπορεί να τελειώσει ανά πάσα στιγμή, και του απεριόριστου της αιωνιότητας.
- Μπροστά στην αιωνιότητα τα δυσάρεστα γεγονότα της ζωής μας αποκαλύπτονται ως μηδαμινά.
- Να ζούμε την κάθε μέρα μας σαν να είναι η τελευταία. Η συμβουλή αυτή περισσότερο βοηθάει να ζούμε ορθά παρά να προετοιμαζόμαστε να πεθάνουμε καλά.
- Η κύρια λειτουργία της μνήμης του θανάτου είναι να βοηθήσει τον άνθρωπο, ώστε να ζει την κάθε στιγμή με τη μέγιστη πνευματική ένταση και να μην ξοδεύει ασυλλόγιστα τον πολύτιμο για τη σωτηρία χρόνο.
- Η πίστη στον Χριστό ομορφαίνει τη μνήμη του θανάτου. Της βάζει χαρά. Ξέχωρα από την πίστη στον Χριστό, η μνήμη του θανάτου είναι μια κατάθλιψη και δεν αντέχεται.
- Όταν τη θλίψη μας την καταθέσουμε στον Θεό, Αυτός τη μεταποιεί σε χαρά.
- Ποτέ δεν είναι καλός ένας χωρισμός, όμως σε κάποιες περιπτώσεις είναι προτιμότερος.
- Στην αρχή μιας σχέσης χρειάζεται να γίνει η εξήγηση για το πώς το ζευγάρι θα προχωρήσει. Αν δηλαδή οι δυο τους θα ξεκινήσουν την αλλαγή τους ή αν θα μείνουν όπως είναι.
- Σε έναν χωρισμό αυτό που έχει τη μεγαλύτερη σημασία είναι η στάση μας, ο τρόπος του χωρισμού, το ήθος του χωρισμού. Το αν δηλαδή διατηρούμε στην καρδιά μας αυτόν με τον οποίο χωρίζουμε ή όχι.
- Η εργασία μάς απαλλάσσει από την ακηδία. Γι' αυτό και οφείλουμε να έχουμε κάποιο πρόγραμμα εργασίας στη ζωή μας και να το τηρούμε.
- Είμαι εργατικός σημαίνει έχω πρόγραμμα, αυτοπειθαρχία (τηρώ το πρόγραμμα που έκανα) και τάξη στη ζωή μου.
- Μόνο ο άνθρωπος που εργάζεται μπορεί να κάνει σχέση.
- Να εργαζόμαστε ήσυχα και ήρεμα.
- Να μην είμαστε υπεραπασχολούμενοι.
- Να μην αναλωνόμαστε στην κριτική των άλλων, αλλά να ασχολούμαστε μόνο με τις αρετές και τη δική μας διόρθωση.

14-11-2011 Κενοδοξία-φιλοδοξία. Η βάση, η έκφραση και η θεραπεία της

- Είναι μεγάλο το πρόβλημα της κενοδοξίας μας, δηλαδή που θέλουμε και αγωνιούμε όλοι να μας παραδέχονται και να μας τιμούν. Και αυτό κρύβει κάποιες ελλείψεις που έχουμε.
- Η κενοδοξία είναι μόλυσμα του πνεύματος.
- Αν θέλουμε να γνωρισθούμε από τον Θεό, τότε οφείλουμε να αγνοηθούμε από τους ανθρώπους.

- Η κενοδοξία μπορεί να εμφανιστεί ακόμα και ως αρετή.
- Όταν η καρδιά μας εγκλωβισθεί στην κενοδοξία, τότε χάνει τη χάρη του Θεού.
- Η κενοδοξία είναι η πιο δύσκολη και επικίνδυνη από όλες τις παγίδες. (Ιωάννης ο Σιναΐτης)
- Η κενοδοξία είναι ένα ιδιαίτερα λεπτό πάθος, που δεν αναγνωρίζεται εύκολα.
- Οι μη πνευματικοί τρόποι καταπολέμησης της κενοδοξίας τελικά την ενισχύουν.
- Χρειαζόμαστε μεγάλη διάκριση, εγρήγορση και νήψη (νηφαλιότητα), για να μην πέφτουμε θύμα της κενοδοξίας.
- Η βάση της κενοδοξίας είναι το ενδιαφέρον μας για την καλή γνώμη των άλλων. Όταν γι' αυτό ενδιαφερόμαστε και αγωνιούμε, τότε είναι πολύ δύσκολο να είμαστε ευλικρινείς και να έχουμε αληθινές σχέσεις με τους άλλους.
- Αυτό που αξίζει (είναι το παν) είναι η δόξα του Θεού και όχι η δόξα των ανθρώπων. Μπορούμε αυτό να το συνειδητοποιήσουμε, μόνο αν έχουμε ζωντανή σχέση με τον Θεό.
- Αν μας λείπει η ζωντανή σχέση με τον Θεό και τη δόξα Του, τότε είμαστε δούλοι της δόξας των ανθρώπων.
- Για να αποφασίσουμε να καταπολεμήσουμε ένα πάθος, χρειάζεται πρώτα να συνειδητοποιήσουμε τι κακό μάς προκαλεί.
- Η κενοδοξία σκορπίζει όλο τον πλούτο που με κόπο συγκεντρώνουμε.
- Οι γνώμες των ανθρώπων δεν έχουν δύναμη. Πρώτον είναι ευμετάβολες (π.χ. σήμερα μας λατρεύουν, αύριο μας πολεμούν) και δεύτερον διαμορφώνονται από υστεροβουλία (κάτι προσδοκούν να πάρουν από μας).
- Αγαπάμε κάποιον αληθινά, όταν τον αγαπάμε για το πρόσωπό του και όχι για τους τίτλους του.
- Η δόξα των ανθρώπων είναι μάταιη.
- Όταν μέσα μου έχει νικηθεί ο θάνατος, δεν έχω ανάγκη τη μάταιη δόξα, δηλαδή την αναγνώριση των άλλων.
- Η αναγνώριση των ανθρώπων είναι η πιο συχνή αιτία σύγκρουσης.
- Ο θάνατος αποκαλύπτει όλο το μέτρο της ματαιότητας και μηδαμινότητας των ανθρώπινων πραγμάτων.
- Ό,τι αντέχει στον θάνατο είναι ευλογημένο. Ό,τι ο θάνατος το διαλύει είναι ψεύτικο.
- Ο θάνατος αποτελεί την καθοριστική στιγμή που η κρίση του Θεού σημαίνεται στον άνθρωπο.
- Να αδιαφορούμε για τα τιμητικά αξιώματα. Να μη δίνουμε σημασία σε αυτά.
- Να απέχουμε από οτιδήποτε μας κάνει κέντρο της προσοχής.
- Για να απελευθερωθούμε από την κενοδοξία, οφείλουμε να κάνουμε ό,τι μπορούμε, ώστε να είμαστε αφανείς και άσημοι μεταξύ των ανθρώπων. Αρκεί, αφού γίνει αυτό, να μη μας δημιουργηθεί ο λογισμός ότι τα καταφέραμε, κάτι που είναι μια άλλη μορφή κενοδοξίας.

- Είναι σημαντικό να βλέπουμε τον πλούτο μέσα στην ασημότητα και την αφάνεια. Αυτό όμως μπορεί να γίνει, μόνο αν βρούμε μια άλλη πηγή ζωής, δύναμης και χαράς. Κι αυτή είναι η Βασιλεία του Θεού και είναι μέσα μας.
- Όταν επιδιώκουμε την αφάνεια και την ησυχία, δεν έχουμε ούτε συγκρούσεις ούτε ταραχή.
- Η αρχή της ακενοδοξίας είναι ο έλεγχος και η συγκράτηση του λόγου, δηλαδή το να γνωρίζουμε να σιωπούμε. Εξαίρεση σε αυτό είναι η σιωπή από εγωισμό.
- Όταν ένας άνθρωπος έχει κάποια θέση, έχει δύο προβλήματα. Το ένα είναι η ευθύνη της θέσης και το άλλο είναι να μην "πάρουν τα μυαλά του αέρα" λόγω της θέσης. Αν έχει μια καλή συστολή και "τα μυαλά του δεν πάρουν αέρα", τότε ο Θεός θα του δώσει σοφία και διάκριση, ώστε τελικά ο άνθρωπος αυτός να τιμήσει τη θέση.
- Όταν κάποιος επιδιώκει να αποκτήσει θέση εξουσίας και να γίνει άρχοντας, πολύ δύσκολα θα έχει τη σύνεση και τη διάκριση να διοικήσει σωστά τους ανθρώπους. Αυτό ισχύει και στην εργασία του ανθρώπου, στην προσωπική του ζωή, ακόμα και στην οικογένειά του.
- Για να πείσουμε και να εμπνεύσουμε κάποιον σε μια θετική κατεύθυνση, οφείλουμε ο λόγος μας και η στάση της ζωής μας να έχουν αλήθεια.
- Το να θέλουμε να μας υπακούουν, επειδή έχουμε τίτλους και αξιώματα, είναι σύμπτωμα μιας πνευματικής και πολιτιστικής έκπτωσης. Λείπει η πειθώ του προσώπου.
- Υπάρχει κάτι χειρότερο από την κενοδοξία. Αυτό είναι η απόγνωση. Για να αποφύγουμε την απόγνωση, κάποιες φορές ίσως χρειάζεται προσωρινά λίγη κενοδοξία. Λίγα λόγια που μπορούν να βοηθήσουν τον άλλον να σταθεί στα πόδια του.
- Όταν έχουμε κάποια θέση εξουσίας, να συναισθανόμαστε ότι διακονούμε τον άλλον, ότι δηλαδή είμαστε υπηρέτες του άλλου. Όταν συμβαίνει αυτό, άλλη ενέργεια βγαίνει από μέσα μας και άλλη εμπειρία λαμβάνει ο άλλος από μας, γι' αυτό και έχει άλλη διάθεση και δεκτικότητα.
- Όταν έχω μια θέση και ένας υφιστάμενός μου δεν με υπακούει, οφείλω: α) να αναρωτηθώ αν πραγματικά τον υπηρετώ και β) να εντείνω τον πνευματικό μου αγώνα γι' αυτόν. Τότε σίγουρα θα με υπακούσει. Αν δεν με υπακούσει, έχει πρόβλημα.
- Σε μια σχέση ανώτερος είναι αυτός που θέλει να είναι κατώτερος.
- Η κενοδοξία των αξιωμάτων προσβάλλεται, όταν αισθανόμαστε ότι είμαστε διάκονοι και υπηρέτες των άλλων.
- Όταν συγχωρώ τον άλλον, φεύγει η οργή από μέσα μου, ακόμη κι αν αυτός δεν μου ζητήσει συγγνώμη. Άρα, με συμφέρει να συγχωρώ.

21-11-2011 Η κενοδοξία. Η πνευματική έκφραση, οι συνέπειες και η θεραπεία της

- Η κενοδοξία θεωρείται ένα πάθος που εκφράζει τη διάθεση του ανθρώπου να επενδύει στην κοσμική δόξα, δηλαδή να βρίσκει ο άνθρωπος την καταξίωσή του στην αναγνώρισή του

από τους άλλους.

- Η κενοδοξία είναι κούφια δόξα, γιατί δεν στηρίζεται στην ουσία, στην αλήθεια, στο πρόσωπο (δηλαδή στη σχέση με τον Θεό) και διαλύεται μπροστά στο γεγονός του θανάτου.
- Η κενοδοξία είναι ένα λεπτό πάθος, γι' αυτό και δύσκολα αναγνωρίζεται, ιδιαίτερα όταν συνδέεται με ενάρετες πράξεις.
- Η κενοδοξία αναιρεί την εσωτερική πνευματική εργασία. (Μάξιμος ο Ομολογητής)
- Όταν ένα βίωμα το μαρτυρήσουμε, τότε το χάνουμε.
- Όσο λιγότερο δημοσιοποιούμε κάτι, τόσο πιο γερά μένει στην καρδιά μας.
- Να μπορούμε να διακρίνουμε πού να ανοίγουμε την καρδιά μας και πώς.
- Οφείλουμε να επαγρυπνούμε ελέγχοντας με επιμέλεια τη συμπεριφορά και τους λόγους μας, ώστε να μην αφήνουμε να φανερωθεί τίποτα από την εσωτερική μας κατάσταση και την πνευματική μας ζωή.
- Να σεβόμαστε και να διαφυλάττουμε τα δώρα που μας δόθηκαν από τον Θεό, κρατώντας τα σε ενέργεια και σε ενάργεια. Και όταν αυτό το κάνουμε για μας, το κάνουμε και για όλο τον κόσμο. Όταν διατυμπανίζουμε τα δώρα, τα διαλύουμε και τα χάνουμε.
- Γίνε σπουδαίος στην ψυχή, χωρίς να θέλεις αυτό να φαίνεται σωματικά-εξωτερικά. (Ιωάννης ο Σιναΐτης)
- Να κρύβουμε την εσωτερική μας πολιτεία.
- Να καλλιεργούμε την αρχοντιά, την ευγένεια και την κοινωνικότητα με ήσυχο-εσωτερικό τρόπο, δηλαδή χωρίς να θέλουμε να τις δείχνουμε. Όμως και χωρίς να επιδεικνύουμε την ικανότητά μας να τις κρύβουμε και χωρίς να εκφράζουμε υπεροχή έναντι των άλλων.
- Να φερόμαστε με απλό, φυσικό, κοινωνικό τρόπο και με ζωντανή την καρδιά μας.
- Η αρχή της ακενοδοξίας είναι να κρατάμε κλειστό το στόμα μας. Δηλαδή να μη διδάσκουμε, να μην κάνουμε κηρύγματα, να μην κάνουμε ελέγχους, να μην κάνουμε υποδείξεις στους άλλους.
- Όταν προσπαθούμε να σώσουμε τον άλλον με το ζόρι, να του "ανοίξουμε τα μάτια", δημιουργούμε πρόβλημα στη σχέση.
- Πραγματική ταπείνωση είναι η επίγνωση της κατάστασής μας, δηλαδή της αναπηρίας μας.
- Όταν γνωρίζουμε την κατάστασή μας, γνωρίζουμε ότι δεν είμαστε ανώτεροι από τον άλλον. Και αυτό είναι η αληθινά παιδαγωγική και θεραπευτική στάση προς τον άλλον.
- Ανώτερο και από τις ανώτερες διδαχές είναι το βίωμα ενός συντετριμμένου ανθρώπου, που σέβεται και εκτιμά τον άλλον ως ανώτερό του. Γι' αυτό και δεν του κάνει κήρυγμα.
- Να πλησιάζουμε τον άλλον ως αδαείς-αμαθείς. Αυτό από μόνο του εμπνέει τον άλλον.
- Όποιος θέλει να νικήσει την κενοδοξία οφείλει όχι μόνο να κρύβει τις αρετές και τη σοφία του, αλλά και να μην κρύβει τα σφάλματά του. Εκτός αν η φανέρωση των σφαλμάτων του προκαλεί μεγαλύτερη ζημιά ή είναι εκδήλωση μεγαλύτερης κενοδοξίας, οπότε οφείλει να τα

κρύβει.

- Αρχή της ακενοδοξίας είναι η αγάπη της ατιμίας, δηλαδή το να αποφεύγουμε να μας απονέμουν τιμές.
- Όταν αισθανόμαστε ότι κινδυνεύουμε να πέσουμε στην κενοδοξία, ας προκαλούμε την περιφρόνησή μας από τους άλλους. Όταν αυτό δεν το κάνουμε εκούσια, συνήθως γίνεται ακούσια.
- Τότε μόνο ζούμε αληθινά, όταν αισθανόμαστε ότι είμαστε χάλια.
- Οι διάφορες δυσκολίες και αποτυχίες που μας συμβαίνουν είναι το φάρμακο που μας δίνει ο γιατρός, δηλαδή η πρόνοια του Θεού.
- Η πικρία και η ταραχή που νιώθουμε με κάποιες αφορμές δείχνει ότι είναι άρρωστη η ψυχή μας από την κενοδοξία.
- Ο άνθρωπος που πάσχει από την κενοδοξία είναι ευπρόσβλητος-παρεξηγησιάρης. Κατά συνέπεια, αυτός ο άνθρωπος έχει πρόβλημα στις σχέσεις του.
- Ο άνθρωπος που μας προσβάλλει είναι το φάρμακο που ο Θεός μάς έστειλε, για να θεραπευτούμε.
- Αυτό που κυρίως ένας άνθρωπος εισπράττει από μας είναι η διάθεση της καρδιάς μας.
- Το παιδί μας δεν είναι προέκτασή μας, αλλά είναι του Θεού και μας το εμπιστεύτηκε.
- Ένας άνθρωπος μπορεί να αλλάξει, μόνο αν το θελήσει ο ίδιος. Δεν ωφελεί εμείς να προσπαθούμε να τον αλλάξουμε.
- Όταν είμαστε εσωτερικά συσταλμένοι (ακενόδοξοι), γίνεται πιο δεκτικός ο λόγος μας.
- Συχνά το αίτιο μιας σύγκρουσης δεν είναι τα λόγια μας αλλά η διάθεσή μας.
- Ο άνθρωπος που με τη χάρη του Θεού νικά την κενοδοξία, όταν ταπεινώνεται δημόσια, δεν πονάει και δεν διατηρεί μνησικακία έναντι εκείνου που τον προσέβαλε. Αντίθετα, τον ευχαριστεί σαν να πρόκειται για ευεργέτη του.
- Η πραγματική αγάπη προς τον πλησίον συμβαδίζει με την καταφρόνηση της δόξας. Αν αγαπάμε τη δόξα, δεν μπορούμε να αγαπήσουμε βαθιά και αληθινά κάποιον.
- Η αυτοεκτίμηση μας φέρνει σε μια ισορροπία, ώστε να μπορούμε να συνεννοηθούμε με τον άλλον. Αυτό όμως που μας ζωντανεύει αληθινά είναι η υπαρξιακή αυτοεκτίμηση, δηλαδή η εκτίμηση του εαυτού μας με τη χάρη του Θεού. Βασικό στοιχείο της υπαρξιακής αυτοεκτίμησης είναι η συγχώρεση του άλλου άνευ όρων και ορίων.
- Η ψυχολογική-κοσμική αυτοεκτίμηση μπορεί να γίνει κενοδοξία. Προστατευόμαστε από αυτόν τον κίνδυνο, όταν αναγνωρίζουμε ότι αυτό που έχουμε μας δόθηκε.
- Σε μια σχέση αληθινής αγάπης ο άλλος είναι δώρο.
- Ο Θεός λέει: "Θα έχεις εμένα, αλλά θα έχεις κι όλους τους άλλους. Αν δεν έχεις όλους τους άλλους, ούτε εμένα θα έχεις".
- Η ανθρώπινη και η θεία δόξα είναι ανταγωνιστικές και η μία αποκλείει την άλλη. Ο άνθρωπος οφείλει να απαρνηθεί την κάθε ανθρώπινη δόξα, ώστε να προσεγγίσει τη θεία

δόξα, που αποτελεί τον προορισμό της φύσης του.

- Όσο ο άνθρωπος παραμένει προσκολλημένος στην εγκόσμια δόξα, δεν μπορεί με κανέναν τρόπο να ευφρανθεί την ουράνια δόξα. Γι' αυτό η ταπεινοφροσύνη είναι η απολύτως αναγκαία οδός, η καθοριστική προϋπόθεση, ώστε ο άνθρωπος να κοινωνεί της θείας δόξας.
- Άνθρωπος που μεταδίδει ζωή δεν είναι ο σπουδαίος, αλλά αυτός που ξέρει να συνδέεται, να συγχωρεί και να αγαπά.

28-11-2011 Υπερηφάνεια, υπεροψία, οίηση. Η ρίζα κάθε κακού στην ψυχή μας

- Η ταπείνωση είναι ο δρόμος της χάριτος, μέσω του οποίου γευόμαστε τα αγαθά του Θεού.
- Το αντίθετο της ταπείνωσης είναι η υπερηφάνεια, η υπεροψία, η οίηση, η έπαρση, η αλαζονεία.
- Η υπερηφάνεια είναι η ρίζα κάθε αμαρτίας, κάθε κακού.
- Με την υπερηφάνεια απομακρυνόμαστε από τον Θεό (χάνουμε τη σχέση μας μαζί Του) και ταυτόχρονα κομματιαζόμαστε.
- Η υπερηφάνεια εκφράζεται προς δύο κατευθύνσεις: α) προς τον συνάνθρωπο, τον οποίο βλέπουμε ως κατώτερό μας και β) προς τον Θεό, από τον οποίο αυτονομούμαστε.
- Η βάση των συγκρούσεων, των ανταγωνισμών και της καχυποψίας μας είναι η αγωνία μας να είμαστε ανώτεροι από τον άλλον ή τουλάχιστον όχι κατώτεροι.
- Ο υπερήφανος ανεβάζοντας τον εαυτό του υποβιβάζει αντίστοιχα τον πλησίον του.
- Όταν υπάρχει διαφωνία, υπάρχει όξυνση, γιατί ο καθένας μέσα από την ιδέα του εκπροσωπεί τον εαυτό του και δεν θέλει να είναι "υπό". Θέλει να κυριαρχήσει η ιδέα του, γιατί δεν μπορεί να είναι ο ηττημένος.
- Να μη θέλουμε να υπερισχύουμε έναντι του άλλου πείθοντάς τον. Αν δεν έχουμε αυτή την ανάγκη, είμαστε ελεύθεροι.
- Η μεγάλη ευλογία μιας σχέσης κι ενός γάμου είναι τα προβλήματα που προκύπτουν, που είναι αποκαλυπτικά της κατάστασής μας.
- Να βλέπουμε τη σχέση ως δρόμο αγιότητας, όχι ως δρόμο ευτυχίας και απόλαυσης.
- Σε μια σχέση η ποιότητα της αγάπης δοκιμάζεται από την υπομονή την καθημερινή. Και υπομονή έχουμε, όταν αγαπάμε τον άλλον.
- Το να περνάμε καλά είναι κάτι που φεύγει. Το να αγιάσουμε είναι κάτι αιώνιο.
- Όπως στο πλεκτό το ένα ξήλωμα φέρνει συνεχή ξηλώματα, έτσι και στον άνθρωπο το ένα πάθος φέρνει αλυσιδωτά όλα τα άλλα πάθη.
- Οι γονείς που έζησαν άσωτα κι έχουν τις ενοχές τους είναι συνήθως πολύ αυστηροί με τα παιδιά τους.
- Αμαρτία είναι η αυτονόμησή μας από τον Θεό.
- Σε μια σχέση η αυτονόμηση από τον άλλον είναι μεγάλο πρόβλημα.

- Η σωτηρία μας είναι δωρεά του Θεού. Το μόνο που χρειάζεται να κάνουμε εμείς είναι να δεχθούμε αυτή τη δωρεά.
- Όλα όσα έχουμε είναι από τον Θεό. Όταν κατακρίνουμε τον άλλον, αυτό δείχνει ότι δεν πιστεύουμε ότι όλα είναι από τον Θεό. Αντίθετα, πιστεύουμε ότι κι εμείς έχουμε κάνει κάτι.
- Τα προτερήματά μας προέρχονται από τη μετοχή μας στις θείες τελειότητες και είναι δωρεά του Αγίου Πνεύματος.
- Όταν συναισθανόμαστε βαθιά ότι τα έχουμε κάνει χάγια και όμως ο Θεός μάς αποδέχεται και μας συγχωρεί, τότε είναι βέβαιο ότι τα κύτταρά μας και η ανάσα μας θα μαρτυρούν αυτή την αίσθηση της αγάπης του Θεού.
- Όσο λέω ότι δεν έχω τίποτε δικό μου και ότι όλα είναι του Θεού, ο Θεός συνεχίζει να μου δίνει. Μόλις πω ότι τα κατάφερα μόνος μου, τα χάνω όλα.
- Μόλις ξιπαστούμε, τα χάνουμε όλα. Μόλις χαμηλώσουμε, τα απολαμβάνουμε όλα.
- Στον βαθμό που ο άνθρωπος αδειάζει από τη δύναμή του, πληρούται από τη θεία χάρη, τον φωτισμό του Θεού.
- Αυτό που σώζει είναι η σχέση μας με τον Θεό. Οφείλουμε να βρούμε τον τρόπο να οικοδομήσουμε αυτή τη σχέση, γι' αυτό χρειαζόμαστε την ταπείνωση.
- Η σχέση με τον Θεό δεν προϋποθέτει τη διανοητική ή την ψυχική μας βελτίωση. Προϋποθέτει να Τον αναζητούμε συντετριμμένοι.
- Ακόμα και η στιγμιαία υπερηφάνεια τα γκρεμίζει όλα (όλες τις αρετές).
- Ο υπερήφανος δεν πειράζεται από κανέναν πειρασμό, γιατί έχει πάθει μεγάλη καταστροφή. (Πατέρες της Εκκλησίας)
- Το αίτιο των καυγάδων είναι ο κρυφός εγωισμός ("εγώ ξέρω, εσύ δεν ξέρεις").
- Η χάρη του Θεού είναι ο φωτισμός του Θεού, η ενέργεια του Θεού. Αυτό που εμποδίζει τη χάρη του Θεού να φτάσει σε μας είναι η υπερηφάνειά μας, ο εγωισμός μας.
- Δεν έχουμε έπαρση, μόνο αν σεβόμαστε και τιμούμε τον πλησίον ως εικόνα Θεού. Τον κάθε πλησίον και όχι μόνο αυτόν που κατά τα κοσμικά αξίζει τον σεβασμό.
- Κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός. Είναι πρόσωπο διακριτό από τα υπόλοιπα. Έχει δηλαδή προσωπικό τρόπο πραγμάτωσης της προσωπικής φύσης και εκδήλωσης της θείας εικόνας.
- Κάθε άνθρωπος καλείται να αξιοποιήσει και να αναπτύξει τα προσωπικά του таланτα.
- Κάθε άνθρωπος έχει τον ίδιο λόγο ύπαρξης με όλους τους άλλους, αλλά τον δικό του ιδιαίτερο τρόπο πραγμάτωσης αυτού του λόγου.
- Ο κοινός λόγος ύπαρξης που έχουμε με όλους τους άλλους μάς φέρνει την ενότητα και την ισοτιμία.
- Δεν είμαστε άτομα, αλλά πρόσωπα. Αυτό σημαίνει ότι το χάρισμα του καθενός είναι για όλους, ότι ο ένας συμπληρώνει τον άλλον κι ότι όλοι μαζί υπηρετούμε την ενότητα.
- Η Εκκλησία δεν δείχνει επιείκεια μόνο σε ό,τι επιβουλεύεται την ενότητά της.
- Ένας χαρισματούχος κι ένας μη χαρισματούχος το ίδιο σημαντικοί είναι. Κάθε μέλος έχει

τον λειτουργικό του ρόλο και δεν είναι δυνατόν να ανταγωνίζεται τα άλλα.

- Οι διαφορές των ανθρώπων καταργούνται μπροστά σε κάτι μέγιστο, που είναι το πρόσωπο του Χριστού.
- Όταν, αντί να υπηρετούμε την ενότητα, υπηρετούμε το άτομό μας, τότε γεννιέται η αντιπαλότητα, η σύγκρουση και η έχθρα.

05-12-2011 Ο θυμός και η οργή

- Η οργή θεωρείται ένα από τα θανάσιμα πάθη.
- Η οργή είναι έκφραση υπερηφάνειας και ταυτόχρονα προσβολή της σχέσης.
- Η οργή δηλώνει άγνοια της κατάστασης του εαυτού μας.
- Το θυμικό μάς έχει δοθεί, για να αντιδρούμε στο κακό και για να επιλέγουμε το καλό. Όμως το έχουμε εκτρέψει σε λάθος σκοπό, δηλαδή αντιδρούμε, όταν δεν ικανοποιούνται οι επιθυμίες μας. Η αιτία αυτής της εκτροπής είναι η φιληδονία μας, την οποία οφείλουμε να ξεριζώσουμε.
- Υπάρχει και η καλή ηδονή, την οποία οφείλουμε να δυναμώνουμε. Είναι η ηδονή που δεν έχει ημερομηνία λήξης, δηλαδή η ηδονή για τον Χριστό.
- Επειδή η βάση της οργής είναι η επιθυμία, η θεραπευτική της οργής προϋποθέτει τη νέκρωση της επιθυμίας.
- Η βάση της επιθυμίας είναι τα αισθητά πάθη (γαστριμαργία, πορνεία, φιλαργυρία).
- Τα αισθητά πάθη πολεμούνται με τις αντίστοιχες αρετές.
- Η αντίστοιχη αρετή της φιλαργυρίας είναι η ελεημοσύνη.
- Η ελεημοσύνη, όχι μόνο η οικονομική, είναι έκφραση της αγάπης.
- Όταν θίγεται ο άνδρας, συνήθως εκφράζει την οργή του με φωνές και θυμό. Όταν θίγεται η γυναίκα, συνήθως εκφράζει την οργή της με κλάματα και κακομοιριά.
- Πίσω από την οργή μας κρύβεται η αγωνία μας να είμαστε γαντζωμένοι στον εαυτό μας και στα του εαυτού μας.
- Η συμπόνια και το έλεος μειώνουν την οξυθυμία. (Ευάγγριος)
- Να βλέπουμε την ομορφιά που ο κάθε άνθρωπος έχει μέσα του.
- Το πιο σημαντικό δεν είναι το πόσο μεγάλες αμαρτίες κάνουμε, αλλά το πού έχουμε στραμμένη την καρδιά μας, το πού έχουμε στραμμένη την ελευθερία μας. Αυτό είναι που ορίζει την ταυτότητά μας.
- Είναι σημαντικό και πρέπει να μας ενδιαφέρει όχι αν κάποιος είναι καλός, ήσυχος ή αμαρτωλός, αλλά αν είναι άνθρωπος, δηλαδή αν έχει στραμμένη την ύπαρξή του προς τα υψηλά και αν έχει αποφασίσει να είναι ένας ακόρεστος αναζητητής της αλήθειας.
- Η αναζήτηση της αλήθειας είναι αναζήτηση της ζωής.
- Αγαπώ κάποιον σημαίνει συνδέομαι μαζί του και εργάζομαι εσωτερικά υπομένοντας τις αδυναμίες του, για να εξελιχθώ στο όνομα της σχέσης.

- Όποιος καταφρονεί τη δόξα ξεφεύγει από τις αφορμές του θυμού.
- Η ταπείνωση, δηλαδή η συναίσθηση των λαθών, εμποδίζει όσο τίποτε άλλο την οργή.
- Αν κλείσουμε την πόρτα στην υπερηφάνεια, η οργή δεν βρίσκει τρόπο να μπει.
- Όταν ο άλλος μάς αδικεί, μας προσβάλλει, στην ουσία μάς δίνει τα φάρμακα που χρειαζόμαστε, για να θεραπευτούμε.
- Όσο αποδεχόμαστε τις αδικίες και τις προσβολές με υπομονή και χωρίς ταραχή, τόσο καλλιεργούμε εσωτερικά. Αρκεί η υπομονή μας να μην είναι απώθηση και να έχει λόγο και επίγνωση.
- Όταν κατανοήσω τον άλλον και μπω στη θέση του, ελευθερώνομαι.
- Επειδή εκείνος που μας αδικεί και μας προσβάλλει είναι αυτός που έρχεται να θεραπεύσει τη φιληδονία μας και την οργή μας, οφείλουμε να προσευχόμαστε γι' αυτόν.
- Οι εξ αριστερών αμαρτωλοί είναι εκείνοι που ζουν αμαρτωλά και αισθάνονται ρεμάλια. Οι εκ δεξιών αμαρτωλοί είναι εκείνοι που ζουν ηθικά, όμως είναι μόνιμα παραπονούμενοι, στην ουσία για τις ηδονές που δεν απόλαυσαν και όχι για τον Θεό που δεν βρήκαν.
- Η κατάκριση είναι μια έκφραση οργής. Ένας τρόπος επίθεσης προς τον άλλον.
- Τη μεγαλύτερη οργή τη βγάζουν οι "καλοί", οι "δίκαιοι", οι "ηθικοί". Αυτοί που ασκούνται στην αρετή όχι για την αναζήτηση του Χριστού, αλλά για τη δικαίωση του εαυτού τους.
- Άγιος είναι αυτός που βρίσκει ελπίδα και μέσα στο κακό.
- Άγιος είναι αυτός που μεταποιεί και την αμαρτία σε αρετή. Όχι νομιμοποιώντας την αμαρτία, αλλά διακρίνοντας τη δυνατότητά της να οδηγήσει στο καλό.
- Ο "έξω από δω" είναι αυτός που και το καλό το διαστρέφει και το κάνει κακό. Κάτι καλό που γίνεται ψάχνει τρόπο να το προσβάλει, γιατί υποψιάζεται ότι μέσα του κρύβεται κάτι κακό.
- Όταν πραγματικά έχουμε αίσθηση της αμαρτωλότητάς μας, δεν έχουμε το ηθικό ανάστημα να κατηγορήσουμε κανέναν.
- Άλλη είναι η επιείκεια που γεννιέται από τη συναίσθηση των δικών μας λαθών και άλλη αυτή που νομιμοποιεί το κακό.
- Ο λόγος για τον οποίο κάνουμε κάτι φανερώνει την αλήθεια ή το ψέμα του.
- Να λέμε τον λογισμό μας στον άλλον. Με τον τρόπο αυτό προστατεύουμε τον εαυτό μας από την οργή.
- Μας κάνει μεγάλη ζημιά το να κρατάμε μέσα μας πικρίες, γιατί όταν αυτές χρονίζουν, γίνονται μνησικακίες. Η αποφόρτιση είναι προτιμότερη.
- Την οργή μάς την έδωσε ο Θεός, για να οργιζόμαστε όχι εναντίον των ανθρώπων αλλά εναντίον των παθών, ώστε να μην αμαρτάνουμε.
- Η διαφορά του έρωτα και της αγάπης είναι ότι ο έρωτας είναι κίνηση προς κάποιον για να πάρω, ενώ η αγάπη είναι κίνηση προς κάποιον για να δώσω. Ερωτεύομαι αυτόν που θέλω να καλύψει μια έλλειψή μου, ενώ αγαπώ αυτόν που έχει κάποια έλλειψη και θέλω να του την

καλύψω.

- Στην αληθινή αγάπη κινούμαστε προς κάποιον που του λείπει κάτι, για να του το δώσουμε.
- Όταν αγαπώ κάποιον που δεν είναι τέλειος, τότε έχω ελπίδες ότι και εμένα, που δεν είμαι τέλειος, θα βρεθεί κάποιος να με αγαπήσει. Κι αυτό είναι ελευθερωτικό.
- Στην ουσία η δική μας αγάπη προς τον Θεό είναι έρωτας, ενώ η αγάπη του Θεού προς εμάς είναι η μόνη αληθινή αγάπη. Εμείς κινούμαστε προς τον Θεό για να λάβουμε, ενώ ο Θεός κινείται προς εμάς για να δώσει.
- Η ποιότητα της υπομονής μας μαρτυρεί και την ποιότητα της αγάπης μας.
- Να καταλάβουμε ότι η κατάστασή μας είναι ευμετάβολη. Ίσως τώρα να είμαστε ψηλά, αλλά μετά από λίγο μπορεί να είμαστε χαμηλά.
- Ότι κι αν έχουμε δεν είναι δικό μας. Είναι της χάρης του Θεού.
- Ο άλλος άνθρωπος μπορεί να αλλάξει όχι με τις δικές μας ενέργειες, αλλά με τη χάρη του Θεού και με την αποδοχή-σύμπραξη τη δική του.
- Η χάρη του Θεού επισκέπτεται μόνο τον άνθρωπο που νιώθει ότι είναι αδύναμος και ότι δεν μπορεί να κάνει τίποτα χωρίς τον Θεό.

12-12-2011 Η θεραπεία της οργής

- Το πρώτο θεραπευτικό μέσο για την οργή είναι η προσευχή.
- Η οργή, όπως και το σύνολο των παθών, θεραπεύεται με τη νοερά προσευχή και με τη μακροχρόνια νήψη. (Ιωάννης ο Κασσιανός)
- Η αληθινή προσευχή ικανοποιεί τις βαθύτερες ανάγκες μας. Και όταν οι βαθύτερες ανάγκες μας είναι ικανοποιημένες, δεν οργιζόμαστε.
- Ο θυμός είναι αντίδραση ενός ανθρώπου που δεν είναι μέσα του τακτοποιημένος, δηλαδή αναπαυμένος.
- Αν μας ενδιαφέρει ο εαυτός μας και η πορεία του, τότε μας ενδιαφέρουν τα πάθη μας και οι αρετές μας. Μας ενδιαφέρει πώς θα θεραπευτούμε.
- Πιο σημαντικό και από την αναμαρτησία μας είναι το να έχουμε ζωή μέσα μας.
- Το πρόβλημα δεν είναι ηθικό, αλλά υπαρξιακό. Δεν είναι αν είμαστε καλοί ή κακοί, αλλά αν είμαστε ζωντανοί ή πεθαμένοι. Δηλαδή αν θέλουμε να συνδεθούμε με τον Θεό και τον άνθρωπο ή όχι.
- Η δυνατότητα που έχουμε (που μας δόθηκε) δεν είναι να είμαστε καλοί, αλλά να συνδεθούμε με τον Θεό, με τον συνάνθρωπό μας και με τον εαυτό μας. Αυτή η δυνατότητα γεννά την αληθινή ηθική. Κάθε άλλη ηθική είναι δαιμονική.
- Όταν η ηθική δεν υπηρετεί τη σχέση, τότε γεννά την ένταση, την κατάκριση, την κακότητα.
- Με την κατάκριση προσβάλλεται η σχέση με τον Θεό, τον συνάνθρωπο και τον εαυτό μας. Κυρίως γι' αυτό η κατάκριση είναι αμαρτία.

- Να οργιζόμαστε εναντίον του κακού και του ψεύδους.
- Στην εποχή μας η γυναίκα έχασε κατά κάποιον τρόπο τη φύση της. Αντί να κινείται στο να δώσει ζωή, είναι σε κατάσταση αναμονής στο να της δώσουν ζωή.
- Στην εποχή μας ο άνδρας έχασε κατά κάποιον τρόπο τη φύση του. Νοιάζεται μόνο πώς να τον κυνηγούν οι γυναίκες, αλλά δεν αναλαμβάνει την ευθύνη μιας σχέσης κι ενός γάμου.
- Η αληθινή σχέση και αγάπη είναι η εκούσια παράδοση της ελευθερίας μας στον άλλον.
- Για να είναι μια γυναίκα ειρηνική, ο άνδρας της οφείλει να έχει ανδρείο φρόνημα. "Να πιάνει τον ταύρο από τα κέρατα".
- Όποιος, παρά την απουσία του Θεού, συνεχίζει να αναζητά τον Θεό, αυτός μπορεί να καταφέρει τα πάντα στη ζωή του.
- Η εμπειρία της σχέσης αγάπης είναι διακινδύνευση (ρίσκο). Δεν είναι εξασφάλιση.
- Ο έξυπνος άνθρωπος είναι αυτός που αναζητά την όντως ζωή.
- Δεν φταίνε οι άλλοι που οργιζόμαστε. Στον εαυτό μας να αναζητήσουμε την αιτία.
- Να μην εξαρτάμε την πρόοδό μας στην εσωτερική ειρήνη από τη βούληση των άλλων, την οποία δεν μπορούμε ποτέ να ελέγξουμε.
- Δεν έχουμε το δικαίωμα να προσδοκούμε την αλλαγή του άλλου, γιατί αυτό είναι υπόθεση του ίδιου και της χάρις του Θεού. Όταν δεν έχουμε προσδοκίες από τον άλλον, τότε του δίνουμε την ελευθερία και τις προϋποθέσεις να αλλάξει.
- Τα προβλήματα σε μια σχέση βοηθούν να αναπτυχθεί η αρετή, με την προϋπόθεση όμως να υπάρχει κοινό πνεύμα και κοινή πορεία-κατεύθυνση.
- Σε ένα διαπροσωπικό πρόβλημα η λύση δεν είναι η αποφυγή του άλλου. Αυτό που χρειαζόμαστε είναι η συνεννόηση, η κατανόηση, τελικά η ανάπτυξη. Εκτός αν ο άλλος έχει το δαιμονικό πνεύμα και μας ενοχλεί συνεχώς.
- Το δεύτερο θεραπευτικό μέσο για την οργή, μετά την προσευχή, είναι η σιωπή. Ο έλεγχος δηλαδή των εξωτερικών μας αντιδράσεων.
- Η σιωπή αντιπαλεύει την οργή και τη δική μου και του άλλου ("Αρχή μεν αοργησίας σιωπή χειλέων εν ταραχή καρδίας"), ("Θυμού χαλινός η εύκαιρος σιωπή").
- Η σιωπή δεν σημαίνει συσσώρευση κακών λογισμών.
- Να έχουμε διάκριση στη σιωπή. Κάποια στιγμή οφείλουμε να μιλήσουμε, συνήθως αφού περάσει η ένταση.
- Η προσευχή δεν υποκαθιστά σε μια σχέση την ορθή διαχείριση ή την αποκατάστασή της.
- Να μην αφήνουμε εκκρεμότητες στις σχέσεις μας, γιατί αυτές γίνονται σκουληκάκια και μας κατατρώγουν. Να λύνουμε τις εκκρεμότητες με τον σωστό διάλογο στη σωστή ώρα.
- Οφείλουμε να μπαίνουμε πάντα στη θέση του άλλου και να τον καταλαβαίνουμε. Αυτό το γεννά η αγάπη.
- Όταν κάποιος μάς είναι σημαντικός, είναι αδιάφορο τι ξεκινάμε να κάνουμε μαζί. Αρκεί να είμαστε μαζί. Έτσι μπορούμε να μετατρέψουμε ακόμα και το αρνητικό σε θετικό.

- Εκτός από την εξωτερικευμένη οργή υπάρχει η μη εξωτερικευμένη, η μνησικακία, που καλλιεργείται από την ταραχή των λογισμών. Αυτή η οργή είναι χειρότερη.
- Όλοι οι άνθρωποι είμαστε ατελείς. Οφείλουμε να το συνειδητοποιούμε αυτό, κυρίως όταν πρόκειται να επιλέξουμε σύντροφο.
- Αν η αναζήτηση του Θεού υποκατασταθεί από τον έρωτα ενός ανθρώπου, και τα δύο αδικούνται. Πραγματικός έρωτας είναι η κοινή αναζήτηση του Θεού.
- Ο έρωτας δεν είναι δύο άνθρωποι που κοιτούν ο ένας τον άλλον. Θα αλληθωρίσουν. Ο έρωτας είναι δύο άνθρωποι που κρατούν ο ένας το χέρι του άλλου και κοιτούν τον Θεό. Έτσι η σχέση τους παίρνει από τον θείο έρωτα και αποκτούν την ικανότητα να ερωτεύονται και να αγαπούν.
- Όταν σε μια σχέση λείπει ο Θεός και ο ένας είναι θεός και πηγή ζωής του άλλου, στο τέλος γίνεται δαίμονας του άλλου.
- Άλλο η οργή και άλλο τα όρια και η σταθερότητα. Συχνά η οργή ακολουθεί την έλλειψη ορίων και σταθερότητας.
- Η συγκράτηση της οργής γίνεται όχι μόνο με την αποφυγή των εξωτερικών εκδηλώσεών της, αλλά κυρίως με την αποφυγή των αρνητικών λογισμών.
- Να περιφρονούμε τους λογισμούς. Στη θέση των λογισμών να βάζουμε τον λόγο του Θεού και την προσευχή.
- Αν νιώθουμε την αγάπη του Θεού, δεν έχουμε λόγο να νιώθουμε ζήλιες και άλλες μειονεξίες.
- Η οργή μπορεί να οδηγήσει σε μια αποκλειστικά εσωστρεφή ζωή, ιδιαίτερα όταν λαμβάνει τη μορφή της πικροχολίας, της μήνιδος και της μνησικακίας.
- Τα προβλήματά μας να τα ξεκαθαρίζουμε πριν από τη δύση του ήλιου, για να μη μας κάνουν ζημιά.
- Όταν γνωρίζουμε τα χάλια μας, δεν μπορούμε ούτε να κατηγορήσουμε κανέναν ούτε να οργισθούμε με κανέναν.
- Η μετάνοια και η συντριβή μάς αφαιρούν την ικανότητα να στρεφόμαστε εναντίον του άλλου και μας δίνουν την πραότητα. Όταν δεν έχουμε μετάνοια και συντριβή, την πραότητα μπορούν να μας τη φέρουν οι "κατραπακιές" της ζωής.
- Η βάση για την αοργησία είναι η λήθη των προσβολών, δηλαδή η συγχώρεση.
- Η συμφιλίωση με τον κάθε αδελφό μας είναι απαραίτητη προϋπόθεση για τη Θεία Μετάληψη και γενικότερα για την πνευματική ζωή.
- Η συμφιλίωση με τον κάθε αδελφό μας είναι η πιο ευλογημένη πράξη που μπορούμε να κάνουμε.
- Αν αγαπάμε τον αδελφό μας, νοιαζόμαστε για την ψυχική του κατάσταση και κάνουμε ό,τι μπορούμε για τη βελτίωσή της.

19-12-2011 Γιατί ήρθε ο Χριστός και γιατί υπάρχει η Εκκλησία

- Αυτό που κοιτάει ο Θεός στον άνθρωπο είναι η καρδιά του και η διάθεσή του.
- Ο Κύριος δεν σαρκώθηκε, για να λύσει το κοινωνικό μας πρόβλημα, αλλά για να αναπαύσει την ψυχή μας και να ικανοποιηθεί η άπειρη έφεση και ανάγκη μας για ζωή.
- Η φύση μας είναι ανήσυχη και ανικανοποίητη. Έχει άπειρο πόθο για τον Άπειρο. Όταν κρατάμε κοιμισμένη αυτή μας τη διάθεση, τότε καταδικάζουμε τον εαυτό μας σε θάνατο. Αυτό που οφείλουμε να κάνουμε είναι να αφυπνίσουμε τη φύση μας.
- Η μετάνοια είναι η αποκατάσταση της φύσης μας.
- Η σπουδαιότητα της Εκκλησίας δεν κρίνεται από τις ιδέες της, αλλά από το ότι είναι το σώμα του Κυρίου μας, που φτιάχνει καινούρια "κυριακά" σώματα, δηλαδή καινούρια σώματα Χριστού, που είναι οι άγιοί μας.
- Αν μπορούσαμε να σπουδάσουμε στον βίο κάποιων αγίων, δεν θα είχαμε ανάγκη από φιλοσοφίες ή ιδέες.
- Αυτό που οδηγεί τον άνθρωπο στην αμαρτία είναι το εσωτερικό του κενό. Με άλλα λόγια, είναι η έλλειψη ζωής και χαράς.
- Η αληθινή μετάνοια είναι αλλοίωση.
- Έχουμε μυριάδες νεομαρτύρων επί Τουρκοκρατίας, τους οποίους αγνοούμε.
- Μάρτυρας σημαίνει ανάσταση. Σημαίνει νίκη επί του θανάτου. Ένας άνθρωπος πηγαίνει στο μαρτύριο με χαρά, μόνο αν του έχει αποκαλυφθεί ο Χριστός, οπότε είναι σίγουρος για την ανάσταση.
- Όπου υπάρχει μαρτύριο υπάρχει και πίστη, υπάρχει και μετάδοση πίστης.
- Σήμερα ο πολιτισμός μας δεν πείθει, γιατί είναι λόγια και θεωρίες και όχι μαρτυρικός.
- Όταν η θεωρία συνδυάζεται με την πράξη και όταν η πράξη είναι ασκητική-σταυρική, τότε οι άνθρωποι πείθονται και αλλάζουν.
- Η αληθινή αγάπη είναι η διάθεση για κοινή αιωνιότητα.
- Η κόλασή μας είναι η δουλεία μας στις εγωκεντρικές μας επιθυμίες. Οι αμαρτίες είναι απλώς τα συμπτώματα.
- Η αληθινή αγάπη, η του Χριστού, δίνει τα πάντα. Γι' αυτό και κερδίζει τα πάντα.
- Αν είμαι ενός ανθρώπου, δεν είμαι κανενός. Αν δεν είμαι κανενός, αλλά είμαι του Χριστού, τότε είμαι όλων των ανθρώπων.
- Ο μάρτυρας του Χριστού ξεπλένει με το αίμα του τις προηγούμενες αμαρτίες του και γίνεται άγιος.
- Το πιο σημαντικό κατά τη διάρκεια της ζωής μας είναι να νικηθεί μέσα μας ο θάνατος.
- Να μην κατακρίνουμε τη ζωή των ανθρώπων που ζουν μακριά από τον Θεό. Η πορεία του κάθε ανθρώπου πολλές εκπλήξεις μπορεί να παρουσιάσει. Η θεία χάρη του παντοδύναμου Κυρίου αλλοιώνει και τις πιο άνομες καρδιές, εφόσον είναι δεκτικές και καλοδιάθετες.
- Η Εκκλησία δεν είναι για τους φλώρους και τους κοιμισμένους, γι' αυτούς που θέλουν να

βολευτούν σε ένα σύστημα και να περάσουν καλά. Η Εκκλησία είναι για τους ανδρείους.

- Να μην ασχολούμαστε με το ότι ο κόσμος χάλασε και το ότι παντού υπάρχει το κακό και η αμαρτία, γιατί σε τέτοιες καταστάσεις υπάρχουν μεγαλύτερες δυνατότητες για χάρη.
- Όπου υπάρχει δυστυχία, υπάρχει και δυνατότητα μεγαλύτερης ευλογίας. Κι όπου υπάρχει πένθος, υπάρχει και δυνατότητα μεγαλύτερης χαράς.
- Η σκέψη του επικείμενου θανάτου μάς κάνει να αναλογισθούμε ποιες ήταν οι αξίες της ζωής μας. Ποιος ήταν ο λόγος για τον οποίο ζήσαμε.
- Το πρόσωπο και η αξία ενός ανθρώπου ορίζονται από το πόσο η ζωή του μπορεί να σταθεί μπροστά στον θάνατο.
- Σε μια εποχή κρίσης υπάρχει πιο πολύ ο κίνδυνος να λησμονήσουμε τον θάνατο.
- Αυτό που ελέγχει τον αμαρτωλό άνθρωπο δεν είναι οι θεωρίες και τα κηρύγματα, αλλά το φως της αλήθειας.
- Ο αληθινός εραστής δεν απαιτεί ευθύνες για τα αμαρτήματα, αλλά συγχωρεί τα παράνομα σφάλματα. Ο Κύριος ήρθε στον κόσμο ως αληθινός εραστής, που ερωτεύεται πόρνη (τη φύση μας), για να την κάνει παρθένα και αγία.
- Ο αληθινός εραστής έχει τον τρόπο και μαθαίνει στον άλλον την προσευχή.
- Μια σχέση είναι υγιής, όταν υπάρχει εμπιστοσύνη κι όταν ο ένας δεν φοβάται να πει την αλήθεια στον άλλον.
- Οι ψυχολόγοι μπορούν να βοηθήσουν στην ισορροπία και στην επικοινωνία. Δεν μπορούν να βοηθήσουν στην ενότητα. Η ενότητα είναι υπόθεση του Αγίου Πνεύματος.
- Το Άγιο Πνεύμα κατοικεί στον άνθρωπο που δεν φοβάται, που έχει ανδρείο φρόνημα και βγαίνει από τον εαυτό του.
- Προδίδω κάποιον, όταν τον βγάζω από την καρδιά μου.
- Για να είμαστε αυθεντικοί και ελεύθεροι, να μη φοβόμαστε την απόρριψη.
- Αυτό που χαρακτηρίζει την αληθινή αγάπη είναι η ελευθερία. Όταν αγαπάμε αληθινά, φέρουμε το πρόσωπό μας κι όχι τη μάσκα μας.
- Όλα τα δίνει το πρόσωπο του Χριστού, γιατί αυτό είναι η αγάπη.
- Ο Κύριος έγινε άνθρωπος και ήρθε στον κόσμο, όχι για να πουλήσει ιδέες ή να αποκαλύψει τεχνικές, που θα μας έκαναν υπεράνθρωπους. Ήρθε, για να μας κάνει ανθρώπους και σιγά σιγά να μας κάνει θεούς.
- Ο Κύριος επέλεξε έναν στάβλο, για να γεννηθεί. Επέλεξε δηλαδή το ακρότατο περιθώριο, ώστε και στους πιο ακραίους του περιθωρίου να δώσει ελπίδα.

09-01-2012 Προσευχή, ευχαριστία, αγάπη, φιλαδελφία

- Είμαστε καθηλωμένοι στην ανωριμότητα. Θέλουμε όλα να έρχονται όπως μας βολεύει και, αν έρθουν αλλιώς, δυσκολευόμαστε να τα αποδεχθούμε.
- Η δυστυχία είναι αφορμή για προσωπική εξέλιξη.

- Η σκληρότητα ενός ανθρώπου οφείλεται σε παλιά καμώματα αυτού του ανθρώπου, που τα ικανοποιούσαν οι δικοί του.
- Να μην ασχολούμαστε με τις δυσκολίες μας. Όσο πιο πολύ περιεργαζόμαστε μια δυσκολία μας, τόσο πιο περίπλοκη γίνεται και τόσο πιο πολύ οι πνευματικές μας δυνάμεις εξασθενούν.
- Τις περισσότερες φορές δεν μας εξαντλεί η αμαρτία, αλλά η ενασχόλησή μας με την αμαρτία.
- Πάντα θα υπάρχουν ιδιότροποι άνθρωποι γύρω μας (κι εμείς ιδιότροποι είμαστε). Το θέμα δεν είναι η φυγή, αλλά η διαχείριση αυτής της κατάστασης.
- Να βλέπουμε τα πράγματα ελπιδοφόρα και να μην είμαστε παραπονιάρηδες, γκρινιάρηδες, μίζεροι.
- Το παράπονο, η γκρίνια, η πίκρα και ο γογγυσμός είναι του δαιμονικού πνεύματος. Η ευχαριστία σε κάθε περίπτωση, ακόμα κι όταν τα πράγματα έρχονται ανάποδα, είναι του Πνεύματος του Θεού.
- Προϋποθέσεις της προσευχής είναι η ευχαριστία και η εμπιστοσύνη στον Θεό.
- Γνώση είναι η εμπειρία της αγάπης του Θεού.
- Η γνώση του προσώπου είναι βίωμα και καρπός προσωπικής σχέσης.
- Να είμαστε ευχαριστημένοι για ό,τι μας συμβαίνει.
- Να μην αγχωνόμαστε για τίποτα, ούτε ακόμα και για τη σωτηρία μας.
- Μόλις σηκωνόμαστε το πρωί, να επισκεπτόμαστε τους πλησίον μας ασθενείς αδελφούς μας. Από αυτή την επίσκεψη ωφελούμαστε αμφότεροι. (Άγιος Αντώνιος)
- Ζωντανός άνθρωπος είναι ο προσευχόμενος άνθρωπος.
- Προσευχόμενος άνθρωπος είναι αυτός που διαρκώς αναζητεί και μέσα από αυτή την αναζήτηση αποκτά τη δυνατότητα να αντιλαμβάνεται.
- Η ασθένεια που μας χαρίζει ο Θεός είναι μοναδική ευκαιρία για την τελείωσή μας.
- Η ασθένεια αντικαθιστά την προσευχή που δεν μπορούμε να κάνουμε.
- Η υπομονή στην ασθένεια είναι μια κατάσταση προσευχής και μεγάλης ευλογίας.
- Όταν ασθενούμε, να γνωρίζουμε ότι αυτό είναι το άθλημά μας, το μεταγωγικό μέσο μας για τον Ουρανό.
- Να μοιάσουμε στον Κύριο και στους αγίους μας, που ούτε παρηγοριά ζητούσαν ούτε ελάφρυνση του ζυγού της ασθένειάς τους. (Άγιος Αντώνιος)
- Ο λογισμός είναι γέννημα της φαντασίας. Αν είμαστε ικανοποιημένοι από τη ζωή μας και αν είμαστε αναπαυμένοι μέσα μας, δεν έχουμε ανάγκη να φτιάξουμε μια άλλη φανταστική ζωή και άρα δεν έχουμε ανάγκη να φτιάξουμε λογισμούς.
- Αν έχουμε μέσα μας τη χαρά του Θεού, η πραγματικότητα που ζούμε είναι ανώτερη από οποιαδήποτε άλλη φανταστική ζωή και δεν έχουμε ανάγκη τους λογισμούς.
- Η Θεία Κοινωνία δεν λειτουργεί μαγικά. Το όφελός μας από αυτήν είναι ανάλογο με την

προετοιμασία που έχουμε κάνει και με τη διάθεση που την προσεγγίζουμε.

- Ότι επιλέγουμε να ζήσουμε καθορίζει αυτό που θα ζήσουμε μετά. Έχει συνέπειες, είτε θετικές είτε αρνητικές.
- Τα πνευματικά οφέλη, π.χ. της προσευχής, των ακολουθιών κ.ά., να μην τα σκορπάμε επιπόλαια, αλλά να τα διαφυλάττουμε και να τα πολλαπλασιάζουμε μέσα από την κοινωνία με τους αδελφούς μας.
- Ο καλύτερος ύπνος είναι μετά τη Θεία Λειτουργία.
- Εργασία που την κάνουμε με γογγυσμό μάς αποφέρει μικρό κέρδος.
- Ο άνθρωπος που δεν έχει ένα πρόγραμμα στην καθημερινότητά του και που δεν είναι συνεπής με την εργασία του ούτε πνευματικά μπορεί να προχωρήσει.
- Η συνέπεια μας εξασκεί, μας ωριμάζει, μας ταπεινώνει, μας καλλιεργεί πνευματικά.
- Η προσευχή και η καθημερινή εργασία προϋποθέτουν η μία την άλλη.
- Ότι κι αν κάνουμε και αντιμετωπίζουμε, να διατηρούμε στην ψυχή μας την ηρεμία και την ευχάριστη διάθεση.
- Να μην υποκρινόμαστε τα θύματα, γιατί θύματα δεν είμαστε.
- Να μη στεναχωρούμε τους αδελφούς μας για τα ελαττώματά τους. (Άγιος Αντώνιος)
- Κανένας άνθρωπος δεν μπορεί να μου απαγορεύσει να τον βάλω στην καρδιά μου. Μπορώ να έχω σχέση ακόμα και με αυτόν που δεν θέλει να έχει σχέση μαζί μου.
- Να μη βλέπουμε παντού φαντάσματα και δαίμονες. Άλλωστε, αν έχουμε τον Χριστό, κανένας δαίμονας δεν μπορεί να μας πειράξει.
- Όταν προσεγγίζω τον άλλον θετικά (όχι ελεγκτικά, με καλή διάθεση, χωρίς γογγυσμό), τότε τον ελευθερώνω, του βελτιώνω τη διάθεση και του βελτιώνω ακόμα και τους λογισμούς του.
- Να μη βάζουμε ταμπέλες προβληματικότητας στους άλλους ανθρώπους.
- Ο άνθρωπος δεν διορθώνεται με τον ονειδισμό και την παρατήρηση, αλλά με τον ευγενή έπαινο. Μόνο αν ήταν πολύ άγιος, θα δεχόταν να διορθωθεί με τον ονειδισμό και την παρατήρηση. Αλλά, αν ήταν πολύ άγιος, δεν θα είχε αυτό το ελάττωμα.
- Το μόνο που από την πλευρά μας μπορεί να βοηθήσει κάποιον άνθρωπο να διορθωθεί είναι ο άκρος σεβασμός μας απέναντί του.
- Ποτέ να μην κάνουμε κάποιον να νιώσει κατωτερότητα τονίζοντας τις αδυναμίες του, γιατί έτσι του τραυματίζουμε την ψυχή και βάζουμε εμπόδια στην πρόοδό του.

16-01-2012 Η φιλαδελφία

- Να μην ονειδίζουμε τον άλλον και να μην του υπενθυμίζουμε τα ελαττώματά του.
- Μόνο αν έχουμε λεπτότητα και ευγένεια, μπορούμε να γίνουμε παιδιά του Θεού.
- Η σχέση με τον Θεό καθρεφτίζεται στις σχέσεις με τους ανθρώπους κι αντίστροφα.
- Να παρακολουθούμε πάντα την καρδιά μας. Να διαφυλάττουμε την πνευματική μας

ισορροπία και να μην τη χάνουμε προσπαθώντας να διορθώσουμε τον άλλον.

- Η πρώτη κακή αλλοίωση μέσα μας προέρχεται από την "εξυπνάδα" μας να κρίνουμε τη γύρω κατάσταση.
- Η διόρθωση-βελτίωση του άλλου ανθρώπου δεν εξαρτάται καθόλου από τη δική μας παρέμβαση. Μόνο από τη δική του απόφαση εξαρτάται.
- Οι άνθρωποι είμαστε πολύ θεληματάρηδες και δεν ακούμε κανέναν παρά μόνο τον εαυτό μας.
- Όταν προσπαθούμε να διορθώσουμε τον άλλον, η καρδιά μας τελικά ταρασσεται και ο άλλος εισπράττει την προσπάθειά μας αυτή ως αγένεια και προσβολή.
- Η τάση μας για κηρύγματα και για διόρθωση των άλλων δηλώνει ότι εμείς οι ίδιοι έχουμε έλλειψη ζωής.
- Πολύ διακριτικά, με τον τρόπο που ζούμε, χωρίς να τον κρίνουμε και χωρίς να νομίζουμε ότι κάνουμε κάτι, μπορούμε να υποδείξουμε σε έναν άνθρωπο μια άλλη κατεύθυνση.
- Η εσωτερική ευγένεια ενός ανθρώπου καθηλώνει τον άλλον και τον αλλάζει. Αυτό συνήθως γίνεται χωρίς να το καταλάβει κανένας από τους δύο.
- Όταν η ζωή μας δεν εμπνέει τον άλλον, τότε θέλουμε να του υποδεικνύουμε.
- Όταν έχουμε αποκτήσει την πνευματική λεπτότητα, τότε μπορούμε να βλέπουμε χωρίς να βλέπουμε, να δείχνουμε χωρίς να δείχνουμε και να μιλάμε χωρίς να μιλάμε. Και τότε ο άλλος ακούει πραγματικά και αλλοιώνεται.
- Να υπολογίζουμε-σεβόμαστε τον άνθρωπο που είναι δίπλα μας και αμέσως να καταλαβαίνουμε την ανάγκη του.
- Αυτός που καταλαβαίνει αμέσως την ανάγκη του άλλου είναι ο πνευματικός άνθρωπος, δηλαδή ο άνθρωπος της ησυχίας και της προσευχής.
- Αυτός που παρακολουθεί με λεπτότητα τη δική του καρδιά μπορεί από το βλέμμα και μόνο του άλλου ανθρώπου να αντιλαμβάνεται ποια είναι η κατάστασή του.
- Να μην εξετάζουμε αν ο άλλος φταίει ή όχι, γιατί θα κάνουμε λάθος, αφού θα ερμηνεύσουμε το ελάττωμά του με το δικό μας προσωπικό κριτήριο και όχι με το κριτήριο της δικής του καρδιάς.
- Όλοι οι άνθρωποι είμαστε ευμετάβολοι. Τώρα μπορεί να είμαστε έτσι, ύστερα μπορεί να είμαστε αλλιώς.
- Ο άνθρωπος που ζει πνευματικά είναι ρεαλιστής. Δεν είναι αιθεροβάμων.
- Να μη διεκδικούμε-απαιτούμε τίποτα, ούτε από τον Θεό ούτε από τους ανθρώπους.
- Αυτός που διεκδικεί-απαιτεί είναι μειονεκτικός κι έχει εγωισμό μέσα του. Και η σχέση του με τον άλλον (τον Θεό ή κάποιον άνθρωπο) αρχίζει να λειτουργεί ανταγωνιστικά και συγκρουσιακά.
- Για να έχουμε διάθεση για προσευχή είναι απαραίτητο: α) να έχουμε αποφύγει τις συγκρούσεις και τα πολλά λόγια κατά τη διάρκεια της ημέρας, β) να μην είμαστε πολύ

χορτάτοι και γ) να μην είμαστε πολύ κουρασμένοι. Το δεκαπεντάλεπτο της προσευχής εξαρτάται από το εικοσιτετράωρο όλης της ημέρας. Η προσευχή είναι όπως και ο έρωτας.

- Η ποιότητα της δεκαπεντάλεπτης προσευχής μάς δείχνει πώς ήταν η μέρα μας.
- Η στεναχώρια είναι έκφραση πληγωμένου εγωισμού και δείχνει ότι έχουμε χάσει την κατεύθυνσή μας και τη χαρά μας.
- Η στεναχώρια κουράζει ψυχικά τον άνθρωπο και τον εμποδίζει να προσευχηθεί.
- Όταν δεν έχουμε διάθεση για προσευχή, να μην κατηγορούμε τον εαυτό μας.
- Τον εαυτό μας ούτε να τον επαινούμε ούτε να τον κατηγορούμε.
- Άλλο πράγμα είναι η ταπείνωση, η συναίσθηση της αμαρτωλότητας και η αυτομεμφία κι άλλο είναι η στεναχώρια, η μειονεξία και η "αυτομαστίγωση".
- Η αυτομεμφία είναι μετάνοια. Μετατοπίζω το κέντρο μου από τον αμαρτωλό εαυτό μου στον ελεήμονα Θεό. Παραδέχομαι τα χάλια μου ενώπιον του Θεού και ζητώ το έλεός Του. Δεν κάθομαι να κλαίγομαι.
- Να είμαστε χαρούμενοι ακόμα και μέσα στην αμαρτία μας, ελπίζοντας στην αγάπη του Θεού και στη δύναμη της μετάνοιάς μας.
- Η στεναχώρια για την αμαρτία (εγωισμός) οδηγεί πάλι στην αμαρτία.
- Πολύ συχνά τα δάκρυα ενός ανθρώπου είναι δάκρυα εγωισμού και κάλυψης της πραγματικής του κατάστασης. Αυτά τα δάκρυα κουράζουν την ψυχή και την κάνουν ανίκανη για μετάνοια.
- Την κατάσταση της καρδιάς μας να μην την αποκαλύπτουμε σε όλους, αλλά μόνο σε αυτόν που μπορεί να μας βοηθήσει και που μας αγαπά πραγματικά.
- Είναι πολύ σημαντικό να σεβόμαστε τον εαυτό μας και να μην τον εκθέτουμε.
- Την ποιότητα ενός ανθρώπου τη γνωρίζουμε από την ομιλία του, τα λόγια του.
- Όταν μιλάω με κάποιον, αλλά αυτός δεν με ακούει, είναι καλύτερα να φύγω διακριτικά. Όχι με παράπονο, αλλά με τη χαρά ότι μπορώ να επανέλθω στη σιωπή μου, στη φυσική μου θέση και πράξη.
- Ο Θεός και η προσευχή βρίσκονται στη σιωπή. Γι' αυτό η σιωπή είναι έκφραση του ανθρώπου του Θεού, με την προϋπόθεση όμως ότι αυτή αποβλέπει στην ειρήνη και δεν οφείλεται σε θιγμένο εγωισμό. (Άγιος Αντώνιος)
- Να μην αποκαλύπτουμε τη γνώμη μας για τους άλλους.
- Στη μετάνοιά τους κάποιες πόρνες και κάποιοι τελώνες προάγουν εμάς στη Βασιλεία των Ουρανών. (Κύριος)
- Ο πνευματικός μας δεν χρειάζεται να είναι φιλόσοφος. Απλά να φοράει πετραχήλι.
- Να μη δημοσιοποιούμε τις αμαρτίες μας, γιατί κι ο άλλος που θα ακούσει μπορεί να μην το αντέξει, αλλά κι εμείς δεν θα ωφεληθούμε. Μια αμαρτία, ακόμη κι αν διαγραφεί στα "μάτια" του Θεού, κάποιος που την άκουσε μπορεί να μην την ξεχάσει ποτέ.
- Το να τα πηγαίνουμε καλά με τον Θεό και με τον άνθρωπό μας είναι αλληλένδετα.

- Να μη θυμίζουμε στον άλλον τα ελαττώματα και τις αδυναμίες του.
- Τον πολιτισμό δεν τον κάνει η πολιτεία, αλλά η ευγενική και εκλεπτυσμένη ψυχή μέσα στη χάρη του Θεού.
- Ο Θεός ποτέ δεν μας εκθέτει ούτε μας απογυμνώνει. Ας μην εκθέτουμε κι εμείς τους αδελφούς μας.
- Αν ξεφτιλίσεις κάποιον, θα ξεφτιλιστείς κι εσύ από τον Θεό. (Πνευματικός νόμος)
- Να κάνουμε τον άλλον να αισθάνεται σαν βασιλιάς, να χαίρεται την ευγένεια της ανθρώπινης φύσης του. Συνήθως όταν ο άνθρωπος νιώθει ξεπεσμένος, ταυτιζόμενος με την ιδέα αυτή, επαναλαμβάνει τα λάθη. Αντίθετα, όταν νιώθει σαν βασιλιάς, πιο εύκολα μπορεί να διορθωθεί.
- Άνθρωπος που δεν είναι λεπτός και ευγενής, ακόμα και το αίμα του να χύσει, δεν μπαίνει στον παράδεισο. Εάν μπει, θα τον διαλύσει τον παράδεισο. (Άγιος Αντώνιος)
- Ο άνθρωπος που δεν σέβεται τους αδελφούς του δεν θα σεβαστεί ούτε τους αγίους ούτε τον Θεό.
- Να συναναστρεφόμαστε με ανθρώπους που έχουν σιωπή, λεπτότητα και ευγένεια. Και τέτοιοι να είμαστε κι εμείς.
- Οι αγενείς δεν πρόκειται να πάνε στον Ουρανό.
- Να αγαπούμε τους αγενείς και να τους ακούμε, αλλά να μην κοινωνούμε εσωτερικά μαζί τους, να μην ανοιγόμαστε σε αυτούς, γιατί δεν θα το εκτιμήσουν και θα μας δημιουργήσουν προβλήματα.
- Ο αγενής λειτουργεί με εγωισμό. Γι' αυτό δεν μπορούμε να κάνουμε διάλογο μαζί του παρά μόνο λογομαχία.
- Κοιμισμένος και χριστιανός δεν γίνεται. Ο άνθρωπος που έχει το Πνεύμα του Θεού βρίσκεται σε εσωτερική εγρήγορση. Επειδή είναι προσευχόμενος, βλέπει το όλον μέσα στην καρδιά του και έτσι αντιλαμβάνεται την κάθε λεπτομέρεια γύρω του.

23-01-2012 Η πνευματική ευγένεια και οι ανθρώπινες σχέσεις

- Να μην προσβάλλουμε τον εαυτό μας ούτε θαυμάζοντάς τον ούτε επιτιμώντας τον, γιατί αυτά είναι αρρώστιες της ψυχής. (Άγιος Αντώνιος)
- Η αυτομεμψία που δεν έχει πνευματικές βάσεις κρύβει μειονεξία ή εγωισμό.
- Πολλές φορές οι άνθρωποι κάνουν λάθη, για να κερδίσουν το ενδιαφέρον των άλλων. Και αυτό είναι αρρώστια.
- Τον εαυτό μας ούτε να τον τιμούμε, γιατί μόνο τον Θεό και τους ανθρώπους οφείλουμε να τιμούμε, αλλά ούτε και να τον εξευτελίζουμε αποκαλύπτοντάς τον, γιατί μετά δεν θα έχουμε τη δύναμη να σηκώσουμε τις παρενέργειες αυτής της συμπεριφοράς μας.
- Να μη δείχνουμε στους άλλους τα πάθη μας, τις αδυναμίες μας, τα προβλήματά μας, τις αγωνίες μας, γιατί έτσι χάνουμε το κύρος μας και προσβάλλεται η αξία μας. Και την αξία μας

δεν πρέπει να την προσβάλλουμε, γιατί δεν είναι δική μας αλλά του Θεού.

- Όταν οι πάντες γνωρίζουν την πραγματικότητά μας, αυτό δεν μας βοηθάει να σηκωθούμε. Γιατί η παρουσία κάθε ανθρώπου που γνωρίζει την πραγματικότητά μας θα είναι μνήμη του λάθους μας, της αδυναμίας μας. Και έτσι δεν θα έχουμε το κουράγιο και την ελπίδα να προχωρήσουμε.
- Η αμαρτία και οι αδυναμίες υπάρχουν, μόνο για να μετανοούμε, όχι για να τις δημοσιοποιούμε.
- Η δημοσιοποίηση των αμαρτιών και των αδυναμιών είναι για τους πραγματικά ταπεινούς, όχι για μας. Για μας είναι μια κομπλεξική διαδικασία και άρρωστη κατάσταση.
- Αν δεν σεβόμαστε το κύρος μας, δεν θα μας σέβονται ούτε οι άλλοι. Έπειτα δεν θα έχουμε το κουράγιο να σηκωθούμε και θα μας φτάνει οι άλλοι.
- Η διάθεση έκθεσης του εαυτού μας είναι ύποπτη. Ή μειονεξίες κρύβει (προσπαθούμε να μας προσέξουν οι άλλοι) ή έλλειψη σεβασμού και εκτίμησης του εαυτού μας.
- Ο άλλος δεν έχει τη δύναμη να ακούσει τη ζωή μας. Ούτε αυτός θα βοηθηθεί ακούγοντάς μας ούτε εμείς.
- Να μην προσβάλλουμε την ευγένεια της φύσης μας.
- Τα λάθη μας υπάρχουν για να σβήνονται, όχι για να παραμένουν.
- Σεβόμαστε την αξία των άλλων, μόνο όταν σεβόμαστε τη δική μας αξία.
- Να εμπνέουμε τους άλλους, ώστε να μας σέβονται και να μας χαίρονται, αλλά να μην επιδιώκουμε να μας καταλαβαίνουν και να μας αναγνωρίζουν.
- Τον Χριστό δεν Τον δέχονταν, αλλά Τον σέβονταν. Έτσι και τον άνθρωπο του Θεού μπορεί να μην τον δέχονται, αλλά τον σέβονται, γιατί κρύβει μια αξία.
- Οφείλουμε να είμαστε προσεκτικοί στις κοινωνικές μας σχέσεις. Αυτός που δεν μπορεί να συνεννοηθεί με τους άλλους και να ζήσει στη γη ούτε στον Ουρανό θα ζήσει.
- Το ήθος που έχουμε εδώ, το ίδιο ήθος θα έχουμε και στον Ουρανό.
- Είναι δική μας ευθύνη να είμαστε μια ευχάριστη-θετική παρουσία στον άλλον.
- Να μη νοιαζόμαστε πώς θα καλοπεράσουμε, αλλά πώς θα δώσουμε χαρά στον άλλον άνθρωπο, πώς θα λάμπει το πρόσωπό μας για τον άλλον.
- Η αγωνία που έχουμε να μας προσέχουν και να μας αναγνωρίζουν οι άλλοι γεννά μέσα μας πολλές εντάσεις και συγκρούσεις και τελικά χάνουμε την εσωτερική μας ελευθερία.
- Οι επιτυχημένες κοινωνικές σχέσεις δεν είναι αντίθετες με την πνευματική ζωή, αλλά συμβαδίζουν με αυτήν.
- Να σεβόμαστε την ελευθερία του άλλου. Να μη θέλουμε να σώσουμε τον άλλον με το ζόρι. Να θυμόμαστε ότι ο Χριστός δεν ήρθε στον κόσμο να σταυρώσει κανέναν, αλλά ήρθε να σταυρωθεί ο ίδιος για μας.
- Ο Κύριος στην κοινωνική Του ζωή ήταν ευγενέστατος, χαριέστατος και, όπως λένε τα κείμενα της εποχής Του, ο ωραιότερος άνθρωπος. Αλλά και η Παναγία ήταν η ωραιότερη, η

γλυκύτερη και η πιο χαριτωμένη γυναίκα.

- Η πραγματική ομορφιά είναι η ομορφιά της ψυχής, που βγαίνει στο πρόσωπο και κάνει τον άνθρωπο χαριτωμένο.
- Να προνοούμε αγαθά τόσο για τον Θεό όσο και για τους ανθρώπους. Να θέλουμε να αναπαύουμε τους ανθρώπους.
- Να προβλέπουμε την ανάγκη του άλλου, να την αντιλαμβανόμαστε και να την ικανοποιούμε, δηλαδή να αναπαύουμε τον άλλον, πριν μας το ζητήσει. Όταν αυτό γίνεται, τότε η σχέση μας είναι ευλογημένη.
- Ο έξυπνος-πνευματικός άνθρωπος είναι αυτός που αντιλαμβάνεται την κατάσταση του άλλου ανθρώπου στο βάθος της και τη σέβεται. Αυτό είναι προσευχή και οδηγεί στην προσευχή.
- Να τιμούμε τον άλλον σαν να είναι ο Θεός μας. Να κάνουμε τον άλλον να χαίρεται όταν είναι κοντά μας.
- Να συμπεριφερόμαστε στους άλλους με τέτοιο τρόπο, ώστε να μας καταλαβαίνουν και να ενδιαφέρονται για το καλό μας. Αυτό όμως πάντα να γίνεται για τη δόξα του Θεού και όχι για τη δική μας.
- Να υποδεικνύουμε σε κάποιον κάτι, μόνο αν αυτός μας το ζητήσει. Διαφορετικά, παρεμβαίνουμε στο προσωπικό του άσυλο και προσβάλλουμε το πρόσωπό του.
- Να σεβόμαστε πολύ τον σύντροφό μας και να μη μειώνεται ο σεβασμός μας γι' αυτόν με τον χρόνο. Να είμαστε πάντα ευγενικοί μαζί του.
- Να προσεγγίζουμε τον άλλον πάντα με λεπτότητα, ειδικά όταν θέλουμε να του μιλήσουμε για κάτι που κατά τη γνώμη μας πρέπει να διορθώσει. Συχνά η λάθος προσέγγιση του άλλου οδηγεί σε αντίθετα αποτελέσματα, παρά τις καλές μας προθέσεις.
- Τις πιο πολλές φορές οι άνθρωποι γνωρίζουν κατά βάθος ποιο είναι το σωστό. Στις περιπτώσεις όμως που το αγνοούν, αν εμείς τους το πούμε με έξυπνο τρόπο, θα το αρπάξουν αμέσως.
- Όταν μιλάμε σε κάποιον, να μην τα λέμε όλα από την αρχή, αλλά να αφήνουμε τον ίδιο να ρωτήσει για περισσότερα.
- Να μη μας ξεφεύγει ούτε μια λέξη με την οποία υποτιμάται ο αδελφός μας.
- Να μην κατακρίνουμε τους ανθρώπους, ούτε κι όταν αμαρτάνουν βαριά.
- Να παίρνουμε το μέρος των αμαρτωλών και να προσευχόμαστε γι' αυτούς.
- Μία μόνο θανάσιμη αμαρτία υπάρχει: η αμετανοησία.
- Να τιμούμε τους άλλους και να τους κάνουμε να αισθάνονται ότι έχουν αξία. Έτσι τους δίνουμε τη δυνατότητα να διορθώσουν και τα λάθη τους.
- Άλλο τιμώ κάποιον και άλλο αφήνω τον εαυτό μου να παρασυρθεί από αυτόν.
- Όταν αγαπάμε αληθινά, συγχωρούμε τα πάντα στον άλλον.
- Όταν έχουμε κάποιον άνθρωπο στην καρδιά μας, μας ενδιαφέρει να είναι αναπαυμένος

και να διαφυλάσσεται η σχέση μας. Και η μόνη αδικία που μπορεί να υπάρξει στη ζωή μας είναι ο χωρισμός.

- Το "όχι" μας να μην είναι απόρριψη του άλλου, αλλά να κρύβει αποδοχή και σεβασμό για τον άλλον. Με άλλα λόγια, το "όχι" μας να είναι "ναι" για το πρόσωπο του άλλου.

30-01-2012 Πνευματικές νουθεσίες από τον άγιο Αντώνιο

- Να μη γινόμαστε κουραστικοί. Αν κάποιος επιμένει σε κάτι κουράζοντας τους άλλους, τότε όλη η αμαρτία θα νικήσει μέσα του. (Άγιος Αντώνιος)
- Δεν γινόμαστε κουραστικοί, όταν έχουμε ζωή και λεπτότητα μέσα μας και όταν ξέρουμε τι μας γίνεται.
- Άλλο απλότητα και άλλο χονδροκοπιά. Άλλο άνεση και άλλο αγένεια.
- Είναι σημαντικό οι άλλοι άνθρωποι να αισθάνονται καλά μαζί μας, γιατί αυτό δείχνει ότι υπάρχει καλό πνεύμα μέσα μας.
- Πολλές φορές εμείς φταίμε που απομακρύνονται οι άλλοι από μας, γιατί δεν είμαστε ευχάριστοι και ελκυστικοί.
- Να προσπαθούμε να μοιάσουμε στον Θεό. Όπως ο Θεός δεν ζητάει τίποτα από μας και το μόνο που θέλει είναι η σωτηρία μας, έτσι και εμείς να μην έχουμε προσδοκίες και απαιτήσεις από τους ανθρώπους.
- Όταν δεν έχουμε προσδοκίες και απαιτήσεις από τον σύντροφό μας, τότε θα μας ερωτευτεί και θα μας αγαπήσει. Αντίθετα, όταν έχουμε προσδοκίες και απαιτήσεις, κάποια στιγμή θα κουραστεί και θα μας βαρεθεί.
- Αυτός που δίνει και δεν απαιτεί είναι πάντα ελκυστικός και αγαπητός στους άλλους.
- Αυτό που μας χωρίζει από τους άλλους ανθρώπους είναι η γκρίνια, η απαιτητικότητα, τα παράπονα, η μιζέρια και οι πικρίες μας.
- Μπορούμε να καταλαβαίνουμε από το βλέμμα του τι είναι αυτό που χρειάζεται ο άλλος την κάθε στιγμή, ώστε να τον αναπαύουμε.
- Ο πιο ξύπνιος άνθρωπος είναι ο αληθινά προσευχόμενος άνθρωπος.
- Ικανότητα να αντιλαμβάνονται έχουν οι ταπεινοί άνθρωποι, αυτοί που βγαίνουν από τον εαυτό τους και εκλεπτύνονται με την προσευχή.
- Έχει μεγάλη σημασία το πώς βλέπουμε τον άλλον. Αν δηλαδή βλέπουμε τον άλλον καθαρά και ως σύμμαχο ή καχύποπτα και ως ανταγωνιστή.
- Να πάψουμε να μονολογούμε και να αρχίσουμε να ακούμε τον άλλο άνθρωπο.
- Η μνήμη του θανάτου μάς προστατεύει από την αμαρτία.
- Τα πρώτα εκατό χρόνια είναι δύσκολα... Μετά όλα περνάνε.
- Η δυστυχία του πλούσιου και του σπουδαίου είναι ότι δεν θα είναι για πάντα πλούσιος και σπουδαίος.
- Ο θάνατος είναι φοβερό ισοπέδωμα αλλά και πραγματική ελευθερία.

- Η μεγαλύτερη ανατροπή είναι η ανατροπή του συστήματος της φθοράς και του θανάτου. Δηλαδή είναι η πίστη μας στην ανάσταση, που είναι η νίκη επί του θανάτου.
- Αν η ζωή μας είναι ζωή ανάστασης, τα προβλήματα δεν μας βαραίνουν. Ακόμη και ο θάνατος είναι αφορμή χαράς για μας.
- Ό,τι σημαντικό κι αν χτίσουμε υπόκειται στον θάνατο, αλλά και ό,τι σημαντικό κι αν χάσουμε υπόκειται στον θάνατο. Αυτό που σε όλα δίνει περιεχόμενο είναι η αναφορά στη νίκη επί του θανάτου.
- Το σημαντικό δεν είναι να μας λύσει κάποια προβλήματα ο Θεός, αλλά να έχουμε σχέση μαζί Του.
- Ο σχιζοειδής τρόπος που λειτουργούμε αποκαλύπτει την εσωτερική μας διάσπαση. Ο άνθρωπος που αληθινά έχει τον Θεό και είναι προσευχόμενος έχει μια εσωτερική ενότητα. Είναι ακέραιος. Κι αυτό βγαίνει στη ζωή του.
- Ο άνθρωπος που είναι εξωτερικά μπερδεμένος είναι και εσωτερικά μπερδεμένος. Αντίθετα, η εξωτερική συγκρότηση είναι έκφραση καλής εσωτερικής κατάστασης.
- Συμβαίνει συχνά κάποιοι που δηλώνουν αναρχικοί να είναι στην πραγματικότητα τεμπέληδες που, έχοντας το πρόσχημα της ιδεολογίας τους, κατηγορούν αυτούς που εργάζονται ότι δήθεν υπηρετούν το σύστημα.
- Να αναλάβουμε την ευθύνη της ύπαρξής μας.
- Μεγαλύτερη αμαρτία δεν είναι η ανηθικότητα, αλλά η ανευθυνότητα.
- Νομίζουμε ότι είμαστε θύματα, αλλά θύματα δεν είμαστε.
- Η σωτηρία μάς έχει δοθεί δωρεάν με τον Σταυρό του Κυρίου μας. Όλος ο αγώνας μας γίνεται, για να ανοίξει η καρδιά μας και να δεχθεί αυτή τη δωρεά.
- Δεν είναι σημαντική μόνο η εξωτερική δραστηριότητα, αλλά και η εσωτερική, δηλαδή η προσευχή. Αυτή δίνει την ενέργεια που χρειάζεται ο άνθρωπος, για να είναι ζωντανός.
- Τα πάθη δεν καταστέλλονται. Αδυνατίζουν και χάνονται, όταν αναπτύξουμε ένα άλλο πάθος, το πάθος για τον Θεό.
- Ο άλλος δεν σώζεται με τη δική μας επίμονη προσπάθεια. Σώζεται, μόνο αν ο ίδιος το αποφασίσει.
- Όταν ο Θεός δεν μας δίνει χαρίσματα, το κάνει γιατί δεν είμαστε έτοιμοι να τα δεχθούμε και γιατί, αν μας τα έδινε, θα παθαίναμε ζημιά. Τα χαρίσματα βλάπτουν τον ξιπασμένο και ανέτοιμο άνθρωπο.
- Ο φυσιολογικός άνθρωπος μπορεί και να παντρευτεί και να γίνει μοναχός. Στο ένα όμως από τα δύο θα πετύχει περισσότερο και θα είναι αναπαυμένος περισσότερο.
- Δεν πάει στο μοναστήρι ο τεμπέλης ούτε παντρεύεται ο βολεμένος.
- Αν είμαστε καλά ψυχικά και πνευματικά, δεν κουραζόμαστε εύκολα σωματικά.
- Τον άνθρωπο που δεν έχει μοχθήσει στη ζωή του δεν τον υπολογίζει και δεν τον εμπιστεύεται κανείς.

- Όταν παραδεχόμαστε (και ενώπιον του Θεού) ότι δεν πάμε καλά, τότε πνευματικά είμαστε σε καλό δρόμο.
- Να μην αγωνιούμε για τη χάρη του Θεού και να μην την απαιτούμε, αλλά με ηρεμία να εμπιστευόμαστε τον Θεό σε όλα.
- Η κατάκριση είναι πολύ μεγάλο εμπόδιο στην πνευματική πορεία ενός ανθρώπου.
- Να παραβλέπουμε τα όσα αρνητικά έχουν οι άνθρωποι και να τονίζουμε τα θετικά.
- Να δικαιολογούμε τους ανθρώπους και να σκεφτόμαστε θετικά γι' αυτούς.
- Είναι καλό να βάζουμε όρια στον άλλον, αλλά είναι ακόμα καλύτερο τα όρια να τα βάζει η ίδια η αξιοσέβαστη προσωπικότητά μας.

06-02-2012 Η πνευματικότητα του κόπου

- Να μην αποφεύγουμε τους κόπους, γιατί μέσα από αυτούς θα έρθει σε μας η ανάπαυση. (Άγιος Αντώνιος)
- Το να ελέγχουμε την ποσότητα και το είδος της τροφής που καταναλώνουμε είναι βασικό στοιχείο της πνευματικής ζωής. Όταν ελέγχουμε τη γαστρίμαργία, μπορούμε ευκολότερα να ελέγχουμε και τα υπόλοιπα πάθη.
- Η μετάνοια είναι η πυξίδα της ζωής μας. Όταν απομακρυνόμαστε από τη μετάνοια, χάνουμε το μέτρο της ζωής μας και την ισορροπία μας.
- Η αργολογία μας, δηλαδή η τάση μας διαρκώς να μιλάμε, σχετίζεται με τη δυσκολία μας να ησυχάσουμε.
- Εάν θέλουμε την καινή ζωή, ας ξεκινήσουμε με το να ελέγχουμε την τροφή που καταναλώνουμε και με το να επιζητούμε τους κόπους.
- Αν είμαστε εγκλωβισμένοι στο φαγητό, δεν μπορεί να λειτουργήσει το πνεύμα μας ούτε μπορούμε να έχουμε προσευχή.
- Η έγγαμη ζωή είναι ευλογία, γιατί είναι κόπος, ευθύνη, περιορισμός και άσκηση.
- Ο πνευματικός άνθρωπος είναι ο πλέον κοινωνικός άνθρωπος.
- Ο ράθυμος άνθρωπος είναι γαστρίμαργος, αργόσχολος και κουτσομπόλης.
- Ο κόπος και η πίστη ότι ο Θεός μάς βλέπει και μας ελεεί, μας παρέχουν την άνεση, την ελευθερία και την ελπίδα.
- Όταν αγαπάμε τον Θεό και Τον εμπιστευόμαστε, αγαπάμε τον μόχθο.
- Η μεγαλύτερη άσκηση και ο μεγαλύτερος κόπος είναι, παρόλο που δεν βλέπουμε τον Θεό, εμείς να Τον προσμένουμε και να Τον προσδοκούμε.
- Ο μεγαλύτερος κόπος είναι να παλεύουμε με τα σκοτάδια μας ζητώντας το ανέφικτο. Για να μπούμε σε αυτή τη διαδικασία, πιο πριν οφείλουμε να έχουμε ξεκαθαρίσει μέσα μας ποιο είναι το σημαντικό.
- Ο Θεός δεν είναι κατάκτηση. Είναι ζήτηση και εύρεση.
- Η ζήτηση (αναζήτηση) του Θεού φέρνει την εύρεση του Θεού.

- Στον άνθρωπο που επιζητεί τον μόχθο και την εσωτερική άσκηση δίνεται δωρεάν η χαρά, η ειρήνη και η αγαλλίαση.
- Ο φιλόδοξος ενδιαφέρεται για τα αποτελέσματα, ενώ ο ταπεινός για τη διαδικασία.
- Να είμαστε σοβαροί. Να σεβόμαστε την ύπαρξή μας, τον συνάνθρωπό μας, τον χώρο μας και τον χρόνο μας.
- Αυτός που γελάει όταν μιλάει ή όταν δέχεται συμβουλές ή όταν δέχεται παρατηρήσεις, δεν μπορεί να εκτιμήσει τα πράγματα. Είναι ανώριμος.
- Η πολυλογία σκοτώνει ό,τι ιερό έχουμε μέσα μας. Επίσης μας δημιουργεί μια εσωτερική κόπωση.
- Η οικειότητα προς τον άλλον χωρίς τον σεβασμό είναι πρόβλημα. Είναι αδιακρισία.
- Τόσο η πολυλογία όσο και η αφωνία σκοτώνουν τη σχέση. Αυτό που ενεργοποιεί τη σχέση είναι ο λόγος.
- Το μεγάλο πλήθος των πληροφοριών που δεχόμαστε είναι εχθρός του βιώματος, είναι φυγή από το βίωμα. Και επειδή σε μια σχέση είναι απαραίτητο το βίωμα, το μεγάλο πλήθος των πληροφοριών δημιουργεί προβλήματα στη σχέση.
- Αυτός που κοροϊδεύει τον σοβαρό θέλει κατά βάθος να δικαιολογήσει τον εαυτό του.
- Αυτός που αγωνίζεται για την αγιοσύνη του δέχεται επιθέσεις από πολλούς. Κατά βάθος όμως οι υβριστές του τον εκτιμούν.
- Κατά βάθος ο κάθε άνθρωπος γνωρίζει πού είναι η αλήθεια και πού το ψέμα. Πού είναι το σωστό και πού το λάθος.
- Η σοβαρότητα είναι ασπίδα προστασίας από τις επιθέσεις των άλλων.
- Κάποιες φορές συμβάλλουμε περισσότερο στην αναγνώριση από έναν άνθρωπο μιας δυσκολίας του και στην εξάλειψή της, αν αρνηθούμε να κανακέψουμε τον άνθρωπο αυτό.
- Αυτό που ενεργοποιεί την ψυχή και την καρδιά μας και μας δίνει ζωή είναι ο λόγος του Κυρίου μας "Θαρσείτε, εγώ νενίκηκα τον κόσμο".
- Παράδεισος είναι η ανάδειξη του προσώπου. Είναι η κοινωνία με το πρόσωπο του Κυρίου μας και με τον κάθε άνθρωπο.
- Η εποχή μας δεν τιμά τον άνθρωπο, δεν αναδεικνύει την οντολογική του αξία, δηλαδή την αξία που ο άνθρωπος έχει ως πρόσωπο. Η εποχή μας έχει υποβιβάσει τον άνθρωπο απλά σε ένα βιολογικό ον.
- Όσο κι αν η εποχή μας εμποδίζει την πνευματική πρόοδο του ανθρώπου, παραμένουν βαθιά μέσα μας δύο σημαντικά εργαλεία, με τα οποία μπορούμε να ξεπεράσουμε αυτό το πρόβλημα. Αυτά είναι η συνείδηση και το ανικανοποίητο, δηλαδή ο άπειρος πόθος για τον Άπειρο και για τη νίκη επί του θανάτου.
- Είμαστε γεννημένοι για τη ζωή κι ο θάνατος είναι απαράδεκτος.
- Δεν αποδεικνύουμε τη φιλία μας σε κάποιον ακολουθώντας το δικό του πρόγραμμα.
- Η ίδια μας η ζωή δίνει τα μηνύματα στον άλλον. Δεν χρειάζονται τα κηρύγματα.

- Δίνουμε στον άλλον αυτό που είμαστε.
- Ο σοβαρός και θεοφόρος άνθρωπος έχει μια ειδική πνευματική ακτινοβολία, η οποία προέρχεται από τη χάρη του Θεού.
- Η χάρη του Θεού είναι αόρατη, λεπτή αλλά και αισθητή. Μεταδίδεται στον άλλον.
- Όταν ένα φαγητό είναι γεμάτο αγάπη και Πνεύμα Θεού, άλλη αίσθηση έχει και αλλιώς σου κάθεται στο στομάχι.
- Όταν συστελλόμαστε εκούσια, τότε αποκαλύπτεται ο Θεός.
- Η πραγματική φιλοξενία δεν έχει σκοπιμότητες.
- Να γνωρίζουμε το μέτρο μας και να μην υπερβάλλουμε σε τίποτα.
- Ο ακραίος εξαρθώνεται, ταλαιπωρείται, δυστυχεί.
- Η υπερβολή είναι αρρώστια, που την παθαίνουν οι ράθυμοι και οι ασθενείς.
- Να αρχίσουμε να οικοδομούμε κάτι μέσα μας. Μόνο τότε οι σχεδιασμοί και οι αποφάσεις μας θα έχουν βαρύτητα και δεν θα είναι έργα της φαντασίας μας.
- Ο ταπεινός αφήνεται στον Θεό, γι' αυτό είναι πάντα ισορροπημένος.

13-02-2012 Η αγάπη, η ελευθερία και η σωτηρία του προσώπου

- Το Πνεύμα του Θεού είναι ζωή και όχι απλώς έξυπνες σκέψεις και ιδέες. Για να το αντιληφθεί αυτό ο άνθρωπος, χρειάζεται κάποιες πνευματικές προϋποθέσεις. Αυτές είναι ο πόθος για το φως του Θεού και η ταπείνωση.
- Το ότι εμείς υπάρχουμε και ελπίζουμε οφείλεται στον ουράνιο Πατέρα.
- Στην παραβολή του ασώτου υιού, ο πατέρας δεν προσπαθεί να σταματήσει τον νεότερο υιό του από την εκτροπή για δύο λόγους: α) Δεν θέλει να εμποδίσει την προσωπική ανάπτυξη και εξέλιξη του παιδιού του. β) Όταν κάποιος είναι αποφασισμένος να σπάσει τα μούτρα του, ό,τι και να του πούμε, αυτός θα το κάνει.
- Αυτό που μας ορίζει ως πρόσωπα είναι η ελευθερία μας. Και αυτή η ελευθερία μας μπορεί να λειτουργήσει, να εννοηθεί και να εξελιχθεί, μόνο αν αναλάβουμε την προσωπική μας ευθύνη.
- Όταν πνίγουμε την ευθύνη και την ελευθερία κάποιου ανθρώπου, ούτε αυτόν σώζουμε ούτε εμείς σωζόμαστε. Μπορούμε να σώσουμε κάτι, όμως αυτό δεν θα είναι το πρόσωπο του ανθρώπου. Θα είναι ένα έκτρωμα. Και το θέμα δεν είναι να σωθούμε ως εκτρώματα, αλλά ως πρόσωπα.
- Αυτός που έχει αγάπη σέβεται την ελευθερία και την αξία του προσώπου του άλλου.
- Η ανοιχτή πόρτα εξόδου (δηλαδή η ελευθερία) δίνει στον άλλον τις προϋποθέσεις της επιστροφής.
- Στην παραβολή του ασώτου υιού το ήθος του πατέρα είναι η αρχοντιά.
- Είναι πολύ πιο δύσκολο να περιμένουμε το αγαπημένο μας πρόσωπο σταυρικά μέσα στη σιωπή μας και έχοντας το ρίσκο της απώλειας παρά να ψάχνουμε να βρούμε άλλους τρόπους

να λύσουμε το πρόβλημα.

- Θα σωθούμε, μόνο αν περάσουμε από τον πόνο τον σταυρικό και από τη σιωπή την προσευχητική.
- Η αληθινή αγάπη πάντα μένει ακέραιη. Μερίζεται, αλλά δεν διαιρείται. Εσθίεται, αλλά δεν δαπανάται. Μοιράζεται, αλλά όποιος τη λαμβάνει την έχει ολόκληρη.
- Αμαρτία είναι ό,τι έχει μέσα του φθορά, διαίρεση, ξόδεμα.
- Η αμαρτία δεν αντέχει στον χρόνο.
- Αυτό που έδωσε στον άσωτο υιό το θάρρος να επιστρέψει και που τελικά τον έσωσε ήταν η εμπειρία που είχε από τον πατέρα. Δηλαδή ήταν η αγαπητική στάση του πατέρα απέναντί του, η οποία τον συνόδευε και στη μακρινή χώρα.
- Αυτός που δεν έχει την αίσθηση ότι ο Θεός είναι Πατέρας δύσκολα μπορεί να σωθεί.
- Να εμπνέουμε στον άλλον την αίσθηση ότι πάντοτε θα είμαστε δικοί του άνθρωποι.
- Αυτό που μας σώζει είναι ότι ο Θεός είναι Πατέρας όλων των ανθρώπων, ακόμη και των πιο αμαρτωλών.
- Όπως ο Θεός δεν μας παρακολουθεί, έτσι κι εμείς δεν δικαιούμαστε να παρακολουθούμε κάποιον. Του αρκούν η αγάπη μας και η προσευχή μας.
- Όταν ο άσωτος υιός επέστρεφε, ο πατέρας του έτρεξε και χωρίς λόγια τον αγκάλιασε. Ήταν σαν να του έλεγε "δεν με ενδιαφέρει τι έκανες, αλλά με ενδιαφέρεις εσύ". Αυτή είναι η πιο ελευθερωτική ενέργεια που μπορεί να λάβει ένας άνθρωπος.
- Όποιος πατέρας νιώθει προδομένος από το παιδί του δεν είναι αληθινός πατέρας.
- Στις αληθινές σχέσεις δεν υπάρχει η λογική του νικητή και του ηττημένου.
- Στις αληθινές σχέσεις δεν ζητούνται εξηγήσεις.
- Το να θυμόμαστε κάτι που έγινε παλιά και μας ενόχλησε-πρόσβαλε είναι πρόβλημα. Δεν αφήνουμε το μυαλό μας να ησυχάσει και δείχνει ότι δεν έχουμε αγάπη για τον άλλον.
- Η αγάπη μας και ο σεβασμός μας για τον άλλον άνθρωπο διαλύει όλες τις προηγηθείσες παρεξηγήσεις.
- Στο χαρούμενο γεγονός και στο γλέντι είναι συνηθισμένο να υπάρχει και ο πειρασμός.
- Στην εποχή μας οι άνθρωποι τα βλέπουν όλα επιδερμικά και δεν τολμούν βαθιές σχέσεις. Αυτό έχει ως συνέπεια να μην μπορούν να δουν τα πράγματα καθαρά ούτε να ενεργούν κατάλληλα και τελικά να παρεκκλίνουν είτε στον συντηρητισμό είτε στον φιλελευθερισμό (ελευθεριότητα).
- Οι δύο τάσεις-εκτροπές μας είναι: α) ο συντηρητισμός, που επιπλήττει τους πάντες και β) ο φιλελευθερισμός (ελευθεριότητα), που δικαιολογεί τα πάντα.
- Παράδεισος είναι η θεραπεία της σχέσης.
- Αν όλοι είμαστε αδέρφια, τότε δεν έχω ένα σπίτι, αλλά εξακόσια σπίτια. Και δεν έχω ένα γεύμα, αλλά εξακόσια γεύματα.
- Η κρίση είναι μια αφορμή αφύπνισης της κοινωνίας με τον άλλον και της σχέσης με τον

άλλον.

- Η δυσκολία που έχουμε να μοιραζόμαστε αυτά που τα θεωρούμε δικά μας είναι το ήθος του πρεσβύτερου υιού της παραβολής του ασώτου.
- Τα προβλήματά μας είναι από τα μεγαλύτερα δώρα που μας έδωσε ο Θεός, γιατί με αυτά γκρεμίζεται το είδωλό μας, δεν μπορούμε να σταθούμε στα πόδια μας και απλώνουμε το χέρι μας στον Θεό. Και τότε αρχίζει να οικοδομείται η σχέση μας με τον Θεό. Αντίθετα, όταν νιώθουμε υγιείς και δυνατοί, έχουμε τον Θεό για διακοσμητικό στοιχείο.
- Η στάση μας απέναντι των άλλων να είναι τέτοια, ώστε αυτοί να μας αγαπούν, να μας ευλογούν και να δοξολογούν τον Θεό. Προϋπόθεση αυτής της στάσης είναι να δίνουμε χώρο στους άλλους ανθρώπους, να ξεχνούμε τον εαυτό μας για χάρη των άλλων.
- Συχνά η αρνητική στάση του άλλου απέναντί μας δεν οφείλεται σε έλλειψη αγάπης, αλλά σε δυσκολία και ανισορροπία, γι' αυτό οφείλουμε να έχουμε πάντα καλό λογισμό.
- Είναι εξαιρετικά γόνιμο για την πνευματική μας εξέλιξη το να δικαιολογούμε και το να βάζουμε καλό λογισμό για τον κάθε άνθρωπο, ακόμη και για τον εγκληματία ή γι' αυτόν που μας πρόδωσε.
- Αν δικαιολογούμε τον άλλον άνθρωπο, γλυκαίνει η καρδιά μας. Και τότε αυτό που χάσαμε το παίρνουμε εκατονταπλάσιο. Μας το δίνει η χάρη του Θεού.
- Η στάση των άλλων απέναντί μας είναι σαν τον βήχα. Όπως όταν κάποιος βήχει απέναντί μας, αυτό δεν σημαίνει ότι δεν μας αγαπάει, έτσι και όταν κάποιος έχει αρνητική στάση απέναντί μας, αυτό δεν σημαίνει ότι δεν μας αγαπάει.
- Το ότι μας ταλαιπωρούν δεν σημαίνει ότι δεν μας αγαπούν. Συχνά οι άνθρωποι, για να επιπλεύσουν στη ζωή, ταλαιπωρούν αυτόν που αγαπούν και που σέβονται, γιατί γνωρίζουν ότι από αυτόν δεν πρόκειται να πάθουν ζημιά. Είναι γι' αυτούς ο εύκολος "σάκος του μποξ".
- Κανένας δεν σέβεται τον ελαφρύ άνθρωπο. Όλοι όμως σέβονται αυτόν που είναι σοβαρός, σιωπηλός και δραστήριος. Αυτόν που η ζωή του είναι προσευχή, νηστεία και αγρυπνία. (Άγιος Αντώνιος)
- Να μην είμαστε ποτέ απόλυτοι για κανέναν. Αυτό είναι ελευθερία και πλούτος ψυχής. Αυτό είναι ο "κρυφός άσος στο μανίκι". Όμως για να μην είμαστε ποτέ απόλυτοι για κανέναν, χρειάζεται να έχουμε ζήσει μια άλλη πραγματικότητα, που ξεπερνάει τη φτήνια του ανταγωνισμού και της σύγκρουσης. Κι αυτό είναι το φρόνημα του Θεού.
- Ακόμα και η προσευχή είναι δώρο του Θεού.
- Η πρώτη εντολή είναι να αγαπούμε τον Θεό και τον πλησίον. Η αγάπη προς τον Θεό και η αγάπη προς τον πλησίον δεν διακρίνονται. Είναι μία η εντολή και είναι μία η αγάπη. Αν προσπαθήσουμε να κάνουμε διάκριση, σίγουρα θα πέσουμε σε σφάλματα. (Άγιος Αυγουστίνος)
- Η αγάπη προς τον Θεό είναι αληθινή, μόνο αν αποκαλύπτεται στην αγάπη προς τον άνθρωπο. Αλλά και δεν μπορούμε να αγαπήσουμε αληθινά τον άνθρωπο, αν δεν έχουμε

εμπειρία της αγάπης του Θεού.

- Ο έρωτας προς τον άνθρωπο αντέχει, μόνο αν τροφοδοτείται κατάλληλα. Κι αυτό γίνεται, όταν η καρδιά μας είναι συνδεδεμένη με τον έρωτα του Θεού.
- Η αγάπη του Θεού μάς διαφυλάσσει ζωντανούς, ενεργοποιημένους, δραστήριους.
- Μόνο όταν αγαπάμε τον Θεό, η αγάπη μας προς τον άνθρωπο είναι αληθινή και έχει διάρκεια και εξέλιξη. Διαφορετικά, είναι εγωκεντρική.
- Πάντα να βλέπουμε τον άνθρωπό μας σαν να είναι ο Θεός μας και πάντα να θέλουμε να είναι αναπαυμένος. Και τότε θα μπορούμε να προσευχόμαστε και να ωριμάζουμε.
- Σε κάθε ανθρώπινο πρόσωπο υπάρχει κάποια χαρισματική ενέργεια του Αγίου Πνεύματος. Μέσα από κάθε ανθρώπινο πρόσωπο μας αποκαλύπτεται και μας μιλάει ο Θεός.
- Η συμπεριφορά μας απέναντι στον συνάνθρωπο αποδεικνύει πόσο αγαπάμε τον Θεό.

20-02-2012 Η αγάπη προς τον πλησίον

- Όλα κρίνονται από τα κίνητρα, δηλαδή από τον πραγματικό λόγο για τον οποίο γίνονται. Ακόμα και οι θυσίες μας προς τον Θεό (νηστείες, γονυκλισίες, προσευχές κτλ) είναι δυνατόν να υπηρετούν τον εγωισμό μας και να μας ειδωλοποιούν.
- Βαδίζουμε σωστά, όταν η καρδιά μας έχει ειρήνη, χαρά και αγάπη προς τον εχθρό.
- Κριτήριο ότι είμαστε μέλη του σώματος του Χριστού είναι η έμπρακτη αγάπη.
- Αγαπάω αληθινά τον Θεό, αν έχω απαντοχή. Δηλαδή αν αντέχω και χαίρομαι τους πάντες, χωρίς να ταλαιπωρούμαι με αντίθετους λογισμούς.
- Όταν βιώνουμε έστω και ελάχιστα την αγάπη του Θεού, γινόμαστε πυρίκαυστοι και ανυπόστατοι για τη γη. Κατά συνέπεια, δεν θιγόμαστε από τίποτα ούτε στεναχωριόμαστε για τίποτα.
- Ο Θεός που μπορούμε να δούμε είναι ο κάθε άνθρωπος.
- Πίσω από τον πολιτισμό του κόσμου, που στηρίζει την αλληλεγγύη, υπάρχει το σύστημα της λογικής, δηλαδή της αντιδικίας, της σύγκρουσης, της φθοράς. Αντίθετα, ο λόγος του Θεού προτάσσει την αγάπη και τοποθετεί τον άνθρωπο στα ύψη, οπότε αυτός μπορεί να αγαπηθεί.
- Η θεσμοποίηση των ανθρώπινων σχέσεων είναι υπαρξιακή και πνευματική ζούγκλα, γιατί στερείται του λόγου της ζωής και άρα δεν εμπνέει την αγάπη και τον σεβασμό.
- Ο Θεός έκανε τον άνθρωπο κατ' εικόνα Του, για να είναι συνεχώς δίπλα μας ο Θεός. (Άγιος Αυγουστίνος)
- Οφείλουμε τιμή στον άλλον άνθρωπο, όχι γιατί έτσι μας έμαθαν ότι πρέπει να κάνουμε, αλλά γιατί ο άλλος άνθρωπος είναι ο Θεός μας.
- Αν δεν τα πάμε καλά με τους ανθρώπους, κυρίως με αυτούς που έχουμε πρόβλημα, ούτε με τον Θεό μπορούμε να τα πάμε καλά.
- Η αγάπη μας για τον Θεό είναι μια καραδοκία της καρδιάς μας με σκοπό να γοητεύσουμε τον Θεό. Βασικά εργαλεία επιτυχίας του σκοπού αυτού είναι η προσευχή και η συμμετοχή

μας στα μυστήρια της Εκκλησίας.

- Ο άνθρωπος που από νέος δεν έμαθε να προσεύχεται είναι δυστυχής. Ούτε στα γεράματά του θα μάθει.
- Όσο περισσότερο προσεύχεται ο άνθρωπος, τόσο περισσότερο γνωρίζεται με τον Θεό. Και αυτή η γνωριμία αυξάνει τον πόθο του γι' Αυτόν.
- Γνωρίζουμε τον άλλον άνθρωπο, μόνο αν γνωρίσουμε την ανθρώπινη φύση. Και γνωρίζουμε την ανθρώπινη φύση, μόνο αν γνωρίσουμε τον εαυτό μας και τα όριά του.
- Η αμαρτία είναι λαθεμένη αναζήτηση του Θεού.
- Μόνο αν ζήσουμε την κόλαση και μπορούμε στην επώδυνη διαδικασία αναζήτησης του Θεού, μπορούμε να εκτιμήσουμε και να αγαπήσουμε τον κάθε άνθρωπο.
- Αυτό που μας λείπει είναι η αυθεντικότητα. Ακόμα και στην αμαρτία μας δεν είμαστε αληθινοί, αφού την ευθύνη της αμαρτίας μας δεν την αναλαμβάνουμε.
- Μόνο αν παραδεχόμαστε τα χάλια μας, μπορούμε να αντιλαμβανόμαστε τον πόνο του άλλου ανθρώπου και μπορούμε να έχουμε σεβασμό, τιμή και αγάπη γι' αυτόν.
- Έκφραση αγάπης είναι να αντιλαμβανόμαστε την κατάσταση και την ανάγκη του άλλου ανθρώπου χωρίς να μου το πει ο ίδιος και να τον αναπαύω.
- Να εμπνέουμε τον άλλον να πιστέψει στην αξία που του χάρισε ο Θεός. Μόνο έτσι θα μπορέσει ο άλλος να προχωρήσει.
- Ο απέναντι άνθρωπος, ακόμα και ο πιο αμαρτωλός, είναι καθρέφτης που μας δείχνει αν έχουμε μέσα μας τον Θεό.
- Ο εχθρός μας δεν είναι ο άλλος άνθρωπος, αλλά ο εαυτός μας.
- Όσο περισσότερο δικαιολογούμε τον άλλον, τόσο πιο πολλή χαρά έχουμε και τόσο πιο αβίαστα βγαίνει η προσευχή μας.
- Να προσπαθούμε εμείς να καταλαβαίνουμε τον άλλον παρά να ζητάμε ο άλλος να καταλαβαίνει εμάς.
- Να έχουμε καλό λογισμό όχι μόνο για τους άλλους ανθρώπους αλλά και για τον εαυτό μας. Να δίνουμε ελπίδες στον εαυτό μας.
- Στην παραβολή του ασώτου υιού ο πρεσβύτερος υιός θα σωθεί, αν κι αυτός μπει στο πανηγύρι, αν μπει στην τράπεζα. Και θα το κάνει αυτό, αν καταλάβει ότι έχει ανάγκη την τράπεζα. Η αρετή του κάθε ανθρώπου καταξιώνεται μόνο μέσα στην τράπεζα, δηλαδή μόνο μέσα στο Σώμα και το Αίμα του Κυρίου μας.
- Αυτό που δικαιώνει τον άνθρωπο είναι η σχέση του με τον Θεό.
- Η καρδιά μας να έχει θετική διάθεση προς κάθε άνθρωπο. Ας αρχίσουμε από τους ανθρώπους με τους οποίους σχετιζόμαστε.
- Τίποτε καλό δεν γίνεται με τη βία και καμιά ανάγκη δεν θεραπεύεται με τη βία.
- Η αληθινή αγάπη δίνεται στον άλλον με τιμή.
- Όταν δίνουμε αληθινή αγάπη, αυτός που τη δέχεται αισθάνεται τέτοια τιμή, που νιώθει

ότι αυτός κάνει χάρη σε μας.

- Η αυτογνωσία είναι δώρο του Θεού στον άνθρωπο που έχει συντριβή και πνεύμα μαθητείας.

05-03-2012 Ο λόγος στη λογική

- Το πιο άνοστο πράγμα στις σχέσεις μας είναι η σιγουριά, η εξασφάλιση, η βεβαιότητα.
- Άλλο ο λόγος κι άλλο η λογική. Το ζήτημα είναι αν η λογική μας έχει λόγο.
- Η λογική μας έχει λόγο, όταν υπάρχει ξεκαθάρισμα του τι είναι ο ένας για τον άλλον και όταν υπάρχει κοινή αναφορά κάπου.
- Η χωρίς λόγο λογική δεν εμπεριέχει τη δυνατότητα προσωπικής σχέσης, γι' αυτό καταργεί την υπακοή και αχρηστεύει την κοινωνία.
- Η χωρίς λόγο λογική αναπτύσσει την έννοια των δικαιωμάτων, των υποχρεώσεων και των επιχειρημάτων. Έτσι, ατομικοποιεί το καθετί και ατομοποιεί τον άνθρωπο, απομονώνοντάς τον από τους άλλους ανθρώπους.
- Η μεγαλύτερη απομόνωση είναι να έχεις χιλιάδες ανθρώπους γύρω σου και να μην κοινωνείς κανενός. Να μην έχεις μια κοινή αναφορά και έναν κοινό λόγο με τους άλλους, που να σε συνδέει και να σε καθιστά κοινότητα-κοινωνία με αυτούς.
- Τα ατομικά δικαιώματα είναι πολύ ωραία και χρήσιμα, αλλά δεν αναπτύσσουν την ελευθερία, τη σχέση και την κοινωνία.
- Ο άνθρωπος που προσπαθεί να προστατέψει τα δικαιώματά του φοβάται κατά βάθος τον άλλον και γι' αυτό απομονώνεται από αυτόν.
- Η απουσία της αγάπης, που εκφράζεται ως φόβος, γεννά την ανάγκη να προστατευτούμε από τον άλλον και αυτό γεννά τις αναρίθμητες λογικές.
- Αγωνιούμε να προστατέψουμε με τη λογική τα δικαιώματά μας, όταν φοβόμαστε τον άλλον. Και φοβόμαστε τον άλλον, όταν δεν τον αγαπάμε.
- Αν έχουμε ενότητα, κοινωνία και σχέση, τότε δεν έχουμε ανάγκη τα επιχειρήματα για να προστατευτούμε.
- Βασιλεία των Ουρανών είναι η κοινωνία, η σχέση, η συμμετοχή.
- Δεν χωράει τίποτα ανάμεσα σε μας και στον Θεό παρά μόνο το αυθόρμητο και ανεπιτήδευτο δόσιμο του είναι μας. (Άγιος Αυγουστίνος)
- Στην αληθινή αγάπη δεν φοβάμαι να χάσω.
- Στη σχέση αγάπης δεν υπάρχει η ανάγκη της άποψης, της γνώμης.
- Το πρόσωπό μου δεν παίρνει αξία από την άποψη-γνώμη μου, αλλά από την εμπειρία της αγάπης. Η άποψη-γνώμη μου περιέχει προσδοκίες, όπως είναι η επιθυμία μου για αναγνώριση από τον άλλον.
- Μια κρίση, π.χ. οικονομική-κοινωνική, όταν ο άνθρωπος προσεγγισθεί ως πρόσωπο, μπορεί να είναι η μεγαλύτερη ευλογία.

- Όταν η ανθρωπότητα περνά μέσα από επώδυνες διαδικασίες, τότε μεγαλουργεί. Αντίθετα, η άνεση, η βόλεψη και ο εφησυχασμός της κάνουν ζημιά.
- Οι κρίσεις είναι ευκαιρίες ανάπτυξης του πνεύματος και ανάστασης του προσώπου.
- Στην ύπαρξη της αδικίας, εκτός από την όποια αντίδρασή μας, οφείλουμε να βρίσκουμε τον λόγο για τον οποίο αξίζει να ζούμε και τον τρόπο να μεταμορφώνουμε την αδικία σε ευλογία.
- Το όμορφο και το ορθόδοξο είναι να αντιδρούμε ακόμα και με οργή, όχι όμως όταν αδικούμε εμείς, αλλά όταν αδικείται ο άλλος.
- Το εμπόριο είναι μια φρίκη. Όποιος ασχολείται με το εμπόριο οφείλει να βρει τον τρόπο, ώστε να μείνει αμόλυντος. (Άγιος Αυγουστίνος)
- Όταν ιεροποιούμε τα πράγματα, τα κτήματα και τα χρήματα, στον βαθμό μάλιστα που και η προσευχή μας να έχει αυτό το περιεχόμενο, τότε κάνουμε τον Θεό είδωλο. Ο Θεός δεν έχει πρόβλημα από αυτό, εμείς όμως χάνουμε την ταυτότητα του προσώπου μας και άρα χάνουμε την ικανότητα να ερωτευόμαστε και να αγαπάμε.
- Η καρδιά μας λειτουργεί, όταν σεβόμαστε όλους τους ανθρώπους το ίδιο. Όταν βλέπουμε τον Θεό πίσω από τον πιο ξεπεσμένο άνθρωπο. Όταν βλέπουμε τον Θεό πίσω από τον μεγαλύτερο εγκληματία και τη μεγαλύτερη πόρνη.
- Όταν πρόκειται να μοιρασθεί κάποιο αγαθό, να μη μοιράζεται εξίσου, αλλά ανάλογα με τις ανάγκες αυτών που θα το λάβουν και αντιστρόφως ανάλογα με τις δυνάμεις τους. Αυτό προϋποθέτει την ύπαρξη σχέσης. Η εξίσου μοιρασιά σημαίνει ότι αυτός που μοιράζει βλέπει τους άλλους όχι ως προσωπικότητες αλλά ως αγάλματα, που τα περιποιείται και τα καλλωπίζει με όμοιο τρόπο.
- Όσο πιο αδύνατος είναι κάποιος, τόσο οφείλουμε η συμπεριφορά μας απέναντί του να είναι καλύτερη.
- Να δίνουμε στους άλλους ό,τι στερούνται και ζητάνε.
- Κανένας νόμος, κανόνας ή θεσμός δεν μπορεί να μας αλλάξει. Μόνο η ελευθερία και το πρόσωπο μπορούν να μας αλλάξουν.
- Όσο πιο συντετριμμένοι είμαστε, τόσο πιο πολύ αναπτύσσονται τα εσωτερικά μας αισθητήρια και μπορούμε να αντιλαμβανόμαστε.
- Ο Θεός θέλει να Τον αμφισβητούμε, γιατί θέλει να έχουμε ζωντανή σχέση μαζί Του.
- Αυτό που έχουμε ανάγκη δεν είναι ο εξαναγκασμός, αλλά η έμπνευση.
- Αυτό που έχουμε ανάγκη δεν είναι η απειλή της κόλασης, αλλά η έμπνευση της θείας χάριτος.
- Παρά τους πολλούς νόμους που έχουμε σήμερα, οι άνθρωποι είμαστε διαιρεμένοι, απομονωμένοι και δυστυχισμένοι.
- Δυνατότητα θεραπείας στον άλλον δεν δίνει ο ισχυρός άνθρωπος, αλλά ο σταυρωμένος άνθρωπος.

- Όσο απουσιάζει το Πνεύμα, έχουμε ανάγκη να υποστηρίξουμε τους δυνατούς. Όσο το Πνεύμα είναι παρόν και είμαστε ελευθερωμένοι, έχουμε ανάγκη να προστατεύουμε τους αδύνατους.
- Ο πιο αδύναμος είναι ο ισχυρός, γιατί φοβάται τόσο πολύ την απώλεια και τον θάνατο, που θέλει να γίνει πανίσχυρος. Κι αυτός έχει ανάγκη την ανίσχυρη-σταυρωμένη Εκκλησία.

12-03-2012 Η άσκηση στη ζωή μας

- Και η σάρκα είναι καλή και το φαγητό είναι καλό, αρκεί αυτά να έχουν λόγο, να τα έχουμε δηλαδή υποταγμένα στον λόγο του Θεού. (Άγιος Αυγουστίνος)
- Η νηστεία της Εκκλησίας είναι και μια έκφραση ενότητας.
- Η νηστεία, όπως και κάθε άλλη άσκηση, χρειάζεται επίγνωση και διάκριση. Χρειάζεται δηλαδή να ξέρουμε γιατί την κάνουμε και πού μας πάει, καθώς επίσης και σε τι βαθμό μπορούμε να την ακολουθήσουμε.
- Με την άσκηση-εγκράτεια δεν αποσκοπούμε να αυξήσουμε τις δυνάμεις μας. Η άσκηση-εγκράτεια εκφράζει τον πόνο μας και το δάκρυ μας, γιατί δεν μπορέσαμε να συνάψουμε πραγματική σχέση με τον Θεό, τον αδελφό μας και τον εαυτό μας.
- Με την άσκηση-εγκράτεια προσπαθούμε να ταπεινώσουμε το φρόνημά μας, ώστε να αποκτήσουμε τη χάρη του Θεού και τη μετάνοια, που είναι δώρα του Θεού.
- Η πνευματική ζωή δεν είναι παλικάριά μας, αλλά είναι δώρο του Θεού. Αυτό που χρειάζεται εμείς να κάνουμε είναι να δηλώσουμε τη διάθεση-επιθυμία μας ότι θέλουμε την πνευματική ζωή. Αυτό εκφράζεται κυρίως με την άσκηση.
- Αυτός που κάνει άσκηση και ταπεινώνεται για τον Θεό έχει και μεγαλύτερη δεκτικότητα στα δώρα του Θεού.
- Οτιδήποτε πούμε-αποφασίσουμε και δεν συνοδεύεται από κάποιο προσωπικό κόστος είναι κούφιος λόγος.
- Οι ευσεβείς κατά τους τύπους αλλά με σκληρή και αμετανόητη καρδιά εκπέμπουν κούφια λόγια και κούφια προσευχή.
- Δεν νοείται νηστεία χωρίς διακονία. Αν πρέπει να επιλέξουμε τη μία από τις δύο, τη διακονία επιλέγουμε.
- Ό,τι κάνουμε να εκφράζει την ενότητα και να υπηρετεί την αγάπη.
- Εφόσον είμαστε μέλη μιας ομάδας, π.χ. της οικογένειάς μας ή ενός κοινωνικού συνόλου, έχουμε ορισμένες ευθύνες και οφείλουμε να παρέχουμε τη διακονία μας.
- Η ένταση της νηστείας μας και της εγκράτειάς μας να μη χαλάει την εσωτερική μας ισορροπία και να μη μας επηρεάζει αρνητικά στην εργασία και στη διακονία μας αλλά ούτε και στις σχέσεις μας.
- Η βούλησή μας να αφεντεύει-κυριαρχεί πάνω στη σάρκα μας και όχι το αντίθετο.
- Να υποτάξουμε τη σάρκα μας, ώστε να γίνει όργανο του Αγίου Πνεύματος.

- Η ένταση της νηστείας μας να είναι ανάλογη με την κράση μας, τις αντοχές μας, την εργασία μας, το περιβάλλον μας, τη χρονική περίοδο που περνάμε.
- Οι περισσότερες ασθένειες προέρχονται από την ψυχική ανισορροπία που προκαλεί η ακηδία, η πολυλογία, η κατάκριση, η υπερηφάνεια, το ισχυρό θέλημα και οι ισχυρές επιθυμίες.
- Να μην εφαρμόζουμε ισότητα, να μην προσεγγίζουμε όλους τους ανθρώπους μας εξίσου, αλλά να κάνουμε περισσότερες παραχωρήσεις στους πιο αδύνατους. Ίση τιμή να δείχνουμε σε όλους, αλλά ο τρόπος προσέγγισης να είναι διαφορετικός.
- Για να γίνουμε άγιοι, οφείλουμε πρώτα να γίνουμε άνθρωποι. Διαφορετικά, θα γίνουμε άγριοι.
- Κάθε άνθρωπος έχει δυνατότητα εξέλιξης.
- Να αποδεχόμαστε τον άλλον με την ιδιαιτερότητά του.
- Όταν οι γονείς τα παιδιά τους από μικρά τα μαθαίνουν να κάνουν δουλειές, τα βοηθούν πολύ, ώστε στην ενήλικη ζωή τους να έχουν ωριμότητα και υπευθυνότητα.
- Η διαφορετική συμπεριφορά μας προς τους γύρω μας είναι αναγκαία, γιατί ο καθένας δεν είναι μεγαλωμένος με τον ίδιο τρόπο ούτε έχει τις ίδιες αντοχές.
- Η ζωή χωρίς πόνο είναι ζωή χωρίς ωριμότητα και χωρίς επίγνωση.
- Οι προηγούμενες συνήθειες μειώνουν τις δυνατότητες της πνευματικής εξέλιξης του ανθρώπου.
- Όταν επιλέγουμε κάποιον άνθρωπο, για να ζήσουμε μαζί του, να γνωρίζουμε τις δυνατότητές του και να μην απαιτούμε μετά περισσότερα από αυτόν.
- Να μην κρίνουμε τους πιο αδύνατους από μας, αλλά να τους καταλαβαίνουμε και να τους δίνουμε τη βοήθειά μας.
- Να μη μετράμε τους άλλους με τα δικά μας μέτρα, για να μην οδηγούμαστε σε συγκρούσεις. Να έχουμε πάντα κατά νου ότι ο κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικά μεγαλωμένος.
- Η ίδια συμπεριφορά προς όλους δεν είναι ωφέλιμη.
- Οι δυνατοί, δηλαδή οι πιο εγκρατείς στη διατροφή, να μη θεωρούν τους αδύνατους πιο ευτυχείς, επειδή λαμβάνουν ιδιαίτερη τροφή, αλλά να αισθάνονται οι ίδιοι πιο ευτυχείς για την καλή κατάσταση της υγείας τους. (Άγιος Αυγουστίνος)
- Να μην είμαστε παρεξηγησιάρηδες, για να μη φοβούνται οι άλλοι πώς θα μας συμπεριφερθούν.
- Είναι πολύ ελευθερωτικό να σχετιζόμαστε με ανθρώπους που δεν παρεξηγούνται.
- Το μεγαλύτερο δώρο που μπορεί να κάνει μια γυναίκα σε έναν άνδρα είναι να τον κάνει να νιώθει κοντά της άνετος και ελεύθερος, να νιώθει ο εαυτός του. Για να γίνει αυτό, η γυναίκα οφείλει να μην είναι υπερευαίσθητη, δηλαδή να μην παρεξηγεί, να μη συγκρίνει, να μη ζηλεύει, να μη λειτουργεί με υπονοούμενα, να μην κλαίει, να μην ενοχλείται με το

παραμικρό.

- Οι υπερευαίσθητοι δεν πάνε στον παράδεισο.
- Αυτό που μια γυναίκα θέλει από έναν άνδρα είναι να της γεννά ασφάλεια και να καταλαβαίνει το μυαλό της. Έτσι η γυναίκα ελευθερώνεται.
- Να μην παραπονιόμαστε και να μη δυσφορούμε, όταν μας αναθέτουν περισσότερη και βαρύτερη δουλειά από τους άλλους, γιατί αυτό σημαίνει ότι πιστεύουν στις δυνάμεις μας και νιώθουν άνετα μαζί μας (περισσότερο από τους άλλους).
- Οι αδύνατοι, δηλαδή οι υπερευαίσθητοι και οι καλομαθημένοι, χρειάζονται ιδιαίτερη προσέγγιση και μεταχείριση.
- Ο μαλθακός και υπερευαίσθητος είναι τραυματισμένος, γι' αυτό εύκολα κουράζεται, αγανακτεί και νομίζει ότι μιλούν εναντίον του.
- Οι δυνατοί οφείλουν να σηκώνουν στην πλάτη τους εκείνους που είναι πιο αδύνατοι, για να φτάνουν μαζί στο τέρμα.
- Είμαστε ίσοι ενώπιον του Θεού, όχι ενώπιον των ανθρώπων. Η ισότητα ενώπιον του Θεού υπηρετείται, όταν οι δυνατοί κάνουν πλάτες στους πιο αδύνατους και δεν τρέχουν μόνοι τους να τερματίσουν πρώτοι.
- Οφείλουμε τον κάθε άνθρωπο να τον αντιμετωπίζουμε διαφορετικά. Κι αυτό δεν είναι υπόθεση διαφορετικής τιμής, αλλά οικονομίας.
- Η διαφορετική αντιμετώπιση των ψυχών είναι μια οικονομία, ώστε να μάθει ο καθένας να αναλαμβάνει μόνος του τον σταυρό του χάριν του Κυρίου. (Άγιος Αυγουστίνος)
- Να διακρίνουμε τις δυνατότητες του άλλου, για να τον αντιμετωπίζουμε σωστά και προς όφελός του. Η ασθενέστερη συμπεριφορά δεν θα τον ενεργοποιήσει, ενώ η εξουθενωτική συμπεριφορά θα τον κάνει να απογοητευτεί.
- Να αμφισβητούμε τον εαυτό μας και να μην έχουμε βεβαιότητες.
- Να είμαστε περισσότερο ανοιχτοί και επιεικείς προς τον άλλον.
- Ο εύθικτος δεν είναι ελεύθερος.
- Να γίνουμε πιο απλοί, πιο αυθεντικοί και πιο ευθείς στη ζωή μας.

19-03-2012 Εγλωσσική υπερευαίσθησία ή κοινωνική ευαισθησία;

- Οι σύγχρονοι άνθρωποι είναι αδύναμοι να ζήσουν φυσιολογικά, γι' αυτό και δεν μπορούν να ζήσουν ούτε πνευματικά. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Οι υπερβολικές ανέσεις από τη μικρή ακόμα ηλικία αδυνατίζουν τον άνθρωπο και τον κάνουν να μην μπορεί μετά να αντέξει τις διάφορες δυσκολίες.
- Ακόμα και τις πιο μεγάλες αλήθειες χρειάζεται διάκριση για το αν και για το πώς θα τις πούμε σε κάποιον άνθρωπο. Όλοι οι άνθρωποι δεν έχουν τις ίδιες αντοχές και οι περισσότεροι τραυματίζονται-θίγονται με το παραμικρό.
- Στοιχείο μιας ισορροπημένης σχέσης είναι τα μέλη της να μπορούν να εκφράζονται

ελεύθερα, χωρίς φόβους και χωρίς υπολογισμούς.

- Όταν κάποιος συμπεριφέρεται σε μας με έναν δυσάρεστο τρόπο, ο νους μας να μην πηγαίνει με παράπονο στον εαυτό μας, αλλά να σκεφτόμαστε ότι ίσως έτσι να λειτουργεί αυτός ο άνθρωπος. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όταν έχουμε σε εκκρεμότητα ένα πρόβλημα με κάποιον άνθρωπο, η καταφυγή μας στην προσευχή μπορεί να είναι μια εγωιστική κατάσταση κι ένα κλείσιμο στον εαυτό μας.
- Να αποδεχόμαστε την κατάστασή μας, να μην υποκρινόμαστε κάτι άλλο και να λέμε "δόξα τω Θεώ".
- Πολλές φορές δεν ευθυνόμαστε εμείς για ένα πρόβλημά μας. Ευθυνόμαστε όμως για το ότι δεν παραδεχόμαστε την ύπαρξή του και δεν ξεκινάμε τον αγώνα για την αντιμετώπισή του.
- Όταν το είναι μας αγκαλιάζει έναν άνθρωπο, αυτό ο άνθρωπος το αισθάνεται και τότε αλλάζει προς το θετικότερο και η διάθεσή του.
- Το είναι μας εκπέμπεται στον άλλον. Κατά συνέπεια, ο άλλος αισθάνεται το πώς εμείς νιώθουμε γι' αυτόν.
- Όταν προσφέρουμε κάτι, να μη σκεφτόμαστε τον εαυτό μας, να μην έχουμε προσδοκίες ανταπόδοσης.
- Η αγάπη προς κάποιον τον κάνει να αισθάνεται ότι έχει αξία και τότε η ψυχή του αρχίζει να τρέφεται και να δυναμώνει. Χρειάζεται όμως προσοχή, ώστε αυτός να μην αναπτύξει καμώματα.
- Να μη θέλουμε οι άλλοι να ασχολούνται διαρκώς μαζί μας. Όμως χρειάζεται προσοχή, γιατί η άρνηση μιας προσφερόμενης βοήθειας μπορεί να είναι πράξη εγωισμού.
- Όσο περισσότερο ισορροπημένοι γινόμαστε, τόσο μεγαλύτερη δύναμη αποκτά και η πνευματική μας ζωή.
- Αυτός που εξαιτίας κάποιας αδυναμίας, π.χ. ασθένειας, φροντίζεται από τους άλλους, όταν γίνει καλά, οφείλει να αναλάβει τις βαρύτερες εργασίες.
- Κάθε άνθρωπος έχει τη δική του προσωπικότητα, γι' αυτό είναι λάθος να συγκρίνουμε ανθρώπους μεταξύ τους, π.χ. τα παιδιά μιας οικογένειας.
- Χωρίς άσκηση, π.χ. χωρίς την καθημερινή εργασία, δεν υπάρχει χαρά.
- Να απαιτούμε από τον εαυτό μας και ποτέ από τον άλλον.
- Να θυμόμαστε ότι άγιος είναι ο αμαρτωλός που μετανοεί.
- Για την κατάστασή μας να μη ρίχνουμε το φταίξιμο στους γονείς μας και στο περιβάλλον μας ούτε να "χτυπάμε" τον εαυτό μας, αλλά να αναλαμβάνουμε την ευθύνη μας όσο πιο νωρίς γίνεται.
- Να μη συγκρίνουμε τον εαυτό μας με άλλους και να μη θέλουμε να είμαστε σαν κάποιον άλλον, για να μη χάσουμε την ανάπαυση.
- Ο άλλος, που έχει ένα διαφορετικό χάρισμα από το δικό μου, δεν είναι εχθρός μου ούτε

αντίπαλός μου. Αυτός κι εγώ είμαστε μέλη του ίδιου σώματος, του σώματος του Χριστού (δηλαδή της Εκκλησίας).

- Να αποδεχόμαστε τον εαυτό μας, αλλά να μην ασχολούμαστε με τον εαυτό μας. Τότε θα μπορέσουμε να αγαπήσουμε τον Θεό και τον άλλον άνθρωπο ως εικόνα του Θεού.
- Να συμπεριφερόμαστε σωστά στον άλλον, όχι για να λέμε ότι είμαστε εντάξει στα καθήκοντά μας, αλλά επειδή τον σεβόμαστε και επειδή θέλουμε να διαφυλάττουμε τη σχέση μας μαζί του, όπως και με τον Θεό.
- Όλες τις αμαρτίες τις συγχωρεί ο Θεός, εκτός από εκείνες που ο άνθρωπος δεν τις παραδέχεται. Έχει πολύ μεγάλη δύναμη το "ήμαρτον".
- Η Εκκλησία είναι παντελεήμων, αλλά μόνο σε όσους παραδέχονται την αμαρτωλή τους κατάσταση.
- Όταν από την καρδιά μας πούμε το "ήμαρτον", όσο πιο μεγάλη είναι η αμαρτία μας, τόσο πιο μεγάλη χάρη θα μας δώσει ο Θεός.
- Αυτός που δεν αναγνωρίζει την αμαρτία του είναι σε χειρότερη θέση κι από τον μεγαλύτερο εγκληματία που μετανοεί.
- Σχέση είναι η συμπίεση, όμως με το μέτρο όχι του δυνατού, αλλά του αδύνατου.
- Αυτοί που αποτραβιούνται και απομονώνονται είναι συνήθως οι πιο αδύναμοι ψυχικά, αυτοί που δεν μπορούν να αντέξουν την κένωση (το άδειασμα) του εαυτού τους, που απαιτεί η κοινωνική ζωή.
- Την αντικοινωνικότητά μας να μην τη βαφτίζουμε ασκητικότητα. Ο Θεός πηγαίνει εκεί που "είναι όλοι μαζί".
- Οφείλουμε να προσέχουμε τη διαχείριση των μυστικών που μπορεί να έχουμε, ώστε να μην ενοχλούμε και να μη σκανδαλίζουμε τους άλλους.
- Ο άνθρωπος του Θεού οφείλει να είναι μια αγκαλιά και ένα άνοιγμα προς όλους τους άλλους.
- Στον βαθμό που είμαστε ενωμένοι στο όνομα του Χριστού, έχουμε ενότητα που πηγάζει από το Άγιο Πνεύμα. Η ενότητά μας αυτή δεν αναφέρεται στο παρελθόν, αλλά στο αιώνιο κοινό μας μέλλον.
- Η μεγαλύτερη αμαρτία είναι η προσβολή της ενότητας.
- Στην πραγματική ενότητα υπάρχει σεβασμός στη διαφορετικότητα του καθενός.
- Να μπορούμε να αντιλαμβανόμαστε την κατάσταση του άλλου ανθρώπου, ώστε να προσαρμόζουμε σε αυτήν τις δικές μας ενέργειες.
- Στο καθετί φαίνεται το δόσιμο της καρδιάς μας στον Θεό ή η θεοποίηση του εγώ μας.
- Η άσκηση είναι το απαραίτητο και μοναδικό όχημα που οδηγεί στον Ουρανό, αλλά μπορεί να χρησιμοποιηθεί και από τους αιρετικούς και τους πλανεμένους. Γι' αυτό χρειάζεται προσοχή.
- Όταν ένας άνθρωπος δεν κοινωνεί με τους άλλους ανθρώπους, δεν μπορεί να

ολοκληρωθεί.

26-03-2012 Η ενότητα, η προσφορά και η συγκατάβαση, δείκτες πνευματικής ωριμότητας

- Έχουμε ευθύνη για το πνεύμα που κυριαρχεί στο περιβάλλον μας, π.χ. στην οικογένειά μας ή στη δουλειά μας.
- Με τη ζωή μας μεταδίδουμε κάποιο πνεύμα. Αυτό μπορεί να είναι δημιουργικό, ανασταλτικό ή αρνητικό.
- Όταν γνωρίζουμε μια προβληματική κατάσταση ή ενέργεια ενός αδελφού μας, μερικές φορές χρειάζεται να το πούμε σε κάποιον αρμόδιο, δηλαδή σε κάποιον που έχει τη δυνατότητα να βοηθήσει. Σε αυτή μας την πράξη έχει μεγάλη σημασία η ποιότητα του κινήτρου μας.
- Η αποκάλυψη της πραγματικότητάς μας από κάποιον μάς ενοχλεί, γιατί αισθανόμαστε αυτόν ως απειλή. Να μη φοβόμαστε ούτε τον άλλον ούτε την πραγματικότητά μας.
- Το μεγάλο μας πρόβλημα είναι η καχυποψία και η έλλειψη εμπιστοσύνης.
- Όταν αισθάνομαι ότι ο άλλος με απειλεί, δεν μπορώ να λειτουργήσω με καθαρότητα.
- Όταν η αποκάλυψη της πραγματικότητάς μου από κάποιον με κάνει να θυμώνω, αυτό είναι ύποπτο.
- Το ερώτημα αν κάτι είναι ηθικό ή ανήθικο είναι ένα ψευδές ερώτημα.
- Η ουσία της αμαρτίας είναι η αυτονομήσή μας από τον Θεό. Είναι ότι θέλουμε να γίνουμε θεοί στη θέση του Θεού.
- Ο κόσμος τονίζει την έννοια της ανηθικότητας, για να μην προσβάλλει την έννοια του εγωισμού.
- Το αυστηρό μέτρο της ηθικής του κόσμου μάς βολεύει και έχει ως σκοπό εμείς που δεν παραβαίνουμε αυτό το μέτρο να αισθανόμαστε ότι είμαστε οι σωστοί. Αλλά κανείς δεν διανοείται να θίξει τον εγωισμό.
- Η κάθε είδους κρίση που περνάμε είναι αποτέλεσμα της ανάγκης για ισχυροποίηση του εγωισμού μας.
- Επειδή δεν θέλουμε να γκρεμίζουμε τον εαυτό μας, στον οποίο μόνο πιστεύουμε, φτιάχνουμε έναν απρόσωπο θεό, για να καταξιωνόμαστε. Αυτός είναι ή η ηθική ή η θρησκευτικότητα.
- Το εγώ μας προστατεύεται τόσο από την ηθική όσο και από τη θρησκευτικότητα.
- Κάθε στιγμή μάς τίθεται το βασικό ερώτημα ποιον θεό λατρεύουμε.
- Η πραγματική χαρά είναι αυτή που προέρχεται από την ευχαριστία προς τον Θεό και προς τον άλλον άνθρωπο.
- Όταν έχουμε τη συναίσθηση του ποιοι είμαστε, δεν έχουμε μούτρα να κρίνουμε τον άλλον άνθρωπο.
- Ο άλλος είναι ένα με μας. Επομένως, όταν τον κατακρίνουμε, κατακρεουργούμε τη δική

μας σάρκα.

- Η έλλειψη κατάκρισης είναι ο πιο εύκολος δρόμος να βρούμε τον Θεό. Αντίθετα, η κατάκριση είναι ο πιο εύκολος τρόπος να χάσουμε τη χάρη του Θεού.
- Να σταματήσουμε τις συνεχείς κρίσεις. Δεν ωφελούν κανέναν.
- Ο κριτής των αλλοτρίων, δηλαδή των ξένων-άλλων, διεκδικεί τη θέση του Θεού.
- Το καύχημά μας δεν είναι ο εαυτός μας. Είναι ο Χριστός και η Εκκλησία, που είναι το σωτήριο σώμα του Χριστού.
- Όλοι οι άνθρωποι μπορούν να σωθούν, αρκεί να το θελήσουν. Κάθε άνθρωπος μπορεί να είναι ένας αυριανός πολίτης της Βασιλείας των Ουρανών.
- Η κρίση που αναγνωρίζει τα πάθη δεν είναι κατάκριση και δεν είναι πρόβλημα. Η κρίση όμως του άλλου ανθρώπου είναι κατάκριση και είναι πρόβλημα.
- Οι δέκα εντολές είναι ένας μπούσουλας που δείχνει πότε έχουμε σχέση με τον Θεό και πότε προσβάλλουμε αυτή τη σχέση.
- Μετά την κοινωνικότητα και την ενότητα η εργασία είναι ακόμη ένα ουσιαστικό κριτήριο της πνευματικότητας του ανθρώπου, της σχέσης του με τον Θεό.
- Η διασπασμένη και αδύνατη εργασία φανερώνει διασπασμένη και αδύνατη ψυχή.
- Την εσωτερική ενότητα τη γεννάει η προσευχή, δηλαδή η αναφορά μας στον Θεό.
- Οι τσαπατσούλιδες, δηλαδή αυτοί που ασχολούνται με πολλά χωρίς όμως αποτελεσματικότητα, συνήθως είναι άνθρωποι μακριά από τον Θεό.
- Όταν έχουμε αναφορά και στόχο της ζωής μας τον Θεό, η ζωή μας είναι συγκροτημένη. Η ύπαρξή μας είναι ενιαία και ακέραιη.
- Η πιο βαριά και ανθυγιεινή δουλειά είναι η δουλειά των λογισμών. Είναι πιο βαριά και ανθυγιεινή και από τη δουλειά των μεταλλωρύχων...
- Εάν σκεφτόμαστε να κάνουμε μια δουλειά με κάποιον που έχει λογισμούς, είναι καλύτερα να μην την κάνουμε, γιατί: α) αυτός δεν πρόκειται να δουλέψει και β) εμείς θα επιφορτισθούμε με την ανάπαυση των λογισμών του.
- Ο εγωπαθής άνθρωπος στη δουλειά του όλο παράπονα έχει και όλο αδικημένος αισθάνεται. Τελικά μόνος του προκαλεί την πραγμάτωση των όσων φαντάζεται.
- Το ποιόν της εργασίας εξαρτάται από την ψυχή του ανθρώπου.
- Η ψυχή προοιωνίζεται την εργασία και η εργασία αποκαλύπτει την ψυχή.
- Όταν κάνουμε ένα διακόνημα, είναι πολύ σημαντικό να έχουμε επίγνωση αν το κάνουμε για τον άλλον ή για τον εαυτό μας. Όταν το κάνουμε για τον άλλον, συνήθως η χαρά μας είναι μεγαλύτερη.
- Αν έχουμε θετική διάθεση για τους γύρω μας, τότε ο αγώνας μας είναι αληθινός.
- Η χάρη του Θεού γεννά τέτοια εσωτερική δύναμη, που ξεπερνάει τις εποχές και τις δυσκολίες της κάθε εποχής.
- Με την καθαριότητά μας σεβόμαστε τους γύρω μας. Αυτό βέβαια δεν ισχύει για την

αρρωστημένη καθαριότητα.

- Η φιλονικία μας με κάποιον συχνά οφείλεται στο ότι δεν ενδιαφερόμαστε γι' αυτόν και δεν ασχολούμαστε μαζί του.
- Η φιλονικία οδηγεί στον θυμό και ο θυμός οδηγεί στο μίσος.
- Η υποχώρηση που γίνεται με επίγνωση δεν μας φέρνει την αίσθηση της καταπίεσης και της αδικίας.
- Ελάχιστοι άνθρωποι έχουν τη διάθεση να ακούσουν το σωστό ή εμάς που θέλουμε να τους πούμε κάτι που θεωρούμε σωστό.
- Μόνο σε κάποιον που είναι έτοιμος να ακούσει μπορούμε να μιλήσουμε, δηλαδή σε κάποιον που έχει τη διάθεση να ακούσει και που μας παρακαλάει να του μιλήσουμε.
- Είμαστε ξεροκέφαλοι. Αυτή είναι η φύση της αμαρτίας μας.
- Να αφήνουμε τον άλλον άνθρωπο να ακολουθήσει τον δρόμο του. Να μην τον εμποδίζουμε. Ο ίδιος ο δρόμος του θα του δείξει το αδιέξοδο. Και το αδιέξοδο είναι αυτό που θα του δημιουργήσει τη διάθεση να μάθει την αλήθεια.
- Όσο εμείς βιαζόμαστε να πούμε την αλήθεια σε κάποιον που δεν έχει βρεθεί σε αδιέξοδο, τόσο σπαταλούμε την αλήθεια και αδικούμε την αλήθεια. Η βιασύνη μας αυτή σίγουρα θα καταλήξει σε φιλονικία.
- Μόνο οι πολύ ταπεινοί άνθρωποι έχουν τη διάθεση να ακούσουν την αλήθεια κι αυτοί είναι πολύ λίγοι.
- Κανένας άνθρωπος δεν επιτρέπει να του πάρεις την ελευθερία. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Η συκοφαντία είναι το χειρότερο κακό που μπορεί να κάνει κάποιος.
- Για να αποκαταστήσουμε τη διαταραγμένη σχέση μας με κάποιον, το συγγνώμη μας μπορεί να μη βοηθήσει. Αντίθετα, αυτό που μάλλον θα βοηθήσει είναι η εμφανής αλλαγή της ζωής μας. Δηλαδή το να αρχίσουμε να τιμάμε και να αναπαύουμε τον άλλον.
- Στη συμβίωση είναι καλό να μπαίνουν όρια, αλλά με έναν τέτοιο τρόπο, που να σεβόμαστε τον άλλον και να μην τον πληγώνουμε. Επίσης έχει σημασία για ποιον λόγο βάζουμε τα όρια αυτά.
- Όλα τα προβλήματα με τον άλλον λύνονται, αν ξεκαθαρίσω ότι ο άλλος είναι για μένα τόσο πολύτιμος, όσο είναι ο Χριστός.
- Να προσεγγίζουμε τους άλλους θεωρώντας ότι είναι ευαίσθητοι.
- Αυτό που συνήθως δείχνει ότι μια στάση μας είναι σωστή είναι αν κατά τη διάρκειά της διατηρούμαστε ειρηνικοί και γαλήνιοι.

02-04-2012 Η φιλόπονη εργασία, η υπακοή και ο σεβασμός, πηγές πνευματικής ανάπαυσης

- Να κάνω πάντα αυτό που θέλει ο άλλος, ακόμη κι αν δεν είναι και τόσο ορθό για τη δική μου εξέλιξη, εκτός αν αυτό που θέλει είναι να αμαρτήσω. Αφού χορτάσω τον άλλον με την προσφορά μου, τότε θα μπορέσω και να του μιλήσω.

- Η ψυχική μας αντοχή ενισχύεται με τη δύναμη της αγάπης.
- Να πηγαίνουμε στο μυστήριο της εξομολόγησης, όχι για να εκφράζουμε παράπονα, όπως συχνά γίνεται, αλλά για να προσβάλουμε το εγώ μας.
- Η αληθινή προσφορά έχει πάντα ένα προσωπικό κόστος. Χωρίς προσωπικό κόστος μόνο προβολή του εγωισμού μας (της ανικανοποίητης εικόνας μας) στον άλλον μπορούμε να κάνουμε.
- Η αιτία που οργιζόμαστε είναι ότι θέλουμε ο άλλος να είναι προβολή της ανικανοποίητης εικόνας μας, ενώ δεν είναι.
- Οι όψιμοι χριστιανοί, που έζησαν μια άσωτη και έκλυτη ζωή, είναι συνήθως πολύ αυστηροί με τα παιδιά τους, γιατί προβάλλουν (θέλουν να δουν) στα παιδιά τους αυτό που κατάλαβαν ότι δεν είναι οι ίδιοι. Δυναστεύοντας τα παιδιά τους, στην ουσία δυναστεύουν την ανικανοποίητη εικόνα τους.
- Ο επιεικής άνθρωπος "έχει το δικαίωμα" να πει και καμιά κουβέντα στον άλλον.
- Αυτό που γεννά τις ενοχές και την κόπωση είναι η απόσταση ανάμεσα σε αυτό που είμαι και στην εικόνα που θέλω να παρουσιάζω.
- Ο άνθρωπος που είναι αυτό που φαίνεται έχει περισσότερες αντοχές. Κατά συνέπεια, και ξεκούραστος είναι και τους άλλους ξεκουράζει.
- Να μας ενδιαφέρει περισσότερο να ακούσουμε τον άλλον παρά να του μιλήσουμε.
- Ο Θεός επέτρεψε τον γάμο, για να μπορούμε μέσω αυτού να δοκιμαζόμαστε και να ταπειωνόμαστε.
- Πράος είναι ο ήρεμος, ο γλυκός, ο γαλήνιος, ο ταπεινός άνθρωπος. Ο πράος διατηρεί την εσωτερική του ειρήνη, η οποία αντανακλάται και στην εξωτερική του συμπεριφορά.
- Ο πράος άνθρωπος είναι αυτάρκης και δεν έχει ανάγκη να τρέφεται από το συναίσθημα του άλλου, δεν χρειάζεται κανάκεμα.
- Να έχουμε σύνεση, δηλαδή να βρούμε το μέτρο μας, την ισορροπία μας, τη σταθερότητά μας. Από τις εξής δύο προβληματικές καταστάσεις κινδυνεύουμε: α) την έλλειψη-ραθυμία-αδιαφορία και β) την οίηση-τελειομανία-υπερβολή.
- Τα χαρίσματα του Αγίου Πνεύματος είναι η αγάπη, η ειρήνη, η πραότητα, η ταπείνωση, η μακροθυμία, η χρηστότητα και η επιείκεια. Ο άνθρωπος που είναι φορέας του Αγίου Πνεύματος αυτά τα χαρίσματα έχει.
- Πριν κάνουμε κάτι στον άλλον, να προσπαθούμε να βρούμε έναν τέτοιο τρόπο, που να είναι τιμητικός γι' αυτόν.
- Να μη μιλάμε ποτέ με το "εγώ". Να μιλάμε με τα λόγια των αγίων. (Αβάς Μακάριος)
- Η καθημερινή δουλειά μας να είναι προσευχή. Να είναι σε αυτήν παρών και ο Χριστός.
- Ο χαρακτήρας ενός παιδιού φαίνεται στο παιχνίδι και όχι στο κατηχητικό. Αντίστοιχα, ο χαρακτήρας ενός μεγάλου φαίνεται στην εργασία του, στον τρόπο δηλαδή που εργάζεται.
- Όταν κάτι το κάνουμε με την καρδιά μας, δηλαδή με αγάπη και με χαρά, τότε και

καλύτερο αυτό θα γίνει και λιγότερο εμείς θα κουραστούμε.

- Με την επίπονη εργασία καλλιεργείται η ταπεινοφροσύνη και δαμάζονται τα πάθη. Αυτόν τον σκοπό έχει και η άσκηση στην Εκκλησία.
- Ο άνθρωπος που δεν ασκείται στην εργασία είναι κακομαθημένος. Προσβάλλεται εύκολα, κουράζεται εύκολα, θίγεται εύκολα.
- Ο καλύτερος γέροντας σε ένα μοναστήρι είναι αυτός που πέρασε από όλα τα διακονήματα, γιατί μπορεί να μπει στη θέση του καθενός. Αυτό μπορούμε να το προεκτείνουμε και στους ανθρώπους του κόσμου.
- Δεν χαιρόμαστε το φαγητό, γιατί τρώμε χορτάτοι. Δεν χαιρόμαστε τον ύπνο, γιατί ξαπλώνουμε ξεκούραστοι. Στην Εκκλησία μπορούμε να χαιρόμαστε και το φαγητό και τον ύπνο. Το φαγητό γιατί πεινάμε (νηστεία), τον ύπνο γιατί νυστάζουμε (αγρυπνία).
- Όταν εργαζόμαστε, τιμούμε τον χρόνο και δυναμώνουμε. Ακόμα κι όταν έχουμε άδεια, οφείλουμε να κάνουμε ένα ουσιαστικό πρόγραμμα, ώστε να είμαστε ενεργοποιημένοι και δημιουργικοί. Διαφορετικά, θα νιώθουμε πλήξη και κούραση.
- Να ζητάμε κάθε εργασία, ακόμη και χωρίς πληρωμή, αρκεί αυτή να ενεργοποιεί τη ζωή μας.
- Στην κάθε εργασία που αναλαμβάνουμε να προσπαθούμε συνεχώς να βελτιώνουμε την απόδοσή μας, διατηρώντας εσωτερικά την ισορροπία μας και εξωτερικά την κοινωνία μας (κοινωνικότητά μας) με τιμή προς τον άλλον. Τότε η εργασία μας μπορεί να είναι και προσευχή. (Αβάς Μακάριος)
- Αυτό που έχουμε να δώσουμε στον Χριστό είναι ο κόπος μας. Χωρίς ο Χριστός να μας οφείλει τίποτα, έδωσε σε μας το Αίμα Του. Εμείς δεν θα Του δώσουμε τον κόπο μας;
- Όταν νομίζουμε ότι είμαστε οι σπουδαιότεροι και ότι αξίζουμε το τελειότερο, είναι πολύ δύσκολο να κάνουμε ανατροπές μέσα μας και να προχωρήσουμε πνευματικά.
- Αυτό που ορίζει το σώμα του Χριστού, δηλαδή την Εκκλησία, είναι η ευκαιρία συνάντησης προσώπων και το άνοιγμα του ενός προς τον άλλον.
- Να μη "βάζουμε ταμπέλες" στους ανθρώπους.
- Οφείλουμε να βρούμε έναν άνθρωπο που να μας εμπνεύσει την παρουσία του Χριστού και να αποδεχθούμε αυτόν τον άνθρωπο.

23-04-2012 Πώς να αφήνουμε τον άλλον να νιώθει τις συνέπειες των επιλογών του

- Εάν από κάποια θέση που έχουμε αναθέσουμε σε κάποιον μια δουλειά κι αυτός διαμαρτύρεται-αρνείται, εάν υποχωρήσουμε, θα πρέπει πάντα να υποχωρούμε, γιατί αυτός ο άνθρωπος θα έχει μάθει να ακολουθεί τον δρόμο του θελήματός του και η καρδιά του θα έχει χάσει την ελευθερία της. (Αβάς Μακάριος)
- Αγαθό και χαρά στη ζωή μας δεν είναι εξωτερικά να κάνουμε ό,τι θέλουμε, αλλά εσωτερικά να είμαστε ελεύθεροι, η καρδιά μας να είναι ελεύθερη.

- Το να ικανοποιούμε ως γονείς όλα τα θελήματα των παιδιών μας δημιουργεί σε αυτά αταξία και την ανάγκη για επιπλέον περιορισμό των παιδιών αργότερα. Αυτή η οδός είναι η αντίθετη από την παιδαγωγική και την πρότερη. Τα παιδιά, όταν είναι μικρά, έχουν ανάγκη τα όρια, ώστε να αναπτύξουν την εσωτερική πειθαρχία και την ελευθερία.
- Ο άνθρωπος έχει ανάγκη από έναν δείκτη ζωής, μια πυξίδα ζωής, μια πρόταση ζωής, ώστε να γνωρίζει πού να προσανατολίζει τη ζωή του.
- Το μεγάλο μας πρόβλημα δεν είναι οι αμαρτίες και τα λάθη που κάνουμε, αλλά η έλλειψη ξεκάθαρης και τακτοποιημένης κατεύθυνσης ζωής μέσα μας.
- Χωρίς ξεκάθαρη και τακτοποιημένη κατεύθυνση ζωής μέσα μας δεν καταλαβαίνουμε τις πτώσεις-ασθενείες μας ούτε μπορούμε να γνωρίζουμε τον τρόπο θεραπείας μας.
- Έχουμε ανάγκη την κατεύθυνση ζωής, για να μπορούμε να διακρίνουμε πού είναι η ζωή και πού ο θάνατος, πού είναι η ελευθερία και πού η σκλαβιά.
- Τα συμπτώματα μιας πνευματικής ασθένειας και κάθε ασθένειας είναι ευλογία, γιατί καταλαβαίνουμε το πρόβλημα και μπορούμε να το θεραπεύσουμε.
- Μερικές φορές χρειάζεται να σκληρύνουμε τη συμπεριφορά μας απέναντι σε κάποιον, ώστε να μπορέσει να δει τη δική του σκληρότητα και να έχει δυνατότητα θεραπείας.
- Είναι πολύ σημαντικό να βρούμε τον τρόπο, ώστε να ενεργοποιήσουμε στον άλλον άνθρωπο την ευθύνη και τον αυτοσεβασμό. Για να το κάνουμε όμως αυτό, οφείλουμε να αποστασιοποιηθούμε από τη δική μας δικαίωση.
- Όταν διαφυλάσσουμε τόσο την κοινωνία με τον άλλον όσο και την αλήθεια μας, ο άλλος εκτίθεται στην αλήθεια και νιώθει πόσο είναι αποκομμένος από αυτήν.
- Έναν κακομαθημένο και σκληρό άνθρωπο πολλές φορές είναι καλύτερα να τον αφήνουμε στην κατάστασή του και να μην ασχολούμαστε μαζί του. Έτσι περισσότερο τον βοηθούμε να καταλάβει τι του συμβαίνει και να δουλέψει με τον εαυτό του.
- Αυτό που εμποδίζει έναν άνθρωπο να δει κατάματα την αλήθεια του είναι τα άλλοθι που εμείς του δημιουργούμε με τις ακρότητές μας, την εμπάθειά μας, την οργή μας.
- Η αγωνία μας να αυτοδικαιωνόμαστε διώχνει τη χαρά από μέσα μας.
- Στη συμπεριφορά μας απέναντι στους άλλους χρειάζεται να είμαστε ευέλικτοι, να γνωρίζουμε τα κίνητρά μας και να μην έχουμε τάση προς την αντιλογία και τον θυμό.
- Είναι πολύ σημαντικό να είμαστε σωστοί οδηγοί του εαυτού μας.
- Όταν συνεχώς αντιδρούμε και δεν ελέγχουμε τον εαυτό μας, είμαστε σαν τα κακομαθημένα παιδιά. Έχουμε τη ζωντάνια του κακομαθημένου παιδιού, αλλά και τη μοναξιά του κακομαθημένου παιδιού, που κανείς δεν του κάνει παρέα.
- Απομονωμένος άνθρωπος είναι αυτός που πιστεύει ότι όλοι τον αδικούν.
- Η αυτοδικαίωση μας οδηγεί στην αίσθηση αδικίας και αυτή με τη σειρά της μας οδηγεί στην απομόνωση και την κατάθλιψη.
- Το να αισθανόμαστε αδικημένοι είναι δαιμονικό και ύψιστη μορφή κακομοιριάς.

- Η διάθεση χαράς και κοινωνικότητας δηλώνει ότι έχουμε τον Χριστό μέσα μας.
- Να μην ενοχλούμαστε και να μην αντιδρούμε, όταν μας κάνουν παρατηρήσεις. Είναι ωραίο να μας κάνουν παρατηρήσεις και πιο ωραίο να τις αντέχουμε. Είναι ελευθερία.
- Ήρεμος είναι αυτός που αφήνει τον δρόμο ανοιχτό, για να περάσει ο αδελφός του. (Αβάς Μακάριος)
- Ο αληθινά κοινωνικός άνθρωπος μπορεί να κάνει με όλους χωρίς να αφομοιώνεται, χωρίς να αλλοιώνει το φρόνημά του, χωρίς να καταστρέφει τον ψυχικό του κόσμο.
- Να διαφυλάσσουμε την αλήθεια. Καλύτερα όμως να σταματάμε-σιωπούμε, όταν οι άλλοι δεν τη δέχονται.
- Να μη νομιμοποιούμε το λάθος. Μόνο έτσι θα γνωρίζουμε τότε είμαστε υγιείς πνευματικά.
- Για να οικοδομήσουμε μια σχέση, οφείλουμε να παραδεχθούμε τον άλλον, όποιος κι αν είναι, όπως κι αν φέρεται.
- Να αποκλιμακώνουμε τα δήθεν σοβαρά θέματα της καθημερινότητας, που συχνά αποτελούν αφορμές προστριβών μας με τους γύρω μας, γιατί αυτά στην πραγματικότητα είναι ασήμαντα και όχι σοβαρά.
- Όταν αδικούμαστε, να σιωπούμε, εφόσον όμως έχουμε τις πνευματικές προϋποθέσεις αυτή η σιωπή να μη μας δημιουργεί απωθημένα, αλλά χαρά και ελευθερία.
- Ο άνθρωπος σιωπά είτε από μειονεξία και θυμό είτε από αρετή και αγάπη.
- Η μόνη αδικία σε βάρος μας είναι η αμαρτία μας. Οι άλλοι δεν μπορούν να μας αδικήσουν. Ακόμα κι αν κάποιος μάς αφαιρέσει τη ζωή, δεν αδικεί εμάς, αλλά τον Θεό, επειδή η ζωή μας ανήκει στον Θεό. (Αβάς Μακάριος)
- Όταν βλέπουμε στον άλλον μόνο την αμαρτία, γινόμαστε άδικοι. Πίσω από την αμαρτία του άλλου να βλέπουμε το πρόσωπό του και την ιστορία του και όλα αυτά να τα συνδέουμε μεταξύ τους.
- Να υπομένουμε αυτόν που μας αδικεί, αλλά εμείς να μην αδικούμε κανέναν. (Αβάς Μακάριος)
- Αδικία είναι να θέλουμε να εκδικηθούμε ή να εγκαλέσουμε αυτόν που πιστεύουμε ότι μας αδίκησε, γιατί δεν γνωρίζουμε την κατάστασή του πίσω από τη δήθεν αδικία που μας έκανε.
- Αντί να τιμωρήσουμε τον άδικο, αν του ζητήσουμε να μας ανοίξει την καρδιά του και να μας πει γιατί έκανε αυτή την πράξη, θα τρέξουν δάκρυα από τα μάτια μας. Θα δούμε τι πόνος και τι φρίκη υπάρχει βαθιά στην ψυχή του.
- Να μην έχουμε ως κέντρο τον εαυτό μας, αλλά τον άλλον. Έτσι μόνο θα μπορέσουμε να καταλάβουμε τον άλλον.
- Να βάζουμε πάντα τον Χριστό μπροστά. Να μην αφήνουμε να μας διαφθείρουν μάταιες συμβουλές (π.χ. "Σε αδίκησε ο τάδε και τον ανέχθηκες; Τόσο βλάκας είσαι;").

- Οι μάταιες συμβουλές είναι οι λογισμοί που μας υποστηρίζουν έναντι του άλλου και μας δικαιώνουν έναντι του άλλου, αλλά τελικά μας αδικούν έναντι της ψυχής μας.
- Ο ψυχικός άνθρωπος ζητά τη δικαίωση έναντι του άλλου. Ο πνευματικός άνθρωπος ζητά τη δικαίωση μέσα στη σχέση της αγάπης και της συγχωρητικότητας.

30-04-2012 Προσευχή. Μια συνεχής πορεία αναζήτησης, γνωριμίας και σχέσης με τον Θεό

- Αγαπούμε αληθινά, όταν ο άλλος δεν είναι αντικείμενο που υπηρετεί τις ανάγκες μας, αλλά πρόσωπο από το οποίο λαμβάνουμε και την εμπειρία του Θεού.
- Χαρακτηριστικά της αληθινής αγάπης είναι: α) η έλλειψη φόβου μήπως χάσουμε, β) η επιείκεια και γ) η συγχώρεση.
- Θα αγαπήσουμε αληθινά τον άλλον, μόνο αν ξεπεράσουμε την ιδιοτελεία μας, φανερή ή καλυμμένη, κι αυτό προϋποθέτει τη θυσία, τον σταυρό. Ανθρωπίνως αυτά δεν γίνονται, αλλά απαιτούν μια άλλη αίσθηση και στάση ζωής.
- Η προσευχή έχει πολύ μεγάλη δύναμη. Είναι η πνοή του Θεού και δίνει ζωή στον άνθρωπο.
- Η προσευχή είναι η ανακεφαλαίωση όλης της πνευματικής ζωής μας και η ελπίδα όλων μας.
- Μπορούμε να αγαπούμε προσωπικά, μόνο αν έχουμε προσωπική σχέση με το πρόσωπο του Χριστού.
- Η προσευχή μάς γεννά πνευματικά και μας ενηλικιώνει.
- Η προσευχή οξύνει την ευαισθησία και την αντιληπτικότητα του ανθρώπου.
- Μέσα στη βλακεία-αμαρτία-απομόνωση της εποχής μας, που γεννά τις διάφορες εξαρτήσεις, η προσευχή είναι το μόνο καταφύγιό μας.
- Η ώριμη στάση είναι μέσα στα στραβά να βλέπουμε τα θετικά. Δηλαδή να κάνουμε το αντίθετο από αυτό που κάνει ο διάβολος.
- Ζούμε την ταλαιπωρία μας, τα ξενύχτια μας, την απομόνωσή μας και την κατάθλιψή μας. Να ποιες είναι οι καλύτερες συνθήκες, για να μάθουμε να προσευχόμαστε.
- Η προσευχή είναι η ώρα της ιδιαίτερης σχέσης και της ιδιαίτερης πάλης με τον Θεό. Αυτό θέλει και δύναμη και αδυναμία.
- Η ποιότητα ενός ανθρώπου κρίνεται από την ποιότητα της προσευχής του.
- Το Άγιο Πνεύμα θα μιλήσει στην καρδιά μας, μόνο αν έχουμε "νυχτερινή ζωή", δηλαδή μόνο αν μάθουμε να προσευχόμαστε.
- Ο χρόνος και ο τρόπος της προσευχής μπορεί να διαφέρει, ανάλογα με τη δύναμη που έχει ο κάθε άνθρωπος.
- Η προσευχή διώχνει το βάσανο των λογισμών και τότε ανέρχεται ο νους προς τον Θεό.
- Η ζωή είναι ένα ταξίδι αναζήτησης. Ας ξεκινήσουμε την πορεία μας αναζητώντας τον άγνωστο Θεό.

- Η σιωπή είναι η ώρα της παρουσίας του Θεού και της συνάντησης με τον Θεό.
- Μπορούμε να ζήσουμε το φως, μόνο αν πρώτα πονέσουμε ζώντας το σκοτάδι μας.
- Η πιο δημιουργική ώρα του ανθρώπου είναι η ώρα της "χυλόπιτας", δηλαδή η ώρα της απόρριψής του, γιατί τότε ο άνθρωπος αρχίζει να καταλαβαίνει τις ιδιοτροπίες του, τον εγωισμό του, την αρρώστια του.
- Το ερώτημα δεν είναι αν είμαι εγκληματίας ή όχι, αν είμαι πόρνη ή όχι, αν είμαι αμαρτωλός ή όχι. Το ερώτημα είναι αν έχω Θεό ή όχι.
- Είναι τραγικό η ψευτοαρετή μας να υποκαθιστά τη διάθεσή μας για προσευχή.
- Ο κατά Θεόν άνθρωπος βρίσκει-αναδεικνύει ελπίδα εκεί που υπάρχει απελπισία και βρίσκει-αναδεικνύει αγαθότητα ακόμα και στον πιο μεγάλο εγκληματία.
- Ο κατά Θεόν άνθρωπος βρίσκει μέσα στην κοπριά του άλλου τον θησαυρό που έχει ο άνθρωπος αυτός.
- Η πιο καλή ώρα προσευχής είναι το μεσονύκτιο. Μια ώρα προσευχής το μεσονύκτιο έχει περισσότερη ενέργεια από δέκα ώρες προσευχής την ημέρα.
- Οι στιγμές της προσευχής είναι οι προσωπικές στιγμές του ανθρώπου. Με αυτές ο άνθρωπος μαθαίνει να χαίρεται, να αγαπά, να υπάρχει.
- Μόνο ο άνθρωπος που έχει αναφορά στον Θεό μπορεί να συνεννοείται με τους άλλους.
- Η προσευχή είναι ο καθρέφτης στον οποίο εξετάζουμε σε βάθος την ύπαρξή μας και την αλλάζουμε.
- Μπροστά στον Θεό στεκόμαστε παραδομένοι σαν παιδιά Του, με εμπιστοσύνη, με απλό λογισμό, χωρίς εξυπνάδες.
- Όπως οι άνθρωποι έχουμε ιδιαίτερες στιγμές αναμονής και συνάντησης μεταξύ μας, έτσι έχουμε και ιδιαίτερες στιγμές αναμονής και συνάντησης με τον Χριστό.
- Ο Χριστός πάντα μας περιμένει.
- Τα δώρα που "ρίχνουν" τον Θεό και Τον κάνουν δικό μας είναι η επιείκεια, η συγχωρητικότητα, η συντριβή, η αγάπη (και προς τους εχθρούς), η συναίσθηση της αμαρτωλότητας, το ακατάκριτο πνεύμα και το αγκάλιασμα όλης της οικουμένης.

07-05-2012 Πώς θα μπορέσει να λειτουργήσει η προσευχή μας

- Πολλές φορές οι άνθρωποι δεν επιλέγουν τη θεραπεία-σωτηρία τους, αλλά προτιμούν να μένουν στην ίδια προβληματική κατάσταση, για να τους νταντεύουν οι άλλοι και για να ασκούν επιρροή στους άλλους μέσα από το πρόβλημά τους. Αυτό είναι που ορίζει τη μιζέρια.
- Για να κάνουμε ουσιαστική σχέση με έναν άνθρωπο ή με τον Θεό, οφείλουμε να έχουμε την αρχοντιά, τη λεβεντιά και την ανδρεία να παραδεχόμαστε την κατάστασή μας.
- Να θέλουμε να μας χαίρονται οι άλλοι (και ο Θεός) και όχι να μας λυπούνται.
- Θα μας χαίρονται οι άλλοι (και ο Θεός), όταν, παρά τα λάθη μας, έχουμε τη δύναμη να αναλαμβάνουμε την ευθύνη μας.

- Αντί να καταφεύγουμε στην γκρίνια και στην κακομοιριά, να καταφεύγουμε στην προσευχή.
- Ο άνθρωπος που λέει ότι δεν τον αγαπάει κανείς, ότι τον αδικούν όλοι και ότι φταίει το σύστημα και η κοινωνία για τη δυστυχία του είναι ένας προβληματικός άνθρωπος, που δεν θέλει να αναλάβει την ευθύνη για το πρόβλημά του.
- Όταν ένα κακό που υπάρχει στον κόσμο το προσεγγίζουμε με ένταση, οργή, εμπάθεια, θυμό, εχθρότητα, αυτό αποδεικνύει ότι δεν είμαστε καλά μέσα μας. Αυτός που είναι καλά αναγνωρίζει μεν το πρόβλημα, αλλά το διαχειρίζεται με ισορροπία.
- Η οργή που βγάζουμε προς τα έξω είναι αυτή που έχουμε ανάγκη να στρέψουμε προς τον εαυτό μας λόγω του κενού μας. Αλλά επειδή δεν θα την αντέχαμε, τη βγάζουμε προς τα έξω.
- Η οργισμένη αντίδραση με την οποία προσεγγίζουμε ένα κακό που υπάρχει στον κόσμο οφείλεται στο ότι δεν έχουμε μέσα μας ζωή και ελευθερία και έτσι αδυνατούμε να δούμε καθαρά τα πράγματα.
- Η προσευχή λεπταίνει τον νου και καθαρίζει την καρδιά.
- Η προσευχή δίνει ενέργεια στον άνθρωπο και τον κινητοποιεί.
- Η ακαταστασία στον ύπνο είναι πρόβλημα συνήθως του ψυχισμού του ανθρώπου (ταραχή της συνείδησης) και δεν πρέπει να υπάρχει.
- Εκτός από κάποιες περιπτώσεις προβλημάτων υγείας οφείλουμε να μπορούμε να κυβερνάμε τον ύπνο μας. Να κοιμόμαστε όποτε θέλουμε και να ξυπνάμε όποτε θέλουμε.
- Για να μπορούμε να προσευχόμαστε, χρειαζόμαστε καθαρό νου. Και αυτό μπορεί να γίνει: α) όταν κοιμόμαστε σωστά και β) όταν διατηρούμαστε ήρεμοι και γαλήνιοι, μακριά από κάθε υπερένταση και υπερδιέγερση.
- Κατά την προσευχή να ελέγχουμε τον νου μας, ώστε να μην πηγαίνει από δω κι από κει, σαν ένας αλήτης.
- Όπως κάποιος πριν από μια ερωτική επαφή συμμαζεύεται, έτσι κι εμείς πριν από την προσευχή, που είναι ένωση με τον Θεό, οφείλουμε να συμμαζεύουμε τον νου μας.
- Όταν είμαστε ταραγμένοι, είναι καλύτερα να κλειστούμε στο ταμείο μας και να μην πλησιάζουμε άνθρωπο, γιατί θα του μεταφέρουμε την ταραχή.
- Η προσευχή είναι το εργαστήρι όπου μεταποιούνται και τα άσχημα σε όμορφα και τα κακά σε καλά.
- Ο ξιπασμένος άνθρωπος χάνει τα πάντα.
- Να μη ζητάμε πνευματικές εμπειρίες από τον Θεό. Όποιος ζητάει πνευματικές εμπειρίες από τον Θεό εντείνει τη φαντασίωσή του και την έπαρσή του.
- Ένα πράγμα να ζητάμε από τον Θεό: να έχουμε καρδιά συντετριμμένη και ταπεινωμένη. Ο Θεός παραδέχεται τους ανθρώπους που έχουν τέτοια καρδιά.
- Οι μετάνοιες είναι μια ολοκληρωμένη άσκηση, τόσο σωματική όσο και πνευματική. Με τις μετάνοιες αυτοκεντριζόμαστε, για να ενεργοποιηθούμε.

- Όταν προσπαθούμε να αναπαύουμε τον εαυτό μας ατομικά, θα πιστέψουμε ότι όλα κατακτώνται και τίποτα δεν χαρίζεται και άρα ότι μόνο με τη δύναμή μας μπορούμε να γίνουμε δυνατοί και ισορροπημένοι. Αυτό θα γεννήσει αυστηρότητα, απορριπτικότητα και σκληρότητα έναντι των άλλων.
- Όταν πιστεύουμε ότι όλα εξαρτώνται από την αγάπη του Θεού και ότι όσο συντριβόμαστε, τόσο λαμβάνουμε από τα δώρα του Θεού, καταλαβαίνουμε ότι όλα αυτά που έχουμε είναι δώρα. Και τότε μας γεννιέται η δοξολογία, η ευχαριστία και το ήθος της επιείκειας, της συγκατάβασης και της φιλανθρωπίας.
- Την ώρα της προσευχής να μην επιτρέπουμε σε καμιά ξένη σκέψη, ακόμα και πνευματική, να έρχεται και να απασχολεί τον νου μας.
- Το άδειασμα (η καθαρότητα) του νου μας είναι βασική προϋπόθεση, για να προσευχηθούμε και για να καθαρισθεί η ψυχή μας από τα πάθη.
- Να μη ζητάμε τον Θεό στην προσευχή μας. Να μη θεωρούμε τον εαυτό μας άξιο να του αποκαλυφθεί ο Θεός. Μόνο αν δεν έχουμε αυτή την έπαρση, ο Θεός μπορεί να μας αποκαλυφθεί.
- Αυτό που οφείλουμε να ζητάμε στην προσευχή μας είναι η ευφροσύνη-χαρά ως μαρτυρία της αγάπης του Θεού. Με την ευφροσύνη-χαρά και η διάθεσή μας για προσευχή θα δυναμώνει και ο Θεός πιο εύκολα θα μας αποκαλύπτεται.
- Μόνο αν υπάρχει χαρά, μπορεί να υπάρχει και προσευχή.
- Αν έχω χαρά, μπορεί να δω τον Χριστό. Αν ζητώ να δω τον Χριστό χωρίς να έχω χαρά, δεν θα δω ποτέ τον Χριστό.
- Όταν ζητώ αποκαλύψεις του Θεού χωρίς να έχω χαρά μέσα μου, η προσευχή μου θα είναι ένα κλείσιμο, ένα βάσανο, μια ψυχασθένεια κι εγώ θα είμαι γεμάτος με τις "νευρωσούλες" μου.
- Περισσότερο κι από τα πάθη και τις αμαρτίες μας να καταπολεμούμε τη σκοτεινιά και την απελπισία μας. Να καλλιεργούμε τη χαρά ή έστω, αν δεν γίνεται τίποτα, να υποκρινόμαστε ότι την έχουμε.
- Η ευφροσύνη είναι η ατμόσφαιρα της συνάντησής μας με τον ερχόμενο Χριστό.
- Όπως η δόξα του Κυρίου μας δεν είναι παρά τω Σταυρώ αλλά διά του Σταυρού και εξαιτίας του Σταυρού, έτσι και η χαρά δεν είναι παρά τη θλίψη αλλά διά της θλίψης και εξαιτίας της θλίψης.
- Να θλιβόμαστε, να συντριβόμαστε, αλλά να μη στεναχωριόμαστε.
- Η αληθινή μετάνοια έχει και θλίψη και χαρά. Θλίβομαι, γιατί έχω τα χάλια μου. Χαίρομαι, γιατί ο Θεός με αγαπάει και με συγχωρεί.
- Όταν αμαρτάνουμε, ο Θεός δεν παθαίνει τίποτα. Εμείς στερούμαστε της ζωής.
- Όταν μετανοούμε, ο Θεός όχι μόνο μας συγχωρεί και μας αποκαθιστά, αλλά και μας φέρνει σε καλύτερη κατάσταση απ' ό,τι ήμασταν πριν.

- Αυτό που χρειαζόμαστε σε μια περίοδο οικονομικής κρίσης (αλλά και πάντα) είναι να καθαρίσει το μυαλό και η καρδιά μας. Κι αυτό μπορεί να γίνει μόνο με τη μετάνοια.
- Στο κακό που υπάρχει γύρω μας όλοι έχουμε κάποια συμμετοχή και κάποια ευθύνη. Κι ένα πράγμα μπορεί να μας φωτίσει και να διορθώσει το κακό: η μετάνοια. Τόσο σε προσωπικό επίπεδο όσο και σε γενικότερο.
- Μόνο η μετάνοια δίνει στον άνθρωπο διάκριση και αληθινή γνώση.
- Ο προσευχόμενος άνθρωπος μπορεί να συνεννοηθεί και να συμφωνήσει με τον κάθε άνθρωπο.
- Να ζητάμε τον Θεό, αλλά να μη ζητάμε αποκαλύψεις του Θεού.

14-05-2012 Η αξία του προσώπου και η συνάντηση των προσώπων μέσω της διακονίας

- Για να προσεγγίσει ο Κύριος τη Σαμαρείτιδα και για να την κάνει να δεχθεί την προσφορά Του, εμφανίζεται ότι έχει την ανάγκη της. Όταν πρόκειται να δώσουμε κάτι σε κάποιον, προκειμένου να μην αισθανθεί μειονεκτικά, οφείλουμε να βρούμε τον τρόπο να τον κάνουμε να αισθανθεί άρχοντας.
- Να πλησιάζουμε τους ανθρώπους με διάκριση, με αληθινή αγάπη και με ευγένεια-λεπτότητα ψυχής.
- Η αποκατάσταση για τη Σαμαρείτιδα (και για τον κάθε άνθρωπο) θα ήταν να ξαναβρεί την ευγένεια της φύσης της, δηλαδή την ικανότητα να προσφέρει στους άλλους.
- Η προσωπική αξία μας εντοπίζεται στην ικανότητα να βγαίνουμε από τον εαυτό μας και να προσφέρουμε στον άλλον.
- Όταν βρισκόμαστε σε πτώση-αστοχία, η αίσθηση που κυριαρχεί μέσα μας είναι αυτή της απαξίας, η οποία γεννά και την αίσθηση της απελπισίας.
- Όταν πιστέψουμε στην αξία ενός ανθρώπου και κάνουμε και τον ίδιο να πιστέψει σε αυτήν, τότε του δίνουμε τη δυνατότητα να αλλάξει.
- Όταν βλέπουμε ένα λάθος σε κάποιον άνθρωπο και συνεχώς του το επισημαίνουμε, εμποδίζουμε αυτόν τον άνθρωπο να προχωρήσει.
- Μόνο αν πιστέψουμε στην ομορφιά που έχουμε μέσα μας, μπορούμε να κάνουμε υγιείς σχέσεις με τους ανθρώπους που μας περιβάλλουν. Διαφορετικά, είμαστε εγκλωβισμένοι στα πάθη και τις εξαρτήσεις μας.
- Η αρετή που είναι κατόρθωμά μας, δηλαδή που αναπτύσσεται χωρίς σχέση με τον Θεό, γεννά μέσα μας την έννοια του ηθικισμού-νομικισμού.
- Η ίδια η αμαρτία έχει κόλαση μέσα της, γιατί η ουσία της αμαρτίας είναι η άρνηση της σχέσης και η διάθεση εκμετάλλευσης του άλλου και κυριαρχίας πάνω στον άλλον.
- Ως αποτέλεσμα του εγωισμού μας η μεγαλύτερη πτώση μας είναι η αποφυγή της ευθύνης της ύπαρξής μας. Μόνο όταν ο άνθρωπος πιστέψει στην αξία του, μπορεί να αναλάβει και την ευθύνη της ύπαρξής του.

- Η ουσία, η ποιότητα, το περιεχόμενο ενός ανθρώπου καθορίζεται από το είδος των αναζητήσεών του.
- Η οποιαδήποτε αμαρτία είναι στην ουσία ένα υποκατάστατο μιας βαθύτερης έφεσης-αναζήτησης του ανθρώπου, η οποία δεν ικανοποιείται. Κι όσο πιο ανικανοποίητος είναι ο άνθρωπος σε αυτή την έφεση-αναζήτηση, τόσο πιο αμαρτωλός γίνεται.
- Ο Κύριος μας κρίνει ανάλογα με το πόσο ανικανοποίητοι είμαστε και πόσο σεβόμαστε και τιμούμε την καρδιά μας.
- Να είναι πύρινη η αναζήτησή μας. Τόσο πύρινη, που να νικά τον θάνατο.
- Η ικανότητα ενός ανθρώπου να αγαπά φαίνεται από την ικανότητα να συνεννοείται.
- Μόνο όταν είμαι πρόσωπο, μπορώ να συνεννοούμαι.
- Η σύνθεση είναι ζωή και η αποσύνθεση είναι θάνατος. Κατά συνέπεια, ο άνθρωπος που δεν μπορεί να συνεννοείται, δηλαδή να συνθέτει, είναι ένας νεκρός άνθρωπος.
- Είμαι πρόσωπο, όταν μπορώ να ακούω και να καταλαβαίνω βαθύτερα τον άλλον δίνοντας δυνατότητες και προϋποθέσεις κοινωνίας.
- Ο γκρινιάρης, ο καχύποπτος, αυτός που θέλει συνεχώς να αυτοδικαιώνεται και να περιφρουρείται δεν μπορεί να κοινωνεί του άλλου ανθρώπου.
- Αυτός που οργίζεται και που δεν αναλαμβάνει την ευθύνη του είναι ένας ελλιπής-μειονεκτικός άνθρωπος.
- Η οργή δεν είναι ούτε αρετή ούτε πολιτισμικό γεγονός. Εμφανίζεται έτσι, από τότε που ο άνθρωπος δεν είναι επαναστατικός έναντι του εαυτού του, της φιλαυτίας του, της καλοπέρασής του, της βόλεψής του. Επειδή από τον άνθρωπο απουσιάζει το πνεύμα της σταυρικής θυσίας, ο άνθρωπος εκφράζει ως άλλοθι μια οργή ανέξοδη και ανώδυνη, μη δημιουργώντας τίποτα.
- Η δημιουργική οργή είναι μια στάση ζωής που έχει ένα προσωπικό κόστος.
- Πολύ εύκολα μπορώ να οργιστώ, αλλά πολύ πιο δύσκολα μπορώ να μετανοήσω και να αγαπήσω.
- Οργίζομαι σημαίνει έρχομαι σε σύγκρουση με κάποιον κι αυτό είναι εύκολο. Όμως το να στραφώ εναντίον των εμπαθών μου διαθέσεων, το να βρω χώρο στην καρδιά μου για να βάλω τον άλλον, το να αγαπήσω τον άλλον μετανοώντας, αυτό είναι επώδυνο. Είναι επανάσταση χριστιανική.
- Μόνο αν ο άνθρωπος έχει αγάπη-συντριβή, μπορεί να διακρίνει πού είναι το καλό και το σωστό και πού είναι το κακό και το λάθος.
- Τις περισσότερες φορές η οργή που έχουμε είναι μια προσπάθεια να κρύψουμε τη δική μας ενοχή, να απενοχοποιηθούμε. Είναι μια προσπάθεια που δηλώνει ότι δεν αποφασίσαμε να μεγαλώσουμε και να αναλάβουμε τις ευθύνες μας. Όπως τα μικρά παιδιά, απλώς φωνάζουμε, χωρίς να έχουμε κάποια δημιουργική θέση και δράση.
- Η οργή είναι μια επιλογή απενοχοποίησης και ανευθυνότητας.

- Αν έχω τον άλλον στην καρδιά μου, δεν οργίζομαι μαζί του, αλλά συνδιαλέγομαι και κοινωνώ.
- Αν έχω τον άλλον στην καρδιά μου, παραδέχομαι και τη δική μου ενοχή και αυτό με ταπεινώνει και με κάνει ικανό να τον ακούω. Διαφορετικά, ακούω από τον άλλον αυτό που θέλω να ακούσω κι όχι αυτό που λέει ή που θέλει να πει.
- Μόνο ο συντετριμμένος άνθρωπος μπορεί να βάλει τον άλλον στην καρδιά του και άρα να τον ακούσει και να αναλάβει την ευθύνη να σχετισθεί μαζί του.
- Η Σαμαρείτιδα δεν αντέδρασε με οργή και κρυμμένη ενοχή στα λόγια του Κυρίου. Δεν είπε "είμαι ελεύθερος άνθρωπος και κάνω τη ζωή μου, μην μπερδεύεσαι στα πόδια μου". Αντίθετα, εντυπωσιάζεται, ρωτάει να μάθει και εξελίσσεται. Και στο τέλος γίνεται η αγία μεγαλομάρτυς Φωτεινή. Αλλιώς, θα ήταν η ανώνυμη γυναίκα που συνάντησε τον Κύριο, που ενοχλήθηκε, τα έβαλε μαζί Του, Του "τα έψαλε" που επενέβαινε στη ζωή της, γιατί ήθελε να προστατέψει τα ατομικά της δικαιώματα.
- Το κοσμικό σύστημα μας προστατεύει μέχρι τον θάνατο. Το "σύστημα" του Θεού νικά τον θάνατο και μας δίνει νόημα και σε αυτή τη ζωή.
- Το ζητούμενο είναι να βρούμε τον Θεό. Ο Θεός δεν είναι στη μέριμνα και στην αγωνία μας να λυθούν τα προβλήματά μας, αλλά είναι στο σκύψιμο του κεφαλιού μας, δηλαδή στην ταπείνωση.
- Το κάθε κακό που έρχεται στη ζωή μας, ανάλογα με το πώς θα το διαχειριστούμε, μπορεί να γίνει ευλογία, δηλαδή μπορεί να ικανοποιήσει την πραγματική ανάγκη της καρδιάς μας.
- Είναι πιο σημαντικό το να κυριαρχώ στον εαυτό μου παρά το να κυριαρχώ σε όλο τον κόσμο και στη γνώση του.
- Όποιος στηρίζεται στη γνώση του και ανατρέπει τη γνώμη του άλλου με επιπολαιότητα απολαμβάνει ως καρπό την έχθρα. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Άνθρωποι αγαπητοί και περιζήτητοι είναι όσοι διακονούν, όσοι είναι πολύ ήρεμοι και όσοι είναι πρόθυμοι να αποδεχθούν τον άλλον και τη γνώμη του. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Να αφήνουμε τον άλλον να είναι ο εαυτός του, να κάνει ό,τι θέλει και εμείς απλά να τον διακονούμε.
- Ο πιο ευγενικός άνθρωπος είναι ο ταπεινός, ο "ανύπαρκτος", αυτός που δίνει όλο τον χώρο στον άλλον, για να κινηθεί ελεύθερα-άνετα (από "διόδια") και να είναι ο εαυτός του. Στις ανθρώπινες σχέσεις είναι που ισχύει το κίνημα "δεν πληρώνω".
- Η αγάπη εμπνέεται, δεν επιβάλλεται. Η προσπάθεια επιβολής της αγάπης είναι η ληξιαρχική πράξη θανάτου της σχέσης.
- Στις σχέσεις οι μεγαλύτερες συγκρούσεις οφείλονται στο ότι η αγάπη απαιτείται και δεν εμπνέεται.
- Να αγνίζουμε και να ευπρεπίζουμε την ψυχή μας για τον Θεό.
- Σε μια διαφορά που έχουμε με κάποιον, αν πάνω από το δίκαιο βάλουμε τη θετική

διάθεση, η εξέλιξη και το αποτέλεσμα θα είναι τελείως διαφορετικά.

- Οι περισσότερες συγκρούσεις δεν οφείλονται στα λόγια, αλλά στην κακή διάθεση της καρδιάς μας.
- Μόνο αν μας ζητήσουν τη γνώμη μας, να τη λέμε και μάλιστα με πολλή διάκριση.
- Πολλές φορές η σιωπή μας έχει πιο μεγάλη επίδραση στον άλλον από τα λόγια μας.
- Εμείς δεν μπορούμε να αλλάξουμε τον άλλον. Κάποιος μπορεί να αλλάξει, μόνο αν ο ίδιος το θελήσει-αποφασίσει. Το "παιχνίδι" της αλλαγής ενός ανθρώπου παίζεται από τον ίδιο και από τον Θεό. Το μόνο που μπορούμε να προσφέρουμε εμείς στον άλλον είναι η θετική παρουσία μας, ώστε να έχει ελπίδες κάποτε, εφόσον το αποφασίσει, να μπορεί να ακουμπήσει κάπου.
- Για να πούμε έναν πνευματικό λόγο σε κάποιον, χρειάζονται κάποιες προϋποθέσεις, δηλαδή να έχουμε καθαρότητα καρδιάς, καθαρότητα κινήτρων και πνευματικό ανάστημα. Αν δεν υπάρχουν αυτά, είναι καλύτερα να σιωπήσουμε.

21-05-2012 Πώς φαίνεται αν έχουμε πνευματική υγεία και αν η μετάνοιά μας είναι γνήσια

- Είναι πολύ κακό να έχουμε βεβαιότητες, να είμαστε ισχυρογνώμονες και να θέλουμε να επιβάλλουμε τις απόψεις και τις ιδέες μας. Αυτό ξεκινάει από τη διάθεση να αυτοδικαιωνόμαστε και δεν αφήνει παράθυρο στη σχέση και στην αλήθεια.
- Το να χαρακτηρίζουμε τον εαυτό μας κάπως δεν λέει τίποτα. Η ίδια η ζωή μας φανερώνει τι είμαστε.
- Να είμαστε ανοιχτοί και χωρίς βεβαιότητες. Ο πιο αντιπαθητικός άνθρωπος είναι αυτός που έχει ισχυρογνωμοσύνη και δεν αλλάζει.
- Οι αληθινές σχέσεις δεν είναι στατικές. Είναι δυναμικές και εξελίσσονται.
- Για να εξελιχθούμε εμείς και για να εξελιχθούν οι σχέσεις μας, οφείλουμε να θέτουμε πάντα ερωτήματα στον εαυτό μας.
- Η λύπη είναι ένα τραύμα της ψυχής, που μειώνει τις δυνάμεις του ανθρώπου και δεν τον αφήνει να προχωρήσει.
- Η λύπη είναι χειρότερη ακόμα κι από τον δαίμονα. Είναι ο πρώτος εχθρός που οφείλουμε να πολεμήσουμε.
- Η ανωριμότητα στη συμπεριφορά μας και στις επιλογές μας μόνο μέχρι κάποια ηλικία μπορεί να δικαιολογηθεί.
- Ο αναίσθητος άνθρωπος χρειάζεται κάποιο ταρακούνημα, για να ενεργοποιηθεί. Μετά από αυτό, αφού ενεργοποιηθεί, θα χρειαστεί την παράκληση, την ενίσχυση.
- Όταν αμαρτάνουμε, ο Θεός δεν μας αγαπάει λιγότερο, αλλά η καρδιά μας κλείνει και γι' αυτό σταματάμε να εισπράττουμε την αγάπη Του. Αυτό που μετά την αμαρτία οφείλουμε να κάνουμε είναι να ταπεινωθούμε και είτε να διακόψουμε τον σύνδεσμο με την αμαρτία είτε, τουλάχιστον, να τη συνειδητοποιήσουμε και να μη λυπηθούμε ελπίζοντας στην αγάπη του

Θεού.

- Όταν αρνούμαστε τη λύπη, αφήνουμε τον Θεό να ενεργήσει μέσα μας.
- Η λύπη κρύβεται κάτω από την ψεύτικη μετάνοια.
- Με τις ασκήσεις που κάνουμε, όσο σκληρές και να είναι, ούτε εξιλεωνόμαστε ούτε συγχωρούμαστε. Αυτό που μας συγχωρεί είναι η αγάπη του Θεού. Η άσκησή μας είναι έκφραση χαράς και ευγνωμοσύνης σε Αυτόν που μας συγχώρεσε.
- Όλα τα φιλοσοφικά συστήματα αυτοβελτίωσης τρέφουν τον εγωισμό του ανθρώπου. Γι' αυτό πιο εύκολα σώζεται κάποιος που έχει πέσει σε μεγάλες αμαρτίες παρά κάποιος που έχει πέσει στην παγίδα ενός τέτοιου δαιμονικού συστήματος.
- Ο Χριστός είναι για όλο τον κόσμο. Δεν ζητάει αναλύσεις. Ζητάει την καρδιά μας.
- Ο Θεός αποκαλύπτεται σε αυτούς που αρνούνται τη δική τους γνώση και ικανότητα και εξακολουθούν να ελπίζουν.
- Όταν ένας άνθρωπος, ό,τι και να γίνει, εξακολουθεί να δίνει ελπίδες στον εαυτό του, αυτή η στάση του σκάει τον διάβολο και τον κάνει να μην ασχολείται πλέον μαζί του.
- Οι κανόνες που βάζουν οι πνευματικοί δεν είναι τιμωρίες, αλλά είναι παιδαγωγικά μέσα, για να τροφοδοτηθούμε πνευματικά και να συνειδητοποιήσουμε την αξία μας και την αγάπη του Θεού. Μας οδηγούν στη μετάνοια, για να λάβουμε τη συγχώρεση του Θεού, η οποία προϋπάρχει και δεν προϋποθέτει την άσκησή μας.
- Οι αμαρτίες μας έχουν ξεπληρωθεί με τον Σταυρό του Κυρίου μας. Τόσο αυτές που έχουμε κάνει όσο και αυτές που θα κάνουμε στο μέλλον.
- Το δαιμονικό πνεύμα φέρνει πάντα το κακό, την ταραχή, τη μιζέρια και την απελπισία.
- Το Πνεύμα του Κυρίου φέρνει πάντα την ελπίδα, τη χαρά και την ειρήνη στην καρδιά μας.
- Η αντίδρασή μας σε κάτι αρνητικό που λέει κάποιος για μας δείχνει ότι δεν πιστεύουμε στη μετάνοια και στο μέγεθος της αγάπης του Θεού, που μπορεί να διαγράψει άμεσα το οτιδήποτε.
- Η αυτοκατάκριση και η αυτοεπίπληξη βλάπτουν τον άνθρωπο. Τον απομονώνουν και τον κάνουν εύκολο παιχνίδι στα "χέρια" του σατανά.
- Οι εξαρτήσεις μας, τα πάθη μας είναι προσπάθειες να υπερβούμε την κατάθλιψή μας.
- Όλοι οι εξαρτημένοι είναι κατά βάση καταθλιπτικοί και προσπαθούν να υπερβούν αυτό το πρόβλημα με τις εξαρτήσεις τους. Άρα, για να θεραπευτεί κάποιος από τις εξαρτήσεις, οφείλει να πολεμήσει την κατάθλιψη.
- Θέλεις κάποιον να τον διορθώσεις; Μετάδωσέ του χαρά.
- Η καλύτερη χριστιανική παιδαγωγική για ένα παιδί είναι να υπάρχει στο σπίτι χαρά και αγκαλιά. Δεν χρειάζονται πολλά λόγια. Το παιδί θα καταλάβει.
- Ο άνθρωπος που έχει μέσα του τον Χριστό Τον μεταδίδει με τη χαρά του στους άλλους, π.χ. στα παιδιά, χωρίς να χρειάζεται να μιλήσει γι' Αυτόν.
- Είναι πολύ συνηθισμένο αλλά και δαιμονικό ταυτόχρονα να θέλουμε οι άλλοι να μας

λυπούνται. Αυτό δημιουργεί συνθήκες κατάθλιψης.

- Να μη φοβόμαστε τους λογισμούς και να μην τους πολεμάμε, γιατί τότε τους καλλιεργούμε. Να μην ασχολούμαστε καν μαζί τους. Αν υποτιμούμε τους λογισμούς που μας έρχονται, τότε αυτοί φεύγουν.
- Αυτός που δεν έχει σταθερότητα στην απόφασή του για πνευματική ζωή φανερώνει ότι είναι άπιστος, δηλαδή ότι δεν εμπιστεύεται τον Θεό.
- Η ουσία του αγώνα μας είναι η μετάνοιά μας.
- Ο δειλός άνθρωπος, αυτός που φοβάται τις πτώσεις του, δεν μπορεί να προχωρήσει. Αντίθετα, ο ανδρείος, αυτός που λέει "θα νικήσω, γιατί υπάρχει Θεός, έστω κι αν δεν Τον βλέπω", βοηθάει την ψυχή του και προχωρεί.
- Το ανδρείο φρόνημα είναι η καλύτερη προϋπόθεση της συνάντησης με τον Θεό.
- Να μην είμαστε τεμπέληδες. Να σκεφτόμαστε ότι εκτός από αρνητικά έχουμε και θετικά στοιχεία και να αναλαμβάνουμε τις ευθύνες μας.

28-05-2012 Εκκλησιαστικότητα. Πραγμάτωση της ύπαρξής μας σε μια κοινωνία προσώπων

- Ο Θεός είναι αγάπη, είναι κοινότητα, είναι Τριάδα.
- Η Εκκλησία (η εκκλησιαστικότητα) δεν είναι τα λάθη των εκπροσώπων της, αλλά η προβολή της τριαδικότητας του Θεού. Κατά συνέπεια, είναι το μοίρασμα της ζωής μας με τους άλλους.
- Στην Εκκλησία δεν υπακούουν ούτε όλοι σε έναν ούτε ένας σε όλους. Υπακούουν όλοι σε όλους. Στην εποχή του ατομισμού και του ναρκισσισμού αυτό είναι πρόκληση και ο άνθρωπος δεν το αντέχει. Θέλει τις οχυρώσεις του, μιλάει για ατομικά δικαιώματα και δεν μπορεί να καταλάβει ότι η αληθινή ζωή βρίσκεται στο μοίρασμα.
- Η εκκλησιαστικότητα είναι η ικανοποίηση της ανάγκης του προσώπου του κάθε ανθρώπου για μοίρασμα της ζωής του με τους άλλους.
- Η Εκκλησία που θέλει να αποφύγει το μοίρασμα της ζωής των μελών της είναι μια παραχαραγμένη "εκκλησία", δηλαδή είναι μια θρησκεία, ένα καθεστώς, ένα σωματείο.
- Η υποβάθμιση της Εκκλησίας σε ένα θρησκευτικό γεγονός, που μας κατοχυρώνει και μας εξασφαλίζει έναν παράδεισο, είναι προσβολή του εκκλησιαστικού γεγονότος.
- Η άρνηση της εκκλησιαστικότητας είναι το κλείσιμο στον εαυτό μας.
- Επικοινωνώ δεν σημαίνει αντιλαμβάνομαι τη σκέψη και τις συναισθηματικές ανάγκες του άλλου ανθρώπου, αλλά σημαίνει κατανοώ την υπαρξιακή αλήθεια του και έτσι τον αγαπώ και σχετίζομαι μαζί του.
- Η αληθινή επικοινωνία γίνεται μόνο με τον φωτισμό του Αγίου Πνεύματος.
- Γνώση του προσώπου μου είναι η γνώση της υπαρξιακής αλήθειας μου και του λόγου της ύπαρξής μου. Αλλά ακόμα κι αυτό είναι δώρο-αποκάλυψη του Θεού.
- Όσο περισσότερο αγαπάμε τον άλλον άνθρωπο και τον Θεό, τόσο περισσότερη γνώση

αποκτούμε και γι' αυτούς και για τον εαυτό μας.

- Όσο πιο πολύ αγαπούμε τον Θεό και μετέχουμε στην αγάπη Του, τόσο πιο πολύ γνωρίζουμε το πρόσωπό μας, κατανοούμε το είναι μας. Τότε γνωρίζουμε και τον άλλον άνθρωπο, αλλά και το πώς θα τον προσεγγίσουμε.
- Η αγαπητική σχέση μας με τον Θεό είναι ένας θησαυρός μέσα μας, που καθημερινά μας διοχετεύει προτάσεις καθημερινής πράξης και μοιράσματος της ζωής μας με τους άλλους.
- Ο άλλος είναι η ζωή μου.
- Τα αδιέξοδα που έχουμε οφείλονται στον εγωισμό μας, στη φιλαυτία μας. Ο πνευματικά ανακαινισμένος άνθρωπος δεν έχει αδιέξοδα.
- Η κοσμική ζωή είναι ένα κομμάτιασμα, μια ασυνεννοησία και μια αδυναμία συνύπαρξης.
- Ο άνθρωπος είναι μπερδεμένος και έχει ανάγκη να διακρίνει το καλό και το κακό, το σωστό και το λάθος. Χρειάζεται την προσευχή, για να τον φωτίσει ο Θεός τι να κάνει, αλλά κυρίως για να έχει, και μετά την επιλογή του, φιλάδελφο-ενωτικό φρόνημα προς όλους, ακόμη και προς τους αντίθετους.
- Η ενότητα (και των διαφορετικών) δεν είναι απλά χρήσιμη για την Εκκλησία. Δεν υπάρχει Εκκλησία χωρίς την ενότητα.
- Ελεημοσύνη είναι η τέλεια αναγνώριση και του ευτελέστερου ανθρώπου. (Αβάς Ησαΐας)
- Η ελεημοσύνη είναι αυτόματη διάθεση του ανθρώπου που προηγουμένως έχει γευτεί την αγάπη του Θεού και είναι προϋπόθεση όλων των αρετών.
- Το σημαντικό για έναν άνθρωπο δεν είναι η κατάστασή του, αλλά η κλίση του, αυτό που μπορεί να γίνει.
- Ελεημοσύνη είναι η αρετή που με κάνει να παραβλέπω τα πάθη του ανθρώπου και να αναγνωρίζω την αγιοσύνη του. Δηλαδή να αναγνωρίζω ότι ανήκει στην Εκκλησία, που είναι το σώμα του Χριστού.
- Όλος μας ο αγώνας είναι να θερμάνουμε την καρδιά μας, ώστε να αποκτήσουμε ελεημοσύνη. Δηλαδή να αποκτήσουμε τέτοια ευαισθησία, που να μην αγγίζει την καρδιά μας η χαζομάρα του άλλου, αλλά το (αγαθό) πρόσωπο του άλλου.
- Το ήθος της ελεημοσύνης γίνεται αισθητό από τον άλλον και τότε ο άλλος αποκτά ελπίδα, αυτοεκτίμηση και ώθηση προς τα πάνω.
- Ο άνθρωπος διορθώνεται, όχι τόσο όταν τον επιπλήττουμε, όσο όταν παραβλέπουμε τα λάθη του.
- Ο διάβολος μάς λέει ότι ακόμη και αυτοί που φαίνονται άγιοι είναι "βρώμικοι". Θέλει να μας πείσει ότι παντού κυριαρχεί το κακό.
- Όταν προσεγγίζουμε τους άλλους κατά Θεόν, προσέχουμε πίσω από τη "βρωμιά" τους τα καλά στοιχεία που έχουν και βλέπουμε παντού μελλοντικούς αγίους. Αυτό τρελαίνει τον διάβολο, γιατί βλέπει ότι άδικα κουράστηκε να ρίξει τους ανθρώπους στην αμαρτία.
- Όταν βλέπουμε παντού αμαρτωλούς, αυτό ωθεί και εμάς στην αμαρτία με την επιπλέον

δικαιολογία ότι δεν θέλουμε να ξεχωρίζουμε από τους άλλους.

- Όταν παραβλέπουμε τα πταίσματα των άλλων, τότε ασχολούμαστε μόνο με τα δικά μας, για τα οποία ζητάμε συγγνώμη από τον Θεό.
- Σε μια αληθινή σχέση ερμηνεύουμε-αποκωδικοποιούμε τις ενέργειες του άλλου ανθρώπου σύμφωνα με τα δικά του δεδομένα, όχι σύμφωνα με τα δικά μας. Και έτσι εισχωρούμε στο βαθύτερο είναι του.
- Όταν ένα παιδί έχει κάνει άσχημες και απορριπτέες ενέργειες, η μάνα του πονάει, γιατί απορρίπτει τις ενέργειές του, αλλά δεν μπορεί να απορρίψει το ίδιο το παιδί της. Όπως η μάνα βλέπει το παιδί της, έτσι κι εμείς να βλέπουμε τους συνανθρώπους μας.
- Το δικό μας κριτήριο έναντι των άλλων είναι αυτό με το οποίο θα κριθούμε κι εμείς.
- Να βλέπουμε τον εαυτό μας ως αμαρτωλό και τους άλλους ως αγγέλους και αγίους.
- Η σπλαχνική αγάπη προς τον άλλον μού γεννά τη διαίσθηση, τη διόραση και τη διάκριση να βλέπω τι υπάρχει και τι συμβαίνει μέσα στον άλλον.
- Το Άγιο Πνεύμα περιμένει τη στιγμή της ανάστασής μας.
- Όταν σε ένα ζευγάρι ο ένας ασχολείται με τα λάθη του άλλου και συνεχώς τον κρίνει, δεν μπορεί να υπάρχει εξέλιξη προσωπική των δύο μελών αλλά ούτε και της σχέσης.
- Τα απαραίτητα εφόδια που οφείλουμε να έχουμε, για να γνωρίσουμε τον άλλον, είναι η σιωπή των λογισμών και η προσευχή.
- Να παραβλέπουμε το κακό και να μην ασχολούμαστε με αυτό. Να ασχολούμαστε μόνο με το καλό.
- Το πού θα φτάσω δεν είναι ευθύνη δική μου, αλλά της χάρης του Θεού. Δική μου ευθύνη είναι το πού θα στραφώ.
- Να μην προσεγγίζουμε τον άλλον με τη δική μας αυτονομημένη και εγωιστική λογική. Να τον προσεγγίζουμε με την καρδιά του Χριστού, που εκφράζεται και με λογικό τρόπο.
- Στην αληθινή αγάπη διατηρείται και αναδεικνύεται η ετερότητα, η ταυτότητα, η μοναδικότητα του κάθε ανθρώπου. Δεν γίνεται αφομοίωση του ενός από τον άλλον.
- Το να βλέπουμε αγίους εκεί που υπάρχουν αμαρτωλοί και το να αγαπάμε τους εχθρούς ίσως να μην είναι εφαρμόσιμα από τη μια μέρα στην άλλη, όμως είναι η απαραίτητη κορυφογραμμή στην πορεία της ζωής μας. Με άλλα λόγια, είναι ο δείκτης κατεύθυνσης που έχουμε ανάγκη, για να ζήσουμε αληθινά.

08-10-2012 Η κενοδοξία, εμπόδιο για τη θεία ανάπαυση

- Όλοι οι άνθρωποι είναι εικόνες Θεού και όλοι οι άνθρωποι τον Θεό αναζητούν, έστω και μέσα στην αμαρτία τους.
- Από όλους τους ανθρώπους μπορούμε να διδαχθούμε, γιατί το Άγιο Πνεύμα "όπου θέλει πνει".
- Ακόμη και το πιο αμαρτωλό γεγονός μπορούμε με τη χάρη του Θεού να το

μεταποιήσουμε και να συναντήσουμε σε αυτό τον Θεό.

- Ο άνθρωπος του Θεού σε όλα βλέπει τον Θεό. Αντίθετα, ο άνθρωπος που έχει καταβληθεί από το αρνητικό πνεύμα και τα πιο θεία πράγματα τα βλέπει δαιμονικά, ταράσσεται και χάνει την ειρήνη.
- Αν ταράσσομαι και αγωνιώ για κινδύνους που έρχονται, δεν είμαι του Χριστού. Οφείλω να το γνωρίζω αυτό, ώστε να μη ζω με ψευδαισθήσεις. Γιατί μόνο αν δεν ζω με ψευδαισθήσεις, μπορώ να βάλω τον εαυτό μου σε μια πορεία.
- Οι ψευδαισθήσεις, τα προσώπια μας (π.χ. του δήθεν χριστιανού) είναι κάτι χειρότερο από την αμαρτία.
- Συχνά ο πόνος που νιώθουμε είναι κατά βάθος η αποτυχία των προσδοκιών μας, των στοχεύσεών μας.
- Το ότι παθαίνουμε και δεν μαθαίνουμε φανερώνει τον εγωισμό μας.
- Η ζωή δεν είναι μια αφηρημένη έννοια. Η ζωή είναι ο Χριστός.
- Ότι κι αν συμβαίνει στη ζωή μας είναι μέσα στην πρόνοια του Θεού. Και η πρόνοια του Θεού μάς φέρνει αποκαλύψεις και μας ανοίγει δρόμους.
- Πίσω από τον πόνο που έχουμε στη ζωή μας υπάρχει πάντα ένας λόγος πνευματικός, ένα μυστικό νόημα, που έρχεται να μας διδάξει τη σχέση με τον Χριστό.
- Ακόμα και όταν αμαρτάνουν οι άνθρωποι, στην ουσία αναζητούν τον Θεό.
- Αυτό που έχει ανάγκη ο κάθε άνθρωπος είναι η ελπίδα και η φανέρωση της ζωής.
- Κανείς δεν μπορεί να αλλάξει έναν άνθρωπο. Αυτό που μπορεί να αλλάξει έναν άνθρωπο είναι η χάρη του Θεού.
- Επειδή είμαστε εγωιστές, χρειαζόμαστε τον πόνο για να μας αποκαλυφθεί η ζωή.
- Ο ψυχικός πόνος είναι η πληγή μου, η αποτυχία μου, η αδικία που υφίσταμαι, το γιατί που "με τρώει". Βαθύτερα, ο ψυχικός πόνος είναι μια πληγή του εγωισμού μου.
- Ευτυχώς που δεν μας έρχονται όλα τέλεια, γιατί τότε θα πιστεύαμε στην εδώ ζωή, που είναι θάνατος. Άρα, θα ήμασταν λάτρες του θανάτου.
- Αγωνιούμε για το αύριο ξεχνώντας ότι εμείς και το αύριο θα πάψουμε να υπάρχουμε. Αυτό δείχνει την αιχμαλωσία μας στο ψέμα.
- Ο ψυχικός πόνος είναι μια ευλογία και μια αφορμή να προχωρήσουμε στον πνευματικό πόνο, που είναι η αίσθηση του θανάτου και η αναζήτηση της ζωής.
- Ο Θεός δεν είναι θέμα διδασχής, αλλά γεύση προσωπική του καθενός.
- Η Εκκλησία δεν είναι ένα κατηχητικό, αλλά μια προσωπική εμπειρία του Θεού.
- Ευτυχώς που δεν είμαστε αυτάρκεις. Η αυτάρκεια είναι ύπνος και νέκρωση.
- Ο θάνατος και η αγάπη είναι δύο γεγονότα πολύ στενά συνδεδεμένα. Κι αυτό φανερώθηκε στον Χριστό, που σταυρώθηκε από αγάπη.
- Σε αντίθεση με τη συγκρουσιακή μας διάθεση, που ο ένας προσπαθεί να κυριαρχήσει στον άλλον, ο Κύριος πεθαίνει για μας και ακόμη μας δίνει το Σώμα Του και το Αίμα Του, για

να ζήσουμε.

- Η ήττα-απώλεια στην οποία μας οδηγεί η συνειδητή αγάπη είναι ένα ψέμα.
- Τα στοιχεία στα οποία βασίζεται ο πολιτισμός μας (το σύστημά μας) φέρουν θάνατο και καταλήγουν στον θάνατο.
- Αξιόπιστος δείκτης ότι ενεργούμε κατά Θεόν είναι η σε κάθε περίπτωση διατήρηση της ειρήνης μας.
- Κενοδοξία είναι το να νομίζω ότι είμαι κάτι ή ότι κάνω κάτι.
- Η κενοδοξία νικιέται δύσκολα. Η νίκη επί της κενοδοξίας είναι κάτι μεγάλο ενώπιον των οφθαλμών του Θεού.
- Αυτό που είμαι ή αυτό που κάνω είναι κάτι, μόνο όταν είναι κάτι ενώπιον του θανάτου, της αιωνιότητας και του Θεού.
- Ο άνθρωπος του Θεού δεν ζει με το άγχος και με τον φόβο. Δεν αγχώνεται να προστατέψει την προσωρινότητά του και δεν φοβάται αυτό που θα έρθει.
- Άλλο να μιλάς για τον Θεό και άλλο να ζεις τον Θεό.
- Η πραγματική γνώση του Θεού είναι αυτή που αποκαλύπτει ο Θεός στην καρδιά μας.
- Να μην επαναπαυόμαστε σε μια ψεύτικη και μάταιη ζωή, αλλά να αναζητούμε την προσωπική σχέση με τον Θεό.
- Να προσέχουμε να μην επικεντρωθούμε στο ξεπέραςμα των παθών μας ξέχωρα από τον στόχο, που είναι η σχέση μας με τον Θεό. Το ξεπέραςμα των παθών έχει νόημα και δικαιώνεται μόνο αν γίνεται για τη σχέση με τον Θεό.
- Η συντριπτική πλειοψηφία των πράξεών μας έχει ως κίνητρο την κενοδοξία.
- Εξαιτίας της κενοδοξίας μας γινόμαστε ψεύτικοι και συμπλεγματικοί.
- Ένα στοιχείο που δηλώνει την ύπαρξη της κενοδοξίας είναι η ταραχή.
- Αν συνειδητοποιούμε την αξία που μας έχει δώσει ο Θεός, δεν έχουμε την ανάγκη να επιβεβαιωνόμαστε στους γύρω μας.
- Η πικρία είναι η πιο ευγενική έκφραση του εγωισμού.
- Όταν πιστέψω ότι έχω κάνει κάτι σημαντικό και το θεοποιήσω, τότε γίνομαι σκληρός απέναντι στους άλλους. Αντίθετα, όταν πιστέψω ότι αυτό που έχω κάνει δεν είναι δικό μου αλλά του Θεού και ότι ο Θεός οικονόμησε εγώ να το κάνω, τότε δεν γίνομαι σκληρός για κανέναν.
- Σκληρός άνθρωπος είναι αυτός που πιστεύει ότι κάτι έκανε.
- Ο Θεός επιτρέπει να έχουμε πτώσεις, γιατί διαφορετικά θα ήμασταν πολύ ανάλγητοι λόγω της κενοδοξίας μας.
- Οι μεγαλύτερες πτώσεις συμβαίνουν λόγω της κενοδοξίας μας.
- Όταν συνειδητοποιούμε ότι όλα όσα έχουμε είναι δώρα, τότε δεν μπορούμε να κρίνουμε και να απορρίπτουμε κανέναν άνθρωπο.
- Ο κατά Θεόν συντετριμμένος αναγνωρίζει τα δώρα του Θεού και αποκτά την ευαισθησία

να μην κρίνει και να μην απορρίπτει κανέναν άνθρωπο.

- Η αναληγσία οδηγεί στην απομόνωση, δηλαδή στο να βλέπουμε όλους τους άλλους ως διεφθαρμένους, μολυσμένους κ.ά.
- Ο απελπισμένος άνθρωπος κυριαρχείται από το δαιμονικό πνεύμα. Και κατέληξε σε αυτή την κατάσταση, γιατί πίστεψε στον λογισμό του και δεν αφέθηκε στη χάρη του Θεού.
- Ο άνθρωπος του Θεού βιώνει τον πόνο και τη θλίψη, αλλά δεν βιώνει την απόγνωση και την απομόνωση.
- Αυτά που κατά βάθος θέλουμε και που ταιριάζουν στη φύση μας είναι η αλήθεια και η ζωή. Δυστυχώς όμως, εξαιτίας του εγωισμού μας, έχουμε στρέψει το θέλημά μας προς το ψέμα και τον θάνατο.
- Σπάνια πραγματοποιούμε τις επιθυμίες μας και τα θελήματά μας. Για τον λόγο αυτό ακόμα και οι μικρότερες επιθυμίες ή τα μικρότερα θελήματα μας κάνουν δυστυχείς.
- Πνευματική ζωή σημαίνει εμπνέομαι από τη χάρη του Θεού και κάνω καθημερινή άσκηση, γιατί έχω μέσα μου το κίνητρο, τη χαρά που ζω από τον Θεό, να βγαίνω από τον εαυτό μου και να αρχίζω να περιορίζω τον χώρο μου, για να δίνω χώρο στον άλλον.
- Φανερώνει τη δική μας κακή πνευματική κατάσταση η ευχαρίστηση και η έλλειψη πόνου που νιώθουμε, όταν αναφερόμαστε στην κακή πνευματική κατάσταση άλλων.
- Ο άλλος δεν είναι κάτι ξέχωρο από μας, γι' αυτό να αισθανόμαστε ότι η κόλαση του άλλου είναι και δική μας κόλαση. Έχουμε μεγάλο πρόβλημα, όταν χαιρόμαστε που ο άλλος δεν θα σωθεί.
- Ο ταπεινός όχι μόνο δεν πιστεύει ότι είναι κάτι, αλλά και θεωρεί ανάξιο τον εαυτό του να θέλει κάτι.
- Ο ταπεινός πιστεύει στον Θεό, αλλά δεν ζητάει τον Θεό. Πιστεύει στον παράδεισο, αλλά δεν ζητάει τον παράδεισο, γιατί νιώθει ότι είναι μόνο για την κόλαση. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όταν ζούμε την πλήρη αποτυχία μας, τότε γινόμαστε γόνιμη γη, για να καρποφορήσει η χάρη του Θεού.
- Ακόμα και η μετάνοιά μας, δηλαδή η αρχή της σωτηρίας μας, είναι δώρο του Θεού. Το μόνο που μπορεί να είναι δικό μας είναι η συναίσθηση της προσωπικής μας διάλυσης και ο προσανατολισμός μας, η παράδοσή μας στον Θεό.
- Όταν ταπεινά αρχίσουμε να ζητούμε το έλεος του Θεού και κάνουμε αυτό που μπορούμε, τότε θα αρχίσει να φωτίζεται η καρδιά μας και να ανοίγει μέσα μας ένας δρόμος που δεν φανταστήκαμε.
- Η διάθεσή μας να αλλάξουμε τον άλλον είναι μια μορφή κενοδοξίας. Μόνο η χάρη του Θεού μπορεί να αλλάξει κάποιον.
- Όταν ο άνθρωπος έχει άγχος να σώσει τους άλλους, δεν πιστεύει στη θυσία του Χριστού, δεν πιστεύει στον Σταυρό του Χριστού.
- Η εμπιστοσύνη στον Θεό είναι εσωτερική ελευθερία.

- Η ζωή μας να είναι μια ελπίδα στον κόσμο. Και θα είναι ελπίδα η ζωή μας, όταν θα είναι μια εμπειρία του ελέους του Θεού.
- Να λέμε στον άλλον κάτι προς ωφέλειά του, μόνο αν μας ρωτήσει ή με μεγάλη διάκριση, αν υπάρχει μεταξύ μας σχέση εμπιστοσύνης και σεβασμού.
- Ο άνθρωπος που προχωράει πνευματικά μπορεί να ζητάει την αγάπη, αλλά δεν θεοποιεί τους άλλους και δεν εμμένει σε καμώματα, για να τον προσέχουν οι άλλοι.
- Δεν τακτοποιούμαι για να βρω τον Θεό. Βρίσκω τον Θεό και μετά όλα τακτοποιούνται.
- Ο κόπος της πνευματικής ζωής υφίσταται, όχι επειδή το θέλει ο Θεός, αλλά επειδή εμείς δεν είμαστε ταπεινοί.

15-10-2012 Χριστός, ο Νυμφίος της καρδιάς μας

- Ο γάμος προϋποθέτει για τη γυναίκα το προσόν να αναπαύει τον άνδρα, να του χαρίζει χαρά και ευχαρίστηση, ώστε να μη χρειάζεται να πηγαίνει αλλού η σκέψη του. Και ο άνδρας πετυχαίνει στον γάμο του, εάν επιλέξει μια τέτοια γυναίκα.
- Ο γάμος προϋποθέτει για τον άνδρα το προσόν να φυλάσσει τη γυναίκα του ως ασθενές σκεύος. Να της συμπεριφέρεται με πολλή λεπτότητα και ευγένεια, ιδιαίτερα δε με πολύ σεβασμό.
- Η γυναίκα είναι αδύναμη συναισθηματικά και έχει ανάγκη τον σεβασμό και την καλή συμπεριφορά του άνδρα.
- Στη γυναίκα προσιδιάζει η αγάπη. Στον άνδρα προσιδιάζει ο σεβασμός, η αξιοπρέπεια και η συμπεριφορά που υψώνει τη γυναίκα.
- Ο άνδρας οφείλει να τρέφει συναισθηματικά τη γυναίκα. Να της δίνει τιμή και αξία. Μόνο έτσι μπορεί να την κρατήσει πλάι του.
- Η γυναίκα μπορεί να υπομένει πολύ τον άνδρα. Αν όμως κλονισθεί συναισθηματικά εξαιτίας του άνδρα, φεύγει και δεν επιστρέφει ποτέ.
- Ο άνδρας οφείλει να αντιλαμβάνεται τα συναισθήματα της γυναίκας. Επίσης οφείλει να προσέχει, ώστε να μην του ξεφύγει ούτε ένας λογισμός που δεν τον έχει ελέγξει και τακτοποιήσει στη συνείδηση της γυναίκας. Για όλα αυτά ο άνδρας χρειάζεται να έχει ταπείνωση.
- Η σχέση μας με τον Θεό είναι σχέση ερωτική, στην οποία μας καλεί ο ίδιος ο Θεός.
- Ο άνθρωπος που έχει ερωτική σχέση με τον Θεό μπορεί να αγκαλιάσει όλο τον κόσμο και μπορεί ακόμα και το αρνητικό να το δει ως θετικό (από το κακό να βγάλει καλό).
- Η γνήσια σχέση αγάπης με τον Θεό μάς κάνει ικανούς για γνήσιες σχέσεις αγάπης με τον κάθε άνθρωπο.
- Η αίσθηση της αγάπης του Θεού μάς κάνει να νιώθουμε ότι αξίζουμε και μας δίνει τη δυνατότητα να είμαστε δημιουργικοί στη ζωή μας και να καταλαβαίνουμε τον κάθε άνθρωπο.
- Όταν μια σχέση είναι αληθινή, η αλήθεια της προβάλλεται-καθρεφτίζεται σε κάθε άλλη

σχέση που της προτείνεται. Για παράδειγμα, οι υγιείς κοινωνικές σχέσεις ενός ζευγαριού, αλλά και του κάθε μέλους της χωριστά, υποδηλώνουν την υγεία της σχέσης του ίδιου του ζευγαριού.

- Ο αποτυχημένος στη σχέση του άνθρωπος είναι αποτυχημένος και στη ζωή του.
- Ο άνθρωπος του Θεού είναι ξύπνιος και ανοιχτός.
- Το καλύτερο σχολείο είναι η προσευχή. Η πάλη με τον Θεό μέσω της προσευχής μαθαίνει τον άνθρωπο πώς να ζει.
- Αυτό που δείχνει αν έχουμε πνευματική ζωή ή όχι είναι το αν αισθανόμαστε ότι ο Θεός μας αναπαύει ή μας ζορίζει. Έχουμε πνευματική ζωή, όταν ο Θεός είναι για μας η ανάπαυση και η ζωή. Δεν έχουμε πνευματική ζωή, όταν Τον φοβόμαστε και προσπαθούμε απλά να τα πάμε καλά μαζί Του.
- Ο Θεός μάς δίνει την ανάπαυση-αγάπη Του. Εμείς οφείλουμε να βρούμε τον τρόπο να κρατήσουμε τη χάρη του Θεού κοντά μας.
- Η μεγαλύτερη προσβολή για μια γυναίκα είναι να της πει ο άνδρας της "δεν σε χαίρομαι". Η ίδια φράση είναι η μεγαλύτερη προσβολή από έναν άνθρωπο για τον Θεό.
- Όταν όλη η ζωή μας είναι ένας θόρυβος, μια πολυπραγμοσύνη, ένα κυνηγητό, τότε δεν είμαστε καλά πνευματικά. Αυτό ισχύει, ακόμα και αν κάνουμε έργο πνευματικό ή φιλανθρωπικό.
- Η σχέση με τον Θεό καλλιεργείται στην ησυχία.
- Στις σχέσεις μας να μην έχουμε ανταγωνισμό, αλλά να προσπαθούμε να αναπαύουμε ο ένας τον άλλον. Από τη στιγμή που θα ξυπνήσουμε, να σκεφτόμαστε τι είναι αυτό που θα μπορούσε να δώσει χαρά στον άλλον.
- Ο πραγματικός έρωτας είναι η αγάπη και η φιλία προς το πρόσωπο του άλλου.
- Στον πραγματικό έρωτα ο άνθρωπος ανανεώνεται διαρκώς για τον άλλον και εξελίσσεται.
- Η λύπη είναι ένα μεγάλο εμπόδιο στον δρόμο προς τον Θεό. Να προσέχουμε-αγρυπνούμε, ώστε να μην μας αιχμαλωτίσει το πονηρό δαιμόνιο της λύπης.
- Συχνά η λύπη που έχουμε προέρχεται από τις ανεκπλήρωτες επιθυμίες μας, δηλαδή από τον εγωισμό μας.
- Η προστασία μας από τη λύπη είναι άσκηση που προϋποθέτει την ταπείνωση.
- Ο ταπεινός δεν αιχμαλωτίζεται ποτέ από τη λύπη, παρά τις αφορμές που του δίνονται.
- Συχνά η λύπη κρύβεται κάτω από την ταπεινοσχημία.
- Η μεγαλύτερη αμαρτία είναι η απόγνωση.
- Το κατά Θεόν πένθος είναι άρνηση της λύπης. Είναι χαρά.
- Να μετανοούμε και να ξεχνάμε την αμαρτία που κάναμε. Η εμμονή μας στη σκέψη μιας αμαρτίας που κάναμε είναι δαιμονική κατάσταση.
- Να δίνουμε ελπίδες στον κάθε άνθρωπο (και στον εαυτό μας), ό,τι κι αν είναι και ό,τι κι αν έχει κάνει. Να μην κατακεραυνώνουμε κανέναν άνθρωπο και να μην ασχολούμαστε με τις

αμαρτίες κανενός.

- Να τιμούμε τη σχέση μας με τον Θεό με το να είμαστε αυστηροί-προσεκτικοί με τον εαυτό μας.
- Η συντριπτική πλειοψηφία των αμαρτιών και εξαρτήσεων είναι μια προσπάθεια του ανθρώπου να παρηγορήσει τη θλιμμένη του ψυχή και να αισθανθεί καλά. Ένας χαρούμενος άνθρωπος δεν πέφτει εύκολα σε αμαρτίες.
- Στη διαπαιδαγώγηση των παιδιών να θυμόμαστε ότι πέρα από αυτά που μπορούμε να κάνουμε για τα παιδιά εμείς υπάρχει και η πρόνοια του Θεού. Να διατηρούμαστε ειρηνικοί και χαρούμενοι αφήνοντας τα παιδιά μας στον Θεό.
- Η μετάνοια είναι απενοχοποίηση. Όταν εξετάζουμε τις αμαρτίες μας, προσβάλλουμε τη μετάνοια.
- Να μην ασχολούμαστε με τους λογισμούς. Να μην μπαίνουμε σε διάλογο μαζί τους.
- Αυτό που έχει μεγάλη σημασία είναι το να θέλουμε να μετανοήσουμε. Το αν η μετάνοιά μας πραγματοποιηθεί ή όχι είναι στο χέρι του Θεού και στο πόσο εμείς είμαστε ανοιχτοί στον Θεό.
- Ανοιχτός στον Θεό άνθρωπος είναι ο ξεμπλοκαρισμένος από τους λογισμούς του.
- Να μην μετράμε την πνευματική μας κατάσταση και να μην συγκρινόμαστε, γιατί θα πέσουμε πιο κάτω και από τους κοσμικούς.
- Η σύγκριση με άλλους είναι κατάσταση εγωισμού και φέρνει λύπη, απογοήτευση, πτώση.
- Δεν είναι κακό να θέλουμε να λάβουμε αγάπη και είναι ωραίο να λαμβάνουμε αγάπη. Κακό είναι να θιγόμαστε, αν δεν λάβουμε αγάπη.
- Αρνούμαστε την απελπισία, όχι γιατί είμαστε δυνατοί, αλλά γιατί έχουμε Θεό Πατέρα.
- Όσο μπορούμε να επιλέγουμε την αφάνεια και τη σιωπή. Να αφήνουμε χώρο στους άλλους, για να λειτουργήσουν. Να τοποθετούμαστε, μόνο εφόσον ερωτηθούμε.

21-10-2012 Η εκκλησιαστική προσέγγιση της σεξουαλικότητας

(ομιλία στην Ι.Μ. Δημητριάδος)

- Χωρίς τη ζωντανή σχέση με τον Θεό η πρόταση της Εκκλησίας είναι ακατανόητη και πολλές φορές παρεξηγήσιμη.
- Όταν η Εκκλησία μπαίνει στο παιχνίδι να απαντά στα ερωτήματα τι είναι αμαρτία και τι όχι, τότε υπονομεύει την ποιμαντική της σχετικά με τους νέους και την κοινωνία ευρύτερα. Το πρώτιστο δεν είναι να βγάλουμε έναν κώδικα συμπεριφοράς ή νόμων σχετικά με το τι είναι καλό και τι κακό, αλλά να προτείνουμε ένα ήθος ζωής, να δώσουμε μια αγωγή ζωής.
- Το να διδάσκουμε τι είναι αμαρτία και τι όχι χωρίς κάποιες προϋποθέσεις ακυρώνει τη δυνατότητα πνευματικής ανάπτυξης στον άνθρωπο και ιδιαίτερα στον νέο. Όταν η ίδια η ζωή μας εμπνέει ζωή στον άλλον, τότε μόνος του θα καταλάβει τι είναι στραβό και τι όχι.
- Η αμαρτία είναι η ακύρωση της δυνατότητας να ζούμε. Αν όμως κανένας δεν έχει μάθει

σε κάποιον να ζει, δεν έχει κανένα νόημα να του πούμε τι είναι αμαρτία και τι όχι.

- Όταν η Εκκλησία, χωρίς μάλιστα να προκληθεί, προσπαθεί να ελέγξει τον κόσμο για την ηθική και πνευματική του κατάσταση με κριτήριο και μέτρο τη σεξουαλική συμπεριφορά, τότε γίνεται γραφική.
- Πριν ο άνθρωπος μάθει να διαχειρίζεται τις σεξουαλικές του ορμές, χρειάζεται να έχει πάρει τις βάσεις, δηλαδή: α) να έχει καταλάβει ότι ο Θεός τον αγαπά και β) να έχει μάθει αυτός να αγαπά τον Θεό.
- Όταν κάποιος εμμένει στο θέμα της σεξουαλικότητας κάνοντας δικές του προβολές και χωρίς να προσεγγίζει προσωπικά τον έφηβο ή τον νέο, τότε περιπλέκει τα πράγματα. Η μονομέρεια κάποιων μελών της Εκκλησίας, και μάλιστα με επιθετικό τρόπο, στη σεξουαλικότητα ιδιαίτερα των εφήβων και των νέων αποκαλύπτει τα συμπλέγματα αυτών των μελών της Εκκλησίας σχετικά με τον έρωτα.
- Η εποχή μας είναι σεξουαλική, όχι ερωτική. Το σημερινό περιβάλλον είναι ανέραστο.
- Σήμερα με τη λέξη ερωτικός εννοείται η λέξη σεξουαλικός και ο άνθρωπος δεν μπορεί να χαρεί ούτε τη σεξουαλικότητά του.
- Η Εκκλησία με την εμμονή της έστω και με αρνητικό τρόπο στο σεξ, χωρίς να το καταλαβαίνει, το υπερεκτιμά, το κάνει μια υπεραξία. Έτσι, συμβάλλει και αυτή στο να είναι η εποχή μας σεξουαλική και όχι ερωτική.
- Ο έρωτας είναι μια γενικότερη στάση ζωής. Χωρίς τον έρωτα και την αγάπη το σεξ είναι ένα καταναλωτικό προϊόν που αδειάζει την ψυχή.
- Η ερωτική φύση του ανθρώπου κυρίως διαμορφώνεται από τη σχέση του με τον Θεό.
- Η μετάνοια είναι το πιο συγκλονιστικό ερωτικό γεγονός.
- Στον πραγματικό έρωτα βγαίνω από τον εαυτό μου, για να κάνω σημαντικό τον άλλον. Και αυτό είναι σταυρός.
- Η ερωτική φύση του νέου, που θα καθορίσει και την ποιότητα της σχέσης που θα δημιουργήσει στο μέλλον, χτίζεται πολύ πριν αυτός γίνει ενεργός σεξουαλικά.
- Όταν ο νέος μάθει να ακούει και να σέβεται την καρδιά του, να γνωρίζει τα συναισθήματά του, να βγαίνει από τον εαυτό του και να δίνει χώρο στον άλλον, να αντιλαμβάνεται ότι η χαρά διαφέρει από την απόλαυση των αισθήσεων, τότε αυτά τα στοιχεία θα τον ωριμάσουν και ερωτικά.
- Η Εκκλησία οφείλει να κάνει τον άνθρωπο ερωτικό-παθιάρη για τη ζωή. Να του μάθει ότι η κεντρική ιδέα του έρωτα δεν είναι το προφυλακτικό, αλλά ο σταυρός. Για να το πετύχει όμως αυτό η Εκκλησία, οφείλει πρώτα η ίδια να είναι ερωτική, δηλαδή δοτική. Να μην είναι μίζερη, φοβική, απομονωμένη.
- Η Εκκλησία μαθαίνει στον άνθρωπο να ακούει την καρδιά του, εφόσον πρώτα η ίδια σκύψει και ακούσει την καρδιά του ανθρώπου.
- Αγωγή μπορούμε να δώσουμε σε κάποιον έφηβο ή νέο, μόνο εφόσον έχουμε επαφή με

τα συναισθήματα και τις δυσκολίες του.

- Η χαρά είναι η πληρότητα της σχέσης. Είναι η ικανότητα να αγαπώ και να είμαι αγαπάμενος.
- Η παρθενία-εγκράτεια βιώνεται και δικαιώνεται μόνο ως ερωτική πληρότητα (αγάπη) για τον Θεό και τον αδελφό μας και όχι ως νόμος, φόβος και απόρριψη, δηλαδή όχι ως μια συμπλεγματική κατάσταση, που σε απομονώνει και σε κάνει εκδικητικό για κάθε άνθρωπο που καταφέρνει και απολαμβάνει την αμαρτία του.
- Όλη η ύπαρξή μας να είναι ένα άνοιγμα, ένα δόσιμο. Αυτό είναι η καλύτερη αγωγή που μπορούμε να δώσουμε σε κάποιον.
- Η πιο ερωτική πράξη είναι ο Σταυρός του Κυρίου μας.
- Ο έρωτας δεν είναι κάτι απαγορευμένο, αλλά είναι το απαραίτητο στοιχείο που ορίζει τον άνθρωπο.
- Αρετή δεν είναι το να μην έχουμε σχέση, αλλά το να έχουμε σχέση, αρκεί αυτή η σχέση να είναι αληθινή.
- Οι πολλές δήθεν σχέσεις που έχει κάποιος άνθρωπος του ακυρώνουν την ικανότητα να σχετισθεί αληθινά.
- Όταν κάποιος έχει γευτεί τον Θεό ως δόσιμο άνευ όρων, τότε ζυμώνεται στο ήθος της προσφοράς και εμπνέει τον άλλον.
- Αν ο έφηβος ή ο νέος καταλάβει ποια είναι η αξία του έρωτα, τότε θα μπορεί να διαχειριστεί διακριτικά και τη σεξουαλικότητά του.
- Πολλές φορές οι σεξουαλικές παρεκτροπές ή η σεξουαλικότητα που ξεφεύγει από τα όρια που θέτει η Εκκλησία δεν είναι αποτέλεσμα ανηθικότητας, αλλά άγνοιας ή εσωτερικών συγκρούσεων. Γι' αυτό οφείλουμε να δείχνουμε κατανόηση.
- Όλοι οι άνθρωποι δεν μπορούν να ακούσουν και να δεχθούν τον ίδιο λόγο.
- Η αρετή και η αμαρτία δεν είναι αντικειμενοποιημένες καταστάσεις που έχουν να κάνουν με την εξωτερική συμπεριφορά. Κάτι που για κάποιον άνθρωπο είναι αμαρτία μπορεί να μην είναι αμαρτία για κάποιον άλλον. Αυτό που έχει σημασία είναι η στάση μας απέναντι στον Θεό, στον συνάνθρωπο και στον εαυτό μας.
- Ο έρωτας και η σεξουαλικότητα είναι δώρα του Θεού και, όπως συμβαίνει με όλα τα δώρα του Θεού, η αυτόνομη (η έξω από τη σχέση με τον Θεό) χρήση τους ζημιώνει τον άνθρωπο.
- Οι απειλές δείχνουν την απουσία του Θεού από τη ζωή μας.
- Στην ερώτηση κάποιου εφήβου ή νέου αν οι προγαμιαίες σχέσεις είναι αμαρτία ή όχι δεν απαντάμε. Εφόσον αυτός γνωρίσει τον Χριστό, θα καταλάβει την απάντηση ή θα γίνει δεκτικός της απάντησης που εμείς τότε θα του δώσουμε.
- Με τη βιασύνη μας να πούμε στον νέο πόσο ανήθικο πράγμα είναι η προγαμιαία σχέση, και ενώ αυτός δεν έχει τις πνευματικές προϋποθέσεις να το δεχθεί, μόνο ζημιά του κάνουμε.

- Οι κανόνες της Εκκλησίας υπάρχουν, για να θεραπεύουν τον άνθρωπο και για να του δίνουν ελπίδα σωτηρίας και σχέσης με τον Θεό. Δεν υπάρχουν, για να αντιμετωπίζουν τον άνθρωπο ως βαρυποινίτη.
- Η σεξουαλικότητα υπάρχει όχι για την απόλαυση, αλλά για τη χαρά της συνάντησης.
- Το κύριο στοιχείο της ορθόδοξης πνευματικής ζωής είναι η χαρά της συνάντησης.
- Οι διαφημίσεις ταυτίζουν τη χαρά με την απόλαυση, την ικανοποίηση των αισθήσεων. Η χαρά όμως είναι η εμπειρία της αληθινής σχέσης.
- Η γνώση του λόγου της ύπαρξής μας είναι ο θησαυρός μας μέσω του οποίου μπορούμε να σχετιστούμε με τον άλλον άνθρωπο.
- Η μεγαλύτερη χαρά βρίσκεται στη συντροφιά και στο μοίρασμα δύο ανθρώπων που αναζητούν τον Θεό.
- Μπορεί κάποιος να μοιράζονται το φαγητό τους, τον χρόνο τους, τα ενδιαφέροντά τους. Αυτά είναι όμορφα πράγματα, αλλά δεν μας κάνουν να νιώθουμε ολοκληρωμένοι. Αυτό που μας ολοκληρώνει είναι το μοίρασμα στην αναζήτηση του Θεού.
- Δεν υπάρχει δυνατότερη ερωτική εμπειρία από τον κοινό αγώνα δύο προσώπων που αγαπιούνται ενάντια στον θάνατο.
- Ο μεγάλος εχθρός μας είναι ο θάνατος. Ο σύντροφός μας είναι αυτός που θα μας βοηθήσει να μη φοβόμαστε τον θάνατο. Γιατί η αληθινή αγάπη νικά τον θάνατο. Και αυτός που ενσαρκώνει την αληθινή αγάπη είναι ο Χριστός.
- Η σεξουαλικότητα είναι μια παρηγοριά και ένα στήριγμα στην πορεία των ανθρώπων. Ζούμε τις αισθήσεις του συντρόφου μας, για να ζήσουμε την ψυχή του και την ομορφιά που του χαρίστηκε και που είναι η δυνατότητα νίκης επί του θανάτου.
- Έρωτας σημαίνει πεθαίνω για σένα. Πεθαίνω εγώ, για να ζήσεις εσύ. Σταυρώνω και θάβω το θέλημά μου, για να ζήσεις εσύ.
- Η σεξουαλικότητα δικαιώνεται, μόνο όταν αναδεικνύεται το πρόσωπο του ανθρώπου και δεν υποβαθμίζεται σε αντικείμενο.
- Ο έρωτας που περιορίζεται μόνο στις αισθήσεις είναι το ναρκωτικό που μας κάνει απλά να ξεχνάμε τον θάνατο. Επιπλέον φθείρει το ερωτικό μας δυναμικό.
- Η εμπορευματοποίηση της σεξουαλικότητας υποβιβάζει τον άνθρωπο από πρόσωπο σε μηχανή-αντικείμενο. Εμπορευματοποιείται για τον μεν νέο το γυναικείο σώμα και για τη δε νέα το ερωτικό συναίσθημα.
- Σήμερα οι περισσότεροι άνθρωποι είναι γεμάτοι από δήθεν εμπειρίες, αλλά άπειροι της αληθινής εμπειρίας, της σχέσης και της χαράς.
- Η αληθινή εμπειρία είναι αυτή που μας ωριμάζει.
- Η Εκκλησία μπορεί να δικαιώσει και να ιεροποιήσει τη σεξουαλικότητα. Αυτό δεν θα το πετύχει ούτε με στείρες απαγορεύσεις ούτε με δημαγωγικές ελευθεριότητες, αλλά με τον λόγο της και με την εμπειρία των αγίων και των μυστηρίων της. Με άλλα λόγια, θα το πετύχει

με την αυθεντική της αγάπη, που τιμά και σέβεται κάθε άνθρωπο ξεχωριστά, προβάλλοντάς του τη θυσιαστική αγάπη του Χριστού ως πυξίδα ερωτικής κατεύθυνσης.

- Οτιδήποτε δεν εκκεντρίζεται στον Χριστό χάνεται και καταλύεται. Έτσι και με το μυστήριο του γάμου αφθαρτοποιείται το γεγονός της σεξουαλικής σχέσης.
- Η αφθαρτοποίηση της σεξουαλικής σχέσης με τον γάμο δεν γίνεται μαγικά, μηχανικά και γενικά, αλλά είναι μια τελείως προσωπική εμπειρία για τον καθένα.
- Οι γενικεύσεις σκοτώνουν την ικανότητα του ανθρώπου να προχωρήσει πνευματικά.
- Όλα τα πάθη μας και οι αμαρτίες μας είναι λαθεμένες απόπειρες να βρούμε τον Θεό.
- Η ολοκλήρωση δεν είναι να βλέπω τα μάτια του άλλου (θα αλληθωρίσω), αλλά να πιάνω το χέρι του άλλου και οι δυο μας μαζί να κοιτάμε προς τον Χριστό.
- Ο Χριστός είναι Αυτός που τροφοδοτεί-δυναμώνει τον έρωτα και την αγάπη.
- Ο έρωτας είναι θεϊκός, όταν είναι αναζήτηση του Θεού.
- Η έξω από τα πλαίσια που θέτει η Εκκλησία έκφραση της σεξουαλικότητας οφείλεται συνήθως στη μοναξιά του ανθρώπου (έλλειψη νοήματος) και επιλέγει αυτήν ο άνθρωπος, για να προστατευτεί από κάτι χειρότερο.
- Είμαστε συνυπεύθυνοι για την εκτροπή του άλλου. Επομένως να μην τον ελέγχουμε, αλλά να μας ενδιαφέρει πώς θα του δίνουμε χαρά.
- Το ζητούμενο δεν είναι να ερωτευτούμε και να αγαπήσουμε την ιδέα του έρωτα και της αγάπης (αυτό μπορεί να είναι και πρόβλημα), αλλά το πρόσωπο του έρωτα και της αγάπης.

22-10-2012 Η πνευματική δύναμη της ελπίδας οδηγεί στη βαθιά γνώση του αδελφού

- Η πνευματική ζωή είναι μια τέχνη. Άλλες φορές χρειάζεται να ενθαρρύνουμε τον εαυτό μας και άλλες φορές να τον συντρίβουμε.
- Να δίνουμε κουράγιο στον εαυτό μας, όχι για να νομιμοποιούμε τα λάθη μας και να μη διορθωνόμαστε, αλλά για να ενθαρρύνεται η ψυχή, να αποκτά ελπίδες και να προχωρά. Και στην πορεία αυτή να θυμόμαστε την αγάπη του Θεού.
- Όταν έχουμε κάποια θετικά στοιχεία, χρειάζεται να προστατεύουμε τον εαυτό μας από την έπαρση, που κλέβει τη χάρη.
- Η αίσθηση ότι ο Θεός μάς αγαπά και μας αποδέχεται είναι η δύναμή μας. Είναι η πεποίθηση ότι κάτι αξίζουμε. Όπως όταν μάς αγαπά και μας αποδέχεται κάποιος άνθρωπος. Και αυτό μας κάνει δημιουργικούς.
- Κάτι που για κάποιον είναι φάρμακο μπορεί για κάποιον άλλον να είναι δηλητήριο.
- Επειδή ένας πνευματικός πατέρας ενδιαφέρεται για τη θεραπεία του ανθρώπου, μπορεί, αντίθετα με αυτό που κάνει ο κόσμος, να είναι πιο αυστηρός με τον πιο ενάρετο και πιο επιεικής με τον πιο αμαρτωλό.
- Είναι πολύ σημαντικό να είμαστε εργατικοί (όχι τεμπέληδες) και να αναλαμβάνουμε τις ευθύνες μας.

- Ο Θεός δεν προσβάλλεται από την αμαρτία μας, αλλά από το ότι δεν αναλαμβάνουμε την ευθύνη της αμαρτίας μας. Προσβάλλεται, γιατί προσπαθώντας εμείς να κρύψουμε την αμαρτία μας δείχνουμε ότι δεν πιστεύουμε στη δύναμη της αγάπης του Θεού, δεν πιστεύουμε ότι η αγάπη Του μπορεί να νικήσει την αμαρτία μας.
- Μόνο η ψυχή που έχει ευθύτητα μπορεί να προχωρήσει.
- Καλύτερα να κάνουμε κάτι από εγωισμό παρά να μην κάνουμε τίποτα.
- Τα αποτελέσματα μιας στάσης μας σε κάτι κρίνουν αν αυτή η στάση μας ήταν πνευματική ή όχι.
- Να αναδεικνύουμε τις δυνατότητες του άλλου που υπάρχουν πίσω από τα πάθη του, ώστε να μπορεί αυτός να θεραπευτεί. Να βγάζουμε στην επιφάνεια την προσωπική-ιδιαιτέρη ομορφιά που έχει ο κάθε άνθρωπος και που του χάρισε ο Θεός.
- Για την καρδιά που είναι βουτηγμένη στα πελάγη των παθών και των απιστιών, η ανδρεία είναι η μεγαλύτερη βοήθεια μετά τον Θεό.
- Ο διάβολος θέλει τον άνθρωπο απελπισμένο. Το να δίνουμε ελπίδες εκεί που φαίνεται ότι δεν υπάρχουν ελπίδες τρελαίνει τον διάβολο.
- Ο διάβολος δεν αντέχει καθόλου να βλέπει έναν άνθρωπο που αμαρτάνει να διατηρεί τις ελπίδες του και τη χαρά του.
- Όταν κρίνουμε, η χάρη του Θεού φεύγει. Όταν αγωνιζόμαστε να μην έχουμε κανέναν αρνητικό λογισμό, η χάρη του Θεού έρχεται.
- Αρνούμαι να κατακρίνω τον άλλον σημαίνει ότι τον βλέπω ως θεό και ως άγιο.
- Όταν ακόμη και ένας αρνητικός λογισμός διώχνει τη χάρη του Θεού, ας σκεφτούμε τι γίνεται στην περίπτωση που κάποιος πολεμάει με την ιδεολογία του για οποιονδήποτε λόγο τον συνάνθρωπό του, που είναι εικόνα του Θεού.
- Καλύτερα κάποιος να είναι ελλιπής παρά με οίηση να καταδικάζει και να απορρίπτει ανθρώπους. Έχει το δικαίωμα να το κάνει, αλλά δεν μπορεί να είναι του Χριστού.
- Όπως κρίνουμε τους άλλους, έτσι κι εμείς κρινόμαστε από τον Θεό.
- Να μην ανακατευόμαστε στη ζωή των άλλων, γιατί τότε γινόμαστε ευάλωτοι στο πονηρό πνεύμα.
- Τη συμβουλή μας προς τον άλλον να τη δίνουμε, μόνο εφόσον μας τη ζητήσει. Και να είναι συμβουλή ενός ομοιοπαθούς ανθρώπου, όχι κάποιου που έχει διάθεση υπεροχής.
- Να μας ενδιαφέρουν όχι οι αμαρτίες των άλλων, αλλά οι δυνατότητές τους.
- Όταν κάποιος έχει αμαρτήσει, να μην τον κρίνουμε, γιατί δεν μπορούμε να γνωρίζουμε τι προϋποθέσεις είχε ούτε αν μετανόησε.
- Ασφαλείς δείκτες για το αν τοποθετηθήκαμε σωστά απέναντι στον άλλον είναι η αίσθηση εσωτερικής ανάπαυσης-ελευθερίας και η δυνατότητα ποιοτικής προσευχής.
- Η χαρά της φιλανθρωπίας λαμβάνεται από το γεγονός ότι συνδεθήκαμε με κάποιον άνθρωπο, που είναι εικόνα του Θεού, και όχι από το γεγονός ότι κάναμε κάτι καλό, για το

οποίο ο Θεός θα μας ανταμείψει.

- Ελεημοσύνη είναι οι οικτιρμοί μας προς τον συνάνθρωπο. Η τέλεια αναγνώριση και του ευτελέστερου ανθρώπου. (Αβάς Ησαΐας)
- Ελεήμων καρδιά είναι αυτή που καίγεται για κάθε άνθρωπο, ακόμα και για τον δαίμονα. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Ο αληθινός έρωτας, ο έρωτας της ψυχής, είναι σταυρικός. Είναι το να βγαίνεις από τον εαυτό σου και να γίνεσαι ανύπαρκτος για χάρη του άλλου.
- Ο αληθινά ελεήμων άνθρωπος είναι τόσο ευαίσθητος, που δεν αντέχει να ακούει κακιά κουβέντα για κανέναν.
- Ο άνθρωπος που συνηθίζει να ακούει κακές κουβέντες για άλλους γίνεται όλο και πιο αναίσθητος και χάνει την προσευχή του.
- Ο συνάνθρωπός μας είναι ο ορατός Θεός στη ζωή μας.
- Οι άνθρωποι είναι κεκλημένοι για τη Βασιλεία των Ουρανών, ακόμη κι αν είναι βυθισμένοι στα έσχατα της αμαρτίας.
- Ελεημοσύνη είναι η αρετή που με κάνει να παραβλέπω τις αμαρτίες και τα πάθη του άλλου ανθρώπου, γιατί βλέπω βαθύτερα την ομορφιά και τις δυνατότητες που αυτός έχει.
- Η αμαρτία είναι λοξοδρόμηση της αγιότητας.
- Η αγάπη μου, αν είναι αληθινή, θα με διδάξει να δω το βαθύτερο είναι του άλλου.
- Όταν βλέπουμε όλους τους άλλους ως αμαρτωλούς, δικαιολογούμε έτσι και τη δική μας αμαρτία.
- Θα μπορέσουμε να ασχοληθούμε με τη δική μας κατάσταση, μόνο αν σταματήσουμε να ασχολούμαστε με την κατάσταση των άλλων.
- Στην αγάπη εξασκούμαστε με τη σιωπή και την προσευχή.
- Με τη σιωπή και την προσευχή αποκτούμε συναίσθηση και αληθινή κοινωνία με τον άλλον.
- Στην ασκητική γλώσσα της Εκκλησίας "παρорώ", δηλαδή παραβλέπω τα αρνητικά που παρουσιάζει ο άλλος, σημαίνει "διορώ", δηλαδή βλέπω τα θετικά που υπάρχουν στο βάθος της ύπαρξης του άλλου.
- Οι αμαρτίες είναι τα προσχήματά μας. Δεν είναι η ουσία μας. Δεν είναι η πραγματικότητά μας.
- Η αμαρτία είναι η απάτη της ζωής.
- Να ανακαλύψουμε την αλήθεια που κρύβεται πίσω από το πρόσχημα του άλλου.
- Η αληθινή ελεημοσύνη, αυτή που "παρорά" τα αρνητικά του άλλου, γεννάει μέσα μας στοιχεία της πνευματικής ζωής, όπως είναι η διαίσθηση, η διάκριση και η διόραση.
- Το Άγιο Πνεύμα έχει τόση αρχοντιά και τόση ευγένεια, που Το διώχνουμε και φεύγει, Το καλούμε και έρχεται. Περιμένει διακριτικά, έως ότου εμείς επιτρέψουμε την επέμβασή Του στη ζωή μας.

- Όταν η καρδιά μου μαλακώσει και ευαισθητοποιηθεί, τότε μπορώ να γνωρίσω σε βάθος τον άλλον και να τον αγαπήσω.
- Κοινωνώ του άλλου ανθρώπου σημαίνει ότι τον θεωρώ κομμάτι του εαυτού μου. Νιώθω ότι είμαστε μέλη του ίδιου σώματος. Νιώθω ότι αυτός κι εγώ είμαστε ένα.
- Θα μπορέσει ο άλλος να γίνει άγγελος, μόνο αν τον δω ως άγγελο. Και θα μπορέσω εγώ να τον δω ως άγγελο, μόνο αν η καρδιά μου έχει στραφεί προς τον Θεό.

05-11-2012 Να μην απελπιζόμαστε, που δεν είμαστε όπως πρέπει (Όσ.Πέτρος Δαμασκηνός)

- Το Άγιο Πνεύμα ανακαινίζει τους ανθρώπους.
- Ο άγιος δεν είναι ο αναμάρτητος.
- Όσο περισσότερο κάποιος πλησιάζει τον Θεό, τόσο περισσότερο νιώθει ότι φταίει γι' αυτά που συμβαίνουν και τόσο περισσότερο ελπίζει στην αγάπη του Θεού.
- Άγιος δεν είναι ο απαθής, αλλά ο συντετριμμένος μέσα στα πάθη του.
- Δεν υπάρχει τελειότητα στους ανθρώπους. Ακόμη κι αν κάποιοι βαδίζουν προς την τελειότητα, παραμένουν ατελείς.
- Όταν πιστεύουμε ότι είμαστε τόσο αμαρτωλοί, που ούτε ο Θεός μπορεί να μας σώσει, αδικούμε και προσβάλλουμε τον Θεό. Και δεν φανερώνουμε κάποια ταπείνωση, αλλά τον εγωισμό μας.
- Να πιστέψουμε βαθιά ότι ο Θεός μπορεί να μας σώσει, ακόμη κι αν κάνουμε τα μεγαλύτερα αμαρτήματα.
- Το πόσο μεγάλη ή μικρή είναι μια αμαρτία είναι κάτι πολύ σχετικό, γιατί το πρόβλημα στην κάθε αμαρτία είναι πάντα η απομάκρυνση από τον Θεό. Αυτό συνεπάγεται όποιος έχει μικρή αμαρτία να μην βολεύεται και όποιος έχει μεγάλη αμαρτία να μην απογοητεύεται και, τελικά, όλοι να ενεργοποιούνται.
- Συμβαίνει κάποιος που δεν αμαρτάνει εξωτερικά να έχει τόσο εγωισμό εσωτερικά, που να ζει την κόλασή του. Όμως ακόμα και αυτή την κατάσταση ο Θεός μπορεί να τη θεραπεύσει.
- Ο Θεός περιμένει έστω μια κίνησή μας προς Αυτόν, για να μας συγχωρέσει. Κάποιες φορές μας συγχωρεί πριν ακόμα μετανοήσουμε. Οπότε, η μετάνοιά μας ακολουθεί ως καρπός της αίσθησης της αγάπης του Θεού.
- Η μετάνοια είναι ένα διαρκές άνοιγμα προς τον Θεό, ένα διαρκές πένθος που είναι πανηγύρι, ανάσταση, δύναμη.
- Μετανιώ σημαίνει αλλάζω ζωή.
- Αν έχουμε τέτοια ταπείνωση, που να θεωρούμε όλους τους άλλους καλύτερους μας και να μην κατακρίνουμε κανέναν, ακόμη και αν δεν έχουμε μετάνοια, δηλαδή ακόμη και αν δεν έχει αλλάξει η ζωή μας, ο Θεός θα μας σώσει.
- Ακόμη και η μεγαλύτερη ανθρώπινη αμαρτία δεν έχει καμιά δύναμη μπροστά στην αγάπη του Θεού.

- Ο Θεός μάς "κυνηγάει" ακόμα και την ώρα του πνευματικού μας θανάτου.
- Του Θεού είναι ό,τι μας κινητοποιεί προς τον Θεό και το θέλημά Του.
- Ο άνθρωπος που βλέπει τον Θεό ως έναν σαδιστή δεν έχει αναγνωρίσει τον Θεό στη ζωή του. Και αν έχει κάποια σχέση με τον Θεό, αυτή η σχέση είναι μόνο στη φαντασία του.
- Ο εγωιστής πιστεύει στη δικαιοσύνη του. Ο ταπεινός πιστεύει στην αγάπη του Θεού.
- Ο μετανοημένος, που έχει αλλάξει η ζωή του, αν υπερηφανεύεται και κατηγορεί τους άλλους, είναι πιο αμαρτωλός από τον αμετανόητο που θέλει να αλλάξει, αλλά δεν μπορεί.
- Το πόσο γνήσια είναι η συναίσθηση της αμαρτωλότητάς μας φαίνεται από το πώς είμαστε έναντι των άλλων ανθρώπων.
- Όταν κατακρίνουμε κάποιον, τότε εμείς γινόμαστε οι κολασμένοι και αυτός βρίσκεται υψηλότερα από εμάς.
- Όταν κατακρίνω κάποιον, κάτι χειρότερο θα κάνω από αυτόν.
- Μόνο ο συντετριμμένος μπορεί να σχετίζεται με ανθρώπους και να αγαπά.
- Η μετάνοια, δηλαδή η αλλαγή της ζωής μας, δεν είναι εύκολη, γιατί υπάρχει η δύναμη της συνήθειας, που μας εμποδίζει. Δεν αρκεί να τη θελήσουμε, αλλά χρειάζεται και να τη δουλέψουμε με υπομονή και επιμονή.
- Όταν κρίνω τον άλλον, αποσυνδέομαι από αυτόν. Αλλά όταν αποσυνδέομαι από τον άλλον, δεν μπορώ να είμαι συνδεδεμένος ούτε με τον Θεό.
- Ο Θεός έχει πολλούς τρόπους, για να μας δικαιώνει και να μας σώζει. Από αυτό εύκολα μπορούμε να γνωρίζουμε πότε έχουμε το Πνεύμα του Θεού και πότε όχι.
- Να είμαστε διακριτικοί και ευγενικοί όχι μόνο με τους ξένους, αλλά και με τους οικείους μας. Πρώτα με τους οικείους μας.
- Να παραβλέπουμε-σκεπάζουμε τα αρνητικά που κάνουν οι άλλοι και να εκφράζουμε την ευχαριστία-ευγνωμοσύνη μας προς τους ευεργέτες. Αυτά τα επιθυμεί πολύ ο Θεός.
- Αν σταματήσουμε να έχουμε αρνητικούς λογισμούς για τους άλλους, θα αλλάξει η διάθεσή μας και η ζωή μας.
- Κάποιοι άνθρωποι είναι μέσα στην αμαρτία χωρίς τη θέλησή τους, είτε εξαιτίας της κληρονομικότητας, είτε εξαιτίας του τρόπου της διαπαιδαγώγησής τους, είτε για άλλους λόγους.
- Να ευχαριστούμε τον Θεό που μας έχει δώσει το δικαίωμα να ζούμε παρά τις αμαρτίες μας.
- Να μην κατακρίνουμε ούτε τους βλάστημους, γιατί κι εμείς βλαστημούμε τον Χριστό με την ίδια τη ζωή μας.
- Οι άνθρωποι ελκύονται στον Χριστό με το θετικό (την καλοσύνη και την ελευθερία) και όχι με το αρνητικό. Αν θέλω να προβάλλω τον Χριστό, οφείλω να γίνω φως.
- Ο άνθρωπος που έχει γευτεί την αγάπη του Θεού προσεύχεται για όλους τους ανθρώπους, ακόμη και για τους δαίμονες.

12-11-2012 Με το μέτρο που κρίνουμε τους άλλους με το ίδιο μέτρο θα κριθούμε κι εμείς

- "Εν ω γαρ κρίματι κρίνετε κριθήσεσθε, και εν ω μέτρω μετρεíte μετρηθήσεται υμίν" (Ευαγγελικός λόγος, Μτ. 7, 1-2)
- Η πνευματική ζωή έχει τους δικούς της νόμους, που συχνά έρχονται σε αντίθεση με την κοσμική λογική.
- Κάτι που φαίνεται κακό μπορεί να μην είναι κακό και, αντίστοιχα, κάτι που φαίνεται καλό μπορεί να μην είναι καλό.
- Συχνά πίσω από ένα προσωπείο χριστιανικής ζωής κρύβονται μεγάλα πάθη και πίσω από μια αμαρτωλή ζωή κρύβονται πολλά καλά.
- Με το μέτρο που θέλουμε να προσεγγίζουν εμάς οι άλλοι άνθρωποι και ο Θεός, με το ίδιο μέτρο να προσεγγίζουμε κι εμείς τους άλλους.
- Η σκληροκαρδία θα μπορούσε αλλιώς να ονομαστεί πνευματικός σαδισμός. Ο σκληρόκαρδος δεν χορταίνει να καταδικάζει ανθρώπους και να τους στέλνει στην τιμωρία και την κόλαση. Και το κάνει αυτό είτε για να απενοχοποιηθεί για δικές του αμαρτίες είτε επειδή αισθάνεται αδικημένος που ο ίδιος δεν απόλαυσε όσα απόλαυσε ο αμαρτωλός.
- Γι' αυτόν που συμπεριφέρεται με σκληροκαρδία, είτε φαίνεται ως χριστιανός είτε όχι, ο Χριστός δεν ήταν η χαρά στη ζωή του, αλλά η δυστυχία του.
- Μόνο όταν προσβάλλεται-αδικείται κάποιος πέραν του εαυτού μας, μπορούμε να αντιδρούμε, να οργιζόμαστε και να αγωνιζόμαστε εναντίον του κακού, για να τον υπερασπιστούμε. Σε αυτή την περίπτωση δικαιολογείται και η ποινή, με σκοπό να προστατευτούν κάποιοι άλλοι, έχοντας όμως την επίγνωση ότι αυτή είναι αδυναμία.
- Η ποινή στο κακό δεν θα χρειαζόταν, αν η ζωή μας ήταν ζωή αγίων, που θα ακύρωνε το κακό από μόνη της.
- Την ποινή μας οφείλει να τη συνοδεύει όχι εμπάθεια αλλά πόνος καρδιάς, τόσο για τον αδικούμενο, όσο και για τον αδικούντα.
- Η ποινή είναι ένα αναγκαίο κακό της πτώσης μας, ώστε τα πράγματα να οριοθετούνται. Αυτό όμως που έχει μεγαλύτερη σημασία είναι η διάθεση της καρδιάς μας, το ήθος της καρδιάς μας.
- Να μην ξεχνάμε ποτέ τη δική μας αθλιότητα απέναντι στους άλλους ανθρώπους και απέναντι στον Θεό.
- Να μην αποσυνδέουμε ποτέ από την καρδιά μας αυτόν που έκανε κάτι κακό.
- Να έχουμε πόνο γι' αυτόν που τιμωρείται και όχι ευχαρίστηση. Ας έχει κάνει το μεγαλύτερο έγκλημα.
- Να αποκτήσουμε τέτοιου είδους καρδιά-ευαισθησία, ώστε να αγκαλιάζουμε τους πάντες, και τους αδικημένους και τους αδικούντες. Αυτό δεν αποκτιέται με την πίεση προς τον εαυτό μας, αλλά με τη συναίσθηση της κατάστασής μας.
- Συναισθάνομαι την κατάστασή μου σημαίνει παραδέχομαι ότι χωρίς τη χάρη του Θεού

δεν είμαι τίποτα και ότι μπροστά στο γεγονός του θανάτου είμαι εντελώς αδύναμος.

- Όταν συναισθάνομαι την κατάστασή μου, δεν μπορώ να κρίνω τους άλλους.
- Ό,τι έχουμε είναι από τη χάρη του Θεού και όχι κατόρθωμά μας.
- Η σκληροκαρδία γεννιέται σε έναν άνθρωπο από την πεποίθηση ότι αυτά που έχει είναι κατόρθωμά του.
- Να έχουμε κατά νου ότι μέσα σε μια στιγμή από ένα αρνητικό γεγονός (π.χ. από μια αρρώστια) μπορούν να ανατραπούν τα πάντα στη ζωή μας.
- Ο σκληρόκαρδος άνθρωπος δεν μπορεί να προσεύχεται.
- Αν θέλουμε να κερδίσουμε τους γύρω μας, να τους αποδεχόμαστε ό,τι κι αν είναι και να μην τους κρίνουμε.
- Η προσέγγιση των ανθρώπων θέλει πολλή προσοχή. Οι σημερινοί άνθρωποι είναι εξασθενημένοι στα πάθη τους. Για τον λόγο αυτό χρειάζονται περισσότερο παρηγοριά παρά σκληρότητα.
- Παρθενία είναι η διάθεσή μας να διακονούμε, να χαροποιούμε, να αναπαύουμε, να προσφέρουμε αγάπη στον συνάνθρωπό μας. Όταν έχουμε αυτή την (αληθινή) παρθενία, ζούμε τον έρωτα του Θεού.
- Όταν αντιλαμβανόμαστε τη ζωή μας ως ένα δώρο του Θεού, τότε αυτή γίνεται ένα δώρο και προς τους άλλους ανθρώπους.
- Η αντοχή δεν είναι απλά ένα βιολογικό γεγονός, αλλά και ένα πνευματικό γεγονός. Όταν έχουμε τον Θεό μέσα μας, δεν καταλαβαίνουμε από κούραση.
- Η κατάκριση διώχνει τη χάρη του Θεού από μέσα μας άμεσα και μας κουράζει περισσότερο από οτιδήποτε άλλο.
- Η κατάκριση κλέβει την ενέργεια που μας χαρίζει ο Χριστός.
- Η άρνηση της απόγνωσης είναι ταπείνωση και αρχή μετάνοιας.
- Η μεγαλύτερη χαρά για έναν πνευματικό (και για την Εκκλησία) είναι να βλέπει έναν αμαρτωλό άνθρωπο να χαροποιείται, να σηκώνεται και να προχωράει.
- Και μόνο η διατήρηση της ελπίδας, η άρνηση της απόγνωσης μας καθιστά κομμάτι του Θεού.
- Η υπομονή δώρο του Θεού είναι κι αυτή.
- Η σωτηρία μας δεν είναι ατομική υπόθεση. Προϋπόθεση της σωτηρίας μας είναι η αγάπη με τους αδελφούς μας. Τότε σωζόμαστε και τότε ολοκληρώνεται το έργο του Θεού.
- Παράδεισος είναι η κοινωνία αγάπης.
- Ο διάβολος καταδικάζει. Ο άγγελος ενθαρρύνει και συγχωρεί. Εμείς με ποιον είμαστε;
- Αγωνιζόμαστε όχι για να λατρέψουμε τον εαυτό μας, αλλά για να δοξάσουμε τον Θεό και να τιμήσουμε τη σχέση μας μαζί Του.
- Η υπερηφάνεια διώχνει αμέσως τη χάρη του Θεού από μέσα μας.
- Η κατάκριση είναι χειρότερη από την πορνεία και από τη μοιχεία, γιατί αυτός που

κατακρίνει τους άλλους νιώθει τόσο σπουδαίος, που δύσκολα μπορεί να μετανοήσει.

- Να σιωπούμε και να μην λαμβάνουμε μέρος σε συζητήσεις που μπορεί να μας οδηγήσουν σε κατάκριση.
- Να μην πηγαίνουμε εκεί που προκαλούν σε αντιδικία και σε κατάκριση. Να πηγαίνουμε εκεί που υπάρχει χαρά, ελπίδα και φως, δηλαδή εκεί που υπάρχει το Πνεύμα του Θεού.
- Όταν βρισκόμαστε μεταξύ κάποιων που ξεκινάνε άσχημη και επικίνδυνη κουβέντα, να βρίσκουμε κάποια πρόφαση και να απομακρυνόμαστε από εκεί.
- Η κατάκριση οδηγεί στη διάσπαση της προσοχής και στην έλλειψη διάθεσης για προσευχή.
- Να μην θέλουμε να διορθώσουμε τον άλλον, αφού κι εμείς δεν είμαστε καλύτεροι από αυτόν. Το να θέλουμε να διορθώσουμε τον άλλον δείχνει εγωισμό και αίσθηση υπεροχής έναντι αυτού.
- Η καλύτερη θεραπεία που μπορούμε να δώσουμε σε κάποιον είναι με τη ζωή μας και αυτή είναι ότι υπάρχει ελπίδα και σωτηρία για όλους.
- Μόνο ο Χριστός σώζει, όχι εμείς.
- Αν έχουμε κάποια χαρίσματα, να ξέρουμε ότι ο Θεός μάς τα χάρισε.
- Καλύτερα να είμαστε εμπαθείς, παρά να είμαστε απαθείς και αυτό να το αποδίδουμε στη δική μας αγωνιστικότητα.
- Όταν κατακρίνουμε κάποιον, είναι σίγουρο ότι κάτι θα πάθουμε εξαιτίας αυτής της πράξης μας.
- Αυτό με το οποίο μπορούμε να βοηθήσουμε κάποιον συνάνθρωπό μας είναι η ίδια η ζωή μας. Δεν χρειάζεται να κάνουμε κόλπα.

19-11-2012 Η ευλογία να δίνεις χαρά και ελπίδα στον πλησίον σου

- Η μεγαλύτερη αγωνία μας είναι πώς να νικηθεί ο θάνατος μέσα μας.
- Αυτό που δείχνει την πραγματική μας κατάσταση είναι το πώς στεκόμαστε απέναντι στον θάνατο.
- Η φιλοσοφία είναι η μελέτη του θανάτου. (Αρχαίοι Έλληνες φιλόσοφοι)
- Είμαστε υποκριτές και η μεγαλύτερη υποκρισία μας είναι ότι κάνουμε τους δυνατούς-σπουδαίους.
- Η μεγαλύτερη υποκρισία είναι αυτή της δύναμης, γιατί η δύναμη κατατρώγεται από τον θάνατο.
- Χρειαζόμαστε έναν λόγο ζωντανό, με τον οποίο να νικιέται ο θάνατος μέσα μας.
- Η ανασφάλεια που έχουμε είναι περισσότερο υπαρξιακή παρά ψυχολογική.
- Όλες οι ηθικές του κόσμου είναι περιττές, αν δεν έχουμε κάτι που να μας στερεώνει στο μυστήριο της ζωής και στη βεβαιότητα ότι νικήθηκε ο θάνατος.
- Με τη χάρη του Θεού ακόμη και ο θάνατος είναι ευλογία.

- Η σχέση μας με τον πλησίον μαρτυρεί τη σχέση μας με τον Θεό και την πνευματική μας κατάσταση.
- Κόλαση είναι η ασυνεννοησία, η ακοινωνησία και το αλληλοφάγωμα.
- Η αμαρτία είναι η κατάλυση της σχέσης.
- Ο διάβολος υπηρετεί την έχθρα, τη σύγκρουση, την απομάκρυνση, την απομόνωση.
- Ο τρόπος με τον οποίο ζητούμε κάτι από κάποιον φανερώνει πολλά πράγματα.
- Ό,τι κι αν κάνουμε στον άλλον, να μπαίνουμε στη θέση του. Αυτό όλα τα ομορφαίνει.
- Το να μπαίνει κάποιος στη θέση του άλλου είναι η αρχή της δημιουργίας σχέσης.
- Η τήρηση των εντολών του Θεού είναι δείκτης της κατάστασης της καρδιάς μας και της στάσης της ζωής μας.
- Το πραγματικό αφεντικό είναι αυτό που κατανοεί και διακονεί τους υπαλλήλους του και έτσι τους εμπνέει.
- Οι πραγματικοί γονείς κατανοούν την καρδιά του παιδιού τους και το εμπνέουν.
- Γίνομαι δίκαιος, όταν γίνομαι συγκαταβατικός.
- Αυτός που σε μια σχέση δεν θέλει κουβέντες είναι μειονεκτικός και ανασφαλής.
- Όταν αγνοούμε την ψυχή του άλλου και τον κρίνουμε με τις δικές μας προϋποθέσεις, γινόμαστε οι πιο άδικοι όλης της οικουμένης. Είναι σαν να απαιτώ από ένα παιδάκι να σηκώσει το βάρος που μπορώ να σηκώσω εγώ.
- Αυτός που έχει αληθινή δύναμη είναι ήσυχος, όταν τον προσβάλλουν. Αντίθετα, ο ετοιμόρροπος αντιδρά στις προσβολές που του κάνουν, γιατί αγωνιά να προστατέψει τον εαυτό του.
- Ο άνθρωπος δεν είναι πάντα έτοιμος να ακούσει, γι' αυτό οφείλουμε να είμαστε προσεκτικοί και διακριτικοί.
- Πριν μιλήσουμε σε κάποιον, να διακρίνουμε αν είναι έτοιμος να μας ακούσει, να τον ενθαρρύνουμε και να τον τονώσουμε.
- Είναι αρετή η διπλωματία. Δεν είναι υποκρισία.
- Διπλωματία σημαίνει σεβασμός για τον άλλον, ευελιξία και επιθυμία για την αλήθεια και τη διαφύλαξη της σχέσης.
- Να βάζουμε την αγάπη και τη σχέση πάνω από τα γεγονότα-επεισόδια, γιατί αλήθεια είναι η αγάπη και η σχέση και ό,τι διαφυλάσσει αυτές.
- Οφείλουμε να γνωρίζουμε ότι ο κάθε άνθρωπος έχει τον δικό του κόσμο, δηλαδή τη δική του ταυτότητα, τη δική του διαδρομή, τις δικές του εμπειρίες. Αυτό ομορφαίνει και πλουτίζει τη ζωή μας.
- Όποιος δημιουργεί στον πλησίον του το παραμικρό πρόβλημα, έστω κι αν ξεκινά με την καλύτερη διάθεση, είναι σκληρόκαρδος. (Αβάς Ησαΐας)
- Εάν ξεκινούσαμε τη μέρα μας με τη σκέψη να κάνουμε χαρούμενους τους ανθρώπους που θα συναντήσουμε, θα υπήρχε ο Χριστός στην καρδιά μας.

- Αν προσπαθούμε με τις ηθικές αντιλήψεις και τη χριστιανική παιδεία που δήθεν έχουμε να αλλάξουμε-διορθώσουμε τον άλλον και τον δυσκολεύουμε, αυτό είναι σκληροκαρδία.
- Η ζωή μας γίνεται όμορφη και γίνεται Χριστός, όταν καθημερινά είμαστε παρουσία χαράς και ελπίδας για τον κάθε άνθρωπο.
- Κανέναν άνθρωπο δεν μπορούμε εμείς να αλλάξουμε. Τους ανθρώπους τους αλλάζει ο Θεός, εφόσον οι ίδιοι οι άνθρωποι το θελήσουν. Εμείς μόνο ένα πράγμα μπορούμε να κάνουμε στους ανθρώπους, να τους δίνουμε χαρά.
- Εκεί που βλέπουμε στεναχώρια είναι ο διάβολος. Εκεί που βλέπουμε χαρά είναι ο Θεός.
- Για να νικήσω το πάθος της κατάκρισης, οφείλω να καταργήσω τους νομικισμούς και την ηθική του μυαλού μου, να πάψω να βάζω ταμπέλες στους άλλους και να με ενδιαφέρει μόνο να δικαιολογώ τον κάθε άνθρωπο.
- Ακόμη και τον χειρότερο εγκληματία να τον βλέπουμε ως μελλοντικό άγιο.
- Στην αρχή ο διάβολος μας βάζει λογισμούς και μετά εμείς τους κάνουμε δικούς μας και τους κάνουμε βεβαιότητες. Αυτό είναι το πρόβλημά μας.
- Ο θάνατος καθαρίζει το τοπίο της ζωής. Δίνει την πραγματική διάσταση της ζωής.
- Είμαι ελεύθερος σημαίνει είμαι στραμμένος προς τον θάνατο και προς τον Θεό.
- Οι ζήλιες, οι μειονεξίες, οι ανασφάλειες και ο ανταγωνισμός που έχουμε μας στερούν την ελευθερία και μας κάνουν θύματα των άλλων. Γι' αυτό είμαστε υπεύθυνοι για την κατάσταση μας.
- Πολλοί άνθρωποι θέλουν να είναι θύματα και να κλαίγονται, για να σέρνουν άλλους από πίσω τους.
- Όσο περισσότερο θέλουμε να είμαστε θύματα, τόσο πιο ανελεύθεροι είμαστε και τόσο πιο υπεύθυνοι για τη συμφορά που θα μας τύχει είμαστε.
- Αν έχουμε αρχοντιά, αν πιστεύουμε στην αξία που μας χάρισε ο Θεός και δεν αγωνιούμε για τη γνώμη των άλλων, τότε δεν μιζεριάζουμε και δεν θυματοποιούμε τον εαυτό μας, αλλά γνωρίζουμε πώς να τον προστατεύουμε.
- Το χριστιανικό βίωμα το εκφράζουμε στις συναναστροφές μας, αλλά το αποκτούμε στη σιωπή, στην προσευχή, στο κελί μας.
- Αυτό που κυρίως μας μορφώνει και μας μαθαίνει πώς να ζούμε είναι ο φωτισμός της καρδιάς μας. Και αυτό το βρίσκουμε στη σχέση μας με τον Θεό, στην ησυχία, στην προσευχή.
- Μόνο αν έχουμε εσωτερική-πνευματική ζωή, μπορούμε να κάνουμε σχέση με κάποιον άνθρωπο.
- Αν η καρδιά μας δεν είναι σπλαχνική, δηλαδή φωτισμένη από τον Θεό, δεν μπορούμε να κάνουμε σχέση με κανέναν άνθρωπο.
- Ο άνθρωπος που δεν έμαθε να γονατίζει και να ζητάει από τον Θεό να τον ελεήσει δεν μπορεί να είναι ταπεινός και άρα δεν μπορεί να σχετισθεί με κάποιον.
- Ο πιο βλάκας άνθρωπος είναι αυτός που πιστεύει στην εξυπνάδα του.

- Όταν μιλάμε για κάποιον εν τη απουσία του, να μιλάμε σαν αυτός να είναι παρών. Αυτό θα εμποδίσει την κατάκριση.
- Όταν λυπούμε τον αδελφό μας, λυπούμε και τον Θεό.
- Αυτόν που έρχεται να μας πει "αλήθειες" που διαταράσσουν κάποια σχέση μας να τον διώχνουμε.
- Να δίνουμε χώρο στον άλλον. Να αφήνουμε τον άλλον να προηγηθεί. Αυτό είναι υγεία πνευματική και λεβεντιά.
- Ο τρόπος που μιλάμε σε κάποιον για ένα σφάλμα του να είναι τέτοιος, που να παίρνει τη δύναμη και το κουράγιο, για να το διαχειριστεί και να το εξομολογηθεί.
- Πριν προσεγγίσουμε κάποιον άνθρωπο για να του μιλήσουμε, να λαμβάνουμε υπόψη την ιδιοσυγκρασία του.
- Όταν η διάθεσή μας προς τον άλλον είναι αγαπητική, δεν χρειάζονται και δεν ωφελούν οι εξηγήσεις.
- Δεν υπάρχει απάντηση που να ικανοποιεί τον λογισμό του ανθρώπου, όταν ο λογισμός αυτός είναι στραβός.
- Ας έχουμε ως κριτήριο την ειρήνη του άλλου και ας προσέχουμε ποτέ να μην τον λυπήσουμε. Τότε θα έχει ειρήνη και η δική μας ψυχή.
- Διπλωματία σημαίνει ευγένεια, διάκριση, λεπτότητα, διάθεση κατανόησης του άλλου και προσέγγισή του με τέτοιον τρόπο, ώστε να εξελιχθεί η σχέση μας.
- Κάθε άνθρωπος χρειάζεται τον χρόνο του, για να καταλάβει και για να θελήσει να αλλάξει.
- Να σκεφτόμαστε ότι κάθε μέρα μας μπορεί να είναι η τελευταία της ζωής μας. Τότε η τοποθέτησή μας σε όλα τα γεγονότα θα είναι διαφορετική.
- Είναι καλό να θέλουμε να έχουμε περισσότερη διάρκεια στη ζωή μας, για να έχουμε περισσότερο χρόνο για μετάνοια.

26-11-2012 Η νήψη και η εσωτερική ησυχία

- Νήψη σημαίνει καθαρισμός της καρδιάς μας και προσοχή-φύλαξή της, ώστε να μην μπουκνουν σε αυτήν άσχημες σκέψεις. Επίσης σημαίνει ησυχία, ώστε να μπορούμε να απολαμβάνουμε την προσωπική σχέση με τον Θεό.
- Ησυχαστικός τρόπος είναι το άδειασμα από τον εαυτό μας και το γέμισμά μας από την παρουσία του Θεού.
- Αν αντιλαμβανόμασταν και γευόμασταν στο ελάχιστο τον πλούτο του θείου ελέους, θα μας είχε αλλάξει τα φώτα.
- Η πνευματική ζωή είναι το ξύπνημα του λόγου ύπαρξής μας. Είναι το άνοιγμά μας στην αληθινή εμπειρία ζωής.
- Οι αρνητικές-δαιμονικές δυνάμεις μάς πολεμούν, προσπαθούν να προσβάλουν την

καρδιά μας και να την οδηγήσουν στο ψεύδος, στην ψεύτικη ζωή.

- Να έχουμε συναίσθηση της αδυναμίας μας, της προβληματικότητάς μας. Τότε θα είμαστε πιο κοντά στον Θεό και θα έχουμε περισσότερες προοπτικές πνευματικής ζωής.
- Αν είμαστε άγιοι και πιστεύουμε στην αγιότητά μας, είμαστε χαμένοι.
- Η επίγνωση της αμαρτωλότητας είναι πνευματική κατάσταση και μας επιτρέπει να προσευχηθούμε αληθινά, να ανοίξουμε την καρδιά μας στον Θεό.
- Τα διάφορα "στραβά" που συμβαίνουν στη ζωή μας μπορούμε με τον πνευματικό λόγο της Εκκλησίας να τα μεταποιήσουμε σε δυνατότητες ζωής.
- Τα διάφορα κοσμικά συστήματα, ακόμη και τα φιλοσοφικά, προσπαθούν να μας κάνουν καλύτερους αλλά με τις δικές μας δυνάμεις, ώστε τελικά να λατρέψουμε και να προσκυνήσουμε τον εαυτό μας.
- Στην Εκκλησία το μόνο που χρειάζεται να κάνουμε είναι να δεχθούμε με ταπείνωση τα δώρα της αγάπης του Θεού.
- Η προσευχή "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με τον αμαρτωλό" είναι ένας εναγκαλισμός με τον Θεό. Αν αδιαφορήσουμε για κάθε λογισμό και αφοσιωθούμε σε αυτή την προσευχή, θα αισθανθούμε ότι δεν είμαστε μόνοι και ότι μια άλλη παρουσία ουράνια αναπαύει την ύπαρξή μας. Όπως το μικρό παιδί που αφήνεται στον πατέρα του.
- Ο Θεός δέχεται και τον μεγαλύτερο εγκληματία.
- Αγαπούμε τον Θεό, γιατί πρώτα Αυτός μας αγάπησε. Χωρίς την εμπειρία της αγάπης του Θεού όλα είναι ένα ψέμα. Και δυστυχώς το ψέμα της Εκκλησίας μας είναι ότι επιβάλλει στους πιστούς να κάνουν πράγματα που είναι εκφράσεις αγάπης προς τον Θεό, χωρίς πρώτα να έχουν εμπειρία της αγάπης του Θεού.
- Αυτό που σώζει έναν άνθρωπο είναι η αίσθηση της παρουσίας κάποιου που αληθινά γεύεται τον Θεό.
- Το κήρυγμα χωρίς βίωμα είναι ένα ψέμα.
- Πάντα ο Θεός εγκαταλείπει τους Ουρανούς και είναι κοντά μας. Δηλαδή πάντα Αυτός κάνει τη μεγάλη κίνηση.
- Η μοναδική αλήθεια είναι η συγκατάβαση του Θεού. Το "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με τον αμαρτωλό" είναι η δική μας ανταπόκριση στη συγκατάβαση του Θεού.
- Ο Θεός ακούει αυτούς που αληθινά επικαλούνται το όνομά Του.
- Η ζωή μάς δόθηκε, για να την απολαμβάνουμε.
- Αν έχουμε τον Θεό, όλα όσα περιλαμβάνονται στη ζωή μας θα είναι θεϊκά. Αν δεν έχουμε τον Θεό, θα θεοποιούμε τα πάντα και θα καταστρέφουμε τα πάντα.
- Η αίσθηση της αποτυχίας ξεκινάει από τις προσδοκίες. Και οι προσδοκίες είναι προβολές και ανάγκες του εγώ μας.
- Τόσο από τον Θεό όσο και από τον σύντροφό μου, αν ζητήσω αυτά που φαντάζομαι, τον βιάζω και δεν θα πάρω τίποτα. Αντίθετα, αν ταπεινωθώ και δεν ζητήσω τίποτα, τον

ελευθερώνω και θα πάρω τα πάντα.

- Να μην αποκαλύπτουμε την καρδιά μας στον οποιονδήποτε. Να περνάμε ανάμεσα στους ανθρώπους απαρατήρητοι.
- Ο εσωτερικός αγώνας μας να μένει απαρατήρητος ακόμα και από μας τους ίδιους.
- Η αγωνία μας να μάθουν οι άλλοι κάτι, π.χ. κάποια επιτυχία μας, φανερώνει αγάπη ψεύτικη. Κριτήριο της αληθινής αγάπης είναι το να μη μας νοιάζει, αν δεν τη μάθει κανείς.
- Ο αγώνας μας θα είναι ή εσωτερικός ή εξωτερικός. Ο εσωτερικός αγώνας είναι η εσωτερική νήψη, η ησυχία και η εγρήγορση της καρδιάς μας, ώστε να μην κυριαρχήσει σε αυτήν τίποτα άλλο εκτός από το πρόσωπο του Θεού. Και μέσα εκεί είναι όλοι οι αδελφοί μας. Αντίθετα, ο εξωτερικός αγώνας είναι οι καθημερινές συγκρούσεις μας, οι εγωισμοί μας, οι κατακρίσεις μας, οι συκοφαντίες μας, οι ζήλιες μας, οι λογισμοί μας. Και είναι μια εμπαθής κατάσταση.
- Ο λόγος που συγκρουόμαστε με τον άλλον είναι γιατί δεν έχουμε εσωτερική ζωή, δεν έχουμε τη χάρη του Θεού.
- Η εξωτερική ησυχία είναι απαύγασμα της εσωτερικής ησυχίας.
- Η προσευχή είναι ο έρωτας με τον Θεό. Γι' αυτό ο άνθρωπος μετά την προσευχή ησυχάζει.
- Ο εξωτερικός αγώνας (οι συγκρούσεις) φανερώνει εσωτερική κενότητα.
- Με τον εξωτερικό αγώνα ακόμη και τα πιο ασήμαντα πράγματα τα βλέπουμε ως σημαντικά και μας δημιουργούν ένταση. Αντίθετα, με τον εσωτερικό αγώνα ακόμη και τα πιο σημαντικά μάζ φαίνονται ασήμαντα, δεν μας ταρασσουν και τα διαχειριζόμαστε αποτελεσματικότερα.
- Όποιος έχει εσωτερικό αγώνα είναι απαλλαγμένος από αντιρρήσεις, αντιδράσεις, πόνους, αγανακτήσεις, γογγυσμούς, μικροπρέπειες και κολακείες. (Νείλος ο Ασκητής)
- Όταν διώξουμε το Πνεύμα του Θεού, η ζωή μας γίνεται δύσκολη.
- Να προσέχουμε να μην γινόμαστε πρόβλημα σε κανέναν.
- Ο πνευματικός άνθρωπος προσέχει και καταλαβαίνει, ώστε ό,τι εισπράττει να το λειτουργήσει θετικά, με σκοπό να αναπαύσει τον άλλον, να βελτιώσει τις σχέσεις, να φέρει ειρήνευση και ενότητα. Αντίθετα, ο άνθρωπος που δεν έχει το Πνεύμα του Θεού (ο έξυπνος του κόσμου) θέλει με κάθε μέσο να ελέγξει τον άλλον, να νικήσει τον άλλον, να επιβληθεί-κυριαρχήσει στον άλλον.
- Ο λόγος που η προσευχή δεν μας αναπαύει είναι γιατί τα περισσότερα αιτήματά μας είναι προβολές του εγώ μας και όχι αναζήτηση του Θεού.
- Όταν σε ένα ζευγάρι ο ένας είναι κακός και ο άλλος καλός, με αυτή τη σχέση ο πρώτος θα έχει τη δυνατότητα να πάρει ελπίδα και ο δεύτερος να ταπεινωθεί.
- Έναν σταυρό που μας δόθηκε, π.χ. έναν πολύ δύσκολο σύντροφο, δεν τον αντέχουμε πάντα. Σε μερικές περιπτώσεις, αν συνεχίσουμε να τον σηκώνουμε, αντί να αγιάσουμε, κινδυνεύουμε να "ξεπαγιάσουμε και να αρρωστήσουμε".

- Μόνο αν συνειδητοποιήσουμε την προσωπική μας αξία, μπορούμε να έχουμε σχέση με τους ανθρώπους. Κι αυτό μπορεί να γίνει μόνο στην ησυχία και με την προσευχή.
- Ο άνθρωπος που αληθινά προσεύχεται είναι ο πιο υγιής σύντροφος και εραστής. Ξέρει να καταλαβαίνει τον άλλον, να τον συγχωρεί και να τον αναπαύει.
- Τα διάφορα συστήματα θέλουν να μας μεταφέρουν εμπειρίες και να μας εξελίσσουν σε επίπεδα. Τελικά μας κάνουν σκληρόκαρδους. Η ορθόδοξη άσκηση θέλει να μας φτιάξει τη σχέση με τον Θεό, να μας ενώσει με τον Θεό. Τελικά μας κάνει επιεικείς και μας ενώνει με τον κάθε άνθρωπο.
- Η ζωή του ορθόδοξου είναι ένα κυνηγητό του Θεού, που τον ταπεινώνει και τον κάνει άνθρωπο διαλλακτικότητας, επιείκειας, κοινωνίας και σχέσης.
- Να ασχολούμαστε με τον Χριστό και όχι με τον αντίχριστο. Έτσι θα μπορέσει να λειτουργήσει η αγάπη του Θεού.
- Όλα τα καλά τα κάνει ο Θεός. Το μόνο που μένει σε μας είναι να μην Τον εμποδίζουμε να τα κάνει.
- Αγαπώντας τον Θεό μπορούμε να αγαπούμε τον κάθε άνθρωπο.
- Όταν θέλουμε να κυριαρχήσει η ιδέα μας, η άποψή μας, η επιθυμία μας, τότε υποκαθιστούμε εμείς τον Θεό και για τον εαυτό μας και για τους άλλους.
- Όσο πιο αδύνατοι αγωνιζόμαστε να γίνουμε, τόσο πιο κοντά στον Θεό είμαστε.
- Να προσέχουμε, ώστε να μην "τσιμπάμε" στους διάφορους πειρασμούς.
- Η προσευχή είναι το ασφάλιστρο της ύπαρξής μας. Και είναι το πιο φθηνό ασφάλιστρο.
- Να δεχόμαστε ό,τι μας συμβαίνει και να αφηνόμαστε στον Θεό. Αυτό είναι ελευθερία.

03-12-2012 Ο αγώνας μας κατά των λογισμών

- Οι λογισμοί είναι σχεδόν ταυτισμένοι με την ύπαρξή μας. Μας φαίνεται αδύνατο να μην έχουμε λογισμούς, αλλά αυτό είναι λάθος.
- Ο νους μας πηγαίνει εδώ κι εκεί, όχι γιατί αυτή είναι η φύση του, αλλά γιατί εμείς τον στέλνουμε εδώ κι εκεί.
- Ο νους, το ηγεμονικό, είναι το πιο ευαίσθητο στοιχείο του ανθρώπου, αυτό που πρώτο εμπνέεται από τον Θεό.
- Αυτός που διευθύνει την καρδιά μας είναι ο νους. Αν ο νους μας είναι προβληματικός, θα έχει άσχημες διαθέσεις και η καρδιά μας. Αντίθετα, αν ο νους μας είναι ισορροπημένος και ακολουθεί τον λόγο του Θεού, η καρδιά μας θα έχει καλές διαθέσεις και καλή πορεία.
- Αν θελήσουμε να συγκεντρώσουμε τον νου μας, πολύ εύκολα μπορούμε να το πετύχουμε. Εκτός αν πάσχουμε από κάποια ψυχική ασθένεια.
- Οι ασθένειες είναι τα χέρια του Θεού που μας αγγίζουν. Είναι ο τρόπος με τον οποίο ο άνθρωπος μπορεί να ταπεινώνεται και να μπαίνει σε διαδικασία ουσιαστικής σχέσης με τον Θεό.

- Του Θεού είναι ό,τι έχει την ελπίδα μέσα του.
- Η κατά Θεόν προσέγγιση είναι αυτή που και το πιο αρνητικό-άσχημο μπορεί να το μεταποιήσει σε ευλογία.
- Η αγανάκτησή μας δηλώνει τον εγωισμό μας.
- Όταν αγανακτούμε, γρονθοκοπούμε τον Θεό.
- Το πρόβλημα που ο Θεός επιτρέπει να έχουμε μπορεί να είναι η αφύπνισή μας. Αρκεί εμείς να το προσεγγίσουμε σωστά, δηλαδή αρκεί να πούμε γι' αυτό "να 'ναι ευλογημένο".
- Να μην πιάνουμε κουβέντα με τον λογισμό μας, αλλά να ψάχνουμε μέσα μας τη βαθύτερη διάθεση που μας τον έφερε.
- Στη βάση τους οι λογισμοί είναι προβολές του εγωισμού μας.
- Κάθε λογισμός κρύβει μια επιθυμία.
- Στις εκατό σκέψεις μας, η μία μόνο να μην είναι αγαθή, η ζημιά μέσα μας γίνεται. Αυτός είναι ο τρόπος που χρησιμοποιεί ο πονηρός, για να μας βλάψει.
- Στη διαχείριση της καθημερινότητάς μας κάποιοι λογισμοί είναι απαραίτητοι.
- Η πάλη των λογισμών είναι μια τέχνη.
- Τα πάθη μας και οι δυσκολίες μας (π.χ. στις διαπροσωπικές μας σχέσεις) ξεκινούν από τους λογισμούς.
- Οι λογισμοί οδηγούν στην απομόνωση.
- Πίσω από έναν λογισμό κρύβεται κάποιο πάθος.
- Οι λογισμοί που έχουμε μας κάνουν να παρερμενεύουμε τον άλλον.
- Η αγάπη υπομένει, συγχωρεί και καλύπτει.
- Είμαστε καχύποπτοι απέναντι σε αυτόν που κι εμείς δεν αγαπούμε.
- Οι λογισμοί που έχουμε για κάποιον δείχνουν ότι δεν εμπιστευόμαστε την αγάπη του και ότι δεν τον αγαπούμε.
- Αν εκφραστούμε ειλικρινά στον άλλον και του δώσουμε τις προϋποθέσεις και αυτός να εκφραστεί ειλικρινά, τότε θα έχουμε την εμπειρία της γνώσης του άλλου. Και αν έχουμε και προσευχή, τότε διά της γνώσης θα γεννηθεί και θα καλλιεργηθεί η μεταξύ μας αγάπη.
- Όταν σε μια σχέση υπάρχουν λογισμοί, δεν υπάρχει αγάπη.
- Οι λογισμοί γεννούν τα σενάρια.
- Όταν έχουμε την ανασφάλεια να θέλουμε να είμαστε πάνω από τον άλλον, η σχέση μας με τον άλλον είναι μια διαρκής σύγκρουση και ένας διαρκής ανταγωνισμός.
- Οι λογισμοί διώχνουν την προσευχή και την εσωτερική ελευθερία.
- Αν δεν μπορώ να αισθάνομαι παντού και με όλους άνετα, είμαι ένας προβληματικός άνθρωπος. Και αυτή την κατάσταση τη δημιουργούν και τη στερεώνουν οι λογισμοί μου.
- Η αμαρτία, όπως το σκοτάδι, είναι ανυπόστατη. Δεν έχει ουσία.
- Ο Θεός μπορεί ακόμα και μέσα από το σκοτάδι της αμαρτίας μας να βγάλει φως. Το μόνο που χρειάζεται να κάνουμε εμείς είναι να μετανοήσουμε.

- Να αναλαμβάνουμε τις ευθύνες μας και να μη ρίχνουμε το φταίξιμο στους άλλους.
- Από τη μετάνοια βγαίνει ένας καινούριος άνθρωπος.
- Αυτόν που έχει αποφασίσει να αμαρτήσει δεν μπορούμε να τον σταματήσουμε.
- Η βία (το κακό) δεν μπορεί ποτέ να βγάλει καλό. Αυτό είναι πνευματικός νόμος και ισχύει παντού.
- Να μιλάμε στα παιδιά θετικά, όχι αρνητικά. Να φωτίζουμε τη συνείδησή τους με τη δική μας λαχτάρα, χαρά και θεία εμπειρία. Και όταν ο Θεός μπει μέσα τους, θα Τον αγαπήσουν.
- Η αληθινή αγωγή δεν είναι να επισημάνουμε τι είναι κακό και αμαρτία, αλλά να εμπνεύσουμε το θετικό στην ψυχή του άλλου, δηλαδή να του μεταδώσουμε τη θεία εμπειρία, την εμπειρία της αγάπης του Θεού.
- Χωρίς την αληθινή αγωγή, με βία και απαγορεύσεις, ο άλλος θα αμαρτάνει κρυφά, μέχρι να αποκτήσει το θράσος να αμαρτάνει και φανερά.
- Η μετάδοση του γνήσιου ήθους και της γνήσιας θείας εμπειρίας είναι πολύ πιο σημαντική από τα κηρύγματα.
- Γνήσιο ήθος και γνήσια θεία εμπειρία έχει ο άνθρωπος της προσευχής και της μετάνοιας. Εκπέμπονται από την παρουσία του, τα κύτταρά του και αλλοιώνουν το κλίμα.
- Για να μπορέσει ο άλλος να καταλάβει και να δεχθεί την αγωγή μας, χρειάζεται να έχει την ανάλογη διάθεση. Αν δεν την έχει, δεν θα καταλάβει ποτέ και χωρίς να θέλουμε θα βλάπτουμε τόσο αυτόν όσο και τη σχέση μας μαζί του.
- Η αγάπη και η προσευχή σε ένα σπίτι δημιουργούν μια πολύ ευχάριστη ατμόσφαιρα, που γίνεται αμέσως αισθητή από τον καθένα και κυρίως από τα παιδιά.
- Άλλο είναι η ελευθερία και άλλο η ελευθεριότητα. Ελευθεριότητα είναι το να κάνει ο άνθρωπος ό,τι θέλει. Ελευθερία είναι η κίνηση του ανθρώπου προς τον Θεό.
- Να λέμε στο παιδί πού είναι το φως και πού είναι το σκοτάδι και να το αφήνουμε να αποφασίσει. Εφόσον η δική μας επιλογή ζωής είναι το φως, το παιδί θα πάρει τη σωστή απόφαση. Σε κάποιες όμως περιπτώσεις, στις μικρές κυρίως ηλικίες, οφείλουμε να είμαστε πιο παρεμβατικοί.
- Εκδηλώνουμε τον σεβασμό μας προς κάποιον, κυρίως όταν αποδεχόμαστε την προσωπική του ευθύνη.
- Οι γονείς που θέλουν να ενεργούν αυτοί για τα παιδιά τους, δήθεν για να τα προστατέψουν, όχι μόνο δεν σέβονται τα παιδιά τους, αλλά και τα ακυρώνουν. Θεωρούν ανάπηρα τα παιδιά τους, γι' αυτό στο τέλος αυτά γίνονται ανάπηρα.
- Να τιμούμε τον άλλον και να του φανερώνουμε την αξία του. Έτσι αυτός θα αποκτήσει την ικανότητα να αγαπά.
- Τα αληθινά της ζωής μας μένουν, δεν χάνονται.
- Αυτό που πάνω από όλα μένει και δεν χάνεται είναι η αλήθεια της καρδιάς μας, η γνησιότητα των συναισθημάτων μας.

- Να μην πνίξουμε τα πάθη μας, αλλά να τα μεταποιήσουμε σε πόθο.
- Όλα όσα παθαίνουμε στη ζωή μας είναι ευκαιρίες-δυνατότητες που μπορούν να μας οδηγήσουν στον Θεό.
- Τα μόνα που μας απομακρύνουν από τον Θεό είναι τα αποβράσματα του εγώ μας.
- Όσο πιο εγωιστής είναι ένας άνθρωπος, τόσο πιο πολλούς λογισμούς έχει.
- Να συνηθίσουμε τον εαυτό μας να μην έχει σκέψεις πέρα από τις απαραίτητες.
- Οι λογισμοί εξαντλούν τον άνθρωπο περισσότερο από οτιδήποτε άλλο.
- Οι λογισμοί ποτέ δεν έχουν δίκαιο. Ας είναι δίκαιοι. Στο τέλος οδηγούν στον χωρισμό.
- Καλύτερα να είμαστε αδικημένοι και ενωμένοι με τον άλλον παρά δικαιωμένοι και χωρισμένοι από αυτόν.
- Να έχουμε φύλακα στην καρδιά μας, ώστε να μην περνάνε μέσα της λογισμοί.
- Ο φυσιολογικός άνθρωπος είναι παρών στη ζωή των άλλων. Συζητάει με αυτούς, δεν απομονώνεται.
- Να εστιάζουμε στο αν και πόσο εμείς αγαπάμε τους άλλους και όχι στο αν οι άλλοι μας αγαπούν.
- Ο άνθρωπος που έχει λογισμούς είναι αποκρουστικός στους άλλους.
- Πίσω από τους λογισμούς μας βρίσκεται η επιθυμία μας να είμαστε το κέντρο του κόσμου και να μας θαυμάζουν όλοι. Είναι καλύτερα να παραδεχθούμε το πρόβλημά μας παρά να αναπτύσσουμε και να συντηρούμε λογισμούς.
- Όλος ο πνευματικός αγώνας μας είναι στην πραγματικότητα ένας αγώνας εναντίον των λογισμών.
- Οι λογισμοί μάς εξαπατούν και μας οδηγούν μακριά από τον Θεό.
- Δίνουμε στον άλλον αγωγή ανάλογα με τη διάθεση και τη χωρητικότητά του. Ποτέ δεν βιάζουμε την καρδιά του. Όταν ο άλλος είναι εντελώς αρνητικός, τότε μόνο χαρά μπορούμε να του δώσουμε. Και τότε θα αλλάξει η διάθεσή του και θα αρχίσει να δέχεται την αγωγή μας και να τη ζητάει.
- Για να γίνουμε αληθινοί φίλοι με τον Θεό, ίσως χρειάζεται και να τσακωθούμε μαζί Του, π.χ. για κάποιο κακό που συνέβη στη ζωή μας.
- Για να είναι η προσευχή μας αποτελεσματική και να μας δίνει δύναμη, οφείλουμε να αδιαφορούμε για τους λογισμούς που μας έρχονται την ώρα της προσευχής.
- Τα μυστήρια της Εκκλησίας δεν λειτουργούν μαγικά. Για να ωφεληθούμε από αυτά, χρειάζεται η δική μας σωστή προσέγγιση.

10-12-2012 Η αδιαφορία κατά των λογισμών

- Όλοι πάσχουμε από τους λογισμούς.
- Οι λογισμοί είναι το μεγαλύτερο εμπόδιο της πνευματικής μας πορείας και της προσωπικής ισορροπίας και ειρήνης.

- Απαλλασσόμαστε από έναν λογισμό, όταν δεν του δίνουμε σημασία, δεν ασχολούμαστε μαζί του και έχουμε τον νου μας στον Χριστό.
- Όταν συνηθίσουμε να περιφρονούμε τους λογισμούς, καταλαβαίνουμε ότι αυτοί δεν έχουν δύναμη και ειρηνεύει η καρδιά μας.
- Όταν περιφρονούμε τους λογισμούς, η ζωή μας γίνεται όμορφη και εύκολη.
- Όταν θέλουμε να είμαστε δυνατοί και να ελέγχουμε τους άλλους, κουραζόμαστε και αποκτούμε ψυχολογικά προβλήματα.
- Του γεμάτου από λογισμούς ανθρώπου δεν μπορεί να είναι καθαρή ούτε η σκέψη ούτε η καρδιά. Ένας τέτοιος άνθρωπος δεν μπορεί να έχει αληθινές σχέσεις.
- Οι λογισμοί μάς αιχμαλωτίζουν.
- Ο διάβολος στα εκατό που λέει τα ενενήντα εννιά είναι αλήθειες και το ένα είναι ψέμα. Έτσι καταφέρνει να ξεγελάσει τον άνθρωπο και να του δημιουργήσει πρόβλημα.
- Οι λογισμοί γεννιούνται από τον διάβολο, αλλά και από τη δική μας ραθυμία.
- Να προσεγγίζουμε τον άλλον με απλότητα και καθαρότητα.
- Ο χώρος των λογισμών είναι το παρασκήνιο.
- Η προσδοκία μας ότι ο άλλος θα είναι το μέσο της δικής μας ευτυχίας είναι ο λόγος που τελικά αυτός μετατρέπεται μέσα μας σε απειλή.
- Η δικαιοσύνη των λογισμών είναι το οχυρό των κακομοίρηδων ανθρώπων, αυτών που δεν μάθανε να αγαπούν. Αποτέλεσμα αυτής της δικαιοσύνης είναι ο χωρισμός.
- Να μας ενδιαφέρει όχι αν έχουμε δίκαιο ή άδικο, αλλά πώς δεν θα έχουμε καμιά αρνητική σκέψη για τον άλλον και πώς θα τον αναπαύουμε.
- Τι να την κάνουμε τη δικαίωση, όταν δεν μπορούμε να συνδεθούμε με τον άλλον;
- Σχετίζομαι με τον άλλον πραγματικά, όταν τον ελκύω ελεύθερα κοντά μου και αυτός χαίρεται την ανάσα μου, χαίρεται την παρουσία μου.
- Εξαιτίας των λογισμών και της φαντασίας πολλές σχέσεις πάσχουν και τελικά καταστρέφονται.
- Όταν ο νους δεν ενεργοποιεί την καρδιά, ώστε να κοινωνούμε του Χριστού και του κάθε ανθρώπου, τότε είναι άχρηστος.
- Δεν κάνουμε προσευχή, για να φύγουν οι λογισμοί. Είμαστε προσευχόμενοι, η καρδιά μας ζει τη χαρά του Χριστού και έτσι δεν δίνουμε αξία και δύναμη στους λογισμούς.
- Κατάλληλος για σχέση είναι ο γεμάτος από χαρά και εσωτερικό κόσμο άνθρωπος, δηλαδή ο γεμάτος από Χριστό άνθρωπος.
- Αυτός που δεν είναι γεμάτος από την αγάπη του Θεού και την αγάπη των ανθρώπων είναι δυστυχισμένος και κάνει και τους γύρω του δυστυχισμένους.
- Μια εξωτερική εξυπνάδα συχνά κρύβει μια δυστυχισμένη καρδιά.
- Το κεντρικό ενδιαφέρον του διαβόλου είναι να μην έχουμε χαρά. Να είμαστε κατσούφηδες, κακομοίρηδες, απελπισμένοι.

- Η μεγάλη νίκη επί του διαβόλου είναι, παρά τα εγκλήματά μας, εμείς να διατηρούμε τις ελπίδες μας και να προχωράμε. Όχι γιατί εμπιστευόμαστε τις δυνάμεις μας, αλλά γιατί εμπιστευόμαστε τον Χριστό.
- Η φωνή της συνείδησης δεν είναι μια διαδικασία σκέψης που μας παιδεύει και μας ταλαιπωρεί, αλλά είναι το αγαθό στοιχείο της ψυχής, που θέτει σε λειτουργία τη μετάνοιά μας και την αναφορά μας προς τον Θεό. Όμως η φωνή της συνείδησης, εφόσον δεν τη διαχειριστούμε σωστά, μπορεί να γίνει λογισμός-ενοχή και να μας παιδέψει.
- Από κανέναν λογισμό δεν μπορεί να βγει αγαθό αποτέλεσμα και μόνο ο αλόγιστος άνθρωπος, δηλαδή αυτός που δεν έχει λογισμούς, μπορεί να γίνει άνθρωπος του Θεού. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όταν δεχόμαστε τους καλούς λογισμούς, οι κακοί λογισμοί βρίσκουν την πόρτα ανοιχτή και μπαίνουν. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Η φαντασία εξαπατά τον νου και τον παρασύρει. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Οι λογισμοί λειτουργούν αποσχιστικά, διαλυτικά. Οι καυγάδες μας οφείλονται στους λογισμούς που έχουμε και που πιστεύουμε.
- Οι σχέσεις μας ειρηνεύουν, όταν πάψουμε να πιστεύουμε στους λογισμούς μας και αρχίσουμε να πιστεύουμε στον Χριστό και στην εικόνα Του, τον άνθρωπο.
- Να βάζουμε τη σχέση και την ειρήνη της πάνω από την υπερίσχυση της άποψής μας.
- Όταν βρισκόμαστε σε κατάσταση προσευχής και έχουμε ειρήνη στην καρδιά, ο άλλος μαλακώνει και συνετίζεται.
- Οι συγκρούσεις μας οφείλονται στο ότι υπερασπιζόμαστε το εγώ μας και τις ιδέες του. Να υπερασπιζόμαστε τη σχέση, όχι το εγώ μας.
- Όταν συνηθίσουμε στην προσευχή και στην προσοχή της καρδιάς μας αγνοώντας οποιονδήποτε λογισμό, σιγά σιγά με έναν μυστικό-αγιοπνευματικό τρόπο μορφώνεται μια συνείδηση μέσα μας και τότε μπορούμε να δούμε πού είναι το σκοτάδι και πού το φως, πού είναι η ασχήμια και πού η ομορφιά.
- Όταν παραδεχθούμε ότι είμαστε χαζοί και αφεθούμε στον Θεό, επιτρέπουμε στον Θεό να ενεργήσει για μας.
- Ο διάβολος συνεχώς μας πολεμά. Εμείς όμως να μην ασχολούμαστε μαζί του, αλλά πάντα να είμαστε σε εγρήγορση και να κοιτάμε τις δικές μας ευθύνες.
- Αυτά που βιώνουμε ως επιδρομή πειρασμών και ως εγκατάλειψη του Θεού είναι για μας χρήσιμα, γιατί με αυτά ο Θεός μάς παιδαγωγεί και μας μορφώνει.
- Να μην τα χάνουμε μπροστά στους πειρασμούς, αλλά να εξομολογούμαστε στον Θεό, να καταθέτουμε σε Αυτόν την καρδιά μας.
- Ότι πνευματικά καλό έχουμε ήρθε σε μας μέσα από κάποια δυσκολία, μέσα από κάποιον πειρασμό.
- Οι δυσκολίες μάς μαθαίνουν να γονατίζουμε μπροστά στον Θεό. Και τότε αρχίζουμε να

γεννιόμαστε, να αναπτυσσόμαστε, να αποκτάμε καρδιά.

- Τελικά, οι δυσκολίες και οι πειρασμοί είναι το ενδιαφέρον του Θεού για μας.
- Πνευματική υγεία σημαίνει να θέλω και οι κολασμένοι να σωθούν, γιατί κι εγώ πέρασα την κόλασή μου.

17-12-2012 Η ευχή του Ιησού, φάρμακο κατά των λογισμών

- Η τήρηση των εντολών έχει νόημα, μόνο όταν υπάρχει η εμπειρία της σχέσης με τον Θεό. Είναι μια φυσική κίνηση του ανθρώπου να προστατεύσει τον θησαυρό που γεύεται.
- Νομίζουμε ότι είναι φυσικό το να σκεφτόμαστε συνεχώς κάτι ή ακόμη και τα πάντα, αλλά αυτό δεν ισχύει.
- Οι σχέσεις μας είναι υγιείς και έχουν περισσότερες δυνατότητες εξέλιξης-ανάπτυξης, εάν πιστεύουμε τον άλλον χωρίς δεύτερες και τρίτες σκέψεις.
- Οι δεύτερες και τρίτες σκέψεις μας ως προς τον άλλον, δηλαδή οι υποθέσεις μας, είναι σύμπτωμα της ανασφάλειάς μας αλλά και της πονηριάς μας. Και είναι αυτό που τελικά καταστρέφει τη σχέση.
- Αυτό που στηρίζει μια σχέση είναι η εμπιστοσύνη. Ο αγώνας μας σε μια σχέση είναι η οικοδόμηση της εμπιστοσύνης.
- Οι λογισμοί εμποδίζουν την οικοδόμηση της εμπιστοσύνης σε μια σχέση. Αντίθετα, οικοδομούν την απομάκρυνση και τον χωρισμό.
- Να ξεπεράσουμε την ιδέα ότι ο άλλος είναι απειλή.
- Το παρασκήνιο των λογισμών δεν μπορεί να είναι ζωή αληθινή.
- Υπάρχουν άνθρωποι που πιο εύκολα σκέφτονται παρά αναπνέουν.
- Στην προσπάθεια να μην ακούμε τον λογισμό μας και να προσέχουμε την καρδιά μας μπορεί να μας βοηθήσει πολύ η συνήθεια.
- Ο λογισμός έχει τέτοια πονηριά, που πάντα βρίσκει ένα παραθυράκι, για να μας πείσει ότι είναι απαραίτητος. Να μην τον πιστέψουμε.
- Πίσω από τον λογισμό μας κρύβεται ο εαυτός μας, γι' αυτό και δεν υπάρχει χώρος για κάποιον άλλον ούτε για προσευχή.
- Η ευχή του Ιησού, το "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με", είναι η μεγαλύτερη επιτυχία που μπορεί να έχει ο άνθρωπος επί της γης. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Η ευχή του Ιησού είναι η καθημερινή ένωση του ανθρώπου με τον Θεό.
- Εφόσον ο άνθρωπος ζει στον ρυθμό της ευχής του Ιησού, αφυπνίζεται και βρίσκει την ταυτότητά του. Και τότε αρχίζει να γίνεται πρόσωπο, δηλαδή μια ύπαρξη που μπορεί να αγαπήσει και να αγαπηθεί.
- Η θρησκευτικότητα είναι η οχύρωση του ανθρώπου που έχει την ενοχή ότι του λείπει η προσωπική σχέση με τον Θεό. Με τη θρησκευτικότητα και τους θρησκευτικούς κανόνες προσπαθεί ο άνθρωπος να καλύψει αυτή την ενοχή του.

- Ο κάθε άνθρωπος μπορεί να ανοίξει την καρδιά του και να συναντηθεί με τον Θεό οποιαδήποτε στιγμή. Δεν απαιτείται να είναι άγιος. Αρκεί να έχει τη διάθεση.
- Η ευχή του Ιησού είναι το καλύτερο μεταφορικό μέσο προς τον Ουρανό, κυρίως όταν αυτή γίνει διαρκής.
- Ο πιο έξυπνος άνθρωπος είναι ο προσευχόμενος.
- Με την ευχή του Ιησού ο διασπασμένος άνθρωπος συγκεντρώνεται και συγκροτείται.
- Το σύμπτωμα της αμαρτίας είναι ο διασκορπισμός. Αυτό που συμμαζεύει τον άνθρωπο από τον διασκορπισμό του, αυτό που συγκροτεί τον διασπασμένο άνθρωπο είναι η προσευχή.
- Να λέμε την ευχή του Ιησού όσο πιο συχνά μπορούμε. Αν το κάνουμε αυτό, ο νους μας δεν θα διαχέεται και δεν θα μας έρχονται λογισμοί.
- Στον εμπαθή άνθρωπο δεν μένει χώρος για να κατοικήσει το Πνεύμα του Θεού.
- Όταν ο άνθρωπος γεμίζει με κάτι ουσιαστικό-αληθινό, οι λογισμοί του παύουν.
- Του προσευχόμενου ανθρώπου όλη η ύπαρξη είναι μια ευωδία Χριστού.
- Οι πειρασμοί μάς ταπεινώνουν και μας γονατίζουν. Και οι γονατισμένοι άνθρωποι είναι πιο δεκτικοί του Θεού.
- Τα διάφορα συστήματα σκοπεύουν στην αυτοβελτίωσή μας και τελικά στην αυτοθέωσή μας. Η εν Χριστώ ζωή μάς αδειάζει από τον εαυτό μας δημιουργώντας τις προϋποθέσεις πλήρωσης της ύπαρξής μας από το πρόσωπο του Χριστού.
- Αν η πνευματική μου εξέλιξη είναι η αυτοβελτίωσή μου, στην ουσία οδηγούμαι στην αυτοθέωσή μου, δηλαδή στον δαιμονισμό μου. Αυτό θα μου γεννήσει τη σκληροκαρδία να μην μπορώ να έχω αληθινή σχέση με κανέναν άνθρωπο.
- Εφόσον η ύπαρξή μας στάζει Χριστό, η αγάπη μας δημιουργεί στον άλλον τις προϋποθέσεις να γίνει ένας φωτισμένος άνθρωπος.
- Έχουμε ανάγκη από ανθρώπους που η παρουσία τους να μας δημιουργεί την όρεξη να ζήσουμε.
- Οι γονείς με προβληματικά παιδιά οφείλουν να δίνουν σε αυτά συμβουλές, κυρίως όμως οφείλουν να γίνουν οι ίδιοι φωτεινά πρόσωπα. Έτσι θα βοηθήσουν τα παιδιά τους να έχουν όρεξη για ζωή.
- Αν συνηθίσουμε στην ευχή του Ιησού και στη μνήμη Του, αποκτούμε σιγά σιγά το ήθος Του. Αυτό ουσιαστικά μας βάζει στο παιχνίδι της ζωής, μας κάνει αληθινά κοινωνικούς.
- Αν μέσα μας κατοικεί ο Χριστός, δεν θεωρούμε σημαντικό το ποιος έχει δίκαιο και ποιος έχει άδικο.
- Δεν μας σώζει η δικαιοσύνη μας. Μας σώζει η δυνατότητα να γλυκάνει η καρδιά μας από τη μνήμη του Χριστού.
- Η υπερηφάνεια και η ακηδία βλάπτουν τον άνθρωπο και τις σχέσεις του.
- Πνευματικά υγιής άνθρωπος δεν είναι ο βολεμένος, αλλά ο ανήσυχος, αυτός που δεν χορταίνει να ψάχνει καθημερινά τον Θεό. Κι αυτό το κάνει, όχι για να επιβεβαιώνεται, αλλά

γιατί θέλει να ζήσει.

- Αν ο Χριστός είναι το αγαπημένο μας πρόσωπο, τότε όλοι οι άνθρωποι είναι αγαπημένα μας πρόσωπα.
- Θα έχουμε επιτύχει στην εδώ ζωή μας, μόνο αν την ώρα που θα φεύγουμε θα έχουμε την ειρήνη της μνήμης του Χριστού ως τη μόνη περιουσία μας.
- Η ψυχή που είναι προσεκτική και επικαλείται τον Χριστό είναι πολύ οχυρωμένη απέναντι στους αντιπάλους της και κανείς δεν μπορεί να τη βλάψει.
- Ο φόβος είναι το μεγαλύτερο βάσανο στη ζωή του ανθρώπου.
- Να έχουμε τον νου μας στον Χριστό και να μη φοβόμαστε ούτε τους εχθρούς ούτε τους πειρασμούς ούτε τους δαίμονες.
- Να αναλαμβάνουμε την προσωπική μας ευθύνη.
- Άλλο πράγμα είναι η υπακοή μας στον πνευματικό και άλλο η προσωπική μας ευθύνη. Είναι λάθος να ρωτάμε τον πνευματικό τι να κάνουμε σε κάθε ζήτημα που προκύπτει στην καθημερινότητά μας.
- Είναι προτιμότερο ένας υπεύθυνος άνθρωπος να κάνει λάθος παρά ένας ανεύθυνος άνθρωπος να μην κάνει ποτέ λάθος και να είναι βολεμένος σε έναν πνευματικό ή οπουδήποτε αλλού.
- Το ανθρώπινο σύστημα μας βάζει σε καλούπια, μας βάζει σε έναν τρόπο σκέψης και τελικά μας νεκρώνει.
- Η αρετή είναι καρπός της σχέσης μας με τον Χριστό.
- Μη βγαίνεις να πολεμήσεις με τους δαίμονες και τους λογισμούς. Γιατί οι δαίμονες είναι πιο έμπειροι από εσένα και παίρνουν άδεια από τον Θεό, για να μας πειράξουν. Και γιατί οι λογισμοί, επειδή είναι δικοί μας, έχουν γλυκύτητα και δεν θα θελήσουμε να τους πολεμήσουμε. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Να αδιαφορούμε για τους λογισμούς και να τους αφήνουμε στον Θεό.
- Χωρίς τη νυχτερινή ζωή, την προσευχή, το βίωμα με τον Χριστό, δεν μπορούμε να έχουμε κάποια γλυκύτητα πνευματικής ζωής, αλλά ζούμε εντελώς εξωτερικά.
- Η άτονη μέρα οφείλεται στο ότι δεν ήταν έντονη η νύχτα. Το πρωί λαμβάνουμε από τον Θεό τους καρπούς της νυχτερινής μας ζωής.

14-01-2013 Η με επίγνωση ταπείνωση, η μόνη αληθινή ταπείνωση

- Η επιγνωμονική ταπείνωση είναι βίωμα, είναι κατάσταση ζωής, που συνεχώς αυξάνει και κερδίζει σε αίσθηση, σε γνώση, σε εμπειρία. Δεν είναι η ταπείνωση που θα δείξω τώρα τη στιγμή αυτή, δεν είναι η υπόσχεση "Κύριε Ιησού Χριστέ, από τώρα και στο εξής θα είμαι ταπεινός" και δεν είναι μια μίζερη κατάσταση. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όσα συμβαίνουν στη ζωή μας είναι ευλογίες που έχουν την προοπτική της ταπείνωσής μας και, μέσω αυτής, της ωρίμανσής μας.

- Οι απογοητεύσεις, οι αποτυχίες, οι αμαρτίες, τα αδιέξοδά μας είναι αυτά που μας μορφώνουν τη συνείδηση και το ήθος της ταπείνωσης.
- Η συνείδηση και το ήθος της ταπείνωσης μας εξελίσσουν και μας κάνουν ικανούς για επικοινωνία, κοινωνία και σχέση με τον κάθε άνθρωπο.
- Ο άνθρωπος που όλα του έρχονται καλά και δεν έχει πόνους θεωρείται ευτυχισμένος, αλλά, επειδή γίνεται υπερήφανος, δεν έχει χαρά και ζωή μέσα του.
- Ο υπερήφανος δεν μπορεί ούτε να αγαπά ούτε να αγαπηθεί. Ο υπερήφανος δεν μπορεί να έχει σχέση.
- Ο καλύτερος δάσκαλος και η καλύτερη διδασκαλία είναι η πρόνοια του Θεού, που παρέχεται συνεχώς στην προσωπική ζωή του κάθε ανθρώπου.
- Ο Θεός μιλάει στον κάθε άνθρωπο και με τον καλύτερο τρόπο. Συχνά αυτό το κάνει μέσω των απογοητεύσεων, των αποτυχιών και των αδιεξόδων μας.
- Ο φόβος μη εκπλήρωσης των προσδοκιών μας είναι συνήθως η αιτία του άγχους μας.
- Ο άνθρωπος που δεν έχει καμιά προσδοκία από τη ζωή, αυτός που το μόνο που προσδοκά είναι η ίδια η ζωή, δηλαδή απλά θέλει να ζήσει, δεν έχει άγχος.
- Ο ταπεινός δεν ταρασσεται, δεν θίγεται, δεν πληγώνεται, δεν βιάζεται, δεν διαμαρτύρεται ανεπίγνωστα.
- Να παραδεχθούμε την κατάντια μας και τότε σιγά σιγά θα αρχίσει να μορφώνεται μέσα μας ένα άλλο ήθος, που θα έχει άνεση και ελευθερία.
- Όταν δεν έχουμε τη χάρη του Θεού, έρχονται οι λογισμοί. Μαζί με αυτούς κάποιες φορές έρχεται και η ψυχανάλυση (και τα έξοδα).
- Ο λόγος που υψώνουμε άμυνες είναι ότι δεν έχουμε τη χάρη του Θεού. Όταν έχουμε τη χάρη του Θεού, δεν χρειαζόμαστε τις άμυνες.
- Ο άνθρωπος που γκρινιάζει, παραπονιέται, φοβάται, πικραίνεται, αμύνεται, αντιδρά, νιώθει αδικημένος και αγωνιά να προστατέψει τον εαυτό του είναι ένας κακομοίρης και ξεπεσμένος άνθρωπος.
- Άρχοντας είναι ο ταπεινός.
- Το ένδυμα της θεότητας είναι η ταπείνωση.
- Ο ταπεινός φέρει τη λεβεντιά του Θεού μέσα του.
- Το πνεύμα του κόσμου είναι αυτό της αναζήτησης της δύναμης και του κέρδους. Το Πνεύμα του Θεού είναι αυτό της αδυναμίας και της προσφοράς-απώλειας.
- Το πνεύμα της δύναμης και του κέρδους είναι ο ίδιος ο αντίχριστος.
- Όταν κάποιος έχει δύσκολο σύντροφο, αρχικά οφείλει να ψάξει να βρει τρόπο να του γίνει αυτός ανεκτός. Μετά οφείλει να αποδεχθεί τις αποτυχίες της δικής του ζωής, να μην ρίχνει για όλα το φταίξιμο στον σύντροφό του και να βρει τον τρόπο που η ζωή του θα μεταμορφωθεί. Αυτά όμως γίνονται μόνο με τη χάρη του Θεού και με την προσευχή.
- Όταν με τη χάρη του Θεού και με την προσευχή ο σαρκικός άνθρωπος γίνεται

πνευματικός άνθρωπος, του ανοίγονται άλλοι ορίζοντες ζωής και τότε μαθαίνει να αγαπά ακόμη και τον "διάβολο" που έχει δίπλα του, δηλαδή τον σύντροφό του. Και τότε αυτός ο "διάβολος" γίνεται σιγά σιγά γι' αυτόν εικόνα Θεού.

- Όταν θέλω να με σέβονται, να με αγαπούν, να με θέλουν, να με καταλαβαίνουν, να με αποδέχονται και να με αναγνωρίζουν, τότε η ζωή μου είναι ψυχική, δεν είναι πνευματική. Ζω με τους νόμους της ψυχολογίας και όχι της πνευματικής κοινωνίας.
- Οι νόμοι της ψυχολογίας είναι καλοί, όμως δεν έχουν ζωή αιώνια ούτε ελευθερώνουν τον άνθρωπο.
- Η υπαρξιακή μας ανασφάλεια γεννά την αγωνία μας να διαφυλάσσουμε τον εαυτό μας και αυτό γεννά μέσα μας την ανάγκη για τους νόμους της ψυχολογίας.
- Μετάνοια σημαίνει αλλαγή ζωής.
- Μια δύσκολη κατάσταση που μπορεί να περνάμε, όπως είναι μια οικονομική και κοινωνική κρίση, μπορεί να μας βοηθήσει να δούμε τη δική μας ευθύνη γι' αυτή τη δύσκολη κατάσταση και τελικά να μετανοήσουμε.
- Σήμερα οι άνθρωποι έχουμε τα μυαλά μας παραφορτωμένα και κουρασμένα. Οφείλουμε να προστατέψουμε τα μυαλά μας από περιττές και επιζήμιες σκέψεις και να τα ξεκουράσουμε.
- Το να προσευχόμαστε για να μην έχουμε λογισμούς είναι μεγάλη παγίδα, γιατί σε αυτή την περίπτωση τους δίνουμε σημασία και τους ενισχύουμε.
- Στην αληθινή προσευχή ο λόγος για τον οποίο προσευχόμαστε είναι η επιθυμία μας να έχουμε κοινωνία-σχέση με τον Θεό.
- Οι λογισμοί φεύγουν, όχι όταν τους διώχνουμε, αλλά όταν τους περιφρονούμε.
- Η προσευχή είναι η πνευματική δύναμη του ανθρώπου. Είναι σαν την καύσιμη ύλη σε ένα σύστημα θέρμανσης. Αντίθετα, οι λογισμοί αφαιρούν την πνευματική δύναμη του ανθρώπου. Είναι σαν τις διαφυγές-απώλειες σε ένα σύστημα θέρμανσης.
- Να μη φοβόμαστε ούτε τις πτώσεις μας ούτε τον ίδιο τον φόβο. Σήμερα έχουμε τη χάρη του Θεού, αύριο δεν την έχουμε. Σήμερα είμαστε άγγελοι, αύριο είμαστε διάβολοι. Είναι πορεία η ζωή μας.
- Το πρώτο που να μας ενδιαφέρει είναι να έχουμε χαρά και ελευθερία μέσα μας. Μόνο τότε θα μπορέσουμε να βοηθήσουμε κάποιον. Και ο δρόμος που θα αποκτήσουμε χαρά και ελευθερία είναι ο δρόμος της ταπείνωσης.
- Δεν έχουμε τη δυνατότητα να αλλάξουμε κάποιον. Έχουμε όμως τη δυνατότητα να τον αγαπήσουμε.
- Το να αλλάξει κάποιος είναι ευθύνη δική του. Ευθύνη δική μου είναι να τον αγαπώ.
- Η διάθεσή μας να αλλάξουμε τον άλλον μπορεί να κρύβει πολύ εγωισμό.
- Η χαρά, η άνεση και η ελευθερία στην προσέγγιση του άλλου είναι στοιχεία που δηλώνουν ότι η προσέγγισή μας είναι υγιής και τότε μπορούμε να βοηθήσουμε τον άλλον.

- Η αγάπη δεν χρειάζεται πολλά λόγια.
- Όταν γονατίζουμε μπροστά στον Θεό για κάποιον, "εξαναγκάζουμε" τον Θεό να "τρέξει" γι' αυτόν.

21-01-2013 Το πνευματικό ύδωρ, η μόνη αληθινή πηγή ζωής

- Αυτό που μας σώζει είναι η διαφύλαξη της σχέσης και του προσώπου.
- Η πραγματική επιτυχία μας είναι η παρουσία ανθρώπου στη ζωή μας.
- Και μόνο να υπάρχουν άνθρωποι που μας περιβάλλουν, αυτό είναι ευλογία Θεού.
- Η συνάντηση προσώπων είναι αφορμή δοξολογίας.
- Το όνομα του κάθε ανθρώπου ορίζεται από το περιεχόμενο της καρδιάς του.
- Ο λόγος μας, αυτό που εκφέρουμε, είναι μάρτυρας του πνεύματος που φέρουμε.
- Τα λόγια μας είναι το περίσσειμα της καρδιάς μας και δείχνουν ποιοι πραγματικά είμαστε.
- Αυτός που συνεχώς γκρινιάζει, παραπονιέται και αρνητικολογεί είναι κακομοίρης, προβληματικός και ελλιπής. Αυτό που κυρίως του λείπει είναι η χαρά.
- Αν μάθουμε να είμαστε επιεικείς, συγκαταβατικοί, συγχωρητικοί με κάθε άνθρωπο και να θέλουμε να δίνουμε χαρά, τότε αυτά θα λειτουργούν πολλαπλασιαστικά και η ζωή μας θα είναι ένα πανηγύρι.
- Όταν μιλάμε όμορφα στους ανθρώπους, για να τους κάνουμε ό,τι θέλουμε, φαίνεται ότι τα λόγια μας δεν είναι αληθινά.
- Αυτό που μπορεί να δώσει χαρά στον άλλον άνθρωπο είναι η καρδιά μας. Αν η καρδιά μας είναι θησαυρός, τότε αυτή μεταφράζεται σε ό,τι έχει ανάγκη ο άνθρωπος την κάθε στιγμή.
- Αυτό που περισσότερο έχουμε ανάγκη είναι η χάρη και η χαρά που εμπεριέχεται σε αυτήν. Όταν ένας άνθρωπος έχει τη χάρη, την εκπέμπει και στους άλλους ανθρώπους.
- Η μεγαλύτερη αμαρτία μας είναι ότι δεν έχουμε διάθεση να ζήσουμε. Η απουσία διάθεσης για ζωή φέρνει την έλλειψη συγκίνησης και την ανία.
- Οι λογισμοί είναι οι άμυνες ενός ανθρώπου που δεν έχει χαρά και ζωή.
- Απειλή και φόβο νιώθει αυτός που δεν γεύεται την αγάπη και δεν εμπιστεύεται την αγάπη.
- Οι λογισμοί πληγώνουν και αιχμαλωτίζουν την καρδιά του ανθρώπου.
- Η ευχαριστία είναι ένδειξη καρδιάς.
- Όταν βλέπουμε τον άλλον ως δώρο και μόνο που υπάρχει, τότε θέλουμε συνεχώς να τον ευχαριστούμε. Και τότε δυναμώνει και η δική του όρεξη να μας δίνει ακόμα περισσότερα.
- Όταν ένας άνθρωπος είναι διασπασμένος σε πολλά, δεν έχει μέσα του δύναμη. Αντίθετα, αν είναι συγκεντρωμένος και αφοσιωμένος σε κάτι, είναι πολύ πιο δυνατός, δημιουργικός και αποτελεσματικός.

- Οι λογισμοί δεν αφήνουν τον άνθρωπο να συγκεντρωθεί και να αφοσιωθεί σε κάτι.
- Όταν κάνουμε κάτι, να προσέχουμε να είμαστε ολόκληροι εκεί. Να μην βρισκόμαστε με το μυαλό μας αλλού. Σε αυτό μας βοηθάει πολύ η προσευχή.
- Αυτό που κάνει έναν άνθρωπο σημαντικό είναι η προσευχή.
- Η προσευχή είναι η τροφοδότησή μας, η φόρτισή μας με την ενέργεια του Θεού. Και χωρίς αυτή την ενέργεια δεν μπορούμε να ζήσουμε.
- Ο πολιτισμός μας έχασε τη δύναμή του, γιατί έπαψε να είναι προσευχόμενος και να λαμβάνει από την ενέργεια του Θεού.
- Όταν λείπει η προσευχή, αυτό που μπορεί κατά κάποιον τρόπο να την υποκαταστήσει και να ελκύσει την ενέργεια του Θεού είναι ο πόνος.
- Το να αγωνίζεσαι να σου φύγουν οι λογισμοί είναι ο χειρότερος λογισμός.
- Ο λογισμός λύνεται, μόνο αν δεν σε νοιάζει αν θα λυθεί.
- Ο ταπεινός είναι άνετος.
- Ο ταπεινός είναι αυτός που ό,τι και να του συμβαίνει λέει "να 'ναι ευλογημένο".
- Να μην απαιτούμε από τον Θεό να πραγματοποιήσει τα αιτήματά μας, γιατί τότε και τον Θεό βιάζουμε και την ψυχή μας αρρωσταίνουμε.
- Το πρώτιστο δεν είναι να πραγματοποιήσει ο Θεός ένα αίτημά μας, αλλά να αγαπήσουμε εμείς τον Θεό.
- Τα διάφορα πάθη μας είναι υποκατάστατα της αγάπης μας προς τον Θεό. Όταν αγαπήσουμε τον Θεό, τα πάθη μας αδυνατίζουν και σβήνουν.
- Χρειάζεται προσοχή να μην προκρίνουμε την αρετή και να μην την αποσυνδέουμε από την ανάγκη μας για τον Θεό.
- Να ζητάμε τον Θεό με πόθο αλλά και με άνεση, χωρίς σφίξιμο. Αν στην πνευματική ζωή μάς βγαίνει ένα σφίξιμο, τότε κάτι δεν πάει καλά.
- Την κούραση τη φέρνει κυρίως η απουσία της χαράς και όχι ο σωματικός κόπος.
- Η πνευματική ζωή δεν είναι κάποια κηρυγματάκια. Η πνευματική ζωή είναι να πάσχω τον Θεό, να μετέχω στη ζωή και στην αγάπη του Θεού.
- Οι άνθρωποι δυσκολεύονται και κουράζονται στη ζωή τους, γιατί τους λείπει η βουτιά μέσα στο ύδωρ το πολύ (το πνευματικό). (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Η αναφορά μας στον Θεό ενεργοποιεί την καρδιά μας.
- Η Θεία Λειτουργία είναι το μυστήριο που συντηρεί τη ζωή και τον κόσμο όλο.
- Οι άνθρωποι του κόσμου θέλουν να δείξουν πόσο ταχύς είναι ο νους τους. Αντίθετα, ο άνθρωπος που αγωνίζεται καυχάται για την ακινησία του νου του και για τη λήθη των πάντων, για να έχει τη μνήμη μόνο της ευχής. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ο έξυπνος άνθρωπος είναι αυτός που μπορεί να συγκεντρώνει τον νου του στην ευχή και όχι αυτός που μπορεί π.χ. να λύνει σταυρόλεξα.
- Ο άνθρωπος του Θεού ξεπερνά σε ευστροφία τον εύστροφο άνθρωπο του κόσμου και

μπορεί πολύ καλύτερα από αυτόν να αντιληφθεί την κατάσταση του ανθρώπου που έχει απέναντί του και γενικότερα τις καταστάσεις της ζωής.

- Ο άνθρωπος του Θεού είναι άρχοντας.
- Η πνευματική ζωή είναι ενεργοποίηση της προσωπικής ευθύνης και όχι ακύρωση της προσωπικής ευθύνης μέσω της τυφλής υπακοής σε έναν πνευματικό, που πάντα αυτός αποφασίζει για μας.
- Η εξομολόγηση είναι η αποκατάσταση της σχέσης μας με τον Θεό.
- Ο Θεός μάς θέλει υπεύθυνους και άρχοντες.
- Χαρακτηριστικό της εποχής μας είναι οι άνθρωποι να μην αναλαμβάνουν ευθύνες. Αυτό παρατηρείται κυρίως στους άνδρες.
- Οι ανησυχίες μας να ξεπερνούν την παρούσα ζωή και να βγαίνουν στην αιώνια.
- Ο πνευματικός δεν είναι ένας έξυπνος γκουρού που θα μας λύσει τα προβλήματα, αλλά είναι αυτός που θα μας μάθει πώς να κάνουμε τη ζωή μας θεοφιλή.
- Να μοιραζόμαστε τη ζωή μας με τα πρόσωπα που μας περιβάλλουν. Να κοινωνούμε και να σχετιζόμαστε μαζί τους. Να ζητάμε την ευλογία τους και τη γνώμη τους.
- Δεν αρκεί κάτι να γίνεται με τον ορθότερο τρόπο. Χρειάζεται να γίνεται και με ευλογημένο τρόπο, δηλαδή εν κοινωνία και εν σχέσει.
- Αν η ζωή μας εξαρτάται από την παρουσία του πνευματικού, τότε δεν είμαστε ακόμα παιδιά του Θεού.
- Να επιδιώκουμε να είμαστε παιδιά του Θεού και ας ζητάμε από τον Θεό την εμπειρία της απουσίας Του. Όταν αισθανόμαστε την απουσία του Θεού, τότε δυναμώνει η πίστη μας. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Η αίσθηση της απουσίας του Θεού μάς γεννά πόνο, που είναι ο πόνος της πνευματικής μας γέννησης-αναγέννησης-ανάστασης.
- Η πίστη δεν είναι μια εγκεφαλική διαδικασία. Είναι βιώματα, που μας χαρίζει ο Θεός.

04-02-2013 Η φαντασία και ο πνευματικός αγώνας

- Είναι πολύ σημαντικό να επικεντρωνόμαστε στο πρόσωπο του Χριστού, γιατί έτσι γεμίζει η καρδιά μας, αποκτούμε δύναμη και μπορούμε να ζήσουμε αληθινά.
- Η συνεχής σκέψη μάς αιχμαλωτίζει την καρδιά και μας αφαιρεί τη δύναμη να προσευχηθούμε αληθινά.
- Μας κουράζουν οι σκέψεις μας, γι' αυτό και δεν αντέχουμε τις σχέσεις μας.
- Χρειαζόμαστε την ησυχία και το άδειασμα των σκέψεων, κυρίως λίγα λεπτά πριν από την προσευχή.
- Η προσευχή που γίνεται με σφίξιμο και με άγχος για κάποιο αίτημά μας δεν έχει αποτέλεσμα στην καρδιά μας.
- Το κεντρικό αίτημα της προσευχής μας να είναι ο Χριστός.

- Η αγαπητική σχέση με τον Θεό είναι για μας πληρότητα.
- Ο άνθρωπος που έχει αγαπητική σχέση με τον Θεό δεν χαλιέται με την εργασία του και με την κοινωνική συναναστροφή.
- Η εσωτερική ησυχία είναι το τελειότερο γεγονός που μπορεί να πάθει ένας άνθρωπος.
- Η ταραχή μας είναι η μεγαλύτερη επιτυχία για τον διάβολο και η αταραξία μας η μεγαλύτερη αποτυχία του.
- Συνέχεια ψάχνουμε να βρούμε λόγο, για να είμαστε ταραγμένοι και για να νιώθουμε αδικημένοι. Αυτό οφείλουμε να το σταματήσουμε.
- Η συνεχής γκρίνια μάς αφαιρεί την ικανότητα να γνωρίσουμε τον εαυτό μας και να σχετισθούμε με τους άλλους.
- Η ευαισθησία είναι καλή, αλλά η υπερευαισθησία όχι. Αυτή είναι εγωισμός.
- Να ζητάμε από τον Θεό μόνο το έλεός Του. Αυτός ξέρει.
- Αυτό που θα μας βοηθήσει να σταματήσουμε την κατρακύλα μας είναι η μνήμη του θανάτου και είναι ό,τι πιο δυναμικό μπορούμε να κάνουμε.
- Οι αρχαίοι Έλληνες όριζαν τη φιλοσοφία ως μελέτη θανάτου. Και σήμερα η φιλοσοφία έτσι ορίζεται.
- Ο σύγχρονος πολιτισμός μας, που είναι φοβικός απέναντι στον θάνατο, φτιάχνει μια ψεύτικη και θορυβώδη ζωή, για να μην βλέπουμε την πραγματικότητά μας και για να μην ασχολούμαστε με τον θάνατο.
- Για όποιον είναι δυνατός ο γρηγορότερος τρόπος πλησιάσματος του Θεού είναι η σκέψη του θανάτου. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Μνήμη του θανάτου μπορούμε να έχουμε με τον νου μας, με το διάβασμά μας, με την προσευχή μας, με τις συζητήσεις μας κ.ά.
- Η μνήμη του θανάτου υποβαθμίζει τη σημαντικότητα των γεγονότων της ζωής και μας προκαλεί να γευτούμε την αληθινή ζωή.
- Θα μπορέσουμε να αισθανθούμε τη χαρά της πνευματικής ζωής και να καταλάβουμε τον λόγο για τον οποίο οφείλουμε να ξεπεράσουμε τα πάθη μας, μόνο αν προηγουμένως γευτούμε τον Χριστό.
- Μόνο αν ένας άνθρωπος γευτεί προσωπικά τον Χριστό, θα μπορέσει να καταλάβει τι είναι λάθος και τι σωστό, τι είναι σκοτάδι και τι φως.
- Το καλύτερο που μπορούμε να κάνουμε σε κάποιον είναι να τον εμπνεύσουμε να στρέφεται προς τον Χριστό και να λέει "Κύριε ελέησον".
- Ο πνευματικός αγώνας συνίσταται στο να αποβάλλουμε τις αφορμές των παθών. Όταν ο πνευματικός αγώνας είναι συνεχής, τότε αυτές οι αφορμές εξαφανίζονται. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ο άνθρωπος που δεν έχει επίγνωση του εαυτού του είναι γεμάτος λογισμούς και ζει ψεύτικα, χωρίς πυξίδα και χωρίς μετάνοια.

- Με τη μετάνοια αποκτούμε τη χαμένη μας ακεραιότητα.
- Οι άνθρωποι που δεν έχουν βρει την πνευματική τους πορεία δεν είναι καλά και μέσα στην ταραχή τους τα βάζουν με τους πάντες και πρώτα πρώτα με τους δικούς τους ανθρώπους, με αυτούς στους οποίους στηρίζονται. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όταν είμαστε εκτός πνευματικής πορείας, είμαστε σκοτισμένοι. Τότε νομίζουμε ότι είμαστε στην ευθεία οδό, αλλά είμαστε στην πλάνη.
- Ο άνθρωπος που αγαπά και εκτιμά τον εαυτό του και θέλει να δίνει αγάπη στους άλλους δεν τρώει πολύ ούτε κοιμάται πολύ.
- Ότι και να πούμε σε έναν άνθρωπο που έχει σκοτισμένο νου θα το πάρει ανάποδα.
- Το καλό που έχει η αμαρτία είναι ότι πάντα μας οδηγεί στο αδιέξοδο. Και τότε έχουμε τη δυνατότητα ή να αφεθούμε στην απώλεια της ζωής ή να στραφούμε προς τον Θεό.
- Με την ησυχία και την προσευχή "γεμίζουμε την μπαταρία μας" και έτσι αποκτούμε την ικανότητα να διακονούμε τους συνανθρώπους μας.
- Η μνήμη του θανάτου δεν ωφελεί όλους τους ανθρώπους. Για παράδειγμα, κάποιοι που έχουν τάση μελαγχολίας και δεν έχουν βαθιά πίστη στον Θεό μπορεί να ζημιωθούν από αυτήν.
- Στον λογισμό μας να μην δίνουμε σημασία. Ούτε καν να τον εξομολογούμαστε. Κατ' εξαίρεση μπορούμε να καταθέτουμε στην εξομολόγηση έναν λογισμό που μας ταλαιπωρεί, ώστε να μπορέσουμε να ελευθερωθούμε από αυτόν.
- Ή θα ακολουθούμε τους λογισμούς μας και θα παιδευόμαστε ή θα αφεθούμε στα χέρια του Θεού.
- Οι λογισμοί στεγνώνουν τον άνθρωπο από πνευματικές εμπειρίες και του μειώνουν την ψυχική δύναμη.
- Η πνευματική ζωή αρχίζει, όταν και τον ορθότερο (στα μάτια μας) λογισμό τον παραμερίζουμε και στρεφόμαστε στον Χριστό.
- Να δίνουμε σημασία μόνο στους λογισμούς που σχετίζονται με την καθημερινότητά μας, π.χ. με τη δουλειά μας, τις ανάγκες της οικογένειάς μας κτλ.

11-02-2013 Οι καρποί μιας υγιούς πνευματικής ζωής απαλλαγμένης από λογισμούς

- Αυτός που δεν έχει ελεύθερη από λογισμούς προσευχή είναι σαν να μην έχει όπλο στον πόλεμο. Η προσευχή είναι το μόνο όπλο που μπορεί να νικήσει τον σατανά. Όταν όμως αυτή δεν είναι απαλλαγμένη από λογισμούς, τότε ανακόπτεται η δύναμή της και είναι σαν να μην την έχεις. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ο λογισμός μοιάζει με ένα σύννεφο, που δεν σου επιτρέπει να βλέπεις τον ορίζοντα, οπότε δεν μπορείς να πετύχεις τίποτα.
- Ο λογισμός είναι ένα σημάδι ότι η ζωή μας είναι ακόμα ατροφική και ότι είμαστε μακριά από τον Θεό.

- Στην προσευχή φαίνεται η κατάστασή μας. Βγαίνει ο πραγματικός μας εαυτός.
- Όταν προσευχόμαστε, μας έρχεται μια κούραση και ένα πλήθος σκέψεων, που μας δυσκολεύουν να σταθούμε ενώπιον του Θεού.
- Στη σχέση με τον Θεό, αλλά και σε κάθε διαπροσωπική σχέση, μπορούμε να προχωρήσουμε, μόνο αν έχουμε απλότητα και καθαρότητα από λογισμούς.
- Η προσευχή είναι μια προσπάθεια να αδειάσω από τον δικό μου λόγο και να κατοικήσει εντός μου ο λόγος του Θεού, η αγάπη του Θεού.
- Του ανθρώπου που έχει μάθει να περιφρονεί τον λογισμό του όχι μόνο η προσευχή έχει δύναμη, αλλά και όλη του η ζωή έχει απλότητα, άνεση και χάρη. Η κάθε σχέση του ανθρώπου αυτού είναι ειλικρινής.
- Όταν δεν έχουμε λογισμούς, χαιρόμαστε και τα πιο απλά πράγματα και η ζωή μας είναι όμορφη. Όταν έχουμε λογισμούς, δεν μπορούμε να χαρούμε τίποτα.
- Αυτός που δεν έχει λογισμούς βλέπει με καθαρή διάθεση αυτούς που τον περιβάλλουν και η ζωή του είναι δοξολογία.
- Αυτή που θα μας μάθει να ζούμε χωρίς λογισμούς είναι η καθαρή προσευχή.
- Το μεγαλύτερο βάσανό μας και αυτό που μας κλέβει την περισσότερη ενέργεια είναι οι λογισμοί.
- Είναι τεράστια ελευθερία να περιφρονούμε τους λογισμούς και να χαιρόμαστε τη ζωή όπως μας τη χαρίζει ο Θεός.
- Η επίκληση του ονόματος του Κυρίου (το "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με") είναι η ριπή των όπλων μας εναντίον του εχθρού. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Η προσευχή δεν είναι καταναγκασμός. Είναι η πνευματική τροφοδοσία μας. Είναι ο τρόπος με τον οποίο τρεφόμαστε από την αγάπη του Θεού.
- Οι πτώσεις μας οφείλονται στο ότι μας λείπει η χαρά.
- Για να έχουμε προσευχή χωρίς λογισμούς και ζωή χωρίς λογισμούς, οφείλουμε να είμαστε συνεχώς σε νήψη, δηλαδή σε πνευματική εγρήγορση, ώστε να αντιλαμβανόμαστε αμέσως τον κάθε κίνδυνο.
- Το μεγαλύτερο πρόβλημα της πνευματικής μας ζωής είναι οι λογισμοί που δεχόμαστε και που πιστεύουμε.
- Την αρνητική ιδέα που μας έρχεται για κάποιον να τη διώχνουμε αμέσως, όσο αληθινή κι αν μας φαίνεται. Αυτό κάποια στιγμή θα φέρει ομορφιά στη σχέση.
- Το να πιστεύεις σε μια αντικειμενική αλήθεια που όμως προσβάλλει τη διάθεσή σου για κάποιον άνθρωπο είναι το πιο μεγάλο ψέμα.
- Μία είναι η αλήθεια. Το να μπορώ να συνυπάρχω αγαπητικά με τον άλλον.
- Να δίνουμε στον άλλον να καταλάβει αυτό που πραγματικά νιώθουμε. Να μην υποκρινόμαστε. Διαφορετικά, του βάζουμε εκατό σκέψεις και η ζωή μας γίνεται βάσανο.
- Η κοινωνία μάς έμαθε ότι είναι αρετή να είμαστε έξυπνοι, δηλαδή πονηροί, δηλαδή όχι

αυθεντικοί. Αυτό όμως είναι ασέβεια απέναντι στον άλλον.

- Να σεβόμαστε τόσο πολύ τον άλλον, που να μην επιτρέπουμε στον εαυτό μας να έχει παρασκηνακές σκέψεις γι' αυτόν.
- Να είμαστε αυθεντικοί. Να μην βάζουμε περιτυλίγματα στον εαυτό μας. Έτσι θα γλυτώσουμε και έξοδα σε ψυχολόγους, οι οποίοι είναι ειδικοί στο να βγάζουν αυτά τα περιτυλίγματα.
- Αυτός που είναι καλός αλλά στηρίζει την καλοσύνη του στη δύναμη του εαυτού του και όχι στην αγάπη του Θεού είναι πολύ επικίνδυνος.
- Δεν υπάρχει διαδικασία που εκ των πραγμάτων να μας οδηγεί στον Θεό, γιατί ο Θεός είναι σχέση. Και οι σχέσεις δεν αναπτύσσονται με διαδικασία εκ των πραγμάτων, αλλά με τσαλαπάτημα του εγωισμού μας και με απεριόριστη επιθυμία για τον άλλον.
- Οι νευρώσεις είναι η εξέλιξη κάποιων απόψεών μου που δεν έχουν ζωή και που, προκειμένου να πείσω τον εαυτό μου ότι έχουν ζωή, προσπαθώ να τις επιβάλω και στον εαυτό μου και στον άλλον, για να δικαιώνομαι.
- Η απόδειξη της αγάπης του Θεού είναι στον δρόμο μας. Αρκεί να προχωρούμε χωρίς να πιστεύουμε στους λογισμούς μας και να ζητάμε τον Θεό.
- Οποιαδήποτε ιδέα κι αν έχουμε, όσο λογική και σωστή κι αν μας φαίνεται, είναι θνητή ιδέα, είναι υποκείμενη στον θάνατο.
- Αυτό που ξεπερνά τον θάνατο δεν είναι ιδέα, αλλά πρόσωπο. Είναι εμπειρία αγάπης. Είναι η αγκαλιά του Θεού. Και είναι στον δρόμο μας, αρκεί να μην πιστέψουμε στον λογισμό μας, στις βεβαιότητές μας.
- Η ένταση στην προσευχή δηλώνει ότι δεν προσευχόμαστε στον Θεό, αλλά στην επιθυμία μας, δηλαδή στον εαυτό μας. Και τότε δεν μπορούμε να ακούσουμε την απάντηση του Θεού, δεν μπορούμε να αναγνωρίσουμε τη βοήθεια του Θεού. Ο Θεός μάς θέλει ήσυχους και ευγενείς.
- Η επιμονή μου στην ικανοποίηση του λογισμού μου, που μόνο αυτόν πιστεύω, με εμποδίζει να αναγνωρίσω αυτό που μου δίνει ο Θεός και που είναι η λύτρωσή μου. Με κάνει να μην το θέλω και τελικά να μην το λαμβάνω.
- Εφόσον αναγνωρίζουμε τη δόξα και τη λαμπρότητα του Θεού μέσα στην καρδιά μας, δεν ζητάμε να ανοίξει ο ουρανός και να μας φανερωθεί ο Θεός από εκεί.
- Συναισθηματική νοημοσύνη είναι η ικανότητα ενός ανθρώπου να καταλαβαίνει τα συναισθήματα του άλλου, να μπαίνει στη θέση του και να επικοινωνεί μαζί του. Η πνευματική νοημοσύνη, που λαμβάνεται με την προσευχή, είναι κάτι πολύ περισσότερο. Είναι η ικανότητα ενός ανθρώπου να αντιλαμβάνεται υπαρξιακά τόσο τον εαυτό του όσο και τον άλλον. Είναι δηλαδή αυτό που ονομάζουμε διάκριση και διόραση.
- Η πνευματική νοημοσύνη ξεπερνά κατά πολύ την κοσμική γνώση και την ανθρώπινη οξύνοια.

- Ο προσευχόμενος άνθρωπος μπορεί και βλέπει την ασχήμια του, αλλά συγχρόνως μπορεί και βλέπει πόσο ο Θεός αγαπά αυτή την ασχήμια.
- Παρά την ασχήμια μας, ο Θεός μάς τιμά και μας καθιστά παιδιά Του. Και αυτό μας ελευθερώνει και μας ζωντανεύει.
- Ο κόσμος, για να σωθεί, δεν έχει ανάγκη από έξυπνους και μορφωμένους ανθρώπους, αλλά από καρδιακούς και αληθινούς, που μπορούν να καταλάβουν τι κρύβεται βαθύτερα στην καρδιά μας και πώς αυτό μπορεί να μεταποιηθεί.
- Όταν ένας είναι βουτηγμένος στην αμαρτία, κατηγορεί όλο τον κόσμο και βλέπει γύρω του μόνο αμαρτωλούς. Με άλλα λόγια, αν τους βλέπουμε όλους στραβούς γύρω μας, τότε εμείς είμαστε στραβοί.
- Ο σεσωσμένος άνθρωπος είναι αυτός που μπόρεσε και είδε την ομορφιά του κόσμου.
- Το κακό δεν νικιέται με το κακό, αλλά με την περιφρόνηση, με την ειρήνη στην καρδιά μας και με το καλό.
- Όταν κάποιος κατηγορεί τους πάντες, αυτός δεν είναι καλά μέσα του. Βιώνει μια δαιμονική κατάσταση και μεταδίδει αυτήν και στους άλλους.
- Ο μετανοημένος άνθρωπος, αυτός που νιώθει την αγάπη του Θεού, θέλει να αγκαλιάσει και να δικαιολογήσει τους πάντες.
- Οι έξυπνοι που δεν έχουν τη χάρη του Θεού είναι πολύ επικίνδυνοι, τόσο για τον εαυτό τους όσο και για τους άλλους.
- Όταν βλέπουμε κάποιον που συνηθίζει να κατηγορεί, να απομακρυνθούμε από αυτόν. Όταν βλέπουμε κάποιον που συνηθίζει να επαινεί, να τον πλησιάσουμε και να του μοιάσουμε.
- Να επαινούμε τον άλλον και να τονίζουμε τα χαρίσματά του. Έτσι τον βοηθάμε να γίνει ένας θετικός άνθρωπος.
- Ο αληθινά ηθικός άνθρωπος δεν ηθικολογεί ποτέ. Ηθικολογεί ο ανήθικος, γιατί δεν μπόρεσε να μετανοήσει και να αλλάξει.
- Όποιος μιλάει εναντίον άλλου προσώπου έχει δαιμονική ψυχή. Το αρνητικό που εκστομίζει για τον άλλον, αυτό χαρακτηρίζει τον ίδιο. Κι αν υποθέσουμε ότι τώρα δεν είναι τέτοιος, επειδή ισχύει ο πνευματικός νόμος, θα γίνει οπωσδήποτε.
- Η κατάκριση και το θεϊκό φως δεν μπορούν ποτέ να συνδυαστούν, γιατί η κατάκριση διώχνει το θεϊκό φως αμέσως.
- Μόνο τα έργα του άλλου επιτρέπεται να κρίνουμε, αλλά με την αυστηρή προϋπόθεση ότι έχουμε θερμή-καρδιακή αγάπη γι' αυτόν.
- Ο αγνός-καθαρός άνθρωπος δεν κρίνει κανέναν άλλον παρά μόνο τον εαυτό του.
- Οι άνθρωποι που κατηγορούν, κρίνουν, ελέγχουν, παρατηρούν και συμβουλεύουν έχουν δαιμονική ψυχή. Γι' αυτό να μην τους κάνετε παρέα. Και αν αυτοί είναι κοντά σας, δικαιολογηθείτε κάπως και φύγετε, γιατί εκεί υπάρχει δαιμόνιο και μάλιστα μεταληπτό

(μεταδιδόμενο). (Γέροντας Αιμιλιανός)

- Από την Εκκλησία δεν χρειαζόμαστε συμβουλές, αλλά να μας δίνει ελπίδα στην αμαρτία μας και να συσταυρώνεται-συμπάσχει μαζί μας.
- Δεν χρειαζόμαστε έναν πνευματικό "γκουρού" που να μας λύνει τα προβλήματα, αλλά έναν πνευματικό που να μας λέει ότι έχουμε τη δική μας ευθύνη και ότι μπορούμε να τρέξουμε προς τον Θεό.
- Όταν ένα ζευγάρι είναι χαρούμενο, αστειεύεται συχνά, εκφράζεται θετικά και ζεστά ο ένας για τον άλλον, λύνει ήσυχα τα προβλήματα που προκύπτουν, προσεύχεται καθημερινά και κοινωνεί το Σώμα και το Αίμα του Κυρίου συχνά, τότε αυτό το ζευγάρι παιδαγωγεί άριστα και τα παιδιά του.
- Να ακούμε τις συμβουλές που μας δίνουν οι άλλοι.
- Ο άνθρωπος που δεν έχει τον νου του στον Χριστό επαναστατεί πολύ εύκολα σε κάτι που θα ακούσει και αμέσως λέει τη γνώμη του και θέλει να την επιβάλει.
- Να εμπιστευόμαστε το στόμα που μιλάει αγαθά, δηλαδή αυτό που, αν και βλέπει το κακό, δεν ταράσσεται, συνεχίζει να ελπίζει και δίνει μια προοπτική το κακό να γίνει καλό.
- Όταν έχουμε καθαρή καρδιά και κοινωνία με τον Θεό, τότε μπορούμε με τη χάρη του Θεού να βλέπουμε την καρδιά του άλλου ανθρώπου, ακόμη και την παιδική του ηλικία.
- Όταν δεν έχουμε καθαρή καρδιά και κοινωνία με τον Θεό, τότε όλα είναι διαλυμένα μέσα μας και δεν μπορούμε να δούμε καθαρά ούτε τον εαυτό μας ούτε τον άλλον, ενώ νομίζουμε ότι όλα πάνε καλά.
- Τα πνεύματα επικοινωνούν μεταξύ τους. Ο πνευματικός καταλαβαίνει τον πνευματικό και χαίρεται, ενώ ο αμαρτωλός τους βλέπει όλους ως αμαρτωλούς και οργίζεται.
- Ο κάθε άνθρωπος, ακόμη και ο πιο αμαρτωλός, είναι εικόνα του Θεού. Γι' αυτό να μην στρεφόμαστε εναντίον κανενός ανθρώπου και με κανέναν τρόπο.
- Να διατηρούμε την ελπίδα ότι ο κόσμος μπορεί να αλλάξει, γιατί πρωτίστως εμείς μπορούμε να αλλάξουμε. Και αυτό μπορεί να γίνει, αν πάψουμε να πιστεύουμε στους λογισμούς μας και αποκτήσουμε καθαρή προσευχή.

18-02-2013 Οι λογισμοί και η αργολογία μολύνουν την προσευχή και ταράζουν την ψυχή

- Η νήψη, δηλαδή η φύλαξη της καρδιάς μας από τις αρνητικές καταστάσεις και τους αρνητικούς λογισμούς, έχει κόπο και κούραση. Επιτυγχάνεται όμως εύκολα και ξεκούραστα, εφόσον βρούμε τον τρόπο να λαμβάνουμε ζωή. Και αυτός ο τρόπος είναι η προσευχή. Τότε η προστασία της καρδιάς μας γίνεται η φυσική μας λειτουργία και εμείς έχουμε ησυχία, ανάπαυση και χαρά.
- Όταν είμαστε ήσυχοι, αναπαυμένοι και χαρούμενοι, τότε έχουμε θετική διάθεση απέναντι στους άλλους.
- Η κατάσταση της ψυχής μας μεταδίδεται στους άλλους, όσο κι αν το κρύβουμε.

- Οι λογισμοί είναι γεννήματα της προσπάθειάς μας να μη θιγεί το εγώ μας.
- Αν ο άνθρωπος δεν διεκδικεί τίποτα και θέλει μόνο να αναπαύει τον άλλον, δεν μπορεί να έχει λογισμούς.
- Συχνά η πρώτη αιτία των λογισμών μας είναι οι προσδοκίες-φιλοδοξίες των παιδικών μας χρόνων, που μας μετέφεραν οι γονείς.
- Δεν νικάμε το κακό και μετά ζητάμε από τον Θεό τα οφειλόμενα, δηλαδή την αναγνώρισή Του και τη χάρη Του, αλλά γοητευόμαστε από τον Θεό, γλυκαίνει η καρδιά μας και τότε δεν έχει μέσα μας χώρο το κακό.
- Όταν ζούμε ευχαριστιακά τη ζωή μας, τότε αυτή αποκτά περιεχόμενο.
- Όταν ζω ευχαριστιακά μια σχέση μου και είμαι ευγνώμων και ευχάριστος, τότε αυτή η σχέση μου αποκτά περιεχόμενο. Στην αντίθετη περίπτωση γεμίζω με λογισμούς και ευνοώ τη σύγκρουση και την απομόνωση.
- Όταν αναγνωρίσω τα δώρα του Θεού, τότε λαμβάνω από αυτά ζωή.
- Ο άνθρωπος που έχει παράπονα και πικρίες είναι αυτός που δεν θέλει να μεγαλώσει.
- Να ανατρέψουμε το σύστημα αξιολόγησης των σχέσεών μας και να αγκαλιάσουμε τους πάντες.
- Επανάσταση δεν είναι το να βρίσω τον άλλον που με αδίκησε, αλλά το να τα βάλω με τον εαυτό μου και να αλλάξω τη διάθεσή μου ως προς τον άλλον. Από αρνητική να την κάνω θετική, από γκρίνια και μιζέρια να την κάνω καλοσύνη και χαρά. Αυτή η επανάσταση μου δίνει τις προϋποθέσεις να ενηλικιωθώ πνευματικά.
- Ο γάμος αλλά και η κάθε σχέση είναι μια πρόκληση, για να επιλέξουμε μια στάση ζωής: Ή το μπούκωμα στον εαυτό μας, την άρνηση της προσευχής και την κατάρα των λογισμών ή το άνοιγμα στον άλλον, την προσευχή και την ευχαριστία.
- Ένα δώρο που μπορούμε να δώσουμε στον Θεό είναι η καλή συμπεριφορά προς τους ανθρώπους (η ελεημοσύνη). Ένα άλλο είναι οι αγνές προθέσεις προς τον ίδιο τον Θεό.
- Έχω αγνές προθέσεις προς τον Θεό, όταν δεν Του ζητάω ρουσφέτια, αλλά ζητάω να μου δοθεί ο Ίδιος.
- Οι λογισμοί απονευρώνουν την καρδιά μας.
- Την ψυχή δεν τη σκοτίζουν μόνο οι λογισμοί αλλά και οι αργολογίες και οι πολλές συναντήσεις. Αν και εδώ χρειάζεται διάκριση, λόγω της ασθενούς φύσης κάποιων ανθρώπων.
- Να αποφεύγουμε τους πολυλογάδες και αυτούς που επιζητούν πολλές συναντήσεις, γιατί αυτή η στάση ζωής αλλοτριώνει τον άνθρωπο.
- Η συμπεριφορά μου απέναντι στον άλλον να είναι τιμητική τόσο γι' αυτόν όσο και για εμένα τον ίδιο. Να υπάρχει ο λόγος του Θεού και ένας διαρκής αγώνας αλλοίωσης.
- Να αποφεύγουμε κάποιον άνθρωπο μόνο για αιτία ευλογοτάτη κατά Θεόν και ποτέ γιατί είναι τέτοιος ή τέτοιος. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όταν απομακρυνόμαστε από κάποιον, να προσέχουμε να μην τον λυπούμε.

- Να μην αναμειγνυόμαστε στη ζωή του άλλου.
- Όταν αναμειγνύομαι στη ζωή του άλλου, αυτό δείχνει ότι εγώ δεν είμαι καλά.
- Όταν ο νους σκοτίζεται από λογισμούς και λόγια, η νήψη και η προσευχή χάνονται.
- Μόνο ο καθαρός-ξεκούραστος νους μπορεί να προσεύχεται και να αγαπά τον Θεό και τους ανθρώπους.
- Ψυχοθεραπευτικά καλός είναι και ο καφενές. Αλλά ας είμαστε μία ώρα στον καφενέ και πιο πολύ στην Αγία Τράπεζα ενώπιον του Θεού.
- Τα καθημερινά να μην μας γίνονται βάσανο, να μην κλέβουν το μέσα μας. Να ενεργούμε ανθρώπινα, αλλά να έχουμε εμπιστοσύνη και στον Θεό.
- Συχνά η έντονη κοινωνικότητα κρύβει μια εσωτερική μοναξιά-απομόνωση.
- Αν έχουμε κοινωνία με τον Ουρανό και με έναν μόνο αδελφό μας, τότε δεν έχουμε ανάγκη από παρέες. Η καρδιά μας είναι γεμάτη.
- Όταν είναι γεμάτη η καρδιά μας, θέλουμε να συναντήσουμε τους πάντες, για να μεταδώσουμε τη χαρά μας και όχι για να καλύψουμε τα ψυχολογικά μας κενά.
- Ο Θεός μυστικά μιλάει στην καρδιά μας, όταν έχουμε καθαρό νου και προσευχή.
- Όταν έχουμε σχέση με τον Θεό, τότε η ίδια η σχέση μάς πληροφορεί πότε την ενεργοποιούμε και πότε την προσβάλλουμε.
- Αυτός που κοινωνεί με τον Θεό μπορεί να καταλάβει το θέλημά Του.
- Σοβαρός είναι αυτός που έχει πάρει στα σοβαρά τη ζωή του, αυτός που έχει σοβαρό λόγο ζωής. Σοβαρός λόγος ζωής είναι η τήρηση του νου και το σκύψιμό του στην καρδιά.
- Στον άνθρωπο του οποίου ο νους σκύβει στην καρδιά ο Θεός δίνει καρπό.
- Όταν ο νους μας σκύβει στην καρδιά, με άλλα λόγια, όταν σεβόμαστε την καρδιά μας, τότε είμαστε προσεκτικοί και αποφεύγουμε τις αμαρτίες.
- Αυτό που μας λείπει είναι η καρδιακότητα. Δεν είμαστε καρδιακοί άνθρωποι, γι' αυτό χάνουμε τη χαρά της ζωής. Ο Θεός, βλέποντας αυτή μας την έλλειψη, επιτρέπει κάποιες πτώσεις και κάποιες δυστυχίες, ώστε η καρδιά μας να ενεργοποιηθεί.
- Τον άνθρωπο που αληθινά αγωνίζεται ο Θεός οπωσδήποτε τον βοηθάει. Ή, πιο σωστά, ο αληθινά αγωνιστής άνθρωπος έχει ανοιχτή την πόρτα στον Θεό, γι' αυτό και λαμβάνει τη βοήθεια που ο Θεός του δίνει.
- Όταν ζούμε ήσυχα και ταπεινά, ο Θεός θεραπεύει την καρδιά μας και της δίνει μορφή και ταυτότητα.

25-02-2013 Ο πνευματικός αγώνας για μια αληθινή ζωή

- Αν βγάλουμε τον Θεό από την καρδιά μας, τότε για μας όλα επιτρέπονται.
- Το υποκατάστατο του Θεού είναι η ψεύτικη ζωή. Είναι η αναζήτηση άλλων θεών μέσα στη μανία του κόσμου.
- Δεν μας κουράζει τόσο ο σωματικός κόπος και η ενασχόληση, όσο το ότι ζούμε μέσα στο

ψέμα.

- Η θλίψη διαφέρει πολύ από τη στεναχώρια. Η θλίψη είναι ένα υγιές συναίσθημα, που έχει ελπίδα και φέρνει την προσευχή. Αντίθετα, η στεναχώρια είναι η λάθος προσέγγιση των γεγονότων της ζωής μας, που έχει απελπισία και διώχνει την προσευχή.
- Να δραπετεύουμε το συντομότερο από την κατάσταση της λύπης-στεναχώριας, που μόνο ζημιά μας κάνει. Για να το επιτύχουμε όμως αυτό, υπάρχει μια προϋπόθεση: να πάψουμε να θέλουμε την αυτοδικαίωσή μας.
- Αν είχαμε Θεό και αληθινή προσευχή, δεν θα είχαμε κρατούμενα. Δεν θα κρατούσαμε και δεν θα φέρναμε στην επιφάνεια γεγονότα που συνέβησαν στο παρελθόν και που κάποτε μας είχαν δυσареστήσει.
- Το να είμαι καλά εξαρτάται κυρίως από εμένα τον ίδιο. Από το πόσο είμαι μέσα στο φως και στην αγάπη του Θεού.
- Η προσευχή είναι πιο σημαντική ακόμα και από την αναπνοή μας.
- Η μελέτη του θανάτου είναι αλάνθαστη, γιατί μας οδηγεί οπωσδήποτε στον Θεό. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Μνήμη θανάτου είναι η επίγνωση των βιολογικών μου διαστάσεων και ταυτόχρονα η επίγνωση των προσωπικών μου διαστάσεων. Γι' αυτό με συνεφέρει.
- Ο πολιτισμός μας, όσο κι αν είναι σημαντικός, είναι υποκείμενος στον θάνατο και είναι τροφή του θανάτου.
- Ο πολιτισμός που νικά τον θάνατο είναι η ανάσταση. Αλλά αυτός ο πολιτισμός βρίσκεται σε άλλη διάσταση.
- Η μελέτη του θανάτου, η ταπείνωση, η νήψη και το όνομα του Ιησού είναι περιεκτικά της δύναμης και της χάρης του Θεού. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Για να έχουμε χαρά, οφείλουμε να αξιολογούμε τη ζωή μας κατάλληλα.
- Η ταπείνωση συστέλλει τον άνθρωπο. Συγκεντρώνει και ενώνει τις εσωτερικές δυνάμεις του. Και τότε ο άνθρωπος μπορεί αληθινά να προσεύχεται.
- Ένα πένθος μπορεί να μας ταπεινώσει, να μας οδηγήσει σε μια πιο εσωτερική ζωή και να μας καλλιεργήσει την ευαισθησία. Το ίδιο μπορεί να κάνει και η προσευχή.
- Η ταπείνωση είναι η ενεργοποίηση του εσωτερικού μας κόσμου.
- Η ταπείνωση είναι η αληθινή κοινωνία με την καρδιά μου, που με κάνει να μπορώ να κοινωνώ αληθινά με τον κάθε άνθρωπο.
- Τα πιο σημαντικά πράγματα τα μαθαίνουμε με την ταπείνωση.
- Μπορούμε να καταλάβουμε έναν άνθρωπο, μόνο όταν τον συμπονάμε.
- Η αρετή καλλιεργείται-αυξάνεται και με το σώμα και με την ψυχή. Το ίδιο ισχύει και για όλα τα πνευματικά χαρίσματα.
- Η αρετή και η αμαρτία (το κακό) είναι καταστάσεις που τις συνηθίζουμε.
- Για να συνηθίσουμε την αρετή, χρειαζόμαστε την καθημερινή της πράξη. Οφείλουμε να

γυμνάζουμε καθημερινά τόσο το σώμα μας όσο και την ψυχή μας.

- Να μην πέσουμε στη ραθυμία, που γεννιέται από την τεμπελιά του σώματος.
- Η ορθόδοξη πνευματικότητα ασχολείται τόσο με την ψυχή όσο και με το σώμα του ανθρώπου, θεωρώντας τα συναφή και ισότιμα.
- Όταν απατούμε τον εαυτό μας, δεν μπορούμε να έχουμε αληθινή μετάνοια, αληθινή ζωή και αληθινές σχέσεις.
- Ο πολιτισμός μας αγωνιά να σερβίρει όμορφες εικόνες, ανεξάρτητα με το τι υπάρχει πίσω από αυτές. Και έτσι γεννά το ψέμα.
- Να βάλουμε τον άλλον άνθρωπο στη σκέψη μας και να μη φοβόμαστε τον θάνατο. Αυτά είναι χαρίσματα πνευματικά.
- Να μην έχουμε αρνητικές σκέψεις.
- Η αληθινή προσευχή διώχνει τις αρνητικές σκέψεις.
- Να σεβόμαστε πάντα τους άλλους και να τους βλέπουμε ως εικόνες του Θεού.
- Δεν αρκεί να είμαστε ικανοί. Χρειάζεται να είμαστε και ταπεινοί-προσευχόμενοι.
- Η πραγματική δύναμή μας είναι η αδυναμία της καρδιάς μας για τον άλλον άνθρωπο. Κυρίως για εκείνον που είναι δυσκολεμένος και ασήμαντος.
- Όταν νιώθουμε την αγάπη του Θεού, δεν έχουμε καμία μειονεξία.
- Όταν η καρδιά μας είναι καθαρή από λογισμούς που τρώνε την ψυχή μας και μας βασανίζουν, τότε ελκύουμε τα χαρίσματα του Θεού.
- Τον πνευματικό αγώνα δεν τον κάνουμε, για να έχουμε χαρίσματα, αλλά για να έχουμε σχέση με τον Θεό. Στόχος μας είναι ο Θεός, όχι τα χαρίσματα. Και τότε ο Θεός μάς δίνει και τον εαυτό Του και τα χαρίσματα.
- Στόχος μας δεν είναι να είμαστε καλοί και ηθικοί άνθρωποι, αλλά να είμαστε εν Χριστώ άνθρωποι.
- Όταν συνηθίζουμε τον νου μας να έχει τήρηση και να λέει την ευχή χάριν του Θεού, τότε αποθηκεύουμε μέσα μας ό,τι χρειαζόμαστε και βασικά τη φρόνηση.
- Η φρόνηση είναι αρετή του ηγεμονικού του νου.
- Όταν έχουμε φρόνηση, καταλαβαίνουμε ποιο είναι το θέλημα του Θεού και πώς μπορούμε να το εφαρμόσουμε. Επίσης, μπορούμε να καταλάβουμε τον κάθε άνθρωπο με τον οποίο σχετιζόμαστε αλλά και την ίδια τη ζωή μας.
- Ο νους δεν χρειάζεται γρηγοράδα. Χρειάζεται φρόνηση.

04-03-2013 Τα προσωπικά αδιέξοδα μιας ζωής μακριά από τον Θεό

- Όταν ο άνθρωπος απομακρυνθεί από τον δρόμο της ζωής, όταν ο άνθρωπος εκπέσει από τη σχέση του με τον Θεό, τότε έρχονται οι πειρασμοί (τα χτυπήματα της ζωής), για να τον επαναφέρουν. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όταν ο άνθρωπος έχει εμπειρία της χαράς, όσο και αν απομακρυνθεί από αυτήν, θα

επιστρέψει. Αυτό έκανε και ο άσωτος υιός της παραβολής.

- Η χαρά είναι η θεραπεία μας.
- Ο Θεός δεν μας εγκαταλείπει ποτέ. Όταν κάποιες φορές αισθανόμαστε ότι ο Θεός μάς εγκαταλείπει, τότε στην πραγματικότητα μας δίνει τις αφορμές να ξυπνήσουμε. Τα ίδια τα συμπτώματα της πτώσης μας είναι οι αφορμές της θεραπείας μας. Αυτά, εάν εμείς το θελήσουμε, γίνονται η αρχή της ανανέωσής μας, της επιστροφής μας.
- Όταν ο άνθρωπος απομακρυνθεί από τον Θεό, από το Πνεύμα του Θεού, τότε η ζωή του γίνεται ανυπόφορη.
- Τα χαρακτηριστικά της αμαρτίας είναι η εσωτερική κόπωση, η ανορεξία για τη ζωή, η αγωνία, η στεναχώρια και η λήθη της καταγωγής και του προορισμού μας.
- Η ψυχολογία μπορεί να βρει ποια κατάσταση έφερε ένα πρόβλημα στον άνθρωπο, αλλά δεν μπορεί να βρει γιατί ο άνθρωπος υπήρξε ευάλωτος σε αυτή την κατάσταση.
- Όταν ο άνθρωπος έχει πνευματικές βάσεις και είναι ταπεινός, δεν αγωνιά και δεν καταρρέει στις δυσκολίες που του έρχονται.
- Όταν έχουμε τον Θεό στην καρδιά μας, δυναμώνουμε-ζωντανεύουμε και δεν μας πειράζουν οι δυσκολίες που μας έρχονται.
- Ο άνθρωπος που έχει το Πνεύμα του Θεού δεν κουράζεται εύκολα, δεν λυγίζει εύκολα, δεν υποκύπτει εύκολα.
- Ο ταπεινός τα αντέχει όλα και λέει "να 'ναι ευλογημένο". Ο εγωιστής δεν αντέχει τίποτα, ούτε ακόμη και τα πάθη του.
- Να έχουμε την κατά Θεόν ζωντάνια κάθε στιγμή.
- Να αναζητούμε την αληθινή ζωή συνεχώς και να μην διαιωνίζουμε τη θανατηφόρα μας κατάσταση με εναλλακτικές μορφές θανάτου.
- Να παρακολουθούμε συνεχώς τον εαυτό μας, δηλαδή να παρακολουθούμε τον Χριστό και τα βήματά Του στην καρδιά μας.
- Όταν δεν ενεργοποιούμαστε μόνοι μας, μας ενεργοποιεί ο Θεός με τα κίνητρά Του, δηλαδή με τις δοκιμασίες.
- Αυτός που λέει ότι κανένας δεν τον αγαπάει και δεν τον σκέφτεται είναι ένας εγωιστής άνθρωπος που δεν αναλαμβάνει την ευθύνη της κατάστασής του.
- Για τα δυσάρεστα που μας συμβαίνουν, όταν είμαστε δυνατοί, στρεφόμαστε εναντίον των άλλων και τους κατηγορούμε. Αντίθετα, όταν είμαστε αδύναμοι και εξαντλημένοι, στρεφόμαστε εναντίον του εαυτού μας και του κλαιγόμαστε. Όλα αυτά συμβαίνουν, γιατί μένουμε στον δικό μας λογισμό και δεν θέλουμε να αναζητήσουμε τον λόγο του Θεού.
- Συχνά οι άνθρωποι που έχουν μεγάλες ιδέες περί σωτηρίας του κόσμου το κάνουν, γιατί φοβούνται να δουν την καρδιά τους και να ασχοληθούν με το δικό τους πρόβλημα, που είναι ο εαυτός τους.
- Δεν θα κριθούμε γιατί αμαρτήσαμε, αλλά γιατί τεμπελιάσαμε, αμελήσαμε, μείναμε

απενεργοποιημένοι.

- Οι λογισμοί έρχονται να καλύψουν το κενό της ζωής που έχουμε μέσα μας.
- Ο παθητικός άνθρωπος είναι αυτός που ταλαιπωρείται από λογισμούς. Ο άνθρωπος που είναι ενεργοποιημένος δεν έχει χώρο και χρόνο για λογισμούς.
- Ο λανθασμένα ενεργοποιημένος άνθρωπος, π.χ. ο υπερδραστήριος που υπηρετεί τα πάθη του, θα έχει την ίδια αρνητική κατάληξη με τον παθητικό-απενεργοποιημένο.
- Η παράδοση της καρδιάς μας στον Θεό είναι η ώρα του πνευματικού μας τοκετού.
- Συνάπτω ζωντανή σχέση με τον Θεό, όταν στην απόγνωσή μου γονατίζω εμπρός Του.
- Δεν μπορούμε να σωθούμε μόνοι μας. Χρειαζόμαστε τη βοήθεια του Θεού και των ανθρώπων, που είναι οι άγγελοι του Θεού.
- Οι άνθρωποι που έρχονται στη ζωή μας δεν είναι τυχαία πρόσωπα. Είναι ζωντανές παρουσίες του Θεού. Είναι οι άγγελοι που στέλνει ο Θεός, για να μας βοηθήσει.
- Οι Πατέρες δικαιολογούν τον θυμό, μόνο ως μια μη εμπαθή κατάσταση, για να υπερασπιστούμε-υποστηρίξουμε κάποιον αδύναμο άνθρωπο. Ποτέ για τον εαυτό μας.
- Να μην προσπαθούμε να πείσουμε-αλλάξουμε τον άλλον. Δεν θα καταφέρουμε τίποτα. Το καλύτερο που έχουμε να κάνουμε είναι να συμφιλιωθούμε με την ιδιοτροπία του.
- Όταν εμείς είμαστε καλά, τότε δεν μας ενοχλεί η ιδιοτροπία του άλλου και άνετα την αποδεχόμαστε.
- Το αληθινό χαμόγελό μας ξεπερνά την κατήφεια του άλλου.
- Μόνο με το καλό μπορεί να νικηθεί το κακό.
- Αν θέλουμε να πιούμε νερό, δεν θα πάμε σε ξερό βράχο, αλλά σε βρύση. Με το ίδιο σκεπτικό, να μην ζητάμε κάτι που θέλουμε από κάποιον που δεν μπορεί να μας το δώσει.
- Είναι πολύ σημαντικό να καταλάβουμε ποιος είναι ο άνθρωπος με τον οποίο σχετιζόμαστε και να τον αποδεχθούμε ταπεινά. Αυτό είναι ελευθερία.
- Να μην γαντζωνόμαστε από τον άλλον και να μην θεωρούμε ότι αυτός είναι το παν στη ζωή μας, γιατί τότε και αυτόν πνίγουμε και τον εαυτό μας ζημιώνουμε, αφού φέρνουμε την ταραχή μέσα μας και διώχνουμε τον Θεό.
- Όταν κάποιος νιώθει αδικημένος, έχει ταραχή και δεν μπορεί να προσευχηθεί.
- Κάθε κίνησή μας εναντίον του άλλου, όπως η κατηγορία, ο θυμός, η παρεξήγηση, η στεναχώρια επειδή μου είπε ή μου έκανε κάτι, η επιμονή να θέλω κάτι, είναι παρά φύση με την πνευματική έννοια. Και οτιδήποτε είναι παρά φύση προκαλεί αρρώστιες, τη μία πάνω στην άλλη. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Δεν υπάρχει μεγαλύτερη σοφία από το να ξεγελάμε τον πειρασμό και να λουφάζουμε, όταν αυτός έρχεται.
- Αν αληθινά νοιαστούμε για τον άλλον και συνειδητοποιήσουμε πόσο σημαντικός είναι, όσο ιδιόρρυθμος κι αν είναι, τότε θα καταλάβουμε ότι δεν αδικηθήκαμε από αυτόν όσο νομίζαμε.

- Όταν κάποιος έχει το Πνεύμα (τη χαρά) του Θεού, ούτε τα καλά τον τρελαίνουν ούτε τα κακά τον πανικοβάλλουν.
- Οι περισσότερες σωματικές αρρώστιες έχουν και ψυχολογικά αίτια, όπως τη μνησικακία, την αίσθηση της αδικίας, την πικρία κ.ά.
- Η κατά Θεόν λύπη είναι αυτή στην οποία συνειδητοποιούμε τα χάλια μας, δηλαδή ότι προσβάλαμε τη σχέση μας με τον Θεό, αλλά συγχρόνως χαιρόμαστε για την αγάπη του Θεού που μας συγχωρεί και προχωράμε. Δεν απογοητευόμαστε.
- Η κατά Θεόν λύπη είναι πηγή ζωής και ενέργειας.
- Η κατά κόσμον λύπη είναι η πληγή εξαιτίας των λαθών μας, το κλείσιμο στον εαυτό μας, η απογοήτευση.
- Στις δύσκολες ώρες ο μόνος που μπορεί να οικονομήσει τα πράγματα είναι ο Θεός.
- Είναι φυσικό να θέλουμε το καλύτερο στη ζωή μας, π.χ. έναν καλό σύντροφο. Όμως, αν κάποια επιλογή μας δεν ανταποκριθεί στις προσδοκίες μας, τότε να έχουμε την έμπνευση του Θεού, ώστε να διαχειριστούμε την κατάσταση με τον καλύτερο τρόπο.
- Δεν είναι κακό να αγαπούμε τον εαυτό μας. Κακό είναι να αγαπούμε άρρωστα τον εαυτό μας.
- Ο κάθε άνθρωπος μπορεί να γίνει άγιος, αρκεί να είναι λεβέντης, να έχει φυσικότητα. Αυτό σημαίνει να έχει ανθρωπιά, ειρήνη, δεκτικότητα και να μην αγωνιά για τίποτε, ούτε για τον εαυτό του, ούτε για την κοινωνία, ούτε για την Εκκλησία, ούτε για τις εποχές.
- Όταν έχουμε τον Χριστό μέσα μας, να μην φοβόμαστε τίποτα. Γιατί ο Χριστός δεν κινδυνεύει από τίποτα.
- Να απέχουμε από τις διάφορες κινδυνολογίες που κυκλοφορούν.
- Οι κινδυνολογίες μάς βγάζουν από το Πνεύμα του Θεού και την ειρήνη Του, μας αποδιοργανώνουν πνευματικά και δείχνουν έλλειψη πίστης στον Θεό.

11-03-2013 Πώς να απαλλαγούμε από τους άλογους λογισμούς

- Άλογοι λογισμοί είναι αυτοί που δεν έχουν λόγο αλήθειας. Τους άλογους λογισμούς τους κάνουμε "έτσι", είναι εμπαθείς καταστάσεις και δεν έχουν πρόσωπο-ταυτότητα.
- Το υπαρξιακό κενό του ανθρώπου είναι αυτό που οδηγεί στους άλογους λογισμούς.
- Ο Θεός κάποιες φορές μας αφήνει σε ένα πρόβλημα που έχουμε, για να αποκτήσουμε επίγνωση του προβλήματος, να καταλάβουμε την ευθύνη μας και με την προσωπική μας εργασία να το ξεπεράσουμε.
- Στην πνευματική ζωή δεν οδηγούμαστε μαγικά. Απαιτείται η συναίσθηση.
- Σε μια συζυγία αυτό που αναπαύει τη γυναίκα είναι το ότι ο άνδρας έχει συναίσθηση του ρόλου του.
- Η ζήλια δείχνει μειονεξία.
- Για τους λογισμούς μας εμείς ευθυνόμαστε, η στάση που έχουμε, και όχι ο διάβολος.

- Όταν αληθινά ελέγχουμε τον εαυτό μας, τότε απαλασσόμαστε από τους άλογους λογισμούς.
- Στο πρόβλημα που έχουμε να αναγνωρίζουμε την ευθύνη μας ελεύθερα, χωρίς όμως να αυτοσυνθλιβόμαστε και χωρίς να απογοητευόμαστε. Να διατηρούμε τόσο τη χαρά μας όσο και την ελπίδα μας.
- Να κατηγορούμε τον εαυτό μας για τα λάθη μας με ευγένεια και αρχοντιά.
- Να κατηγορούμε τον εαυτό μας για τα λάθη μας, αλλά να μην τον καταδικάζουμε. Δεν δικαιούμαστε να καταδικάσουμε κανέναν, ούτε τον εαυτό μας.
- Ο απευθείας πόλεμος εναντίον των λογισμών μάς φέρνει περισσότερη ενασχόληση με αυτούς και μας κάνει περισσότερο σκλάβους σε αυτούς. Επίσης δηλώνει τον εγωισμό μας.
- Να αποδεχόμαστε τα χάλια μας. Τότε δεν θα νιώθουμε προσβολή, αν κάποιος μάς μιλήσει άσχημα ή αν εμείς μιλήσουμε άσχημα σε κάποιον.
- Να μην μελετούμε τις πτώσεις μας. Να μην ασχολούμαστε με αυτές. Δεν μας ωφελεί.
- Να διατηρούμε πάντα την ελπίδα που πηγάζει από την αγάπη του Θεού. Έτσι θα μπορούμε να είμαστε ειρηνικοί και χαρούμενοι σε όλες τις καταστάσεις.
- Μόνο ένας εσωτερικά χαρούμενος άνθρωπος μπορεί να είναι αποδοτικός παντού.
- Ο άνθρωπος τροφοδοτείται με εσωτερική χαρά, όταν είναι σε πνευματική εγρήγορση.
- Είμαι σε πνευματική εγρήγορση, όταν κρατώ ζωντανό μέσα μου τον λόγο της ύπαρξής μου, που είναι η αναζήτηση του Θεού.
- Ζωντανός άνθρωπος είναι αυτός που καθημερινά αναζητά τον Θεό. Πεθαμένος είναι αυτός που ξέχασε ότι ο λόγος της ύπαρξής του είναι η αναζήτηση του Θεού, που απλώς ζει βιολογικά και που κάποιες στιγμές έχει και κάποια συναισθήματα.
- Όταν έχουμε προσωπική ζωντανή σχέση με τον Θεό, τότε μιλάμε στον Θεό σαν να μιλάμε σε άνθρωπο. Γι' αυτό αναλαμβάνουμε και τις ευθύνες μας, όπως θα το κάναμε, αν μιλούσαμε σε άνθρωπο.
- Ένα πρόβλημα της εποχής μας και του πολιτισμού μας είναι η ανευθυνότητα.
- Ο υπεύθυνος άνθρωπος αναλαμβάνει το κόστος των επιλογών του αλλά και το κόστος και τον κόπο της διόρθωσης. Δεν αφήνεται ανεύθυνα στις καταστάσεις.
- Στοιχείο ωρίμανσης και εσωτερικής ποιότητας του ανθρώπου είναι η υπευθυνότητα.
- Πάνω από όλα οφείλουμε να αναλάβουμε την ευθύνη της ύπαρξής μας. Δηλαδή να σταθούμε απέναντι του εαυτού μας, της ζωής και του Θεού και να ξεκαθαρίσουμε αν εκπληρώνουμε τον λόγο που ζούμε.
- Αν δεν εκπληρώνουμε τον λόγο που ζούμε, οφείλουμε να αναλάβουμε την ευθύνη της αφύπνισης-αναστροφής μας.
- Να μην είμαστε "χύμα". Να μην κάνουμε ό,τι μας κατέβει. Στη ζωή μας να έχουμε πρόγραμμα, τάξη και κατεύθυνση. Γι' αυτό και ο γάμος είναι ευλογημένος, γιατί ο άνθρωπος υποχρεώνεται να μπει σε μια σειρά.

- Να εκτιμούμε τον εαυτό μας και να τον σεβόμαστε. Με άλλα λόγια, να πιστεύουμε στην αξία που μας έδωσε ο Θεός. Γι' αυτό να επιλέγουμε να κάνουμε ουσιώδη πράγματα στη ζωή μας. Όσο περνούν τα χρόνια δεν δικαιούμαστε να αχρηστεύουμε τον χρόνο μας.
- Η πολυπραγμοσύνη συνήθως μας βγάζει έξω από την πορεία της αληθινής ζωής.
- Να μην διαχέουμε την ύπαρξή μας σε πολλά, γιατί συνήθως αυτά περιστρέφονται γύρω από τον εαυτό μας και κλέβουν την καρδιά μας.
- Η πολυπραγμοσύνη συνήθως είναι αδυναμία και διάλυση της προσωπικότητάς μας.
- Να έχουμε σοβαρότητα, αυτοκυριαρχία και καλή (με λόγο) αυστηρότητα. Αυτό εμπνέει στους άλλους την εμπιστοσύνη, τον σεβασμό, ακόμη και τον θαυμασμό. Τέτοιον άνδρα θέλουν οι γυναίκες και τέτοιον πατέρα θέλουν τα παιδιά.
- Το ήθος μας να έχει στυφότητα, ώστε οι άλλοι να μας παίρνουν στα σοβαρά, ακόμη και όταν δεν τους λέμε τίποτα. Να νιώθουν ότι έχουμε μια ενεργή αλήθεια μέσα μας, που και εκείνοι την έχουν αλλά απενεργοποιημένη.
- Συχνά η σοβαρότητα, η αυτοκυριαρχία και η καλή αυστηρότητα ενός ανθρώπου αποκαλύπτει την προβληματική κατάσταση ενός άλλου.
- Να προσέχουμε τι λέμε και τι εμπνέουμε στους άλλους. Αν δεν έχουμε χαλινάρι στο στόμα μας, οι άλλοι θα το καταλάβουν και, όταν θα ρωτούν εμάς πράγματα που δεν θα τολμούν να ρωτήσουν στους άλλους, εμείς θα φταίμε.
- Το να φαινόμαστε τόσο αδύναμοι και ευάλωτοι, που να μπορεί ο άλλος να μας χρησιμοποιήσει όπως θέλει, είναι αδοξία του ίδιου του Θεού.
- Να είμαστε ανδρείοι, πραγματικοί πολεμιστές. Να μην δειλιάζουμε μπροστά στις δυσκολίες. Αυτό ισχύει τόσο για τους άνδρες όσο και για τις γυναίκες.
- Ο αληθινά ανδρείος είναι και ταπεινός.
- Το ανδρείο φρόνημα μας δίνει κατεύθυνση.
- Να μην διαπραγματευόμαστε την αναζήτησή μας, τον λόγο της ύπαρξής μας.
- Οι περισσότερες αμαρτίες μας προέρχονται από τη μαλθακότητά μας, από το άστυφο της ψυχής μας, από το ότι δεν δίνουμε στον άλλον την εντύπωση και τη βεβαιότητα ότι είμαστε ακμαίοι.
- Το να χαμηλώνουμε τον δείκτη της ζωής στον άλλον δεν είναι αγάπη, αλλά απάτη.
- Το καλύτερο φάρμακο για τη θεραπεία της μαλθακότητας και την απόκτηση της ανδρείας είναι η προσευχή, είναι η επίκληση του ονόματος του Χριστού.
- Το αίσθημα ασφάλειας στο σπίτι και η σωστή τοποθέτηση των γονέων κάνουν το παιδί ανδρείο και ικανό να διαχειριστεί τη ζωή του.
- Ο διάβολος πάντα ψάχνει να μας βρει κάπου ευάλωτους. Γι' αυτό να μένουμε σταθεροί στην προσευχή και να του προτάσσουμε το ανδρείο φρόνημα, ώστε να μην μπορεί να μας κάνει τίποτα.

23-03-2013 Στην εμπειρία της χαράς όλοι είμαστε προσκεκλημένοι

- Αυτός που έχει αληθινή χαρά μέσα του δεν περιμένει να πάρει τίποτα από τους άλλους ανθρώπους ούτε προσπαθεί να αλλάξει κανέναν.
- Μια χαρά που τελειώνει είναι ανύπαρκτη.
- Αυτό που έχει αξία και δίνει υπόσταση και χαρά στη ζωή μας είναι αυτό που δεν τελειώνει, δεν δαπανάται, δεν χάνεται.
- Η αρχή της χαράς και αυτό που μας δίνει τη χαρά είναι η ζωή που δεν έχει θάνατο.
- Η αποκάλυψη της ζωής που δεν λήγει και της χαράς είναι το πρόσωπο του Χριστού.
- Ο Χριστός είναι αιώνιος και καθιστά και εμάς αιώνιους.
- Το ξεπέρασμα του θανάτου είναι η σχέση με το πρόσωπο του Χριστού.
- Είναι πολύ σημαντικό να νιώθουμε τον Θεό ως Πατέρα μας.
- Αν φοβάμαι και αν αγωνιώ, τότε κατασυκοφαντώ τον Θεό.
- Δύο είναι οι εμπειρίες που μας δίνουν τη χαρά και μας σώζουν: η αίσθηση της αμαρτωλότητάς μας και η ταυτόχρονη αίσθηση της αγάπης του Θεού.
- Η σχέση με τον Θεό μάς βγάζει από την απομόνωση και την ανία.
- Αυτός που έχει την εμπειρία-χαρά της ζωής του Θεού έχει μέσα του έναν ασφαλή δείκτη κατεύθυνσης και δεν χρειάζεται κάποιον να του λέει συνεχώς τι να κάνει.
- Ο χαρούμενος άνθρωπος είναι ο αληθινός άνθρωπος του Θεού. Μπορεί να συγχωρεί, να αποδέχεται, να κατανοεί, να μην πληγώνεται.
- Η κυριότερη αιτία που αμαρτάνουμε είναι η απουσία της χαράς από μέσα μας.
- Αυτός που δεν έχει χαρά ασχολείται συνεχώς με τους άλλους και αισθάνεται ότι όλοι τον ενοχλούν και τον αδικούν και ότι κανείς δεν τον αγαπά.
- Ο άνθρωπος που παραπονιέται και πληγώνεται βρίσκεται μακριά από τον Θεό.
- Αυτός που έχει γευτεί την αγάπη του Θεού αισθάνεται ότι έχει βρει τον Θησαυρό. Δεν είναι σε αμυντική κατάσταση, δεν παρακολουθεί πόσο ο άλλος τον αγαπά. Είναι σε επιθετική-δυναμική κατάσταση, νοιάζεται πώς να αγαπήσει περισσότερο τον άλλον.
- Η χάρη του Θεού δεν προσβάλλεται από τίποτα.
- Η αγωγή των παιδιών διαμορφώνεται κυρίως από αυτό που εκπέμπουν οι γονείς.
- Τα παιδιά εισπράττουν και μαθαίνουν μονάχα αυτό που βιώνουν.
- Για την απόκτηση της χαράς το πρώτο βήμα είναι ο πόθος για την αλήθεια, το δεύτερο βήμα είναι η προσευχή και το τρίτο βήμα είναι η μετάνοια.
- Η προσευχή είναι η απαίτηση της καρδιάς μου να ικανοποιηθεί ο πόθος της για κάτι που ξεπερνά εμένα και τον κόσμο όλο.
- Να ζητάμε από τον Θεό να γίνει ορατός στη ζωή μας με τον τρόπο που Αυτός θέλει.
- Η προσευχή που γίνεται με συντριβή είναι ο τρόπος μέσω του οποίου προσπαθούμε να γοητεύσουμε τον Θεό, που είναι ο Μεγάλος Εραστής.

- Όταν προσευχόμαστε με συντριβή, το πένθος της καρδιάς μας μεταποιείται σε υπαρξιακή χαρά.
- Στοιχεία του αληθινά προσευχόμενου ανθρώπου είναι ο φωτισμός του προσώπου, η αρχοντιά, η ελπίδα, η αξιοπρέπεια, η αποδοχή του άλλου και η ακατακρίσια.
- Τον αληθινά προσευχόμενο άνθρωπο όλοι θέλουν να τον έχουν κοντά τους. Η αληθινή προσευχή γλυκαίνει το είναι μας και τότε γινόμαστε ελκυστικοί προς όλους. Αν η παρουσία μας "πνίγει" τους άλλους, τότε η προσευχή μας είναι ψεύτικη.
- Μετάνοια είναι η παραδοχή ότι πήρα τη ζωή μου λάθος και η αλλαγή της πορείας πλεύσης από τον εαυτό μου προς τον Θεό.
- Αγιότητα είναι η διαρκής κατάσταση μετάνοιας.
- Το κύριο στοιχείο της μετάνοιας είναι η χαρά. Αυτή προέρχεται από το γεγονός ότι ο Θεός, παρά τα χάλια μας, μας συγχωρεί και μας ξαναδέχεται ως παιδιά Του.
- Άνθρωπος του Θεού είναι αυτός που η καρδιά του γίνεται οικουμένη και αγκαλιάζει τους πάντες.
- Ο άνθρωπος του Θεού έχει τέτοια χαρά μέσα του, που δεν προσβάλλεται από τις αμαρτίες των άλλων.
- Ο άνθρωπος που απελπίζεται είναι ο εγωιστής, αυτός που στηρίζει τα πάντα στον εαυτό του. Ο άνθρωπος που δεν απελπίζεται είναι ο ταπεινός, αυτός που πάντα ελπίζει στην πρόνοια του Θεού.
- Οι ενέργειες του Θεού εκπέμπονται διαρκώς προς όλο τον κόσμο. Η ενεργοποίηση όμως αυτών των ενεργειών στον κάθε άνθρωπο εξαρτάται από τον ίδιο τον άνθρωπο.
- Η ακατακρίσια είναι βασική προϋπόθεση της χαράς και της πνευματικής ζωής.
- Να μην ανακατευόμαστε στη ζωή των άλλων και να μην προσπαθούμε να τους αλλάξουμε. Αυτός που αλλάζει τους ανθρώπους είναι ο Θεός, εφόσον οι ίδιοι οι άνθρωποι το θελήσουν και το αποφασίσουν.
- Ο άνθρωπος του Θεού έχει διάκριση. Δεν επιμένει, αν δεν υπάρχουν αυτιά να ακούσουν και να καταλάβουν.
- Ο αληθινά χαρούμενος άνθρωπος θέλει και ο διπλανός του να έχει χαρά και του τη μεταδίδει.
- Όταν δίνουμε αληθινή αγάπη στον άλλον, η ανταμοιβή μας είναι άμεση και δεν ζητάμε άλλη ανταμοιβή ούτε τη χρειαζόμαστε.
- Ο άνθρωπος που έχει χαρά μέσα του δεν κουράζεται εύκολα. Η κούραση συνήθως οφείλεται στην έλλειψη της χαράς.
- Η χαρά δεν είναι κατάκτηση, αλλά δώρο που μας χαρίζει ο Θεός, Αυτός που είναι η πηγή της ζωής και της χαράς.
- Στην εμπειρία της χαράς όλοι είμαστε προσκεκλημένοι.
- Σε δύσκολες μέρες, όπως αυτές μιας οικονομικής κρίσης, η διατήρηση της χαράς είναι για

έναν άνθρωπο η μεγαλύτερη άσκηση.

- Η δουλειά του διαβόλου είναι να μεταδίδει την απελπισία και την απόγνωση.
- Η χαρά ενός ανθρώπου είναι προσβολή για τον διάβολο.
- Οι λογισμοί γεννούν τα σενάρια και μας ταλαιπωρούν. Γι' αυτό να κλείσουμε την πόρτα του μυαλού μας και της καρδιάς μας στους λογισμούς, να μη φοβόμαστε τίποτα και να έχουμε εμπιστοσύνη στον Θεό Πατέρα μας.

01-04-2013 Η επίμονη αναζήτηση του Θεού και οι καρποί της

- Θεωρία είναι η αποδέσμευση του πνεύματός μου από γήινες πληροφορίες και επιδιώξεις και η ανάβασή μου στον Θεό. Δηλαδή, είναι η αφιέρωσή μου στην απόλαυση και όραση του Θεού, στην κατανόηση και χώρηση του Θεού μέσα στην καρδιά μου. Επομένως, θεωρία είναι η στροφή ολόκληρου του είναι μου προς τον Θεό διά της νήψεως. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Νήψη είναι η καθαρότητα της καρδιάς.
- Η ζωή μας δεν χωρίζεται σε υλική και πνευματική. Ολόκληρη η ζωή μας, ακόμη και η καθημερινότητά μας, ή θα τρέφεται από το Πνεύμα του Θεού ή όχι.
- Γνωρίζουμε τον Θεό κατά το ληπτικό μέτρο της προσωπικότητάς μας.
- Να επιλέξουμε να είμαστε απόστρατοι του κόσμου της εκμετάλλευσης και της απάτης, για να είμαστε στρατιώτες του Χριστού.
- Να μην ζούμε επιπόλαιοι και ανεπίγνωστα. Να γνωρίζουμε το περιβάλλον μας, ανθρώπινο και μη, καθώς και τα κίνητρα των σκέψεων και των ενεργειών μας.
- Συχνά η σωματική αρρώστια είναι αποτέλεσμα άγνοιας ζωής, μη αληθινής ζωής.
- Η αναζήτηση του Θεού είναι φυτεμένη μέσα μας. Δική μας ευθύνη είναι να την ενεργοποιήσουμε.
- Να προσπαθήσουμε να μην τα βάζουμε με κανέναν. Αυτό θα το επιτύχουμε, μόνο αν ξεκαθαρίσουμε μέσα μας ότι η ζωή μας είναι ο Θεός.
- Η ελάχιστη απόσταση μεταξύ δύο καρδιών απομακρύνει αυτές τις καρδιές και από τον Θεό.
- Να προσπαθούμε να είμαστε χαρούμενοι και ενωμένοι με όλους.
- Να αποφεύγουμε την ακηδία (αμέλεια, παραμέληση, αδιαφορία). Να έχουμε πάντα κάποια πνευματική δραστηριότητα.
- Η ακηδία είναι η ψεύτικη σχέση με τον Θεό, όπως είναι ένας συμβατικός γάμος.
- Ο ράθυμος άνθρωπος ρουφά-κλέβει την ενέργεια των άλλων. Ο ζωντανός άνθρωπος, αυτός που έχει την καλή ανησυχία, ζωντανεύει και τους άλλους.
- Η ραθυμία οφείλεται στην έλλειψη προσευχής.
- Η προσευχή ζωντανεύει την καρδιά μας και όλο μας το είναι.
- Όταν μένουμε στην ευχή (το "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με") και απέχουμε από τους λογισμούς, κατορθώνουμε εύκολα και χωρίς κούραση τα πιο σημαντικά πράγματα.

- Τη σοφία δεν μπορεί ο άνθρωπος να την αποκτήσει μόνος του. Η σοφία είναι απόρροια του Αγίου Πνεύματος και έχει ως προϋπόθεση την ταπείνωση.
- Ο ταπεινός άνθρωπος είναι αυτός που έχει αναβάσεις πνευματικές.
- Να "καρφώσουμε" το λογιστικό μας στον Θεό και Αυτός θα μας βγάλει στον Ουρανό χωρίς καμιά δυσκολία.
- Ο Θεός μάς αγαπά περισσότερο από ό,τι εμείς αγαπάμε τον εαυτό μας.
- Να μένουμε στον Θεό και όταν δεν Τον βλέπουμε. Όπως ένας σύζυγος που η γυναίκα του έχει πάει σε άλλη πόλη και δεν τη βλέπει μένει σε αυτήν και δεν προσπαθεί να ικανοποιηθεί με άλλες γυναίκες.
- Τα προβλήματα που έρχονται στη ζωή μας, η αορασία του Θεού, είναι οι ευλογίες του Θεού, η ασφάλειά μας, η προϋπόθεση για να καλλιεργήσουμε τα πνευματικά οπτικά μας αισθητήρια, ώστε να μάθουμε να βλέπουμε τον αόρατο Θεό ως ορατό και ορώμενο.
- Δεν υπάρχει πιο γόνιμη κατάσταση από τον πόνο. Μέσα από τον πόνο ο άνθρωπος αρχίζει να αποκτά όραση και να αντιλαμβάνεται.
- Όταν όλα μάς πάνε δεξιά και βολικά, τότε γινόμαστε αδέξιοι από τη ζωή.
- Η ανάστασή μας προϋποθέτει τον θάνατο του εγώ μας, του θελήματός μας, των επιδιώξεών μας.
- Αν ο Θεός ανταποκριθεί στην κενοδοξία μας, αν δηλαδή ικανοποιήσει το θέλημά μας χωρίς εμείς να έχουμε τις κατάλληλες προϋποθέσεις, δεν θα μας δώσει αυτό που μας συμφέρει, αλλά τον θάνατο.
- Ο άνθρωπος που επιμένει να ζητάει τον Θεό σε όλες τις καταστάσεις της ζωής του είναι πάντα ήρεμος και γαλήνιος.
- Αυτό που ομορφαίνει τον άνθρωπο είναι η αναζήτηση του Θεού.
- Ο πόνος είναι μια κατάσταση πτώσης και αδυναμίας, που ή τον στρέφουμε στους λογισμούς μας και δεν τον αντέχουμε ή τον στρέφουμε στον Θεό και μας αναγεννά.
- Μόνο μια μη συμβατική καρδιά μπορεί να κρατήσει μια αληθινή σχέση.
- Ψέμα σε μια σχέση είναι αυτό που προσβάλλει τη σχέση και όχι αυτό που ο ένας λέει από διάκριση, για να μην στεναχωρηθεί ο άλλος.
- Να είμαστε αληθινοί απέναντι στον άλλον ανεξάρτητα από τη δική του συμπεριφορά απέναντι σε εμάς.
- Στην πνευματική μας πορεία να είμαστε σταθεροί και να μην επηρεαζόμαστε από τη γνώμη των άλλων. Αντίθετα, σε θέματα καθημερινής τριβής να ακούμε τη γνώμη των άλλων, ώστε να διορθωνόμαστε.
- Σε κάθε κατάσταση που συναντούμε να μένουμε ασκανδάλιστοι και να διατηρούμε την καρδιά μας ειρηνική.
- Επιβλαβής είναι τόσο αυτός που σκανδαλίζει όσο και αυτός που σκανδαλίζεται.
- Αυτός που σκανδαλίζεται με τα σφάλματα των άλλων είναι ψεύτης-υποκριτής ή έχει

μεγάλη ιδέα για τον εαυτό του.

- Απέναντι στον άλλον δικαιούμαι να δίνω μια άλλη μαρτυρία ζωής, δικαιούμαι να είμαι ο εαυτός μου, δικαιούμαι να απέχω από τη ζωή του, αλλά δεν δικαιούμαι να τον κρίνω και να επιμένω να τον αλλάξω.
- Να είμαστε ειρηνικοί τόσο απέναντι στον άγιο όσο και απέναντι στον εγκληματία.
- Ο κάθε άνθρωπος έχει το δικαίωμα να επιλέξει την πορεία του αναλαμβάνοντας και την ευθύνη της επιλογής του.
- Η πορεία ενός ανθρώπου δικαιώνεται ή όχι από τους καρπούς της.

06-04-2013 Η μετάνοια, αρχή και τέλος της πνευματικής ζωής

- Η μετάνοια δεν είναι ένα σημαντικό στοιχείο της πνευματικής ζωής, αλλά είναι η αρχή και το τέλος της πνευματικής ζωής.
- Η μετάνοια είναι μια συνεχής κατάσταση, που όλοι έχουμε ανάγκη από αυτήν.
- Η αγιότητα δεν κρίνεται με το ποσοστό της αναμαρτησίας μας, αλλά με την ποιότητα της μετάνοιάς μας.
- Αμαρτία είναι η διάθεσή μου να λειτουργώ αυτόνομα, χωρίς τον Θεό.
- Η ουσία της πνευματικής ζωής δεν είναι να γίνουμε καλύτεροι άνθρωποι, αλλά να συναντήσουμε τον Χριστό. Να γίνει ο Θεός πατέρας μας, να γίνει η Παναγία μητέρα μας, να γίνει ο άλλος άνθρωπος αδελφός μας.
- Αμαρτία είναι η αστοχία μου να θεωρώ θεό κάτι άλλο από τον Θεό. Στην ουσία είναι η αστοχία μου να θεωρώ θεό τον εαυτό μου.
- Εάν για μένα η ζωή μου είναι ο Χριστός, τότε και η ζωή του Χριστού είναι η ζωή μου.
- Το πιο συνηθισμένο αίτιο της αμαρτίας είναι η απουσία της χαράς.
- Η σωτηρία της ψυχής μας δεν είναι κατόρθωμά μας, αλλά δωρεά του Θεού. Η δική μας ευθύνη είναι να ανταποκριθούμε σε αυτή τη δωρεά, δηλαδή να αφεθούμε στον Θεό.
- Η μετάνοια δεν είναι βελτίωση του εαυτού μας, αλλά αποκατάσταση της σχέσης μας με τον Θεό.
- Οι άνθρωποι που φαίνονται καλοί, συνεπείς, επιτυχημένοι και έντιμοι, αν έχουν βγάλει τον Θεό από τη ζωή τους, είναι άνθρωποι σκληρόκαρδοι. Αυτό συμβαίνει, γιατί πίστεψαν πως ό,τι κατόρθωσαν το κατόρθωσαν με τη δική τους δύναμη και όχι με τη χάρη του Θεού.
- Ο πνευματικός αγώνας γίνεται, όχι για να αποδείξουμε πόσο σπουδαίοι είμαστε, όχι για να λατρέψουμε τον εαυτό μας, αλλά για να ταπεινωθούμε και για να δώσουμε χώρο στον Θεό να έρθει στη ζωή μας.
- Η βάση της αμαρτίας μας είναι η υπερηφάνεια. Ο Θεός μάς αφήνει να αμαρτήσουμε μέχρι να ισοπεδωθούμε, να καταλάβουμε τα χάλια μας και να γίνουμε έτοιμη για καλλιέργεια γη. Τότε ο Θεός μπορεί να δουλέψει μαζί μας και να καρποφορήσει η χάρη Του μέσα μας.
- Μερικές φορές ο Θεός μάς βοηθάει περισσότερο με την εγκατάλειψή Του, άσχετα αν

εμείς δεν το καταλαβαίνουμε.

- Ο πόθος για τον Θεό είναι φυτεμένος μέσα μας, γιατί ο Θεός είναι η καταγωγή μας.
- Ο πόθος για τον Θεό εκφράζεται από τους ανθρώπους με ποικίλους τρόπους.
- Τα κλαψουρίσματα για τις αμαρτίες μας είναι συνήθως καμώματα του εγωισμού μας.
- Αν η αρετή είναι ξέχωρη από τον Θεό, όχι μόνο δεν είναι ωφέλιμη, αλλά είναι δαιμονική και επικίνδυνη. Από την άλλη, αν η αμαρτία μάς συντρίβει και μας ταπεινώνει, μπορεί να γίνει δύναμη που θα μας προωθήσει στον Θεό.
- Άγιος δεν είναι ο αναμάρτητος, αλλά αυτός που αμάρτησε και συγκλονίζεται διαρκώς στη μετάνοια.
- Το να μην θέλω να πάω στην Εκκλησία, επειδή πιστεύω ότι είμαι πολύ χάλια, ή το να θέλω να απομονωθώ είναι καθαρός εγωισμός.
- Να μην αυτοτιμωρούμαστε. Δεν θα σωθούμε με αυτόν τον τρόπο. Η αυτοτιμωρία μας είναι προσβολή σε Αυτόν που ήδη μας έχει σώσει με τον σταυρικό Του θάνατο.
- Η συγχώρεση μας έχει ήδη δοθεί και είναι ο Σταυρός του Κυρίου. Η δική μας ευθύνη είναι να πιστέψουμε στον Σταυρό του Κυρίου.
- Η άσκηση που κάνουμε δεν είναι για να εξιλεωθούμε, αλλά για να στερεωθούμε στον σωστό δρόμο, στον δρόμο που θέλει ο Θεός. Με άλλα λόγια, η άσκηση που κάνουμε είναι για να δυναμώσει ο Χριστός μέσα μας και να ενηλικιωθεί. Και τότε θα είμαστε καλύτερα οχυρωμένοι απέναντι στους πειρασμούς.
- Από τη μια η επίγνωση της αμαρτωλότητάς μας και από την άλλη η βεβαιότητα της αγάπης του Θεού μάς διδάσκουν και μας διαμορφώνουν ένα ήθος επιείκειας και ευσπλαχνίας για τον κάθε άνθρωπο. Τότε αποδεχόμαστε όλους τους ανθρώπους και έχουμε μόνο καλές σκέψεις και καλά λόγια γι' αυτούς. Είμαστε ήδη στον παράδεισο.
- Ο χριστιανός που κρίνει τους πάντες και τα πάντα, που όλα του φτάνει, που γκρινιάζει για το καθετί, που βλέπει παντού το κακό, που βλέπει παντού σκοτεινές και αντίχριστες δυνάμεις, αυτός είναι μακριά και από τη μετάνοια και από τον Θεό.
- Τον άνθρωπο της μετάνοιας και του Θεού τον καμαρώνεις και χαίρεσαι να είσαι κοντά του. Αυτός ο άνθρωπος σε ελευθερώνει, σε δροσίζει, σε αναπαύει, σε δυναμώνει.
- Το Πνεύμα του Θεού έχει ηρεμία και αρχοντιά. Θέλει όλοι οι άνθρωποι να σωθούν και δεν ανέχεται την απώλεια κανενός.
- Πολλές πτώσεις μας συμβαίνουν εξαιτίας κάποιου κρυφού εγωισμού.
- Η αληθινή μετάνοια είναι η μητέρα της καταλαγής, της κατανόησης, της φιλανθρωπίας και της αγάπης.
- Αν οι άνθρωποι μετανοούσαν, ο κόσμος μας θα μεταμορφωνόταν σε παράδεισο.
- Θα μπορούμε να χαιρόμαστε τη ζωή μας και τις σχέσεις μας, αν αρχίσουμε να μπαίνουμε στη θέση του άλλου και να μιλούμε την ίδια γλώσσα με αυτόν. Αυτό θα μπορέσει να γίνει, αν βγούμε από το πείσμα του εγωισμού μας και μετανοήσουμε.

- Η αληθινή-γνήσια μετάνοια διακρίνεται κυρίως από τη χαρά που δίνει στην ψυχή μας.
- Στη μετάνοια το εξαιτίας της αμαρτίας μας πένθος μετατρέπεται στην εξαιτίας της συγχώρεσης του Θεού χαρά.
- Η απάντηση στην κάθε μορφής κρίση είναι η μετάνοια και η επιστροφή μας στον Θεό.
- Να έχουμε παρρησία, όταν εξομολογούμαστε και μετανοούμε. Να μην ντρεπόμαστε. Ενώ η αμαρτία έχει ντροπή και η μετάνοια έχει παρρησία, ο διάβολος αντέστρεψε τα πράγματα και έβαλε στην αμαρτία παρρησία και στη μετάνοια ντροπή.
- Να μην ντρεπόμαστε να μιλήσουμε στον πνευματικό για τα χάλια μας. Να μην μας νοιάζει, αν ο πνευματικός σχηματίσει αρνητική ιδέα για μας. Να μας νοιάζει μόνο ο Χριστός. Να μας νοιάζει μόνο η σχέση μας με τον Θεό.
- Να είμαστε αυθεντικοί. Αν συνεχώς υποκρινόμαστε με σκοπό να προστατέψουμε την εικόνα μας, τότε ούτε η προσευχή μας θα είναι αυθεντική. Όμως οφείλουμε να είμαστε πολύ προσεκτικοί μήπως αυτό που βγάζουμε ως αυθεντικότητα είναι θράσος.
- Η μετάνοια είναι δώρο του Θεού. Από μας χρειάζεται η συνειδητοποίηση της αμαρτωλότητάς μας και η διάθεση να μετανοήσουμε.
- Όσο πιο συντετριμμένος είναι ένας άνθρωπος τόσο περισσότερα του δίνει ο Θεός.
- Ταπείνωση είναι η παραδοχή μου ότι χωρίς τον Θεό δεν μπορώ να κάνω τίποτα και δεν είμαι τίποτα.
- Η ταπείνωση είναι το ένδυμα της θεότητας και δεν έχει όρια. Όμως η ενδοτικότητα μας κάποιες φορές μπορεί να μην είναι από ταπείνωση, αλλά από εγωισμό ή από φόβο.
- Στην αντιμετώπιση της πνευματικής νέκρωσης που μπορεί να αισθανόμαστε το φάρμακο είναι η προσευχή.
- Να μην προσευχόμαστε με σφίξιμο, αλλά με απαλότητα και με εμπιστοσύνη στον Θεό.
- Η μεταμέλεια δεν είναι μετάνοια. Ο άνθρωπος που μεταμελείται δεν αλλάζει και δεν αναπαύεται, γιατί κλείνεται στον εαυτό του, στην ενοχή του, δεν στρέφεται στον Θεό, δεν εμπιστεύεται τον Θεό.
- Οι ενέργειες του Θεού δεν είναι δοκιμασίες. Είναι ευλογίες.

08-04-2013 Οι λογισμοί καθορίζουν τις σχέσεις μας με τους άλλους

- Όταν κάποιος σφάλει-αμαρτήσει, να μην δώσουμε σημασία σε αυτό που έκανε, για να μην πάρει η αμαρτία του μορφή μέσα μας. Αν δώσουμε σημασία σε αυτό που έκανε, σχηματοποιείται μέσα μας μία κακή αίσθηση, όπως κατάκρισης, οργής, εκδικητικότητας.
- Ό,τι κακό δούμε ή ακούσουμε να μην επιτρέψουμε να μείνει μέσα μας, γιατί θα προσβάλει και τη δική μας ύπαρξη. Θα αρχίσουμε να μετέχουμε κι εμείς σε αυτό το κακό και θα χαλαστούμε.
- Όταν δίνω σημασία στο κακό που έκανε κάποιος, αυτό γίνεται κατάσταση-ιδέα-άποψη μέσα μου, το θυμάμαι και αρχίζω να τοποθετούμαι απέναντι στον άνθρωπο αυτόν.

- Να μην μας ενδιαφέρει η κακότητα του άλλου. Να μας ενδιαφέρει μόνο να του δίνουμε χαρά και να τον βλέπουμε ως αφορμή θετικής ενεργοποίησης δικής μας.
- Να μην κρίνουμε τον άλλον. Όταν κρίνουμε κάποιον, έρχεται μέσα μας η ταραχή.
- Να μην ζητάμε να βγάλουμε τον άλλον φταίχτη. Να μην ζητάμε την αυτοδικαίωσή μας έναντι του άλλου. Όταν το κάνουμε, ενοχοποιούμαστε.
- Αυτός που πιστεύει ότι είναι εντάξει είναι οπωσδήποτε αμαρτωλός.
- Να μας ενδιαφέρει πώς θα δικαιώσουμε τον άλλον, δηλαδή πώς θα συνδεθούμε αγαπητικά με τον άλλον. Για να το κάνουμε αυτό, οφείλουμε να ξεπεράσουμε το μέτρο της λογικής μας και της δικαιοσύνης μας.
- Όταν αγαπάμε αληθινά, δεν μας νοιάζει εμείς να δικαιωθούμε, αλλά μας νοιάζει να βοηθήσουμε τον άλλον, ώστε να είναι καλά και αναπαυμένος. Και αυτό μπορεί να γίνει, όταν του δείξουμε την προσωπική του αξία.
- Ένας άνθρωπος είναι καλά και αναπαυμένος, όταν βρίσκει την προσωπική του αξία.
- Όταν ένας άνθρωπος αισθανθεί ότι τον αγαπάμε γιατί το αξίζει, τότε αυτός ελευθερώνεται. Αποδεσμεύεται από την αγωνία του ανταγωνισμού.
- Η ανταγωνιστικότητα στις σχέσεις προέρχεται από την αγωνία δύο ανθρώπων να δικαιωθούν. Όταν βγούμε από αυτή την παγίδα και αρχίσει να μας νοιάζει πώς θα θρέψουμε-ωφελήσουμε την καρδιά του άλλου, τότε παύει ο λόγος του ανταγωνισμού.
- Η κάθε μας σχέση είναι μια συνάφεια, ένας γάμος.
- Η χαρά της καρδιάς μας δεν είναι υπόθεση του άλλου.
- Αν αγωνιό πώς ο άλλος να με αναγνωρίσει, τότε βγάζω έναν τέτοιο εαυτό, που να είναι αναγνωρίσιμος για τον άλλον. Οπότε γίνομαι υποκριτής. Με αναγνωρίζουν οι άλλοι, αλλά είμαι άρρωστος.
- Ο άνθρωπος που δεν αγωνιά να δικαιωθεί και δεν φοβάται να εκτεθεί έχει δύναμη και ποιότητα μέσα του. Αυτός ο άνθρωπος μπορεί να εξελιχθεί.
- Η ενασχόλησή μας με το κακό του άλλου δείχνει ότι αγαπάμε το κακό.
- Το ότι δεχόμαστε και κρατάμε έναν λογισμό μέσα μας δείχνει ότι τον θέλουμε και τον έχουμε ανάγκη.
- Ό,τι μας χαλάει δεν είναι του Θεού.
- Η εξάρτηση από λογισμούς φανερώνεται στην προβληματική στάση και συμπεριφορά μας έναντι των άλλων.
- Να μην αποφασίζουμε πράγματα που δεν μπορούμε να σηκώσουμε. Να έχουμε σύνεση και να μετράμε καλά τις αντοχές μας.
- Η έλλειψη αντοχών για κάτι που έχουμε αναλάβει μας οδηγεί στη σκληροκαρδία.
- Όταν κάποιος ζητήσει να του δανείσουμε ένα χρηματικό ποσό, να είμαστε συνετοί. Αν μπορούμε να του χαρίσουμε το ποσό αυτό, τότε μόνο να ανταποκριθούμε στο αίτημά του, γιατί δεν είναι καθόλου σίγουρο ότι αυτός θα μπορέσει να μας το επιστρέψει.

- Ο γάμος είναι μοίρασμα της ζωής δύο ανθρώπων. Στον γάμο δεν μπορεί ο ένας να ενεργεί χωρίς τη συγκατάθεση του άλλου.
- Όταν είμαστε παντρεμένοι μπορούμε να αναπαύουμε κάποιον ξένο, μόνο αν αναπαύουμε και τον σύντροφό μας.
- Στον γάμο αναπτύσσεται-εξελισσεται-βαθαίνει η σχέση (το δέσιμο) δύο ανθρώπων. Γι' αυτό στον γάμο ο άνθρωπος οφείλει να βρει έναν πλούτο εσωτερικό, που να τον μοιράζεται με τον σύντροφό του αλλά και με τον οποιονδήποτε.
- Ο άνθρωπος που είναι γεμάτος λογισμούς είναι κατσούφης, κουράζει τους γύρω του και τους απωθεί.
- Πριν από κάθε αμαρτία υπάρχει πάντα κάποιος λογισμός. Γι' αυτό αν θέλουμε να αποφύγουμε τις αμαρτίες, ας αποφύγουμε τους λογισμούς, ακόμη και τους λεγόμενους καλούς λογισμούς.
- Αν κάποιος τολμά να μας λέει κακά πράγματα και εις βάρος απόντος προσώπου, φταίμε κι εμείς που του έχουμε δώσει την εντύπωση ότι χαιρόμαστε να ακούμε κατηγορίες για άλλους.
- Η καθημερινή μου λειτουργία να είναι τέτοια, που να μην ενθαρρύνει, να μην επιτρέπει στους άλλους να με χρησιμοποιούν ως δοχείο κατηγοριών για απόντες.
- Όταν ένας άνθρωπος ξεκινήσει να μας λέει κάτι αρνητικό για κάποιον απόντα, να τον σταματάμε αμέσως λέγοντάς του ότι δεν θέλουμε να μάθουμε. Και τότε θα έχουμε κάνει καλό σε τρεις ανθρώπους: α) σε αυτόν που μας μιλάει, β) στον εαυτό μας και γ) στον κατηγορούμενο απόντα.
- Να μην δεχόμαστε οι άλλοι να σπέρνουν ζιζάνια στην καρδιά μας.
- Όταν δεν ενθαρρύνουμε, δεν επιτρέπουμε σε κάποιον να μας πει άσχημα λόγια για άλλους, του δίνουμε να καταλάβει ότι είμαστε σοβαροί. Και τότε αυτός θα μας εκτιμήσει, θα μας εμπιστευτεί και θα μας αγαπήσει.
- Όταν πιστεύουμε ότι παντού είναι παρών ο Χριστός και ότι ο κάθε άνθρωπος είναι εικόνα του Θεού, δεν τολμάμε να ακούσουμε να κατηγορείται ένας άνθρωπος. Τρέμουμε.
- Όταν ακούμε κατηγορίες έναντι κάποιου, ή έχουμε κακία, ή δεν τον αγαπούμε, ή είμαστε αφελείς. Και στις τρεις περιπτώσεις ζημιωνόμαστε.
- Έχουμε αγάπη, αλλά δεν έχουμε εκπαιδευτεί σε αυτήν, δεν την έχουμε καλλιεργήσει.
- Το να προσπαθώ να βγάλω καλή καρδιά για τον άλλον άνθρωπο, που μπορεί να είναι ο δύστροπος σύντροφός μου, είναι αυτό που με καλλιεργεί και με εξελίσσει.
- Για να είμαστε γαλήνιοι, να έχουμε καλό λογισμό για όλους. Να τους βλέπουμε όμορφους, ακόμα και αν είναι άσχημοι.
- Όταν "κολλάω" σε κάποιο πρόβλημα του συντρόφου μου, τότε εγώ έχω κάποιο πρόβλημα, που οφείλω να το βρω. Αν βρω και δουλέψω αυτό το πρόβλημα, τότε θα μπορέσω να ξεφύγω από τη νηπιακή ζωή, να ωριμάσω και μαζί να ωριμάσει και η σχέση μου με τον

άλλον.

- Η κάθε σύγκρουση στον γάμο είναι μια ευκαιρία ανανέωσης της ερωτικής σχέσης.
- Είναι πολύ σημαντικό και έκφραση αληθινής αγάπης να κάνουμε τον άλλον να νιώθει ήρεμος-αναπαυμένος κοντά μας, να είναι ελεύθερος από λογισμούς, να είναι ο εαυτός του και να μην φοβάται.
- Να μην εξάπτουμε λογισμούς στον άλλον με τον τρόπο μας. Να μην του γεννάμε αμφιβολίες, ανασφάλειες, ενοχές κ.ά.
- Οι λογισμοί που δεν περιφρονούμε δημιουργούν μορφές μέσα μας, που ανά πάσα στιγμή μπορούν να βγουν στην επιφάνεια, να μας θυμίσουν κάτι που έγινε και να μας ταλαιπωρήσουν.
- Να δίνουμε στους άλλους το μήνυμα ότι έχουμε προσωπική αξία και ότι οφείλουν να μας τιμούν και να μας σέβονται.
- Αν δώσω στον άλλον περιθώρια να με εξευτελίζει, τότε δεν θα έχω περί πολλού τον εαυτό μου και δεν θα πιστεύω ότι είμαι για τον Θεό.
- Όποιοι κι αν είμαστε, όσο αμαρτωλοί κι αν είμαστε, να μην επιτρέπουμε στους άλλους να προσβάλλουν την τιμή μας. Όταν προσβάλλεται η τιμή μας, έρχεται σε μας η απογοήτευση και υποσκάπτονται τα θεμέλια της πνευματικής μας ζωής.
- Να μην προσβάλλουμε κανέναν άνθρωπο, ούτε ακόμα και το παιδί μας.
- Η αίσθηση της αξίας που έχουμε και που μας έδωσε ο Θεός είναι αυτό που θα μας στηρίξει σε μια αληθινή μετάνοια.
- Η κοσμική ηθική έχει όρια στην κακία ενός ανθρώπου. Μπορεί να πει για κάποιον ότι είναι τελειωμένος. Η χριστιανική ηθική δεν έχει όρια. Για την χριστιανική ηθική ποτέ ένας άνθρωπος δεν είναι τελειωμένος.
- Αν θέλουμε να βοηθήσουμε κάποιον που είναι μέσα στην αμαρτία, να μην του πούμε πόσο αμαρτωλός είναι, αλλά να του δείξουμε πόση ομορφιά έχει μέσα του.
- Οι περισσότερες αμαρτίες μας οφείλονται στην απογοήτευσή μας από τον εαυτό μας και στην έλλειψη πίστης στην αξία μας.
- Όταν κάποιος μου κάνει κάτι που δεν είναι καλό, να μην αναπτύξω λογισμούς, αλλά να αναπτύξω λόγο. Με άλλα λόγια, να τον βάλω στη θέση του.
- Συνήθως οι λογισμοί έρχονται, γιατί φοβούμαστε να διαχειριστούμε άμεσα ένα γεγονός. Δεν τολμούμε να μιλήσουμε άμεσα με τον άνθρωπο που έχουμε ένα πρόβλημα, γιατί είμαστε καλά παιδάκια ή γιατί φοβούμαστε πώς αυτός θα αντιδράσει.
- Οι λογισμοί γεννιούνται από τη στιγμή που δεν διαχειριζόμαστε άμεσα ένα πρόβλημα που έχουμε με κάποιον.
- Η αντίδρασή μας σε κάτι που μας έκανε κάποιος να είναι με λόγο, με αμεσότητα, με ευθύτητα και με καθαρότητα.
- Όταν ζημιωνόμαστε από ανθρώπους που είχαμε εμπιστευτεί, να μην εκπλησσόμαστε.

Είναι λάθος να πιστεύουμε ότι μια σχέση στηρίζεται στην εμπιστοσύνη. Αν ψάξουμε τους εαυτούς μας, θα δούμε ότι όλοι έχουμε αδικήσει όλους και όλοι θα αδικήσουμε όλους.

- Η αίσθηση ότι ο άλλος με πρόδωσε έχει να κάνει με τις δικές μου ανασφάλειες, που οικοδομήθηκαν από χρόνιους λογισμούς. Αν δεν επιτρέπω στον εαυτό μου λογισμούς, δεν μπαίνω στη λογική ότι ο άλλος με πρόδωσε.
- Σε μια σχέση να θέλουμε να έχουμε τον άλλον στην καρδιά μας και να μην μπαίνουμε στη λογική της προδοσίας ή της μη προδοσίας.
- Συχνά πίσω από κάτι που φαίνεται ως προδοσία του άλλου προς εμάς υπάρχει μια απλή χαζομάρα του.
- Σε κάποιον που μας έβλαψε ("πρόδωσε") να δίνουμε άπειρες ευκαιρίες διόρθωσης.
- Να μην αισθανόμαστε οι καημένοι που όλοι μάς αδικούν.
- Όταν είμαστε καχύποπτοι, παντού βλέπουμε επικίνδυνα σενάρια, τα ερμηνεύουμε και δαιμονιζόμαστε. Όταν δεν είμαστε καχύποπτοι, απαλασσόμαστε λόγω βλακείας.
- Η καχυποψία είναι η μάνα των λογισμών και δαιμονίζει τους ανθρώπους.
- Να εξωτερικεύουμε με κόσμιο τρόπο τη θέση μας έναντι του άλλου. Να μην αφήνουμε υπολείμματα στην καρδιά μας, που θα γεννήσουν χειρότερα προβλήματα.
- Όταν μας προσβάλλουν, είναι καλό να αφήνουμε την προσβολή να πέσει κάτω. Αρκεί να μην πάμε την επόμενη μέρα εκεί κάτω να ψάξουμε τι έγινε.

15-04-2013 Η νήψη, πρακτική φιλοσοφία του νου και οδηγός μας στην αληθινή ζωή

- Απορώ σημαίνει δεν έχω τρόπο να προχωρήσω στη ζωή μου. Αδυνατώ να βρω λύση στα προβλήματά μου. Όταν είμαστε σε αυτή την κατάσταση, αυτό που χρειαζόμαστε είναι ο σωστός προσανατολισμός. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όταν δεν έχουμε έναν προσανατολισμό, μια κατεύθυνση ζωής, μια αναφορά στη ζωή μας, τότε συνεχώς ταλαιπωρούμαστε. Άλλο καταλαβαίνουμε, άλλο πιστεύουμε, άλλο λέμε και άλλο ζούμε. Είμαστε σε κατάσταση σύγχυσης. Και τότε διαφωνούμε με όλους, ακόμη και με τον εαυτό μας.
- Αυτό που θα μας δώσει την κατεύθυνση της ζωής είναι η νήψη. Είναι δηλαδή η αυθόρμητη φύλαξη του νου μας και της καρδιάς μας, ώστε να αποδεχόμαστε μόνο ό,τι μας οδηγεί στη ζωή και να απορρίπτουμε ό,τι μας οδηγεί στον θάνατο.
- Να προσέχουμε τι τροφή δίνουμε στην καρδιά μας, ώστε αυτή πάντα να ωφελείται.
- Να ελέγχουμε τον εαυτό μας, για να έχουμε κατεύθυνση ζωής και για να μπορούμε να έχουμε αληθινές σχέσεις.
- Το θέμα δεν είναι να έχουμε αγωγή καλής συμπεριφοράς, αλλά αγωγή ζωής.
- Όταν η καλή συμπεριφορά μένει στο φαινόμενο και δεν έχει ουσία μέσα της, είναι εχθρός της ζωής.
- Αυτό που έχουμε ανάγκη δεν είναι οι συμβουλές, αλλά η εμπειρία ζωής.

- Οφείλουμε να ξεκαθαρίσουμε ποιος είναι ο θησαυρός της καρδιάς μας. Αν γίνει αυτό, τότε φυλάσσουμε τον νου μας και την καρδιά μας χωρίς σφίξιμο, αυθόρμητα και άνετα.
- Αν μειώσουμε την αναφορά μας στον Θεό, θα αρχίσει να μειώνεται και η παρουσία του Θεού μέσα μας.
- Ακόμα και πολύ καλοί άνθρωποι να είμαστε, αν δεν έχουμε πνευματικές συγκινήσεις-χαρές, είμαστε νεκροί.
- Το κύριο αίτιο των αμαρτιών μας είναι η ραθυμία, η τεμπελιά.
- Όταν έχουμε κάποια επιθυμία, να εξετάζουμε αν αυτή φέρνει ειρήνη στην καρδιά μας, αν αυτή αναπαύει την καρδιά μας.
- Δεν είναι έκφραση αγάπης το να ακούμε ό,τι θέλουν να μας πουν οι άλλοι.
- Όταν σέβομαι την καρδιά μου, τότε μόνο μπορώ να αγαπάω και τον άλλον. Γι' αυτό, όταν σέβομαι την καρδιά μου, από αγάπη προς τον άλλον προσέχω πότε θα έχω ανοιχτά τα αυτιά μου σε κάτι που ο άλλος θέλει να μου πει και πότε όχι.
- Είμαστε γεμάτοι λογισμούς και αυτό συνήθως δεν το καταλαβαίνουμε. Ο λόγος που είμαστε γεμάτοι λογισμούς είναι ότι δεν φυλάσσουμε επαρκώς τον νου μας και την καρδιά μας.
- Η έντονη εξωστρέφεια μας εμποδίζει να έρθουμε σε επαφή με την καρδιά μας. Μας εμποδίζει να καταλάβουμε ποιοι είμαστε και πού πάμε.
- Όταν αρχίζουμε να έχουμε επαφή με την καρδιά μας, τότε αρχίζουμε να ζούμε αληθινά. Όταν δεν έχουμε επαφή με την καρδιά μας, τότε ζούμε μόνο βιολογικά, δηλαδή όπως τα ζώα.
- Να μη φοβόμαστε τους λογισμούς. Αρκεί να τους συνειδητοποιήσουμε και τότε το πρόβλημα θα το λύσει ο Χριστός.
- Δεν αρκεί μόνο να ελέγχουμε τον νου μας. Χρειάζεται και να τον έχουμε στραμμένο στον Χριστό. Να αισθανόμαστε δηλαδή ότι είναι παρών στη ζωή μας ο Χριστός.
- Η βάση των ψυχολογικών προβλημάτων είναι οι λογισμοί.
- Η προσπάθεια του χριστιανού δεν είναι μια τεχνική αυτοβελτίωσης, όπως αυτή των διάφορων φιλοσοφικών συστημάτων. Τα διάφορα φιλοσοφικά συστήματα σκοπεύουν στην αυτοβελτίωση, δηλαδή στη λατρεία του εαυτού, δηλαδή στην αυτοθέωση, που στην πραγματικότητα είναι δαιμονοποίηση.
- Οτιδήποτε οδηγεί τον άνθρωπο στην αυτονομηση από τον Θεό τον οδηγεί στη δαιμονοποίηση.
- Τα φιλοσοφικά συστήματα φορτώνουν τον άνθρωπο με εγωισμό και τον δυσκολεύουν στην πνευματική του πορεία.
- Ο Χριστός δίνεται σε μας, που δεν το αξίζουμε. Γι' αυτό κι εμείς έχουμε τη δυνατότητα να αποκτήσουμε αυτό το ήθος να δινόμαστε στον κάθε άνθρωπο, ακόμα και σε αυτόν που φαίνεται ότι δεν το αξίζει.
- Η φιλοσοφία της Εκκλησίας μας είναι το κοίταγμα του Χριστού.

- Η φιλοσοφία των σχέσεών μας είναι το αληθινό κοίταγμά μας προς τον άλλον.
- Όταν προσκυνάμε τον Χριστό, που είναι απέναντί μας, τότε μόνο μπορούμε να προσκυνάμε και τον κάθε αδελφό μας, που είναι απέναντί μας.
- Η επιτυχία της νήψης είναι η αίσθηση της παρουσίας του Χριστού.
- Εδώ και τώρα οφείλουμε να ξεκινήσουμε τον αγώνα μας για εσωτερική αλλαγή. Τα πιο σημαντικά μέσα που διαθέτουμε είναι η νήψη και η προσευχή.
- Η ψυχή που δεν διεκδικεί πνευματικά χαρίσματα και αφήνεται ταπεινά στο θέλημα του Θεού είναι ήδη στον παράδεισο και τρέφεται μυστικά από τη χάρη του Θεού.
- Να επιζητούμε την ησυχία, τόσο την εξωτερική όσο και την εσωτερική.
- Όταν ζούμε αληθινά την Ανάσταση του Κυρίου μας, όλα όσα συμβαίνουν γύρω μας σχετικοποιούνται, μειώνεται η σημασία τους.
- Οι άνθρωποι που δεν ζουν την Ανάσταση του Κυρίου είναι δυστυχείς.
- Η μόνη προσδοκία μας να είναι ο Χριστός. Αυτή είναι η εμμελής ησυχία, την οποία οφείλουμε να φυλάσσουμε μέχρι την έξοδό μας από τον κόσμο αυτό. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Οι άνθρωποι δεν θέλουν τη φλυαρία μας. Θέλουν τη ζωντανή καρδιά μας.
- Η φλυαρία μας οφείλεται συνήθως στο ότι δεν έχουμε ζωή μέσα μας.
- Ο κάθε άνθρωπος εκφράζει ένα πνεύμα. Το πνεύμα που εκφράζουμε εμπνέει τους άλλους τι να περιμένουν από μας. Κατά συνέπεια, αυτό διαμορφώνει και τις ερωτήσεις που οι άλλοι κάνουν σε μας.
- Συμμετέχουμε συγκρουσιακά σε πολιτικές ή άλλες συζητήσεις, για να εκφράσουμε την οργή και γενικά την αρρώστια που έχουμε μέσα μας και έτσι να εκτονωθούμε. Αν ήμασταν καλά και είχαμε ειρήνη, δεν θα συγκρουόμασταν για πολιτικά ή άλλα θέματα.
- Τους ανθρώπους που συνηθίζουν να προκαλούν και να συγκρούονται είναι καλύτερα να τους αποφεύγουμε.
- Κατά βάθος όλοι γνωρίζουμε ποια είναι η αλήθεια και ποιο είναι το κακό. Αν κάποιος κρατάει το κακό μέσα του (π.χ. μια λανθασμένη άποψη), το κρατάει γιατί δεν είναι καλά. Θα γίνει καλά, μόνο αν ο ίδιος το αποφασίσει. Κανείς άλλος δεν θα μπορέσει να τον βοηθήσει, αν ο ίδιος δεν πάρει την απόφαση.
- Οι άνθρωποι δεν έχουν ανάγκη από ιδεολογικές-πολιτικές προσεγγίσεις. Αυτά δεν θα τους δώσουν ζωή. Οι άνθρωποι έχουν ανάγκη από τη μαρτυρία ότι ο θάνατος νικήθηκε.
- Ο αληθινός χριστιανός δεν πουλά ιδεολογίες. Δεν προσπαθεί να πείσει κανέναν για το ποιο είναι το καλύτερο κόμμα. Δεν ασχολείται με αυτά.
- Ο λόγος που αναπτύσσουμε θεωρίες και φλυαρούμε είναι γιατί είμαστε κομπλεξικοί.
- Αν έχουμε την εμπειρία του Θεού και λυθεί μέσα μας το πρόβλημα του θανάτου, τότε θα είμαστε Εκκλησία και η ζωή μας θα είναι μια ευωδία, που θα διώχνει μακριά τις συγκρούσεις και αυτούς που τις επιθυμούν.

20-04-2013 Η εμπειρία της αλήθειας νικά τον θάνατο

- Η πραγματική μας δύναμη βρίσκεται στην καρδιά μας και όχι στην εικόνα μας. Όταν πιστέψουμε στο δεύτερο, κάτι που συνήθως γίνεται, τότε: α) μας δημιουργείται η ανάγκη προβολής της εικόνας μας και β) αρχίζει ο ανταγωνισμός μας με τους άλλους, σπάει δηλαδή η ενότητα.
- Ο μεγάλος μας εχθρός δεν είναι η οικονομική κρίση, αλλά ο θάνατος.
- Η εμπειρία της αλήθειας νικά τον θάνατο.
- Πίσω από κάθε δυσκολία υπάρχει ένας λόγος του Θεού. Αν εμείς έχουμε δυσκολίες, αυτό σημαίνει ότι ο Θεός μάς φροντίζει.
- Οι θλίψεις μας είναι οι πόνοι της πνευματικής μας γέννησης. Μας βοηθούν να βρούμε το νόημα της ζωής.
- Σε πολλούς ανθρώπους η αληθινή ζωή (η ζωή του Θεού) αποκαλύφθηκε μέσα από μια δύσκολη κατάσταση που πέρασαν.
- Ο πολιτισμός μας φοβάται τον πόνο. Γι' αυτό είναι ανιαρός, χωρίς πραγματική σοφία και γνώση.
- Ο πόνος εξασκεί τα πνευματικά μας αισθητήρια, για να μπορούμε να βλέπουμε και να ακούμε πραγματικά, δηλαδή πίσω και πέρα από αυτά που φαίνονται.
- Πίσω από έναν σκληρό και οργίλο άνθρωπο κρύβεται ένας τραγικός και ανασφαλής άνθρωπος, που θέλει μια φροντίδα. Εφόσον δούμε την αλήθεια του, θα μπορέσουμε να αναπτύξουμε σχέση μαζί του.
- Το πολιτισμικό σύστημα μας επιβάλλει να κάνουμε μηχανικά πράγματα. Αυτά οφείλουμε να τα συνδέσουμε με τον λόγο της ύπαρξής μας. Οφείλουμε δηλαδή να βρούμε ποιος είναι ο λόγος της ζωής μας και πώς νικείται ο θάνατος.
- Δεν θέλουμε να γίνουμε καλά παιδιά, τροφή όμως του θανάτου. Θέλουμε να γίνουμε πρόσωπα, που αναζητούν μέσα από τη ζωή, που χάρισε ο Θεός, τη γεύση της όντως ζωής.
- Η χριστιανική ζωή μάς πάει πέρα από τον τάφο.
- Ο πονεμένος αλλά μη απελπισμένος άνθρωπος έχει μεγάλη δύναμη να αφομοιώσει τις δωρεές και τις αποκαλύψεις του Θεού.
- Ο λόγος της Εκκλησίας μπορεί να γελοιοποιήσει την οποιαδήποτε κρίση.
- Η κρίση υπάρχει, γιατί είμαστε φοβισμένοι μπροστά στον θάνατο και ο καθένας προσπαθεί να γαντζωθεί από κάτι.
- Η μεγαλύτερη κατάρρα είναι το "δικό μου" και το "δικό σου". (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Σε όλα τα πράγματα του κόσμου υπάρχει η απογοήτευση του τέλους, της λήξης, γεγονός που καθιστά και τη μεγαλύτερη χαρά ανυπόστατη. Προκαλούμαστε λοιπόν να βρούμε κάτι που δεν τελειώνει, να συνδεθούμε με αυτό και να αναστηθούμε από αυτό.
- Ο Χριστός είναι το Πρόσωπο που δεν δαπανάται, δεν καταναλίσκεται. Όταν η ζωή μας εκκεντριστεί στον Χριστό, τότε και αυτή δεν δαπανάται, δεν καταναλίσκεται.

Κομματιαζόμαστε, γινόμαστε προσφορά για τον καθένα και ταυτόχρονα αυξάνουμε και πλουτίζουμε.

- Τα ανατολικά φιλοσοφικά συστήματα προσπαθούν να κάνουν τον άνθρωπο ανώτερο από τους άλλους και τον οδηγούν στην αυτονόμηση από τον Θεό και στην αυτοθέωση.
- Στην ορθόδοξη πίστη η πνευματικότητα είναι η συνάντηση με το πρόσωπο του Χριστού, το οποίο μας δωρίζεται.
- Ο Χριστός είναι αιώνιος και καθιστά και εμάς αιώνιους, εφόσον ανταποκριθούμε στην πρόσκληση-πρόκληση για σχέση μαζί Του.
- Ο Κύριος έχει αγάπη χωρίς όρια. Θέλει να μας δώσει την παντοτινή χαρά πιο πολύ από ό,τι θέλουμε εμείς. Αυτή τη χαρά τίποτε δεν μπορεί να τη μειώσει.
- Δύο πράγματα μας σώζουν: α) η αίσθηση της αμαρτωλότητάς μας και β) η αίσθηση ότι ο Θεός είναι Πατέρας μας.
- Ο άνθρωπος του Θεού έχει χαρά και προσανατολισμό στη ζωή του.
- Ο άνθρωπος του Θεού δεν πληγώνεται, δεν γκρινιάζει, δεν μιζεριάζει.
- Ο άνθρωπος του Θεού είναι διακριτικός, ξύπνιος, ευαίσθητος, γι' αυτό μπορεί να αναπαύσει τον άλλον.
- Ο πολιτισμός μας είναι εδρασμένος στη δύναμη και άρα στον θάνατο. Ο λόγος της Εκκλησίας είναι πυρηνική βόμβα, που συντρίβει τα θεμέλια αυτού του πολιτισμού και προτείνει έναν άλλον πολιτισμό, που είναι εδρασμένος στον Σταυρό και την Ανάσταση.
- Η φιλανθρωπία του Κυρίου μας μπορεί να σώσει τον κάθε διεφθαρμένο. Άλλωστε κι εμείς είμαστε διεφθαρμένοι. Γι' αυτό οφείλουμε να συμπάσχουμε και να κατανοούμε τον κάθε άνθρωπο.
- Συγκρουόμαστε ανάμεσα σε έναν θρησκευτικό ψυχαναγκαστικό αυτοδικαιωτισμό και μια εκσυγχρονιστική ελευθεριότητα. Αυτό συμβαίνει, γιατί δεν μάθαμε τον δρόμο της αναζήτησης του Θεού, τον δρόμο της μετάνοιας.
- Αυτό που συγκινεί πολύ τον Θεό είναι, παρά τις δυσκολίες μας, να μην απελπιζόμαστε και να νοιαζόμαστε για τον άλλον άνθρωπο που πάσχει.
- Δεν πιστεύουμε στην αρετή μας και στην αγιότητά μας, αλλά πιστεύουμε στο έλεος του Θεού.
- Ο αληθινός χριστιανός έχει χαρά και αρχοντιά. Αν δεν τα έχει αυτά, κάποιο θηρίο έχει μέσα του, που δεν το έχει καταλάβει.
- Ο κάθε άνθρωπος ζει έναν Άδη.
- Η απελπισία είναι η μεγαλύτερη κατασυκοφάντηση του Χριστού, γιατί αυτοί που είναι απελπισμένοι δεν πιστεύουν ότι ο Χριστός μπορεί να κατέβει στον προσωπικό τους άδη και να τους αναστήσει.

22-04-2013 Το ζωντάνεμα, η ενεργοποίηση της καρδιάς μας είναι προσωπική μας υπόθεση

- Αλίμονο σε αυτόν που έχει παραλύσει η καρδιά του, τον αποχαυνωμένο, τον χαβαλέ. Επειδή αυτός ο άνθρωπος δεν κάνει τίποτα το ουσιαστικό, κάποια στιγμή θα χάσει την υπομονή του και θα απογοητευτεί.
- Στην πραγματική μετάνοια νιώθουμε τα χάλια μας, αλλά ταυτόχρονα κινούμαστε προς τον Θεό. Δεν απελπιζόμαστε.
- Έχουμε μεγάλη ομορφιά μέσα μας, δοσμένη από τον ίδιο τον Θεό. Να μην πάψουμε ποτέ να το πιστεύουμε αυτό, ακόμη και το χειρότερο έγκλημα να έχουμε κάνει.
- Ο άνθρωπος που τρώει και κοιμάται παραπάνω από όσο χρειάζεται δεν είναι καλά.
- Για να σωθούμε, είναι απαραίτητο να έχουμε καρδιά.
- Ο Θεός δεν ήρθε να κατακεραυνώσει. Ήρθε να σώσει.
- Η ένταση και η επιθετικότητα που βγάζει κάποιος άνθρωπος προς έναν αμαρτωλό ή αιρετικό δείχνει ότι έχει πρόβλημα ο ίδιος. Δείχνει ότι εκτός Θεού είναι ο ίδιος.
- Ο Θεός δεν έχει ανάγκη να Τον υπερασπιστούμε. Οι αλήθειες της Εκκλησίας μας δεν έχουν ανάγκη της δικής μας μανιακής προστασίας.
- Να μην απορρίπτουμε-καταδικάζουμε κανέναν άνθρωπο και να ποθούμε όλοι οι άνθρωποι να σωθούν.
- Αλίμονο, αν για την αλήθεια του Θεού γινόμαστε σκληρόκαρδοι και αφορίζουμε τους ανθρώπους.
- Να βρίσκουμε τρόπους όλους γύρω μας να τους αναπαύουμε.
- Όταν αγαπάμε κάποιο πρόσωπο, η μνήμη του προσώπου αυτού δίνει δύναμη στην καρδιά μας. Έτσι γίνεται και όταν αγαπάμε τον Θεό.
- Αν δεν μας είναι σημαντική η σχέση με τον Θεό, ακόμη και να μας δώσει ο Θεός τις αποκαλύψεις Του, δεν θα καταλάβουμε τίποτα.
- Μόνο μια ζωντανή-θερμή-ευαίσθητη καρδιά μπορεί να βλέπει την ομορφιά παντού, ακόμη και πίσω από τη φαινομενική ασχήμια.
- Το πιο σημαντικό είναι να θέλουμε να αλλοιωθούμε και να είμαστε έτοιμοι γι' αυτό. Είναι βέβαιο ότι ο Θεός θα δώσει τις αφορμές που θα χρειαστούμε.
- Υπάρχουν κάποιες εκπληκτικές και απρόσμενες στιγμές στις οποίες ο Θεός μάς επισκέπτεται, εμείς ανταποκρινόμαστε και αλλάζει η ζωή μας. Αυτές οι στιγμές μοιάζουν με αιωνιότητα, γιατί μας ανοίγουν τους ορίζοντες της αιωνιότητας.
- Υπάρχει ο επιπόλαιος εαυτός μας, αλλά βαθιά μέσα μας υπάρχει και ο πραγματικός εαυτός μας, που οφείλουμε να αποκαλύψουμε, για να βρούμε την ισορροπία μας.
- Μπορεί να έχουμε το χούι μας και το γινάτι μας, αλλά μέσα η καρδιά μας ποθεί την αλήθεια και το φως.
- Να μην γινόμαστε θύματα της κάθε πρώτης αυθόρμητης σκέψης που μας έρχεται για κάτι. Να κάνουμε και δεύτερες-τρίτες σκέψεις.

- Πίσω από την κάθε μας επιθυμία για αντίδραση να εξετάζουμε ποια είναι τα βαθύτερα αίτια. Μήπως δεν είμαστε καλά; Μήπως έχουμε οργή μέσα μας; Μήπως επιζητούμε την αυτοδικαίωσή μας;
- Όταν αρνούμαστε να ικανοποιήσουμε μια επιθυμία μας, γινόμαστε δυνατότεροι.
- Όσο ο άνθρωπος ιεροποιεί τις αντιδράσεις του και θέλει να δικαιώνεται και να τον δικαιώνουν, είναι ένας προβληματικός και ανώριμος άνθρωπος.
- Να μας ενδιαφέρει μόνο η δικαίωση από τον Θεό και από τον βαθύτερο εαυτό μας.
- Οι σχέσεις μας με άλλους είναι προκλήσεις, που βγάζουν στην επιφάνεια τις βαθύτερές μας επιθυμίες, ώστε να τις συνειδητοποιούμε και κάνοντας δουλειά με αυτές να ωριμάζουμε.
- Αυτό που βαθιά με αναπαύει είναι το να αγαπάω και να συγχωρώ, παραβλέποντας την αδικία που μου προκάλεσε ο άλλος.
- Να μην παρασυρόμαστε από επιπόλαιες σκέψεις. Να μην παρασυρόμαστε από τη ροπή προς την αμαρτία.
- Η δεύτερη σκέψη (επίνοια) είναι σοφότερη από την παρορμητική πρώτη (πρωτόνοια).
- Ώριμος άνθρωπος είναι αυτός που ό,τι και να γίνει έχει τον Χριστό στην καρδιά του.
- Όλοι οι άνθρωποι είμαστε στην πτώση μας, στην ανωριμότητά μας, στην πλάνη μας. Το θέμα είναι πότε θα αποφασίσουμε να κάνουμε το θέλημα του Θεού και της καρδιάς μας, δηλαδή πότε θα αποφασίσουμε να ζωντανέψουμε την καρδιά μας.
- Δεν μας συμφέρει να είμαστε σε σύγκρουση και ταραχή με τον άλλον.
- Σε μια διαταραγμένη σχέση, ο αδικημένος οφείλει και είναι προς το συμφέρον του να ξεπεράσει την όποια πικρία έχει.
- Να μην συναλλασσόμαστε-συνεργαζόμαστε με τον κατώτερο εαυτό μας.
- Η κούραση της δουλειάς οφείλεται κυρίως στους λογισμούς. Όταν είμαστε ήρεμοι και χωρίς λογισμούς, ο χρόνος της δουλειάς μας περνάει χωρίς να το καταλάβουμε.
- Όταν οι άλλοι με τους οποίους συνεργάζομαι δεν είναι εντάξει, επιβάλλεται εγώ να επιτείνω τη δύναμη, τη διάθεση και τον χρόνο μου, για να αναπληρώσω την εργασία των άλλων, ώστε να ολοκληρωθεί το έργο. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Το να δίνουμε όταν μας ζητούν βοήθεια είναι ωραίο και μας κάνει καλό.
- Ο Θεός μάς έδωσε αισθήσεις, πόδια και χέρια, για να δίνουμε αγάπη. Όχι για να θέλουμε να μας λατρεύουν και να ζητάμε αγάπη. Επειδή όμως εμείς έχουμε επιλέξει το δεύτερο, έχουμε γίνει αρρωστιάρηδες.
- Να είμαστε υπομονετικοί στους ανθρώπους που ταλαιπωρούνται από λογισμούς.
- Ο άνθρωπος που πραγματοποιεί κάθε επιπόλαιη επιθυμία του (που "κάνει ό,τι του καπνίσει") δεν θα κάνει τίποτα μεγάλο στη ζωή του. Και το χειρότερο είναι ότι δεν θα καταλάβει γιατί ζει.
- Με το να θέλουμε να πραγματοποιούμε κάθε επιπόλαιη επιθυμία μας και πάντα να χαλαρώνουμε έχουμε γίνει αρρωστιάρηδες-ψυχασθενείς και έχουμε κάνει τη χαλάρωση το

πιο συχνό επάγγελμα.

- Θέλουμε να μας νταντεύουν, γιατί θεωρούμε ότι έχουμε ψυχολογικά προβλήματα-ανάγκες. Το μεγαλύτερό μας όμως ψυχολογικό πρόβλημα είναι ότι δεν πιστεύουμε στην αξία που έχουμε.
- Ήρθαμε στον κόσμο, για να γίνουμε άγιοι. Είμαστε καλεσμένοι, για να δούμε τον Θεό.
- Μπορούμε να δούμε τον Θεό και σε έναν άνθρωπο που αγαπήσαμε.
- Δεν είμαστε χριστιανοί, επειδή πηγαίνουμε στην εκκλησία την Κυριακή ή επειδή το γράφει η ταυτότητά μας. Χριστιανοί γινόμαστε, από τη στιγμή που βαθιά πιστέψουμε ότι είμαστε φτιαγμένοι για πολύ υψηλά πράγματα, δηλαδή για να γίνουμε άγιοι.
- Σκοπός της ζωής μας είναι να δούμε τον Θεό και αυτό δεν είναι για λίγους, αλλά για όλους. Για να το επιτύχουμε όμως αυτό, οφείλουμε συνεχώς να ελέγχουμε τον εαυτό μας.
- Πολλές φορές χρειάζεται να βάζουμε και όρια στον άλλον. Αυτό όμως να μην το κάνουμε ποτέ με εμπάθεια.
- Με το βάπτισμα δίνονται οι προϋποθέσεις της σωτηρίας μας, αλλά δεν καταργείται η ελευθερία μας.
- Η Μεγάλη Εβδομάδα είναι στάση ζωής, τρόπος ζωής.
- Αν μπορούσαμε να πιάσουμε τρία-τέσσερα μηνύματα της Μεγάλης Εβδομάδας και να τα βάλουμε στην καρδιά μας, τότε θα μαθαίναμε έμπρακτα τη χριστιανική ζωή.
- Η Μεγάλη Εβδομάδα συμπυκνώνει όλη τη Θεολογία της Εκκλησίας μας και όλη τη Γραφή.
- Η σχέση με τον Θεό είναι αρραβώνας και γάμος. Ο αρραβώνας είναι σε αυτή τη ζωή, ο γάμος είναι στην άλλη ζωή.
- Όταν η παρθενία έχει σκληροκαρδία και αφιλανθρωπία, τότε είναι ψεύτικη.
- Ο αληθινά παρθένος είναι ένας μανιακός εραστής που έχει ερωτική πληρότητα.
- Ο Χριστός με τη ζωή Του την ίδια έδειξε στην ανθρωπότητα τον τρόπο της σωτηρίας.
- Ο Χριστός έκανε τα πάντα. Κατέβηκε στη γη, έπλυνε τα πόδια μας, μας έκανε τραπέζι και σταυρώθηκε. Όλα αυτά τα έκανε για να μας δείξει τον τρόπο της σωτηρίας μας. Δεν είναι αγένεια να μένουμε αδιάφοροι; Όλα αυτά τα έκανε για να Τον τρώμε και να Τον πίνουμε. Δεν είναι αγένεια να αρνούμαστε την εξομολόγηση και τη Θεία Κοινωνία;
- Η ομορφιά της ζωής είναι να διακονούμε ο ένας τον άλλον.
- Η Θεία Λειτουργία δεν γίνεται, για να παίρνει τον μισθό του ο παπάς. Η Θεία Λειτουργία γίνεται, για τον ίδιο λόγο που σταυρώθηκε ο Χριστός, δηλαδή για να κοινωνούν όλοι οι άνθρωποι.
- Παραδόξως ο Επιτάφιος είναι ένα πανηγύρι. Αυτό συμβαίνει, γιατί ο Χριστός, ο Βασιλιάς μας, πέθανε για μας και έκανε συντρίμια τον θάνατο.
- Αφού ο Χριστός, ο Βασιλιάς μας, πέθανε για μας και έκανε συντρίμια τον θάνατο, πώς εμείς μπορούμε να θλιβόμαστε για κάτι;
- Θάνατος είναι η απουσία της αγάπης. Η νίκη επί του θανάτου είναι η αγάπη.

- Όταν σταυρώνομαι για τον άλλον, τότε γίνομαι συγγενής του Χριστού, που έκανε το ίδιο. Και τότε νικιέται ο θάνατος μέσα μου.
- Ο Χριστός είναι ο ξένος, που έχει ανάγκη η ύπαρξή μας.
- Η Μεγάλη Εβδομάδα είναι η δόξα της Ορθοδοξίας και η συμπύκνωση της ιστορίας της Θείας Οικονομίας.
- Πολλοί άνθρωποι έγιναν ορθόδοξοι γευόμενοι στο Άγιο Όρος τη Μεγάλη Εβδομάδα.
- Όταν έχουμε τον Θεό μας, ο βιολογικός θάνατος είναι το πέραςμα στα καλύτερα.

13-05-2013 Η συνάντησή μας με τον Θεό

- Ο πόνος και οι δυσκολίες ζωντανεύουν τον άνθρωπο και του δίνουν τη δυνατότητα να πλησιάσει τον Θεό.
- Ο αληθινός στόχος μας δεν είναι τα όνειρά μας, αλλά η αναζήτηση της αλήθειας.
- Αυτός που ενδιαφέρεται πάντα να περνάει καλά και να ευχαριστείται φοβάται την αλήθεια.
- Ο πολιτισμός που τρέμει στην ιδέα του πόνου και της δυσκολίας είναι ένας πολιτισμός χωρίς Πνεύμα, χωρίς αναζήτηση Θεού.
- Ο Θεός αποκαλύπτεται σε αυτούς που δεν Του ζητούν αποκαλύψεις, στους συντετριμμένους. Όταν ζητούμε αποκαλύψεις από τον Θεό, τότε στην πραγματικότητα δεν μας ενδιαφέρει ο Θεός, αλλά το χούι μας, ο εαυτός μας.
- Η χαρά μου δεν είναι αυτό που θα μου δώσει ο άλλος άνθρωπος και ο Θεός. Η χαρά μου είναι ο ίδιος ο άλλος άνθρωπος και ο ίδιος ο Θεός.
- Οι αποτυχίες είναι ευλογίες, γιατί είναι δυνατότητες για αληθινή ζωή, για αληθινές σχέσεις.
- Να πλησιάζουμε τον Θεό ως τυφλοί, άπιστοι και ανάξιοι.
- Όταν νομίζουμε ότι είμαστε εντάξει, δεν είμαστε εντάξει.
- Ο Θεός ομορφαίνει την ασχήμια της ζωής μας.
- Η σωτηρία μας είναι η καρδιακή ένωσή μας με όλους τους άλλους.
- Μόνο όταν είμαστε καρδιακά ενωμένοι με όλους τους συνανθρώπους μας, μπορούμε να είμαστε ενωμένοι και με τον Χριστό.
- Αυτός που με ένταση προσπαθεί να αλλάξει-διορθώσει τον άλλον αποδεικνύει ότι ο ίδιος είναι μακριά από τον Θεό, του λείπει η χάρη του Θεού.
- Να σεβόμαστε και να αποδεχόμαστε τον άλλον άνθρωπο, ακόμα και όταν αμαρτάνει.
- Όταν κρίνουμε τον άλλον, φανερώνουμε ότι θεωρούμε τον εαυτό μας δίκαιο. Και αυτό είναι η καταδίκη μας.
- Όταν κρίνουμε τον άλλον, κυρίως όταν τον κατακρίνουμε, τότε χωριζόμαστε-απομακρυνόμαστε από αυτόν αλλά και από τον Θεό.
- Επιτρέπεται να χωρίζουμε από τον άλλον, μόνο για κάποιον πολύ σοβαρό λόγο και μόνο

με βαριά καρδιά, που θα την κουβαλάμε μέχρι τον τάφο.

- Δεν δικαιούμαστε να εξορίσουμε από την καρδιά μας κανέναν άνθρωπο.
- Όταν εξορίζουμε κάποιον από την καρδιά μας, τραυματίζουμε τον Χριστό.
- Δυσκολευόμαστε να αλλάξουμε, γιατί είμαστε δεμένοι-ερωτευμένοι με τα πάθη μας.
- Όταν αναβάλλουμε να αποφασίσουμε την αλλαγή μας, τότε τη ματαιώνουμε.
- Είμαστε πνευματικά άρρωστοι, επειδή έχουμε κουκουλωμένες και θαμμένες πολλές προβληματικές καταστάσεις μέσα μας.
- Το σημαντικό δεν είναι τι χαρίσματα έχουμε, αλλά πώς τα αξιοποιούμε, τι λόγο δίνουμε σε αυτά.
- Επειδή τα χούγια των ανθρώπων δεν αλλάζουν εύκολα, φρόνιμο είναι να μην προσπαθούμε να αλλάξουμε τους άλλους, αλλά μόνο τον εαυτό μας. Έτσι γλιτώνουμε και τις συγκρούσεις με τους άλλους.
- Τους προβληματικούς ανθρώπους να μην προσπαθούμε να τους αλλάξουμε, αλλά να τους αποφεύγουμε, χωρίς όμως να τους βγάζουμε από την καρδιά μας και από την προσευχή μας. Έτσι θα προστατεύουμε τον εαυτό μας από την αρνητική επιρροή αυτών των ανθρώπων.
- Να δικαιολογούμε τον άλλον για τα λάθη του και για τα χούγια του. Για τα δικά μας όμως λάθη και χούγια να μην δικαιολογούμε τον εαυτό μας. Να είμαστε επιεικείς με τους άλλους και αυστηροί με τον εαυτό μας.
- Οι περισσότερες αμαρτίες των εφήβων οφείλονται στη μοναξιά που νιώθουν, εξαιτίας του τρόπου ζωής των γονέων τους.
- Τα παιδιά μπορούν να παιδαγωγηθούν με την προσευχή των γονέων τους, με την αγκαλιά-αποδοχή των γονέων τους και με τον αγαπητικό τρόπο ζωής των γονέων τους.
- Με "κολλημένους" και κακοπροαίρετους ανθρώπους να μην πιάνουμε κουβέντα. Και δεν θα μπορέσουμε να τους αλλάξουμε και την ηρεμία μας θα χάσουμε.
- Όταν σκεφτόμαστε να ξεκινήσουμε μια κουβέντα με κάποιον, να προσέξουμε τη διάθεσή μας. Συχνά πίσω από μια κουβέντα κρύβεται η διάθεση σύγκρουσης και επικράτησης του ενός έναντι του άλλου.
- Να έχουμε ως πρώτη προτεραιότητα για την καρδιά μας την ειρήνη του Θεού και την ευρυχωρία του Θεού.
- Να διατηρούμε την ειρήνη και την ευρυχωρία στην καρδιά μας, ακόμα κι όταν διαφωνούμε με κάποιον.
- Τις διαφαινόμενες συγκρούσεις με άλλους να τις αποφεύγουμε. Αυτό έκανε και ο Χριστός, με εξαίρεση τη σύγκρουσή Του με τους Φαρισαίους, όταν είπε τα "ουαί".
- Ο Χριστός μιλούσε με παραβολές, για να μην συγκρούεται με αυτούς που δεν συμφωνούσαν μαζί Του. Αυτά που έλεγε τα έλεγε κεκαλυμμένα και καταλάβαιναν όσοι ήθελαν να καταλάβουν. Οι υπόλοιποι Τον θαύμαζαν για τον τρόπο που μιλούσε. Έτσι τους κέρδιζε όλους.

- Οι άνθρωποι καταλαβαίνουν πάντα αυτά που θέλουν να καταλάβουν.
- Κατά βάθος όλοι γνωρίζουμε τι είναι αμαρτία και τι όχι.

20-05-2013 Πνευματική ενότητα, μια οντολογική ανάγκη του ανθρώπου

- Σε μια κοινότητα να μην κοιτάμε αν οι άλλοι κάνουν κάτι καλύτερα ή χειρότερα από εμάς, γιατί αυτό μας χωρίζει από τους άλλους. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όταν η καρδιά μας είναι ψυχρή-αδιάφορη για τον άλλον, τότε εύκολα αναπτύσσονται μέσα μας διάφοροι λογισμοί, όπως συγκρίσεων, και δημιουργείται πρόβλημα στη σχέση. Αντίθετα, όταν η καρδιά μας είναι θερμή-ενωμένη με τον άλλον, αυτά όλα αποφεύγονται.
- Η ενότητα δεν είναι σημαντικό στοιχείο για την Εκκλησία αλλά απαραίτητο.
- Η ενότητα δεν είναι σημαντικό στοιχείο για μια σχέση αλλά απαραίτητο.
- Ενότητα με τον άλλον δεν σημαίνει αδιακρίσία, δεν σημαίνει αδιάκριτη είσοδο του ενός στη ζωή του άλλου. Αντίθετα, βασικά στοιχεία της ενότητας είναι ο σεβασμός στην ελευθερία του άλλου και η διαφύλαξη της ετερότητας-διαφορετικότητας.
- Μια καλή-ειρηνική σχέση με έναν άνθρωπο εξελίσσει και τη σχέση μας με τον Θεό.
- Όταν χαθεί από μέσα μας ο πλησίον, χάνεται και ο Θεός.
- Προσωπική σχέση με κάποιον είναι η βαθιά σύνδεση με τον λόγο ύπαρξής του.
- Το τι θεωρούμε θησαυρό είναι αυτό που ορίζει εμάς και τις σχέσεις μας.
- Το πνεύμα που φέρουμε είναι η βάση της ύπαρξής μας και καθορίζει τη ζωή μας.
- Εφόσον έχουμε ασκηθεί στην πνευματική ζωή και έχουν αναπτυχθεί τα εσωτερικά μας αισθητήρια, μπορούμε να αντιληφθούμε το πνεύμα που φέρει κάποιος άλλος. Κατά συνέπεια, μπορούμε να γνωρίζουμε και τι είδους σχέση μπορούμε να κάνουμε με αυτόν.
- Όταν η αγάπη έχει φόβο, είναι ψυχολογική και αδύναμη. Η αληθινή-πνευματική αγάπη δεν έχει φόβο.
- Να μη συγχέουμε την αγάπη με την επιθυμία.
- Στις πραγματικές σχέσεις αγάπης υπάρχει ένα κοινό πνεύμα, το Πνεύμα του Θεού. Σε αυτές τις σχέσεις οι άνθρωποι μπορούν να συνεννοούνται βαθιά και να συγχωρούν ο ένας τον άλλον.
- Όταν διαταραχθεί η σχέση μας με έναν άνθρωπο, διαταράσσεται όλη η ζωή η δική μας και των γύρω μας. Αυτό συμβαίνει, γιατί όλοι είμαστε μέλη του ίδιου σώματος, του σώματος του Χριστού.
- Αυτό που έχει σημασία σε μια σχέση είναι το τι αυτή εκπέμπει. Εκπέμπει ψύχρα ή ζεστασιά, δίκαιο ή αγάπη, σύγκρουση ή συγχώρεση.
- Το πνεύμα που φέρει και εκπέμπει μια συζυγική σχέση, αυτό εισπράττουν τα παιδιά και με αυτό μεγαλώνουν.
- Όταν ένα ζευγάρι δεν πάει καλά, ούτε τα παιδιά πάνε καλά.
- Το πνεύμα που φέρει και εκπέμπει μια συζυγική σχέση είναι κάτι πολύ πιο σημαντικό από

το αν η οικογένεια φαίνεται τακτοποιημένη στα μάτια του κόσμου.

- Κριτήριο της πνευματικής μας ζωής και της ένωσής μας με τον Θεό είναι ο πλησίον, δηλαδή είναι η θέση που ο πλησίον έχει στην καρδιά μας και η δυνατότητα συνεργασίας και κοινωνίας μαζί του.
- Ο πνευματικός άνθρωπος δεν έχει καμία σχέση με τον υπερευαίσθητο, που είναι δυσπροσάρμοστος και απορριπτικός.
- Η υπερευαίσθησία κρύβει μεγάλο εγωισμό.
- Ο άνθρωπος του Θεού (ο ταπεινός άνθρωπος) κάνει κέφι και τους παράξενους-ιδιότροπους ανθρώπους. Βρίσκει τον τρόπο να κοινωνήσει μαζί τους, να συνεργαστεί μαζί τους. Κάνει τα "μαγικά" του.
- Η δυσπροσαρμοστικότητά μας δηλώνει την προβληματική κατάσταση της ψυχής μας.
- Να προσέχουμε πολύ τα λόγια μας. Πριν μιλήσουμε, να σκεφτόμαστε αν τα λόγια μας χρειάζονται και αν θα ωφεληθούν.
- Να μην κρίνουμε τον εαυτό μας και να μην τον συγκρίνουμε με τους άλλους. Ούτε τις πράξεις μας να κρίνουμε και να συγκρίνουμε με αυτές των άλλων. Έτσι γλυτώνουμε και από την υπερηφάνεια και από την απογοήτευση. Κατ' επέκταση γλυτώνουμε από την απώλεια της προσευχής, το αίσθημα μειονεξίας, τη ζήλια και την κακία.
- Το βράδυ προσευχή να κάνουμε, όχι αυτοκριτική για το πώς πέρασε η μέρα μας.
- Να μην μελετάμε τον εαυτό μας, γιατί θα κινδυνέψουμε από ανάπτυξη λογισμών.
- Η μελέτη των έργων μας είναι κλείσιμο στον εαυτό μας και αυτοαπασχόληση.
- Η αίσθηση της αμαρτωλότητας και η πραγματική μετάνοια έρχονται πηγαία και αυθόρμητα. Όταν εκτρεπόμαστε, π.χ. όταν προσβάλλουμε την αγάπη κάποιου, το νιώθουμε και δεν χρειαζόμαστε να το αναλύσουμε.
- Η εξομολόγηση είναι κατάθεση της συντετριμμένης καρδιάς μας. Στην εξομολόγηση δεν κάνουμε ανάλυση των έργων μας, αλλά αναφορά των αμαρτημάτων μας.
- Να ζητάμε τον Θεό και να μην αγχωνόμαστε για τίποτα.
- Όσο περισσότερο μελετούμε τον εαυτό μας, τόσες περισσότερες ήττες και απογοητεύσεις θα γευτούμε. Η κακομοιριά της αυτοαπασχόλησης είναι ο ηθικός αυτουργός των πτώσεών μας.
- Συχνά οι διάφορες συζητήσεις που ανοίγουμε οδηγούν σε ψυχραμένες σχέσεις.
- Στις μέρες μας πολύ συχνά οι άνθρωποι μιλούν χωρίς να ακούν τον άλλον. Αυτό αποδεικνύει έλλειψη σεβασμού προς τον άλλον και γενικότερα πνευματική φτώχεια.
- Ο σεβασμός προς τον άλλον έχει πολλή ειρήνη. Ας το δοκιμάσουμε.
- Να μην βιαζόμαστε να υποστηρίξουμε τις απόψεις μας. Αυτό είναι μια άσκηση ταπείνωσης, που θα μας διατηρήσει ειρηνικούς-γαλήνιους.
- Μόνο ένας άνθρωπος που νοιάζεται για την καρδιά του και που ασκείται σε μια πνευματική πορεία μπορεί να παιδαγωγήσει σωστά τα παιδιά του.

- Οι άνθρωποι, όταν γνωρίσουν κάποιον, έχουν την τάση μέσα με μια ώρα το πολύ να του πουν τις γνώμες τους, τις εμπειρίες τους, τις θεολογίες τους, τις φιλοσοφίες τους. Και ό,τι πουν μετά θα είναι επανάληψη αυτών που είπαν στην αρχή. Αλλά και είκοσι χρόνια να ζήσουν με αυτόν τον άνθρωπο, στην ουσία τα ίδια θα του λένε. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Αυτό που διαρκώς μας ανανεώνει είναι το Πνεύμα του Θεού. Γι' αυτό ο αληθινός χριστιανός είναι πάντα νέος.
- Ο κάθε άνθρωπος έχει ένα περιεχόμενο σκέψης και ενδιαφερόντων, μέσα στο οποίο κινείται. Δεν χρειάζεται ούτε η δική μας αντίθεση ούτε η δική μας συμπλήρωση.
- Οι γενικεύσεις σχετικά με το τι είναι αμαρτία και τι όχι είναι απαράδεκτες και επικίνδυνες.
- Είναι εξαιρετικά εγωιστικό αυτό που εγώ κατάλαβα να θέλω αμέσως να το καταλάβει και ο άλλος. Κάθε άνθρωπος έχει την ώρα του.
- Μια αποτυχημένη κοινωνική ζωή είναι και αποτυχημένη πνευματική ζωή.
- Ο άνθρωπος του Θεού είναι εύχαρις, σοβαρός και εμπνέει τους γύρω του.
- Οι συγκρούσεις με τους ανθρώπους μάς απομονώνουν και από τους ανθρώπους και από τον Θεό. Μπορούμε να λέμε στους άλλους κάποιες διαφορετικές απόψεις, αλλά χωρίς να συγκρουόμαστε μαζί τους.
- Η σύγκρουση δηλώνει την επιθυμία μας να επιβάλουμε την άποψή μας στον άλλον και να κυριαρχήσουμε έναντι του άλλου. Και αυτό μας φέρνει ένταση και στεναχώρια.
- Η σύγκρουση είναι απαράδεκτη και είναι κλονισμός της σχέσης μας με τον Θεό.
- Να σεβόμαστε τη διαφορετικότητα του άλλου.
- Ενωμένες ψυχές υπάρχουν μόνο εκεί που βασιλεύει η πνευματική υποταγή, η σιωπή και ο σεβασμός της προσωπικότητας του άλλου ως κοινωνού θείας φύσης. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ο άνθρωπος της αμαρτίας άλλα σκέφτεται, άλλα θέλει και άλλα κάνει. Είναι ένας ναυαγός, που τον χτυπούν έσωθεν και έξωθεν τα αλλεπάλληλα κύματα των παθών, των δαιμονικών ορμών και τον οδηγούν όπου θέλουν.
- Μόνο ο ίδιος ο άνθρωπος μπορεί να αλλάξει την πορεία της ζωής του. Το αυτεξούσιο είναι ένα δώρο, που μας το έχει δώσει ο Θεός και που δεν μας το παίρνει ποτέ πίσω.
- Σπάνια τα λόγια γίνονται αφορμή να αλλάξει κάποιος. Τον αφημένο στα πάθη του άνθρωπο κανείς δεν μπορεί να τον αλλάξει.
- Ένας άνθρωπος μπορεί να αλλάξει, μόνο αν ο ίδιος συνειδητοποιήσει τη χρεοκοπία του, αποφασίσει να αλλάξει και ξεκινήσει την αντίστροφη πορεία.
- Να προσέχουμε τι δέχεται η ψυχή μας από τις διάφορες καταστάσεις που ζούμε.

27-05-2013 Πώς θα έχουμε καλύτερες σχέσεις

- Ο γκρινιάρης, ο ιδιόρρυθμος, ο κακομοίρης, ο απαιτητικός απομακρύνει τους άλλους ανθρώπους από κοντά του.
- Ο άνθρωπος του Θεού είναι ο αληθινός άνθρωπος. Είναι ο ελεύθερος άνθρωπος. Είναι η

χαρά και το καμάρι του κόσμου.

- Να είμαστε άνετοι και να μην ενοχλούμαστε από τίποτα. Χωρίς να το καταλαβαίνουμε αυτή η κατάσταση μας μεταδίδεται και στους γύρω μας.
- Η πνευματική μας κατάσταση κρίνεται από το πόσο μας χαίρονται οι άνθρωποι που είναι γύρω μας και από το πόσο τους αναπαύουμε και τους κάνουμε να νιώθουν άνετα.
- Ο ταπεινός άνθρωπος γνωρίζει ότι όλα εξαρτώνται από το έλεος του Θεού, γι' αυτό είναι ολόκληρος ένα άνοιγμα, μια αγκαλιά, ένα πανδοχείο. Οι άλλοι άνθρωποι το νιώθουν αυτό και θέλουν να βρίσκονται κοντά του.
- Πολύ συχνά πίσω από τις ασθένειες υπάρχει μια λάθος εσωτερική στάση του ανθρώπου.
- Η εγωιστική απομόνωση ενός ανθρώπου από τους άλλους συνήθως δηλώνει σοβαρό πνευματικό πρόβλημα.
- Ταπεινός είναι αυτός που δεν έχει λογισμούς και αφήνεται στον Θεό. Γι' αυτό είναι και αναπαυμένος.
- Ο γκρινιάρης είναι ένας ανώριμος άνθρωπος, που δεν αναλαμβάνει την ευθύνη του και που δεν είναι καλά. Γι' αυτό του φταίνει πάντα οι άλλοι.
- Η γκρίνια-μεμφιμοιρία προς τον άνθρωπο και προς τον Θεό είναι το αντίθετο της ευχαριστίας και είναι δαιμονική κατάσταση.
- Συνήθως αυτό που φταίει για την κακή μας κατάσταση είναι η στάση μας.
- Οι κοσμικοί άνθρωποι, όταν έχουν κάποιο πρόβλημα και δεν είναι καλά, συνήθως ρίχνουν την ευθύνη σε άλλους. Αντίθετα, οι άνθρωποι που ζουν στην πνευματική διάσταση αναλαμβάνουν την ευθύνη για τα λάθη τα δικά τους, αλλά ακόμη και για τα λάθη των άλλων.
- Ο Χριστός στον Σταυρό ανέλαβε τις αμαρτίες όλου του κόσμου. Εμείς καλούμαστε να μιμηθούμε αυτό το ήθος και τότε θα μπορούμε να σχετιζόμαστε με τον κάθε άνθρωπο.
- Να μιλάμε όμορφα και θετικά στους άλλους. Αυτό δεν είναι κολακεία, αλλά είναι δοξολογία προς τον ίδιο τον Θεό.
- Ό,τι δίνουμε στους άλλους αυτό μας δίνουν κι αυτοί.
- Τον ανισόρροπο άνθρωπο ακόμα και οι δαίμονες τον βαριούνται, επειδή γίνεται τόσο πολύ δικός τους. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Αν έχουμε μέσα μας αλήθεια, σοβαρότητα και χαρά, αυτά εκπέμπονται στους άλλους και δεν θα μας εκμεταλλευτεί κανείς.
- Να χαιρόμαστε τον εαυτό μας όπως είναι και να μην τον βαριόμαστε. Να μην προσδοκούμε τη χαρά από τα διάφορα "ναρκωτικά" της καθημερινής ζωής, γιατί τα αποτελέσματα δεν θα είναι καλά, ούτε για μας ούτε για τους γύρω μας.
- Η κάθε σχέση μας να είναι τέτοια, που να δυναμώνει την παρουσία του Θεού στη ζωή τη δική μας και του άλλου.
- Οφείλουμε να μην μένουμε πάντα οι ίδιοι, αλλά συνεχώς να εξελισσόμαστε και να ωριμάζουμε. Έτσι γινόμαστε ενδιαφέροντες και για τον εαυτό μας και για τους άλλους.

- Όταν εγώ είμαι ενδιαφέρων, τότε μπορώ να κάνω ενδιαφέροντα και τον άλλον.
- Τα διάφορα γεγονότα της ζωής μας, θετικά και αρνητικά, είναι αφορμές για επαναπροσδιορισμό και επανεκκίνηση της ύπαρξής μας.
- Οι κολασμένοι την αγάπη του Θεού την αισθάνονται ως τιμωρία.
- Ο άνθρωπος της αμαρτίας χάνει την ικανότητα να αισθάνεται την αγάπη των άλλων, να συγκινείται, να συγκλονίζεται. Λειτουργεί μόνο η εγωκεντρικότητά του και η φαντασία του η ξεπεσμένη. Ακόμη και το αίμα σου να χύσεις γι' αυτόν, θα παρερμηνεύσει την αγάπη σου. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όλα τα προβλήματα ενός ανθρώπου να μην τα αποδίδουμε στην παιδική του ηλικία. Συχνά ο άνθρωπος είναι βολεμένος σε αυτήν του την κατάσταση και δεν θέλει να αλλάξει.
- Με άνθρωπο που θέλει να παραμείνει στην προβληματική του κατάσταση να μην πιάνουμε κουβέντα. Να περιφρονούμε την κατάστασή του, αλλά όχι τον ίδιο. Να διατηρούμε την ειρήνη μας και να τον έχουμε στην προσευχή μας.
- Όταν σε μια κατάσταση, π.χ. σε έναν διάλογο, δεν βγαίνει άκρη, τότε αυτή η κατάσταση είναι δαιμονική. Να σταματάμε αμέσως μια τέτοια κατάσταση ή, ακόμη καλύτερα, να μην την ξεκινάμε.
- Απαραίτητες προϋποθέσεις για μια αποτελεσματική συζήτηση είναι η ήρεμη κατάσταση των ομιλητών και η εμπιστοσύνη μεταξύ τους. Αν δεν υπάρχουν αυτά, είναι καλύτερα η συζήτηση να μην ξεκινάει.
- Ο άνθρωπος που αισθάνεται αδικημένος βρίσκεται σε κατάσταση αμαρτίας. Αντίθετα, αυτός που είναι σε κατάσταση μετάνοιας και προσευχής νιώθει ότι οι άλλοι τον τιμούν και του κάνουν χάρη που ασχολούνται μαζί του.
- Για να με καταλάβει ο άλλος, οφείλω πρώτα εγώ να καταλάβω τον εαυτό μου, την αλήθεια της καρδιάς μου.
- Ο Θεός δεν τιμωρεί ποτέ. Εμείς νιώθουμε ως τιμωρία την απομάκρυνσή μας από την αγάπη Του.
- Ο άνθρωπος που είναι σε κατάσταση μετάνοιας ζει την αγάπη του Θεού και τη βλέπει στο πρόσωπο όλων των ανθρώπων.
- Όσο ελευθερώνομαι από την αμαρτία, τόσο ενώνομαι με όλους. Αντίθετα, όσο βυθίζομαι στην αμαρτία, τόσο αποχωρίζομαι από όλους.
- Να μην ασχολούμαστε με την εικόνα μας, με τη γνώμη των άλλων. Η ενασχόληση με την εικόνα μας είναι πτώση.
- Να μην ασχολούμαστε με το κουτσομπολιό. Το κάθε μορφής κουτσομπολιό είναι μεγάλος μπελάς, γιατί κουράζει τον άνθρωπο και του αφαιρεί τη δύναμη της προσευχής.
- Όπως προσέχουμε τι τρώει το σώμα μας, έτσι να προσέχουμε και τι δέχεται η ψυχή μας. Όπως σεβόμαστε το σώμα μας και δεν θέλουμε να αρρωστήσει, έτσι να σεβόμαστε και την ψυχή μας.

- Οι μεταπτωτικές επιθυμίες έχουν ψέμα και δεν ικανοποιούνται ποτέ. Γι' αυτό οδηγούν τον άνθρωπο στη σύγκρουση με τον άλλον και στη δυστυχία.
- Η βαθύτερη επιθυμία της καρδιάς μας είναι η αναζήτηση της αλήθειας, η αναζήτηση του φωτός, η αναζήτηση του Θεού.
- Όταν αναζητούμε τον Θεό, οι επιθυμίες μας χριστοποιούνται και δεν έρχονται σε σύγκρουση με τις επιθυμίες του άλλου. Επιθυμούμε τον άλλον, για να του δίνουμε χαρά, όχι για να μας υπηρετεί και να δίνει αυτός χαρά σε μας.
- Να ικανοποιούμαστε και μόνο με την παρουσία του άλλου στη ζωή μας. Αυτό ελευθερώνει και εμάς και τον άλλον.
- Όταν ζούμε με έναν δύσκολο άνθρωπο: α) να σκεφτόμαστε ότι αυτός είναι περισσότερο δυστυχής από εμάς, β) να μην τον κρίνουμε, γ) να αποφεύγουμε όσο μπορούμε τις δυστροπίες του, δ) να προσευχόμαστε λέγοντας "Θεέ μου, δώσε μου τη δύναμη και την υπομονή να τον αγαπώ έτσι όπως είναι και να μην θέλω να αλλάξει".
- Συχνά ένας άνθρωπος με τις δυστροπίες του δοκιμάζει τα όρια της αγάπης μας.
- Όταν αποδεχόμαστε τον άλλον έτσι όπως είναι και δεν θέλουμε να τον αλλάξουμε, τότε αυτός χαλαρώνει, ελευθερώνεται και μπορεί να αλλάξει.
- Ο άνθρωπος που μιλά για τον άλλον χωρίς η καρδιά του να νιώθει γλυκασμό γι' αυτόν και που με φθόνο τον παρουσιάζει ως κακό και ψεύτη ζει μέσα στα τείχη του εγωισμού του, είναι δυστυχής και αποτυχημένος. Δεν έχει την ελάχιστη πληροφορία ότι υπάρχει Θεός. Αν είχε, θα ήξερε ότι ο Θεός είναι ο πλησίον και δεν θα ατίμαζε τον Θεό στο πρόσωπο του πλησίον.
- Να έχουμε την παρουσία του Θεού στην καθημερινότητά μας δίνοντας χαρά στους άλλους. Κι αυτό, όχι για να δοξασθούμε εμείς, αλλά για να δοξασθεί ο Θεός.
- Για να μπορούμε να δίνουμε χαρά στους άλλους, βασική προϋπόθεση είναι να μην έχουμε λογισμούς.
- Όταν με τη ζωή μας δίνουμε χαρά στους άλλους και τους κάνουμε να μας βλέπουν ως αγκαλιά και επιείκεια, τότε τους εμπνέουμε και τους στέλνουμε "αδιάβαστους" στον Θεό.

07-10-2013 Η ανάγκη για αυτοδικαίωση γεννά την υποκρισία, την ψεύτικη ζωή

- Ο πνευματικός λόγος έχει μέσα του σοφία, αλήθεια και ζωή.
- Ο πνευματικός λόγος δεν είναι ένα κομμάτι της ζωής μας, αλλά φωτίζει τη ζωή μας, γι' αυτό και είναι η ζωή μας.
- Ο πνευματικός λόγος μπορεί να είναι σκληρός σαν μαχαίρι, αλλά μας θεραπεύει και μας δίνει δύναμη να ζήσουμε.
- Ο ψυχολογικός λόγος μάς καταρρακώνει ή μας ενθαρρύνει αδιάκριτα κάνοντάς μας ψεύτικους.
- Η ζωή του Θεού δεν είναι υπακοή σε έναν κώδικα συμπεριφοράς. Η ζωή του Θεού είναι η ενέργεια του Αγίου Πνεύματος μέσα μας.

- Η τήρηση θρησκευτικής ζωής δεν συνεπάγεται και σχέση με τον Θεό.
- Αυτό που περισσότερο από όλα έχουμε ανάγκη είναι η συνεχής αναζήτηση του Θεού, κάτι που γίνεται με την προσωπική μας άσκηση.
- Ο Θεός μάς ψάχνει πριν Τον ψάξουμε εμείς.
- Για τους σοφούς ανθρώπους η ατυχία είναι ευλογία.
- Αν είμαστε στραμμένοι στον Θεό, δεν μας ενοχλεί η στάση των άλλων απέναντί μας.
- Σε μια πραγματική σχέση ο ένας εμπνέει στον άλλον ελευθερία και άνεση.
- Ο οριστικός θάνατος του Αδάμ δεν ήταν η πτώση του, αλλά η επιλογή του να δικαιωθεί μετά την πτώση του. Το ίδιο συμβαίνει και στη δική μας ζωή.
- Όσο προσπαθούμε να δικαιώσουμε τον εαυτό μας, τόσο τον καταδικάζουμε και τον χάνουμε.
- Τα παράπονά μας είναι το οπλοστάσιο της δικαίωσης του εαυτού μας.
- Η επιθυμία-ανάγκη για δικαίωση του εαυτού μας πνίγει τους άλλους.
- Όταν δεν επιθυμούμε τη δικαίωση, μπορεί στην αρχή να φαινόμαστε ως θύματα, αργότερα όμως κερδίζουμε την αγάπη και την τιμή των άλλων.
- Ο άλλος αισθάνεται τις σκέψεις μας και τη στάση της καρδιάς μας απέναντί του.
- Να έχουμε εκείνη την ταπείνωση, που να βγούμε από τον εαυτό μας και να ζητήσουμε την αγκαλιά του Θεού.
- Η ειρήνη στην καρδιά μας έρχεται, όταν αφηνόμαστε στο θέλημα του Θεού.

14-10-2013 Ο φανατισμός και η ελεημοσύνη

- Ο λόγος του Κυρίου μας μέσα από τους Πατέρες μας είναι παρηγοριά και ελπίδα για κάθε άνθρωπο.
- Κυρίαρχο στοιχείο του "ου κατ' επίγνωσιν ζήλου", δηλαδή του φανατισμού, είναι ο φθόνος. Με άλλα λόγια, αυτός που είναι φανατικός είναι και ζηλόφθονος.
- Ο ζηλόφθονος άνθρωπος δεν φτάνει ποτέ στην ειρήνη της διάνοιας. Και εκείνος που είναι ξένος προς την ειρήνη είναι ξένος και προς τη χαρά.
- Ο άνθρωπος που έχει ως κέντρο της ζωής του τον Χριστό έχει ειρήνη και δεν προσβάλλεται από τίποτα.
- Ο "κατά Θεόν ζήλος" δεν μειώνει την ειρήνη στον άνθρωπο, αλλά την αυξάνει.
- Ο μόνος τρόπος με τον οποίο μπορούμε να αλλάξουμε τον κόσμο είναι η δική μας προσωπική αλλαγή.
- Δεν παιδαγωγούν τα λόγια μας, ούτε ακόμη και το παράδειγμά μας. Η καρδιά μας παιδαγωγεί. Ο προσανατολισμός της και η αλήθεια της.
- Οι άγιοι ήταν ευαίσθητοι σαν τα μικρά παιδιά και σου προκαλούσαν την επιθυμία όχι να τους ακούσεις, αλλά να τους πλησιάσεις και να πάρεις από την ειρήνη που μετέδιδαν.
- Η αλήθεια ως κατάσταση ζωής δεν μπορεί να κρυφτεί. Όποιος έχει την αλήθεια κάνει

τους άλλους να τρέχουν κοντά του.

- Όταν θέλουμε να γίνουμε οι σωτήρες του άλλου, συνήθως και τον άλλον δεν βοηθάμε και τον εαυτό μας αρρωσταίνουμε.
- Η καλύτερη ομιλία μας είναι η εν Χριστώ συνειδητοποιημένη σιωπή μας.
- Όταν θέλουμε να συμβουλευόμαστε κάποιον, οφείλουμε πρώτα να αποκαταστήσουμε την ισορροπία. Τότε, και εφόσον ανοίξει η καρδιά του, ίσως του πούμε κάτι.
- Να έχουμε εκείνη την επιείκεια που δεν νομιμοποιεί την αμαρτία και το κακό, αλλά γεννιέται μέσα από προσωπικό αγώνα. Αυτή η επιείκεια είναι του Θεού και αυτή η επιείκεια θεραπεύει.
- Οι δυνατοί οφείλουν να βαστάζουν τις ασθενείες των αδυνάτων. (Απόστολος Παύλος)
- Οι άγιοι, επειδή αυτό που ζούσαν ήταν αληθινό, έβγαζαν προς τους άλλους και έλεγχο και επιείκεια.
- Από τα όρια της δικαιοκρισίας μας μπορούμε να εξέλθουμε, μόνο αν αισθανθούμε καλά τη δύναμη του Θεού.
- Πίσω από τη δικαιοκρισία ενός ανθρώπου υπάρχει η επιθυμία του να βγει ανώτερος από τον άλλον, έστω και λίγο. Άρα, πίσω από τη δικαιοκρισία υπάρχει η κακία.
- Τις προσευχές του ελεήμονα ανθρώπου τίποτε δεν μπορεί να τις εμποδίσει να ανέβουν στον ουρανό.
- Το αν ένας άνθρωπος είναι καλά ή όχι εξαρτάται από τον ίδιο, όχι από τους άλλους.
- Αυτός που μας συμπεριφέρεται άσχημα μας κάνει καλό, γιατί μας δίνει την ευκαιρία να καλλιεργηθούμε και να ενισχύσουμε τη σχέση μας με τον Θεό.
- Το να συγχωρούμε αυτόν που μας αδίκησε είναι κάτι που μας δίνει μεγάλη χαρά.
- Μπροστά σε κάποιον που πάσχει από υπεροψία και φθόνο να προσέχουμε πολύ πώς μιλάμε, γιατί μπορεί να δημιουργήσει προσκόμματα, τόσο σε εμάς, όσο και σε άλλους.
- Μπροστά σε κάποιον που καταλαλεί να σκυθρωπάζουμε. Ας τον δυσανεξτούμε. Θα αποδεχθεί αυτή τη στάση μας με τον καιρό.
- Όταν δίνουμε κάτι σε κάποιον, μεγάλη σημασία έχει με τι διάθεση το δίνουμε, πόσο τιμούμε αυτόν τον άνθρωπο και πόσο τον αποδεχόμαστε.
- Όταν δωρίζουμε κάτι, η ιλαρότητα του προσώπου είναι πιο σημαντική ακόμη και από την ίδια τη δωρεά.
- Στη θέση του πλανεμένου, του αμαρτωλού, του δυσκολεμένου να βλέπουμε τον ίδιο τον Χριστό. Αυτό είναι το ήθος της Εκκλησίας.
- Να θυμόμαστε ότι ο Χριστός πέθανε υπέρ των αμαρτωλών και όχι υπέρ των δικαίων.
- Για κάποιους ανθρώπους η αγάπη είναι σκάνδαλο. Εννοείται πως ούτε η αγάπη φταίει γι' αυτό ούτε αυτός που τη δίνει.

21-10-2013 Η βλάβη που προκαλείται στον άνθρωπο από τον ανόητο ζήλο

- Η ανθρωπίνη δικαιοσύνη έχει ως συνέπεια και ως σύμπτωμά της τη σύγκρουση.
- Όταν προσπαθούμε να υποστηρίξουμε το δίκαιο, τότε προσβάλλουμε τη σχέση.
- Η πραγματική δικαιοσύνη του ανθρώπου είναι η ανάπαυση της καρδιάς του, που είναι εμπειρία της χάρις του Θεού.
- Οι άνθρωποι που δεν τα έχουν βρει με τον εαυτό τους συνήθως ψάχνουν δικαίωση ασχολούμενοι με τις ζωές των άλλων.
- Ο Θεός υπολογίζει την αρετή κατά τη διάκριση και όχι κατά την αδιάκριτη ενέργεια.
- Κάθε έργο που σκεφτόμαστε να εκτελέσουμε να το μελετούμε καλά. Αλλιώς αυτό είναι μάταιο. Για παράδειγμα, όταν ένας πατέρας σκέφτεται να δώσει κάτι στο παιδί του, οφείλει να γνωρίζει την παιδαγωγική αξία της πράξης του.
- Ο δίκαιος έναντι του σοφού είναι όπως το λυχνάρι έναντι του ήλιου. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Η ευχή του μνησικάκου είναι όπως ο σπόρος πάνω σε πέτρα. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Κάθε λογισμός εναντίον κάποιου ανθρώπου έχει μέσα του μνησικακία.
- Η σκληροκαρδία ακυρώνει τα αποτελέσματα κάθε άσκησης.
- Η ποιότητα ενός ανθρώπου καθορίζεται από τους λόγους που έχει μέσα του.
- Ο έπαινος συχνά κρύβει ανασφάλεια και επιθυμία αποδοχής.
- Να μην εμπιστευόμαστε τους επαίνους. Εύκολα ο έπαινος μεταποιείται σε κατάκριση.
- Να συναναστρεφόμαστε με συνετούς ανθρώπους, για να έχουμε ανάπαυση.
- Να είμαστε πάρα πολύ προσεκτικοί με τους ασύνετους, τους φιλόνικους, τους άπληστους και τους πλεονέκτες.
- Οι μειονεκτικοί άνθρωποι δεν θέλουν την ησυχία. Θέλουν και προκαλούν εντάσεις και φασαρίες, για να μην φαίνεται η αναπηρία τους.
- Καλύτερα να καταδιωχούμε εμείς, παρά να καταδιώξουμε άλλον. Όταν εμείς καταδιώκουμε άλλον, η ζημιά που παθαίνουμε είναι μεγαλύτερη, γιατί ζημιώνεται η ψυχή μας. Όμως, το να προτιμούμε τη δική μας καταδίωξη όπως και το να κάνουμε οποιαδήποτε πνευματική επιλογή στη ζωή μας είναι καλό και μας ωφελεί, μόνο αν έχουμε μέσα μας τη χαρά του Θεού και δεν φοβόμαστε.
- Σταυρώσου και μη σταυρώσεις. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Ενώ ο θάνατος είναι η άρνηση της αγάπης, η νίκη επί του θανάτου είναι η εκούσια αποδοχή του σταυρού, της αδικίας και της συκοφάντησης.
- Να μην ασχολούμαστε με το κακό ούτε ακόμα πολεμώντας το, γιατί θα κινδυνέψουμε να παρασυρθούμε από αυτό και να χάσουμε την ψυχή μας.
- Να παραδεχόμαστε τα λάθη μας ενώπιον του Θεού και ενώπιον των ανθρώπων. Η δικαιολογία δεν ανήκει στην αγωγή των χριστιανών και δεν μνημονεύεται στη διδαχή του Χριστού.
- Η αγάπη του Θεού δεν έχει όρια.

- Καθαρή καρδιά είναι αυτή που δεν έχει τίποτα εναντίον του άλλου και που δεν ζητάει τίποτα από τον άλλον. Καθαρή καρδιά είναι αυτή που είναι απόλυτα προσανατολισμένη στον Χριστό και μέσα από Αυτόν βλέπει με τον ίδιο τρόπο τους άλλους ανθρώπους.
- Η ένταση και η εμπάθεια δηλώνουν την απουσία καθαρότητας της καρδιάς.
- Να μην ελέγχουμε και να μην ονειδίζουμε κανέναν άνθρωπο.
- Άπλωσε τον χιτώνα σου στον αμαρτωλό και σκέπασέ τον. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Στον πνευματικό αγώνα, αν δεν μπορούμε να κάνουμε τα δύσκολα, ας κάνουμε αυτά που είναι εύκολα και που μπορούμε.
- Κατά τους Πατέρες μάς δίνονται τρία στάδια στο ξεπέρασμα των παθών. Το πρώτο στάδιο είναι το ξεπέρασμα των σαρκικών παθών, το δεύτερο είναι του θυμού και το τρίτο είναι της υπερηφάνειας.
- Να μην κάνουμε τίποτα που να δημιουργεί ταραχή σε εμάς ή στους άλλους.
- Τα πνευματικά νοήματα μπορεί να τα καταλάβει μόνο αυτός που έχει ταπείνωση.
- Σε πεισματάρη άνθρωπο, που δεν έχει ταπείνωση, καλύτερα να μην λέμε λόγια πνευματικά. Και δεν θα καταλάβει και επιπλέον πρόβλημα θα δημιουργηθεί.
- Οι δρόμοι αυτού του κόσμου δεν έχουν ειρήνη, ώσπου να έρθει στην καρδιά του ανθρώπου η ελπίδα του Θεού.
- Η Εκκλησία μάς καλεί όλους, όχι για να μας ελέγξει, αλλά για να μας αναπαύσει. Και ο αναπαυμένος άνθρωπος δεν χρειάζεται να ζοριστεί για να ζήσει χριστιανικά, αλλά αυτός ο τρόπος ζωής τού είναι ο φυσικός.

04-11-2013 Οι λογισμοί και η πλάνη

- Το τι θεωρούμε θησαυρό καθορίζει τις αναζητήσεις μας και τα ενδιαφέροντά μας.
- Η πνευματική διάσταση υπάρχει και στις καθημερινές λεπτομέρειες της ζωής μας.
- Οφείλουμε να πάρουμε στα σοβαρά τη ζωή μας και να σεβαστούμε την καρδιά μας.
- Οφείλουμε να καταλάβουμε πόσο σημαντικοί είμαστε πλασμένοι από τον Θεό.
- Η πνευματική ζωή μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους στην αντιμετώπιση και των ψυχολογικών προβλημάτων τους.
- Το πώς θα νικηθεί ο θάνατος είναι μια αγωνία πανανθρώπινη.
- Πλανεμένος είναι αυτός που νομίζει ότι υπηρετεί το καλό, αλλά είναι μέσα στο κακό.
- Το αν η ζωή μας είναι πνευματική ή όχι καθορίζεται κυρίως από το τι υπάρχει μέσα στην καρδιά μας και όχι τόσο από τις εξωτερικές εκδηλώσεις μας.
- Το βαθύτερο πρόβλημά μας, αν μας λυθεί, ακόμη και νηστικοί να είμαστε θα μπορέσουμε να ζήσουμε. Αν δεν μας λυθεί, ακόμη και χορτάτοι να είμαστε δεν θα μπορέσουμε να ζήσουμε.
- Οι δύο χειρότεροι λογισμοί είναι: α) είμαι άγιος και β) δεν θα σωθώ. Και οι δύο προέρχονται από τον εχθρό και δεν έχουν αλήθεια μέσα τους. (Άγιος Σιλουανός)

- Οι λογισμοί που έχουμε σχετίζονται απόλυτα με την κατάσταση της καρδιάς μας.
- Να σκεφτόμαστε ότι είμαστε αμαρτωλοί, αλλά και ότι ο σπλαχνικός Θεός θα συγχωρέσει τις αμαρτίες μας.
- Παράδεισος δεν είναι η ανταμοιβή για κάποια καλά έργα, αλλά η καλλιέργεια σχέσης με τον Θεό.
- Την αγάπη του Θεού, ανάλογα με την κατάσταση του καθενός, άλλοι τη βλέπουν ως πρόσκληση και χαίρονται και άλλοι ως αποπομπή και δεν την αντέχουν.
- Η αγάπη του Θεού είναι όπως ο ήλιος. Για τους ζωντανούς οργανισμούς είναι πηγή ζωής, ενώ για τους νεκρούς οργανισμούς είναι αιτία αποσύνθεσης.
- Η ελπίδα μας στην αγάπη του Θεού είναι δύναμη και θα μας σώσει.
- Όταν δεν ελπίζουμε στον Θεό, πιστεύουμε στον εαυτό μας και στον εγωισμό μας. Θέλουμε να δικαιωθούμε από τις δικές μας δυνάμεις.
- Η αγάπη του Θεού είναι σταθερή προς όλους μας και οι αμαρτίες μας δεν τη μειώνουν. Εμείς με τις αμαρτίες μας βάζουμε εμπόδια στο να την εισπράττουμε.
- Δεν γεννηθήκαμε, για να γίνουμε καλά παιδάκια ενός συστήματος, που εναλλάσσεται ανάλογα με την κοινωνική συνείδηση κάθε εποχής. Γεννηθήκαμε, για να γίνουμε ζωντανές υπάρξεις, που τους αποκαλύφθηκε η αληθινή ζωή και δεν έχουν τον φόβο του θανάτου.
- Θα μπορέσουμε να γευτούμε την αγάπη του Θεού, μόνο αν κι εμείς έχουμε το ήθος του Θεού, αν δηλαδή αγαπάμε όλους τους άλλους ανθρώπους.
- Είναι μεγάλη ανδρεία και το εκτιμά πολύ ο Θεός το να μην απογοητευόμαστε ποτέ, ακόμα κι όταν αμαρτάνουμε επανειλημμένα.
- Στην πλάνη πέφτει κάποιος είτε από απειρία είτε από υπερηφάνεια. Χειρότερη περίπτωση για να θεραπευτεί είναι η δεύτερη.
- Η κοσμική γνώση είναι ωφέλιμη, αν τη χρησιμοποιούμε προς τη σωστή κατεύθυνση.
- Η αιτία των λογισμών είναι η υπερηφάνεια, που πάντα συνυπάρχει με τη μειονεξία.
- Το να θέλουμε να έχουμε τον έλεγχο μιας σχέσης φανερώνει τον φόβο και την έλλειψη εμπιστοσύνης προς τον άλλον άνθρωπο.
- Η πίστη στους λογισμούς μας είναι η μεγαλύτερη σκλαβιά. Ο ελεύθερος άνθρωπος αφήνεται στον Θεό να τον κάνει ό,τι Αυτός θέλει.
- Θα ελευθερωθούμε πολύ και η ζωή μας θα γίνει ένα πραγματικό πανηγύρι, όταν σταυρώσουμε τη λογική μας, παραδεχτούμε ότι εμείς δεν ξέρουμε τίποτα και αφεθούμε στον παντογνώστη Θεό.
- Ο άνθρωπος που έχει σταυρωμένη τη λογική του δεν ανταγωνίζεται αυτόν με τον οποίο σχετίζεται, δεν συγκρούεται μαζί του, αλλά προσπαθεί να του δίνει χαρά και ελπίδα. Αυτός είναι ο ιδανικός σύντροφος.
- Οι σχέσεις χωλαίνουν εξαιτίας της υπερηφάνειας.
- Πίσω από κάθε αμαρτία βρίσκεται η υπερηφάνεια.

- Η υπερηφάνεια μάς οδηγεί στην αμαρτία μέχρι να ταπεινωθούμε. Μετά την ταπείνωση, δηλαδή την αποδοχή της κατάστασής μας, η καρδιά μας ειρηνεύει.
- Ποτέ να μην ξεχνάμε ότι είμαστε αμαρτωλοί. Έτσι θα μπορούμε να είμαστε επιεικείς προς τους άλλους ανθρώπους.
- Ο Θεός, για να καρποφορήσει η χάρη Του μέσα μας, μαζί με τη χάρη δίνει και κάποιους "σκόλοπες", δηλαδή κάποια προβλήματα.
- Να δεχόμαστε τις δυσκολίες της ζωής ως ευλογίες, για να μπορέσει η χάρη του Θεού να καρποφορήσει μέσα μας.
- Για να έχουμε ειρήνη στην καρδιά μας ακόμη και μπροστά στον θάνατο, να μην κρίνουμε κανέναν άνθρωπο και να εμπιστευόμαστε τον Θεό.
- Να ζούμε την καθημερινότητά μας χωρίς αυτή να μας τρώει τα σωθικά.
- Να κρατήσουμε στην καρδιά μας έναν χώρο άβατο, που θα τον έχουμε μόνο για τη μυστική συνάντησή μας με τον Θεό.
- Αυτός που προσέχει και σέβεται την καρδιά του δεν αγωνιά για τίποτα και ξέρει να διαχειρίζεται σωστά τις σχέσεις του.

18-11-2013 Η αλλαγή πορείας ζωής, η μόνη πραγματική αλλαγή

- Η αλλαγή της συμπεριφοράς ενός ανθρώπου δεν σημαίνει οπωσδήποτε και αλλαγή του ίδιου του ανθρώπου.
- Η αληθινή αλλαγή ενός ανθρώπου είναι η εσωτερική του αλλαγή.
- Ο άνθρωπος δεν αλλάζει με την πίεση, είτε τη δική του είτε κάποιου άλλου.
- Πριν προσπαθήσουμε να αλλάξουμε τον εαυτό μας, οφείλουμε να δούμε τι κατεύθυνση ζωής έχουμε και τι θεωρούμε ότι αξίζει. Αλλιώς θα είμαστε σε σύγχυση.
- Η κατεύθυνση ζωής που έχουμε μαρτυρείται και από τα στοιχεία της εξωτερικής μας συμπεριφοράς.
- Όσο επιτυχημένος και αν είναι ο άνθρωπος, αν δεν δίνει αγάπη, στο τέλος χρεοκοπεί.
- Ο λόγος που οδηγεί τον άνθρωπο στην πλεονεξία είναι η εσωτερική έλλειψη, η εσωτερική μειονεξία.
- Αυτός που θέλει να κυριαρχεί στους άλλους έχει ένα υπαρξιακό κενό μέσα του. Μόνο αν θεραπεύσει αυτό το κενό, θα μπορέσει να γίνει πιο διαλλακτικός και πιο ήπιος. Αν δεν το θεραπεύσει, είναι ανώφελο να πιέζει τον εαυτό του να αλλάξει.
- Ειρήνη είναι η συμφιλίωση με την ύπαρξή μας, η ανάπαυση της καρδιάς μας.
- Στην εποχή μας, εξαιτίας της πνευματικής φτώχειας στη ζωή των ανθρώπων, τα πραγματικά βιώματα απέχουν πολύ από τα λόγια. Γι' αυτό και οι λέξεις έχασαν τη δύναμή τους.
- Στην κατεύθυνση της ειρήνευσης του κόσμου το πρώτο βήμα είναι η ειρήνευση του εαυτού μας και η ειρήνευση με το περιβάλλον μας.

- Ο φιλειρηνικός και φιλήσυχος άνθρωπος συνήθως δεν συσκέπτεται για την ειρήνη και δεν μιλάει για την ειρήνη.
- Όποια είναι η έλλειψή μας αυτή είναι και η εμμονή μας. Με άλλα λόγια, αυτό για το οποίο συνήθως μιλάμε είναι αυτό που μας λείπει, που είναι το πρόβλημά μας. Κατά βάθος θέλουμε να ξορκίσουμε κάτι που αισθανόμαστε ως απειλή για τον εαυτό μας.
- Ο πόνος και οι δυσκολίες κάνουν τον άνθρωπο εμπειρικό φιλόσοφο και τον κατευθύνουν σε εσχατολογικές αναβάσεις.
- Χωρίς πόνο και χωρίς προσωπική άσκηση το πνεύμα του ανθρώπου αδυνατίζει.
- Τον Θεό πιο εύκολα μπορούμε να Τον δούμε, όταν είμαστε διαλυμένοι, παρά όταν είμαστε δυνατοί.
- Η πρόταση ζωής του Θεού είναι η ταπείνωση.
- Ο ταπεινός άνθρωπος γίνεται δεκτικός των δώρων του Θεού.
- Όταν γίνουμε τρυφεροί με τους άλλους ανθρώπους, τότε θα αισθανθούμε ότι και ο Θεός είναι τρυφερός με μας.
- Ποτέ δεν μας τραβάει με το ζόρι ο Θεός κοντά Του. Όταν η καρδιά μας γίνει ανάλαφρη, όταν δοθεί ειρηνική στον Θεό, τότε θα μπορέσει να ανεβεί στον Ουρανό.
- Ο Θεός κάνει διάφορα πράγματα, σαν ένα μικρό παιδί, για να Τον προσέξουμε. Και όταν Τον προσέξουμε, μας τα δίνει όλα.
- Όταν θέλουμε με τις δικές μας δυνάμεις να αλλάξουμε τον άλλον, τότε φέρνουμε ταραχή μέσα μας και διώχνουμε τον Θεό.
- Να μην περδευόμαστε στη ζωή του άλλου. Μόνο όταν κάποιος μάς ζητάει την αγάπη μας, να τη δίνουμε. Όπως ο Θεός δίνει την αγάπη Του επί δικαίους και αδίκους.
- Η αγωνία δεν δικαιολογείται ούτε για πνευματικούς λόγους. Η αγωνία μήπως πάμε στην κόλαση είναι ήδη η κόλαση.
- Να μην αφήνουμε το μυαλό μας να πηγαίνει παντού, γιατί θα έχουμε ένταση και ταραχή.
- Να μην βάζουμε τον-τη σύζυγό μας πιο κάτω από τον Θεό. Να τον βλέπουμε σαν να είναι ο ίδιος ο Θεός.
- Να αποφεύγουμε τη φράση "πρώτα ο Θεός", γιατί η φράση αυτή υποδηλώνει κάποια υποτίμηση των άλλων και κάποιον πειρασμό δικό μας να τους κάνουμε κήρυγμα.
- Πολλές φορές οι παράλογες απαιτήσεις κάποιου έχουν ως σκοπό να δοκιμάσουν και να προκαλέσουν την αφοσίωσή μας σε αυτόν.
- Να μην είμαστε τεμπέληδες αλλά ούτε και πολυπράγμονες πλεονέκτες. Να έχουμε μέτρο στη ζωή μας.
- Στην ησυχία μπορούμε να ρουφήξουμε τη χαρά του Θεού.
- Ο άνθρωπος που γεύεται στην ησυχία τη χαρά του Θεού διακρίνεται στην κοινωνία για τη ζωντάνια, την εργατικότητα, την ευγένεια και την ικανότητα-αποτελεσματικότητα.

25-11-2013 Ο φόβος, το άγχος και πώς αντιμετωπίζονται

- Ο φόβος και το άγχος είναι δαιμονικές ενέργειες, που μας κλέβουν τη δύναμη, μας καθηλώνουν και δεν μας αφήνουν να ζήσουμε.
- Αυτό που ορίζει τον κάθε άνθρωπο είναι πού αναφέρει την ύπαρξη-ελευθερία του, ποιος είναι ο λόγος της ύπαρξής του.
- Οι περισσότεροι άνθρωποι πάσχουμε, γιατί είμαστε θολωμένοι, χωρίς κατεύθυνση και προσανατολισμό.
- Η ηθική που δεν είναι καρπός της σχέσης του ανθρώπου με το πρόσωπο του Χριστού οδηγεί τον άνθρωπο στην αυτοδικαίωση, στη σκληροκαρδία και στην καταδυνάστευση.
- Αν εκτιμώ τον άλλον, τον έχω στην καρδιά μου και είναι η χαρά μου, όπως και να ενεργήσω στη σχέση μου μαζί του, αυτό θα είναι ήθος ζωής.
- Η άσκηση μας ωφελεί και μας δικαιώνει, όταν είναι συνδεδεμένη με το πρόσωπο. Διαφορετικά, είναι μία άρρωστη-δαιμονική κατάσταση, που γεννά τη σκληροκαρδία.
- Αυτό που ξεκινάει την απομάκρυνσή μας από τον άλλον άνθρωπο είναι οι λογισμοί μας. Ο φόβος και η ανασφάλεια γεννούν τους λογισμούς.
- Η καρδιά μας μπορεί να λειτουργήσει, μόνο όταν δεν έχουμε λογισμούς, δηλαδή όταν εμπιστευτούμε τον άλλον.
- Ο άνθρωπος του Θεού είναι άνθρωπος αληθινός, ζωντανός και υπαρκτά έξυπνος.
- Να έχουμε πάθος για τη ζωή. Η καρδιά μας να δονείται και η ψυχή μας να είναι αχόρταγη.
- Το πρόβλημα με την αμαρτία δεν είναι ότι μας κάνει ανήθικους, αλλά ότι μας κάνει να χάσουμε τον Θεό, να απομακρυνθούμε από Αυτόν.
- Ο πνευματικός άνθρωπος είναι κάτι πολύ περισσότερο από τον καλό άνθρωπο και έχει άλλη κατεύθυνση ζωής.
- Η αμαρτία μας νικιέται, μόνο όταν αφήσουμε τον Χριστό να έρθει στη ζωή μας. Το σκοτάδι της αμαρτίας μας φεύγει, μόνο όταν μπει μέσα μας το φως του Χριστού.
- Ακόμα και η μετάνοιά μας είναι δώρο του Θεού.
- Αυτό που περισσότερο έχουμε ανάγκη είναι η σχέση με τον Θεό.
- Το καλύτερο που μπορούμε να κάνουμε σε κάποιον είναι να του δώσουμε την ελπίδα ότι μπορεί να σχετισθεί με τον Θεό και τις προϋποθέσεις να το κάνει.
- Χρειάζεται πολλή διάκριση αν, τότε και πώς θα πούμε σε κάποιον ότι κάτι είναι αμαρτία. Η ψυχή του ανθρώπου δεν έχει πάντα την ίδια γονιμότητα.
- Αυτό που νικά τα πάθη είναι η χαρά. Το υπόβαθρο όλων των εξαρτήσεων είναι η κατάθλιψη.
- Τα πάθη δεν μπορούμε να τα ξεπεράσουμε με τη δύναμη του εαυτού μας και για τον εαυτό μας. Ας γεμίσουμε την καρδιά μας με τον Θεό, και τότε δεν θα υπάρχει χώρος μέσα μας ούτε για αμαρτίες ούτε για πάθη.
- Ο άνθρωπος που σχετίζεται με τον Θεό ξέρει να σχετίζεται και με τους ανθρώπους.

- Μόνο ο Θεός μπορεί να δώσει στον άνθρωπο την ανάπαυση που έχει ανάγκη. Και μόνο ένας αναπαυμένος μέσα του άνθρωπος μπορεί να αναπαύει και τους άλλους.

02-12-2013 Η αληθινή ζωή και η λεπτή ψυχή

- Ό,τι είναι του Θεού είναι αληθινό και αγγίζει βαθιά την καρδιά μας.
- Όποιος θέλει να γίνει χριστιανός πρέπει πρώτα να γίνει ποιητής. (Άγιος Πορφύριος)
- Βασική προϋπόθεση της σωτηρίας μας είναι η ευαισθησία, η λεπτότητα, η καρδιακή λειτουργία.
- Ο αληθινός χριστιανός βλέπει στις μικρές λεπτομέρειες της ζωής την παρουσία του Θεού.
- Να μην φοβόμαστε τον πόνο. Ο πόνος είναι αυτός που μας μαθαίνει να αγαπήσουμε και να αγαπηθούμε.
- Σκοπός μας δεν είναι η απόκτηση αρετών, αλλά η απόκτηση αγαπώσας καρδιάς προς τον Χριστό και τους άλλους.
- Να λαχταρούμε τον Χριστό και τους αγίους όπως μια μητέρα λαχταρά το παιδί της.
- Η προσευχή που γίνεται με αγγαρεία δεν ωφελεί, ίσως μάλιστα κάνει και κακό. Το ίδιο ισχύει και για οτιδήποτε γίνεται με αγγαρεία.
- Ο Χριστός χοντρές ψυχές δεν θέλει κοντά Του.
- Αν για μας τα πάντα είναι ο Χριστός, δεν υπάρχει στη ζωή μας κάτι απρόοπτο που θα μας τρομάξει. Είμαστε έτοιμοι για όλα.
- Όλο το μυστήριο της πνευματικής ζωής είναι το να είμαστε έτοιμοι για όλα και να μην μας φοβίζει τίποτα.
- Όταν έχουμε τη σιγουριά μας στον Χριστό, τότε "έχουμε μπάρμπα στην Κορώνη" και δεν μας φοβίζει τίποτα.
- Να κάνουμε τα πάντα, ώστε να μαλακώσει η καρδιά μας και να χαιρόμαστε την προσευχή στον Χριστό.
- Η βάση και ο τρόπος να νικήσουμε τα πάθη μας είναι η χαρά που μας δίνει η αίσθηση της παρουσίας του Θεού.
- Όταν ζούμε την πληρότητα της παρουσίας του Θεού, δεν νοιαζόμαστε για το πώς μας βλέπουν οι άλλοι. Μόνο θέλουμε να τους αναπαύουμε.
- Όλα να τα αντιμετωπίζουμε με αγάπη, με καλοσύνη, με πραότητα, με υπομονή και με ταπείνωση. (Άγιος Πορφύριος)
- Να προσέχουμε, ώστε η ευαισθησία μας να είναι αληθινή, δηλαδή εν Χριστώ. Ο διάβολος προσπαθεί τους ευαίσθητους ανθρώπους να τους κάνει υπερευαίσθητους και να τους οδηγήσει σε λύπη και απελπισία.
- Η υπερευαίσθησία είναι εγωισμός.
- Εμείς κανέναν δεν μπορούμε να σώσουμε. Απλά και μόνο η ίδια η ζωή μας μπορεί να δώσει μια μαρτυρία.

- Όταν η ευαισθησία μας είναι εν Χριστώ, είτε ο άλλος την εισπράττει είτε όχι, εμείς έχουμε χαρά.
- Ο άνθρωπος θέλει τα πάντα για να αναπαυθεί. Είναι από τη φύση του πάρα πολύ απαιτητικός, γιατί θέλει τον Θεό.
- Ο Θεός δεν μας θέλει αγχωμένους, σφιγμένους, στεναχωρημένους.
- Να είμαστε ατάραχοι απέναντι στους λογισμούς, όπως είναι ατάραχος ένας βράχος απέναντι στα κύματα της θάλασσας. Και να θυμόμαστε ότι τα κύματα της θάλασσας μόνο να ομορφύνουν μπορούν έναν βράχο.
- Όλα μπορούν να μας κάνουν καλό. Ακόμη και τα άσχημα.
- Να ζούμε προσευχητικά, δηλαδή όλη η ζωή μας να έχει αναφορά στον Χριστό. Η αληθινή προσευχή είναι μια κατάσταση ζωής.
- Η προσευχή ενός ανθρώπου δίνει θετική ενέργεια σε όλο τον κόσμο.
- Να μην προσπαθούμε να αλλάξουμε τους άλλους. Μόνο να έχουμε ειρήνη μέσα μας και τότε θα τη μεταδίδουμε και στους άλλους ανθρώπους.
- Να μην ταρασσόμαστε για κανέναν λόγο. Η ταραχή μπροστά σε ένα πρόβλημα κάνει το πρόβλημα μεγαλύτερο και την αντιμετώπισή του πιο δύσκολη.
- Ο διάβολος υποχωρεί όχι με το σφίξιμο, αλλά όταν δει την ψυχή να τον περιφρονεί και να στρέφεται με αγάπη προς τον Χριστό.
- Να μην βλέπουμε ως μεγάλα τα προβλήματά μας. Αν τα βλέπουμε ως μεγάλα, δεν πιστεύουμε στη δύναμη του Χριστού και είμαστε ευάλωτοι στον πειρασμό.
- Να μην ασχολούμαστε με τον διάβολο. Ούτε να παρακαλούμε να φύγει ούτε να θέλουμε να τον διώξουμε.
- Να μην πολεμάμε κατά μέτωπο τον διάβολο, γιατί τότε αυτός αντεπιτίθεται σαν άγριο θηρίο. Όταν του ρίχνεις σφαίρα, αυτός σου ρίχνει βόμβα.
- Να μην ασχολούμαστε με την αμαρτία μας. Να ασχολούμαστε με τον Χριστό.
- Όσο ασχολούμαστε με την αμαρτία μας, τόσο περισσότερο θα αμαρτάνουμε.
- Η ενασχόληση με την αμαρτία μας κρύβει έναν εγωισμό.
- Όταν έρθει το φως του Χριστού μέσα μας, τότε τα πάθη φεύγουν.
- Να σταματήσουμε τη γκρίνια και να αρχίσουμε την αναζήτηση του Θεού. Αυτός μόνο μπορεί να αλλάξει τα πράγματα.
- Η αδικία από τον άλλον είναι ευλογία. Αυτή μπορεί περισσότερο να μας αναπτύξει πνευματικά.
- Ο ταπεινός έχει συνείδηση της εσωτερικής του κατάστασης. Και όσο κι αν είναι άσχημη, αυτός δεν απελπίζεται και δεν χάνει την προσωπικότητά του.
- Να μην εξουθενώνουμε τον εαυτό μας, γιατί αυτό και εγωισμός είναι και μας αφαιρεί τη διάθεση για προσευχή.
- Ο ταπεινός πιστεύει ότι όλα εξαρτώνται από τον Χριστό. Και ο Χριστός του δίνει τη χάρη

Του και έτσι αυτός προχωράει.

- Αν έχουμε αγάπη προς τον Θεό και προς τον πλησίον, ο Θεός θα μας δώσει την ταπείνωση, τον αγιασμό.
- Όταν ο άνθρωπος ζει χωρίς Θεό, χωρίς γαλήνη, χωρίς εμπιστοσύνη, τότε αποκτά ασθένειες σωματικές και ψυχικές.
- Να προσευχόμαστε στον όσιο Πορφύριο να είναι μεσίτης μας στην πορεία μας προς τον Θεό και να μας δίνει το πνεύμα του, το γεμάτο από φως και γλυκύτητα.

09-12-2013 Η μυστική πνευματική εργασία

- Ο πνευματικός λόγος, ο λόγος του Θεού, έχει λεπτότητα, έχει διάκριση, μπαίνει στην ουσία των ζητημάτων και είναι αποκαλυπτικός. Αυτός ο λόγος μπορεί να μας ανοίξει τον ορίζοντα και την καρδιά.
- Η πνευματική εργασία μας να γίνεται μυστικά. Να μην γίνεται αντιληπτή, ούτε από τους άλλους αλλά ούτε και από τον εαυτό μας. (Άγιος Πορφύριος)
- Ό,τι κάνουμε να το κάνουμε με απλότητα και απαλότητα.
- Το να απαιτούμε κάτι από τον Θεό κρύβει άγχος και εγωισμό, γι' αυτό διώχνει τον Θεό.
- Να μην κάνουμε τίποτα με σκοπιμότητα.
- Η σκοπιμότητα γεννά την πονηριά. Είναι απώλεια της γνησιότητας-αυθεντικότητας, τόσο του εαυτού μας όσο και της σχέσης.
- Το ζητούμενο δεν είναι να βελτιωθούμε. Το ζητούμενο είναι να ενωθούμε με τον Θεό.
- Η προσέγγιση του άλλου με υπολογισμό είναι η προσβολή της σχέσης.
- Η καρδιά μας να είναι απλή. Όχι διπλή και ανειλικρινής. (Άγιος Πορφύριος)
- Ο πραγματικά έξυπνος είναι ευθύς, απλός και ειλικρινής.
- Η ανειλικρίνεια και η διπλοπροσωπία είναι πονηρή και ιδιοτελής κατάσταση. Δυστυχώς αυτή η κατάσταση έχει κεντρική θέση στον σημερινό μας πολιτισμό.
- Την απλή και αγαθή ψυχή όλοι θέλουν να την πλησιάσουν και να αναπαυθούν κοντά της.
- Πολλά από τα προβλήματά μας (σωματικά, ψυχολογικά και άλλα) οφείλονται στην έλλειψη απλότητας.
- Η απλότητα και η αγαθότητα ελκύουν τη χάρη του Θεού.
- Τον κόσμο να μην τον βλέπουμε ούτε ως δαιμονικό ούτε ως αγγελικό. Να έχουμε επίγνωση της πραγματικότητας.
- Ο αγαθός οφείλει να γνωρίζει τις πονηριές του διαβόλου και των ανθρώπων.
- Ζωή δεν είναι τα πράγματα. Ζωή είναι το πρόσωπο και η σχέση. Αλλά και τα πράγματα καθίστανται ζωή, αν υπηρετούν το πρόσωπο και τη σχέση.
- Ένας άνθρωπος αρχίζει να μυείται στην κακία, όταν βάλει ως προτεραιότητα της ζωής του το ατομικό κέρδος.
- Όπου υπάρχει διαφθορά και δολιότητα εκεί δεν εισέρχεται η χάρη του Θεού.

- Η δικαιοσύνη του Θεού είναι η αγάπη Του.
- Ο διάβολος είναι ένας όμορφος νέος που μας μεταφέρει την απόγνωσή του.
- Η απελπισία και η τεμπελιά πάνε μαζί.
- Η Εκκλησία παίρνει το κακό και μέσω της μετάνοιας το μεταβάλλει σε καλό.
- Όλα τα κακά αισθήματα, που πάνε να κυριέψουν την ψυχή, φεύγουν με την ταπείνωση. (Άγιος Πορφύριος)
- Ο ταπεινός είναι αυτός που αφήνεται στο θέλημα του Θεού. Αυτός που λέει "να 'ναι ευλογημένο".
- Πολλοί άγιοί μας μετέτρεψαν την κατάθλιψη σε χαρά με την αγάπη προς τον Χριστό.
- Όταν δοθούμε στον Θεό και γίνουμε ένα μαζί Του, θα ξεχάσουμε το κακό πνεύμα, που μας τραβούσε από πίσω, και εκείνο έτσι περιφρονημένο θα φύγει. (Άγιος Πορφύριος)
- Ο κάθε άνθρωπος έχει το μέτρο του. Δεν ισχύουν για όλους όλα.
- Ένας καταθλιπτικός άνθρωπος μπορεί να βοηθηθεί με την εργασία, τη φύση, τον περίπατο, τους άλλους ανθρώπους, τη μουσική και την τέχνη. Όμως πιο πολύ μπορεί να βοηθηθεί με τη μελέτη των λόγων του Θεού.
- Ο λόγος έχει δύναμη. Η κάθε κουβέντα μας έχει δύναμη. Δεν επιτρέπεται να λέμε αργολογίες.
- Και για έναν λόγο θα κριθούμε. (Κύριος)
- Ακόμα κι αν δεν κοινωνούμε, να πηγαίνουμε στην εκκλησία. Πηγαίνοντας στην εκκλησία παίρνουμε από την ενέργεια του Θεού. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Σε έναν άδαιο από λογισμούς άνθρωπο ο Χριστός πιο εύκολα μπορεί να δουλέψει.
- Ο άνθρωπος που οργίζεται αδυνατεί να αποδεχθεί την κατάστασή του και να την αναφέρει στον Θεό.
- Το μεγαλύτερο κέρδος που μπορώ να έχω από κάποιον είναι η σχέση με αυτόν.
- Να μην εκμεταλλευόμαστε τον άλλον, αλλά και να προσέχουμε να μην γινόμαστε το θύμα του. Κι αν ακόμη αυτός μας εκμεταλλευτεί, να το αποδεχτούμε ατάραχα. Το κέρδος μας θα είναι μεγαλύτερο από το δικό του.
- Το να δινόμαστε στον Θεό χωρίς να Τον έχουμε γνωρίσει είναι η καλύτερη τρέλα και συγκινεί πολύ τον Θεό.

16-12-2013 Ο σκοπός της πνευματικής ζωής

- Ο Θεός δεν ανακαλύπτεται από τον άνθρωπο, αλλά αποκαλύπτεται στον άνθρωπο.
- Για να γνωρίσουμε τον Θεό, χρειαζόμαστε ταπείνωση, επιθυμία γι' Αυτόν, άρνηση της δικής μας δύναμης και δημιουργία χώρου, ώστε να μπορέσει Αυτός να κινηθεί προς εμάς.
- Ο σκοπός της πνευματικής ζωής δεν είναι να βελτιωθούμε και να εξελιχθούμε, αλλά να γίνουμε Θεοί κατά χάριν, να ομοιωθούμε με τον τριαδικό Θεό.
- Ο Θεός έγινε άνθρωπος, για να γίνει ο άνθρωπος Θεός. (Άγιος Αθανάσιος)

- Το χαρακτηριστικό του πνευματικού ανθρώπου είναι η επιθυμία του να γίνει ένα με τον Θεό και με όλους τους ανθρώπους. (Ιωάννης ο Θεολόγος)
- Το αίτημα του Κυρίου μας στην αρχιερατική προσευχή είναι να γίνουμε όλοι ένα.
- Η ενότητα είναι ο καρπός του Αγίου Πνεύματος που κυρίως Το χαρακτηρίζει.
- Στην ενότητα ολοκληρώνεται το έργο του Χριστού.
- Οφείλουμε να γίνουμε ένα και με τους αμαρτωλούς ακόμα.
- Η χριστιανική πίστη είναι αγάπη, έρωτας, ενθουσιασμός, τρέλα, λαχτάρα του Θεού. Είναι όλα αυτά που ο άνθρωπος χρειάζεται, για να αναπαυθεί.
- Αν δεν καταλάβουμε σε βάθος τη θρησκεία μας και δεν τη ζήσουμε έτσι, τότε αυτή καταντάει μια φοβερή αρρώστια, μια ψυχοπαθολογική κατάσταση, που έχει το ένδυμα το χριστιανικό.
- Ο άνθρωπος που βαδίζει σύμφωνα με το Πνεύμα του Θεού έχει ησυχία, ειρήνη και ανάπαυση. Δεν έχει άγχος και ταραχή.
- Τα περισσότερα κλάματά μας (ιδίως στην εξομολόγηση) είναι ψεύτικα, είναι δηλαδή κλάματα εγωισμού, ναρκισσισμού κ.ά. Το αν τα κλάματά μας είναι αληθινά ή όχι φαίνεται από την κατοπινή μας συμπεριφορά.
- Ο εγωισμός σκοτίζει τον νου του ανθρώπου, τον μπερδεύει, τον οδηγεί στην πλάνη, στην αίρεση.
- Αναπαύει άλλους ανθρώπους μόνο ο άνθρωπος που είναι ήδη αναπαυμένος ο ίδιος.
- Να έχουμε ενθουσιασμό μέσα μας. Είναι επιλογή δική μας αυτό.
- Το να θέλουμε συνεχώς να ελέγχουμε τους άλλους είναι μεγάλο πρόβλημα, γιατί αυτό διώχνει την εσωτερική μας ειρήνη.
- Οι μπερδεμένοι άνθρωποι έχουν τη δύναμη να επηρεάζουν και να υποτάσσουν τους άλλους ανθρώπους.
- Δεν μας καταδικάζει ο Θεός για την αμαρτία μας. Η ίδια η αμαρτία μάς καταδικάζει, γιατί μας απομακρύνει από τον Θεό, την πηγή της ζωής.
- Η δικαιοσύνη του Θεού είναι η σοφία του Θεού, δηλαδή η αγάπη Του. Άρα, η δικαιοσύνη του Θεού και η αγάπη του Θεού είναι το ίδιο πράγμα.
- Η αγάπη αποδεικνύεται με τη θυσιαστικότητα.
- Να βρούμε τον τρόπο, ώστε η πνευματική ζωή να μας είναι ελκυστική και ευχάριστη.
- Οι καρποί του Αγίου Πνεύματος είναι η αγάπη, η χαρά, η ειρήνη, η μακροθυμία, η χρηστότητα, η αγαθοσύνη, η πίστη, η πραότητα και η εγκράτεια.
- Η συγχώρεση-αγάπη προς τους εχθρούς μας είναι η μέγιστη πνευματική άσκηση και δεν κοστίζει τίποτα.
- Ο ανθρώπινος έρωτας, εάν συνδεθεί με τον Χριστό, γίνεται προωθητική δύναμη και για τον θείο έρωτα. Αυτός άλλωστε είναι ο σκοπός του έρωτα και του γάμου.
- Ο θείος έρωτας είναι μια ηδονή ακόρεστη.

- Το πνεύμα του ανθρώπου του Θεού είναι πάντα νέο και ξεκούραστο.
- Για τον χριστοποιημένο άνθρωπο είναι εντελώς φυσικό το να μην στεναχωριέται όταν τον αδικούν, το να μην επιμένει στο θέλημά του, το να συγχωρεί τους άλλους, το να θέλει όλοι να σωθούν, το να βλέπει το καλό και όχι το κακό, το να έχει πραότητα και όχι οργή.
- Να μην θέλουμε να σώσουμε κανέναν άνθρωπο, αφού έτσι κι αλλιώς δεν μπορούμε. Για κανέναν λόγο να μην χάνουμε την προσευχή και την ειρήνη της καρδιάς μας.
- Εάν θέλουμε να βοηθήσουμε κάποιον, το καλύτερο "κήρυγμα" που μπορούμε να του κάνουμε είναι η χαρά-γλυκύτητα του Χριστού, εφόσον την έχουμε μέσα μας.
- Δεν έχουμε ανάγκη τόσο από σπουδαίους ιεροκήρυκες, όσο από ανθρώπους που είναι ταπεινοί και που έχουν μέσα τους τη γλυκύτητα, τη χαρά και την ειρήνη του Θεού. Αυτοί οι άνθρωποι είναι η σωτηρία του κόσμου.
- Οτιδήποτε έχει ένταση, σύγκρουση, ταραχή δεν είναι του Θεού.
- Όταν ξεχωρίζουμε τον εαυτό μας, δεν είμαστε χριστιανοί. (Άγιος Πορφύριος)
- Ο Χριστός είναι φίλος μας και ως φίλο μας θέλει να Τον βλέπουμε.
- Η σχέση με τον Θεό που βασίζεται στον φόβο της κόλασης είναι χαμηλού βαθμού σχέση, γιατί έχει ιδιοτέλεια. Πάντως, αυτός ο φόβος έχει κάποια χρησιμότητα, αφού μπορεί να συγκρατήσει τον αρχάριο αγωνιστή από το να διαπράξει το κακό.

13-01-2014 Η χαρά παρά τις θλίψεις

- Η άνεση μας εμποδίζει να ζήσουμε την παρουσία του Χριστού, γιατί, επειδή ξεχνιόμαστε, κάνουμε θεό μας την άνεση και αρνούμαστε τον Χριστό.
- Να ζούμε ευχαριστιακά τα δώρα του Θεού και να μην ξεχνάμε Ποιος μας τα στέλνει.
- Να αφήνουμε τον Θεό να κάνει τη δουλειά Του. Να μην επιμένουμε στο θέλημά μας.
- Να μην φοβόμαστε τον Θεό, αλλά να Του ζητάμε να έρθει στη ζωή μας.
- Η μεγαλύτερη αμαρτία μας είναι ότι δεν ζητάμε από τον Θεό να έρθει στη ζωή μας.
- Να έχουμε θάρρος απέναντι στον Θεό, παρά τις αμαρτίες μας. Το να μην ζητάμε τον Θεό λόγω της αμαρτωλότητας και αναξιότητάς μας είναι μέγιστη μορφή εγωισμού.
- Ο Θεός κατέβηκε στη γη, για να αναβιβάσει εμάς στον Ουρανό.
- Να πάψουμε να γκρινιάζουμε, για να μπορέσουμε να καταλάβουμε πόσο αγάπη είναι ο Θεός.
- Η χαρά είναι δώρο του Θεού.
- Τις περισσότερες αμαρτίες μας τις κάνουμε επειδή δεν έχουμε χαρά.
- Οι συγκρούσεις μας με τους άλλους οφείλονται στην απουσία της χαράς.
- Ο Θεός είναι εκεί που υπάρχει ενότητα, αγάπη και χαρά.
- Οι άνδρες οφείλουν να είναι συνεργοί χαράς ως προς τις γυναίκες τους. Αλλά και ο κάθε άνθρωπος οφείλει να είναι συνεργός χαράς ως προς τον κάθε συνάνθρωπό του.
- Αν θέλουμε να έχουμε ευτυχία και χαρά, να μην αναμιγνυόμαστε σε ξένα και πολλά

πράγματα.

- Αυτός που ασχολείται με πολλά πράγματα είναι μακριά από το νόημα της ζωής του.
- Να μην έχουμε άγχος και φόβο για επερχόμενα κακά.
- Να μην βάζουμε στο μυαλό μας κακό, αλλά να είμαστε έτοιμοι για απρόοπτα.
- Να μην περιμένουμε τη χαρά από τους ανθρώπους, αλλά από τον Θεό. Μόνο έτσι θα έχουμε ειρήνη στην καρδιά.
- Αφού κι εμείς αδικούμε άλλους, πώς είναι δυνατόν κάποιος να μην αδικούν εμάς;
- Ποτέ δεν μπορούμε να είμαστε σίγουροι για τον άλλον. Μόνο για τη δική μας τη διάθεση ως προς τον άλλον μπορούμε να είμαστε σίγουροι.
- Μόνο αν βλέπουμε τον άλλον ως εικόνα του Θεού, μπορούμε να του εμπνεύσουμε την αφύπνιση.
- Όσο περισσότερο αγαπάμε τους άλλους και θυσιαζόμαστε γι' αυτούς, τόσο μεγαλύτερη ευτυχία έχουμε. Γιατί όσο περισσότερο ζούμε αυτή την εμπειρία, τόσο περισσότερο αισθανόμαστε τον Χριστό μέσα μας.
- Ό,τι κι αν μας έχει κάνει ένας άνθρωπος, εμείς να τον τιμούμε και να του δίνουμε το χαρούμενο πρόσωπό μας.
- Όταν τιμούμε τον άλλον, ο Θεός τιμά εμάς διπλά και τετραπλά.
- Όταν πηγαίνουμε να εξομολογηθούμε, να είμαστε χαρούμενοι. Λύπη να έχουμε στην αμαρτία, όχι στην εξομολόγηση. Ο διάβολος θέλει στην αμαρτία να έχουμε θάρρος και χαρά, ενώ στην εξομολόγηση να έχουμε ντροπή και λύπη.
- Όταν είμαστε σκυθρωποί και δεν χαμογελάμε, κινδυνεύουμε να αρρωστήσουμε.
- Να έχουμε πάντα χαρά. Να μην έχουμε μιζέρια και αρνητισμό, γιατί και τον εαυτό μας βλάπτουμε και στους άλλους τα μεταδίδουμε, που δεν μας φταίνει σε τίποτα.
- Η μιζέρια, η σκυθρωπότητα, η αρνητικότητα είναι στοιχεία δαιμονικά.
- Όταν είμαστε χαρούμενοι παρά τα προβλήματά μας, ο διάβολος (το ταγκαλάκι), που είναι εγωιστής και νομίζει ότι τον κοροϊδεύουμε, φεύγει-σκάει.
- Η χαρά μάς ανοίγει τον δρόμο για τον παράδεισο. Αντίθετα, η απελπισία και η στεναχώρια μάς τον κλείνουν.
- Αν κάθε πρωί πηγαίναμε στη Θεία Λειτουργία και κοινωνούσαμε, η ζωή μας θα ήταν εντελώς διαφορετική. Ο Χριστός θα μας "άλλαζε τα φώτα", θα μας έδινε κατεύθυνση ζωής και θα μαθαίναμε τι σημαίνει νικήθηκε ο θάνατος.
- Όταν κοινωνάμε, παίρνουμε μέσα μας αθανασία.
- Όταν προσευχόμαστε και λέμε "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με τον αμαρτωλό", κοινωνάμε το Πνεύμα το Άγιο.
- Οι θλίψεις είναι συναλλάγματα παρά τω δικαίω Κριτή. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Το αντίθετο της χαράς είναι η στεναχώρια, όχι η λύπη.
- Στους λογισμούς να μην δίνουμε σημασία. Να αδιαφορούμε, όπως θα κάναμε αν

περνούσε δίπλα μας μια μη ελκυστική γυναίκα ή ένας μη ελκυστικός άνδρας.

- Οι λογισμοί αναπτύσσονται στον άνθρωπο που δεν έχει χαρά.
- Όταν είμαστε χαρούμενοι, μπορούμε να ευχόμαστε και στους άλλους τη χαρά.

20-01-2014 Η πνευματική ζωή και τα στάδιά της

- Ο πνευματικός άνθρωπος, δηλαδή αυτός που επέλεξε να ζει ζωή πνευματική, δεν είναι απλά ένας καλύτερος άνθρωπος, είναι ένας άλλος άνθρωπος.
- Για να είμαστε πνευματικοί άνθρωποι, για να είναι αληθινή η ζωή μας, τα πρώτα που οφείλουμε να έχουμε είναι η μυστηριακή βίωση (η συμμετοχή στα μυστήρια της Εκκλησίας) και η μυστική βίωση (η εσωτερική βίωση του μυστηρίου του Θεού). (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Η πνευματική ζωή είναι δώρο που δίνεται σε όποιον είναι δεκτικός του δώρου αυτού, δηλαδή σε όποιον την αναγνωρίζει ως δώρο και ως κάτι που τον ξεπερνά.
- Το ύψιστο στοιχείο της πνευματικής ζωής είναι η ταπείνωση.
- Η ταπείνωση είναι άρνηση κάθε λογισμού, γιατί ο Θεός ξεπερνά τους λογισμούς μας.
- Ο Θεός είναι ό,τι δεν μπορούμε να φανταστούμε.
- Οι πτώσεις-αμαρτίες μας είναι εκδηλώσεις του εγωισμού μας.
- Για να καταλάβουμε ότι δεν είμαστε τόσο δυνατοί όσο νομίζουμε και για να μάθουμε την ταπείνωση, ο Θεός αίρει τη χάρη Του.
- Η ταπείνωση είναι η οδός μέσα από την οποία συναντούμε τον Θεό.
- Όπως ο έρωτας είναι ταπείνωση, έτσι και η ταπείνωση είναι έρωτας.
- Οι διάφορες ομάδες αυτοβελτίωσης αποβλέπουν στην αυτοθέωση του ανθρώπου, δηλαδή στον δαιμονισμό του ανθρώπου.
- Η πνευματική ζωή είναι μια σύναψη προσωπικής σχέσης με τον Θεό.
- Προϋπόθεση της πνευματικής ζωής είναι το να καταλάβουμε ότι μόνοι μας δεν μπορούμε να κάνουμε τίποτα.
- Το Άγιο Πνεύμα λέγεται και Παράκλητος, γιατί μας παρηγορεί αφήνοντάς μας να αισθανθούμε τον Θεό ανάμεσά μας.
- Πνευματικός άνθρωπος δεν είναι ο καλός άνθρωπος. Πνευματικός άνθρωπος είναι αυτός που ποθεί να πετάξει στον Ουρανό και γνωρίζει ότι, για να το κάνει αυτό, χρειάζεται τα πιο γερά φτερά, δηλαδή τα φτερά του Αγίου Πνεύματος.
- Η μεγαλύτερη αμαρτία μας είναι ότι λείπει από μέσα μας ο πόθος για τον Θεό.
- Ο πνευματικός δεν είναι μια αυθεντία, αλλά είναι ένας άνθρωπος που υπηρετεί τη σχέση μας με τον Θεό.
- Η εξομολόγηση και η επακόλουθη υπακοή δεν καταστρατηγούν την ελευθερία μας και την ευθύνη μας, αλλά τις αναδεικνύουν, γιατί μας δίνουν τη δυνατότητα να συνάψουμε προσωπική σχέση με τον Θεό.
- Η Θεία Κοινωνία δεν είναι καθήκον, αλλά δώρο. Είναι ο ίδιος ο Θεός που μας δωρίζεται.

- Η προϋπόθεση και η προετοιμασία μας για τη Θεία Μετάληψη είναι ο πόθος μας για τον Χριστό. Το αν έχουμε ή όχι αυτόν τον πόθο το κρίνει ο πνευματικός μας.
- Η φύση δεν ταυτίζεται με τον Θεό, αλλά είναι έργο του Θεού και λόγος για να ευχαριστούμε τον Θεό.
- Αυτός που αναζητεί τον Θεό και ενδιαφέρεται για τα υψηλά, οπωσδήποτε θα είναι ικανός και στα χαμηλά, δηλαδή στα γήινα.
- Ο άνθρωπος που αναζητεί τον Θεό δεν απομονώνεται από τη ζωή, αλλά ξέρει να ζει τη ζωή.
- Να ζητάμε από τον Θεό να είναι στην καρδιά μας. Αυτό χρειαζόμαστε εμείς περισσότερο από οτιδήποτε άλλο και αυτό θέλει κι ο Θεός.
- Η χριστιανική ζωή είναι πανηγύρι και χαρά, είναι όμως και ηρωισμός.
- Η αληθινή αγάπη και η αληθινή χαρά έχουν και το ρίσκο της απώλειας (ζημιάς).
- Όταν σε μια σχέση τα μέλη της μπαίνουν μόνο για να κερδίσουν και όχι για να χάσουν, αυτή η σχέση είναι καταδικασμένη σε διάλυση.
- Ο αληθινός χριστιανός ξέρει και πώς να ζει και πώς να πεθαίνει.
- Τις δυσκολίες της ζωής να τις αντιμετωπίζουμε με χαρά, ως μάρτυρες του Χριστού. Σε κάθε περίπτωση να λέμε "Δόξα σοι ο Θεός".
- Αν ενδιαφερόμαστε για σχέση με κάποιον, να κοιτάμε στα μάτια του αν υπάρχει ζωή. Να μην μας απορροφά η εξωτερική του εμφάνιση.

27-01-2014 Το μαρτυρικό φρόνημα στη ζωή μας

- Το πρώτο στάδιο της πνευματικής ζωής είναι η μυστηριακή ζωή (η συμμετοχή στα μυστήρια της Εκκλησίας) και η μυστική σχέση με τον Θεό (η αναφορά στον Θεό, η αναζήτηση του Θεού). Το δεύτερο στάδιο της πνευματικής ζωής είναι το ηρωικό-μαρτυρικό φρόνημα, που είναι ένας συνδυασμός δυναμισμού και χαράς στον καθημερινό μας στίβο. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Το να μην αντιδράμε σε μια αρνητική κατάσταση, π.χ. στην αρνητική συμπεριφορά κάποιου, μόνο αν έχουμε τη συνείδηση του Χριστού, μπορεί να μας ελευθερώσει και να μας δώσει χαρά. Διαφορετικά, είναι αρρώστια.
- Όταν έχουμε κάποιες πνευματικές προϋποθέσεις, η μη αντίδρασή μας στην αδικία του άλλου είναι μεγάλη άσκηση για μας και μπορεί να μας δώσει ακόμη και χαρά.
- Η αδικία του άλλου είναι ασήμαντη μπροστά σε άλλα γεγονότα, όπως είναι το γεγονός του θανάτου και το γεγονός της αναζήτησης του Θεού.
- Το πώς αντιδρούμε όταν μας αδικούν δείχνει σε ποια κατάσταση είμαστε και αν έχουμε Χριστό μέσα μας.
- Η πνευματική ζωή - κυρίως η προσευχή - είναι ο πνευματικός μηχανισμός που μεταποιεί το αρνητικό σε θετικό, π.χ. την αδικία σε ευλογία.

- Οι λογισμοί περιπλέκουν τις σχέσεις. Το Άγιο Πνεύμα είναι Αυτό που οικοδομεί τις σχέσεις σε ανθρώπους που έχουν ρωμαλέο-μαρτυρικό φρόνημα.
- Η δουλειά του πνευματικού είναι να δίνει αγωγή μαρτυρική, αγωγή αγάπης.
- Η αγάπη είναι έξοδος από τον εαυτό μας. Αγάπη και εγωισμός δεν πάνε μαζί.
- Η κούραση η πνευματική και κατ' επέκταση η σωματική συχνά οφείλεται στο ότι δεν έχουμε λόγο ζωής σε όσα κάνουμε.
- Ο πνευματικός λόγος ενισχύει και τις σωματικές αντοχές.
- Όταν έπειτα από μια πράξη αγάπης προς κάποιον θεωρούμε τον εαυτό μας θύμα, τότε η αγάπη μας δεν ήταν αληθινή. Είναι προτιμότερη η άρνηση της αγάπης, παρά η αγάπη που οδηγεί στη θυματοποίησή μας.
- Είναι πολύ σημαντικό να μάθουμε να ακούμε τον άλλον και να βλέπουμε βαθύτερα μέσα του.
- Να προσέχουμε τον άλλον, να του δίνουμε σημασία, να μπαίνουμε στη θέση του. Αυτό είναι άσκηση και χαρά για μας. Επίσης αυτό εμπνέει τον άλλον.
- Να ζούμε κοντά στους άλλους και για τους άλλους. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Να μας είναι ο κάθε άνθρωπος σημαντικός, ακόμη και ο πιο αδύναμος.
- "Ο πλησίον εστί ο θεμέλιος", δηλαδή η σχέση μας με τον άλλον κρίνει την πνευματική μας κατάσταση.
- Να αγαπούμε τους άλλους όχι μόνο από καλοσύνη, αλλά και από συνείδηση ευθύνης προς αυτούς. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Η ουσία της πνευματικής ζωής και ο σκοπός της δεν είναι η ηθική μας βελτίωση-τελειότητα, αλλά ο πόθος μας για τον Χριστό.
- Η αξία-ποιότητα ενός ανθρώπου κρίνεται από το πόσο αγαπάει τον Χριστό.
- Να έχουμε πάθος για τη ζωή και τον Χριστό (που είναι η ζωή) και να είμαστε στερεωμένοι σε αυτή την πορεία.
- Να μην κολλάμε στα αίτια των αρνητικών καταστάσεων συζητώντας ατέρμονα γι' αυτά, αλλά να μας νοιάζει πώς θα προχωρήσουμε και να προχωράμε.
- Αυτό που έχει ανάγκη ο άνθρωπος για να προχωρήσει πνευματικά, δεν είναι να του υποδειχθούν τα ελαττώματα, αλλά να ενθαρρυνθεί, να πιστέψει στις δυνατότητές του.
- Το να γνωρίζουμε τα χάλια μας ωφελεί τόσο εμάς, όσο και τους άλλους αμαρτωλούς.
- Ο Χριστός δεν περιφρονεί τους αμαρτωλούς, ούτε απλώς τους ανέχεται, αλλά τους δίνει και προβάδισμα. Αρκεί να μετανοήσουν και να συντριβούν.
- Οι προσκολλήσεις στον πνευματικό και οι εξαρτήσεις κάνουν ζημιά και συχνά καταλήγουν σε επαναστάσεις ανεξαρτησίας. Ο πνευματικός οφείλει να μας υπενθυμίζει τον Χριστό και μετά να εξαφανίζεται.
- Η υπακοή στον πνευματικό: α) δεν είναι δουλικότητα-υποταγή, β) δεν είναι υπακοή στα χούγια και στις ιδιορρυθμίες του πνευματικού, γ) δεν εξυπηρετεί αδήλωτες ανάγκες του

πνευματικού ή του εξομολογούμενου. Η υπακοή στον πνευματικό είναι υπακοή στο θέλημα του Θεού και χρησιμοποιείται μόνο σε πνευματικά ζητήματα.

- Ο πνευματικός οφείλει να διερμηνεύει τον ευαγγελικό λόγο στην καθημερινότητά μας. Δεν είναι παντογνώστης.
- Η εξομολόγηση δεν είναι μυστήριο που ασχολείται με την καθημερινότητά μας. Η εξομολόγηση είναι μυστήριο που αποκαθιστά τη σχέση μας με τον Θεό, που μας δείχνει τον τρόπο να συναντήσουμε τον Θεό και που μας ελευθερώνει.
- Η εξομολόγηση να μην γίνεται φλυαρία. Όταν η εξομολόγηση γίνεται φλυαρία, αυτό υποδηλώνει ότι ο εξομολογούμενος θέλει μέσω αυτής να δικαιωθεί.

03-02-2014 Η εξομολόγηση

- Η εξομολόγηση δεν είναι καθήκον μας. Είναι ένα από τα μεγαλύτερα δώρα που μας έδωσε ο Θεός.
- Η άρνηση της εξομολόγησης (αυτού του δώρου) είναι τεράστια αδικία προς τον εαυτό μας.
- Η εξομολόγηση είναι ένα μυστήριο, μέσω του οποίου τα ξαναφτιάχνουμε με τον Θεό.
- Ο άνθρωπος που μετανοεί όχι απλώς συγχωρείται, αλλά και δικαιώνεται, ό,τι κι αν έχει κάνει. Αποκαθίσταται η σχέση του με τον Θεό και γίνεται καινούριος άνθρωπος.
- Ο Χριστός έχει προπληρώσει τις αμαρτίες μας με τον Σταυρό Του. Αυτό που κάνουμε εμείς με την εξομολόγηση είναι η λήψη αυτής της δωρεάς του Χριστού.
- Είμαστε σημαντικοί κι έχουμε αξία, γιατί μας αγαπάει ο Θεός.
- Ένα πράγμα θα μας σώσει τελικά: αν μέχρι τα βαθιά γεράματά μας, ό,τι κι αν κάνουμε, συνεχίζουμε να πιστεύουμε στην αγάπη του Θεού.
- Να μην μας νοιάζει πόσο καλοί είμαστε. Να μας νοιάζει να διαφυλάττουμε τη σχέση μας με τον Χριστό. Και όταν αποτυγχάνουμε σε αυτό, γρήγορα να ζητάμε αποκατάσταση μέσω της εξομολόγησης.
- Πίσω από το άγχος και την ανασφάλειά μας συχνά κρύβονται κάποιες ενοχές.
- Πιστεύουμε στην αγάπη του Θεού, όχι για να δικαιολογούμε τις αμαρτίες μας, αλλά γιατί αυτή μας δίνει ζωή.
- Ο Χριστός είναι για τον κόσμο ένα διαρκές σκάνδαλο. Μία από τις προϋποθέσεις της πνευματικής ζωής είναι και το ξεπέρασμα των σκανδαλισμών μας.
- Πρώτα αγαπάμε και μετά αποκτούμε τη γνώση του προσώπου (που σώζει).
- Στην Εκκλησία μπαίνεις λύκος και βγαίνεις περιστέρι. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Οι ίδιοι είμαστε υπεύθυνοι για τη ζωή μας και όχι κάποιος άλλος. Είμαστε παιδιά του Θεού και όχι εγγόνια Του.
- Ο θυμός, η οργή και η διάθεση επιβολής κρύβουν ή την πνευματική μας ανασφάλεια ή την ολιγοπιστία μας ή την ψυχολογική μας ανάγκη για αναγνώριση.

- Η αληθινή αγάπη και οι αληθινές σχέσεις βασίζονται στην ελευθερία. Όχι στην απειλή και τον φόβο.
- Θέλουμε να υπακούσουμε στον Θεό. Επειδή όμως δεν γνωρίζουμε ποιο είναι το θέλημα του Θεού, χρειαζόμαστε τον πνευματικό, για να μας το διερμηνεύσει.
- Η επιλογή του πνευματικού είναι δική μας ευθύνη.
- Υπακούμε στον πνευματικό μόνο σε πνευματικά ζητήματα. Άλλωστε μόνο σε αυτά ο πνευματικός οφείλει να έχει λόγο.
- Ένας είναι ο πατέρας, ο Θεός Πατέρας. Καταχρηστικά ονομάζουμε πατέρα και όποιον μάς παραπέμπει στην ουράνια πατρότητα.
- Ο Χριστός στη σταύρωσή Του μας έδειξε πώς να διαχειριζόμαστε τον πόνο.
- Η αμαρτία ορίζεται ως κατακερματισμός, κομμάτιασμα, σχάση. Όσο απομακρύνομαι από τον Θεό, τόσο απομακρύνομαι και από τους ανθρώπους. Και αντίστροφα, όσο πλησιάζω προς τον Θεό, τόσο πλησιάζω και προς τους ανθρώπους.
- Ας φανταστούμε έναν κύκλο που στο κέντρο είναι ο Θεός και γύρω γύρω στην περιφέρεια είμαστε οι άνθρωποι. Όσο πλησιάζουμε προς το κέντρο, δηλαδή προς τον Θεό, τόσο πλησιάζουμε και μεταξύ μας. (Αβάς Δωρόθεος)
- Τον Χριστό να λατρεύουμε, όχι τον πνευματικό. Ο πνευματικός είναι κι αυτός ένας ταλαίπωρος άνθρωπος, που έτυχε να διακονεί το θείο μυστήριο της εξομολόγησης.
- Ο πνευματικός οφείλει: α) να είναι στη σκιά (να αποθαρρύνει την προσωπολατρία) και β) να είναι ένας ικέτης για όλο τον κόσμο και κυρίως γι' αυτούς που έχει την πνευματική ευθύνη.
- Οι πτώσεις μας όχι μόνο να μην μας φέρνουν απογοήτευση, αλλά και να τις αξιοποιούμε-χρησιμοποιούμε για νέα ξεκινήματα και πνευματικές κατακτήσεις. (Άγιος Πορφύριος)
- Να καταθέτουμε στον Θεό τις αμαρτίες μας. Το εξαιτίας των αμαρτιών μας κλαψούρισμα μας αδικεί και μας κλέβει πολλή ενέργεια.
- Η αίσθηση της αμαρτωλότητάς μας να μην μας φέρνει απελπισία, αλλά να μας φέρνει πιο κοντά στον Θεό και να μας κάνει πιο επιεικείς στους ανθρώπους.
- Να προσέχουμε τη διάθεσή μας προς τον άλλον. Να φτιάξουμε την καρδιά μας, ώστε να είναι θετική προς τον άλλον.
- Τρία πράγματα κυρίως να κάνουμε: να εξομολογούμαστε συχνά, να κοινωνούμε συχνά και να αγαπάμε τους ανθρώπους. (Άγιος Πορφύριος)
- Ο κάθε άνθρωπος που έρχεται στη ζωή μας είναι ευλογία Θεού.
- Να μην πεισμώνουμε στις ιδέες μας και να αφήνουμε τον εαυτό μας να αλλάζει. Έχει και τη γοητεία του αυτό.
- Το πταίσμα του πλησίον μας, όσο μεγάλο κι αν φαίνεται, στην πραγματικότητα μπροστά στα δικά μας πταίσματα προς τον Θεό είναι ελάχιστο. Γι' αυτό να είμαστε συγχωρητικοί. (Άγιος Πορφύριος)
- Να έχουμε άνεση αλλά μαζί και σοβαρότητα. Είναι απαραίτητος αυτός ο συνδυασμός.

- Σύμφωνα με τους αρχαίους μας αλλά και σύμφωνα με τους Πατέρες της Εκκλησίας η αρετή είναι η μεσότης. Για παράδειγμα, η ανδρεία ορίζεται ως αυτό που βρίσκεται ανάμεσα στο θράσος και στη δειλία. Επίσης να προσέχουμε, ώστε η άνεση που έχουμε και που εμπνέουμε στον άλλον να έχει σοβαρότητα και να μην είναι δειλία.
- Είναι πολύ σημαντικό να ακούμε προσεκτικά τον άλλον που μας μιλάει. Να μην ακούμε μόνο αυτά που λέμε εμείς.
- Ο κάθε άνθρωπος είναι μια μοναδική και ανεπανάληπτη προσωπικότητα άπειρης αξίας και έχει ανάγκη από προσοχή και ειδική φροντίδα. Αυτή είναι η αρχή της εξατομίκευσης.

10-02-2014 Το ήθος του Χριστού και πώς προσεγγίζουμε τους ανθρώπους

- Η αποστροφή προς τους άλλους είναι το κύριο χαρακτηριστικό της πτώσης κάποιου. Ο Κύριός μας δεν αποστρεφόταν κανέναν.
- Όπως βλέπω-προσεγγίζω τον Θεό, έτσι βλέπω-προσεγγίζω και τον συνάνθρωπό μου και τον εαυτό μου.
- Το Ευαγγέλιο δεν είναι ένα καλό βιβλίο, ένας κώδικας καλής συμπεριφοράς, αλλά είναι ένα βιβλίο στο οποίο καθρεφτίζεται ο ίδιος ο Χριστός.
- Ο Κύριος πλησίαζε τον τελώνη σαν τελώνης και έτσι τον έκανε να αισθάνεται άνετα και να έχει προϋποθέσεις αλλαγής. Ο αληθινά πνευματικός άνθρωπος πλησιάζει τον αμαρτωλό σαν να είναι και ο ίδιος αμαρτωλός.
- Ο άγιος άνθρωπος είναι εκείνος που εξαρτάται μόνο από την αγάπη του Θεού και που για τον λόγο αυτό χωρίς να το επιδιώξει κάνει τους γύρω του να αισθάνονται άνετα.
- Αυτό που έχει ανάγκη ο αμαρτωλός, για να μπορέσει να προχωρήσει, είναι να πιστέψει ότι κάτι καλό έχει μέσα του.
- Ο σκανδαλισμός είναι κύρια μορφή εγωισμού και κρυμμένη κατάκριση. Ο άνθρωπος που γνωρίζει τα χάλια του δεν σκανδαλίζεται από τίποτα.
- Το να μένουμε αναμάρτητοι για να μην πάμε στην κόλαση είναι μορφή φαρισαϊσμού. Η αποχή από την αμαρτία έχει αξία και όφελος, μόνο αν γίνεται για να μην προσβάλλουμε τη σχέση μας με τον αγαπημένο μας Χριστό.
- Τη δικαιοσύνη που έχει κατάκριση ο Κύριος την απορρίπτει ως ψεύτικη.
- Ο Κύριος δεν είναι γι' αυτούς που θεωρούν τον εαυτό τους εντάξει, αλλά γι' αυτούς που παραδέχονται την κατάντια τους.
- Ο Κύριος δεν ήρθε για να καλέσει δικαίους, αλλά αμαρτωλούς εις μετάνοια.
- Ο φαρισαϊσμός, η υποκρισία, είναι κάτι που ο Κύριος επίμονα στηλίτευε.
- Εμείς μπορεί να δικαιώνουμε τον εαυτό μας, αλλά τον Θεό δεν μπορούμε να Τον κοροϊδέψουμε, γιατί Αυτός γνωρίζει τις καρδιές μας όσο κανένας άλλος.
- Ο Θεός αντιπαθεί την έπαρση, την επίδειξη.
- Δεν μας σώζει η αρετή μας, αλλά η σχέση μας με τον Θεό.

- Ο άνθρωπος που προσπαθεί να φαίνεται στους άλλους δίκαιος είναι ψυχικά άρρωστος. (Αβάς Ποιμήν)
- Η αγωνία μας για την αναγνώριση και τον έπαινο των άλλων μάς εμποδίζει να ωριμάσουμε και να λατρέψουμε τον Θεό.
- Ο Κύριος όρισε η προσευχή μας και όλα τα καλά μας έργα να γίνονται κρυφά.
- Η μεγαλύτερη ανατροπή στη ζωή ενός ανθρώπου είναι να βρει-πιστέψει σε κάτι που νικά τον θάνατο.
- Ο πραγματικά ισχυρός είναι αυτός που υβρίζεται και δεν ενοχλείται, αυτός που με τη στάση του ακυρώνει τα όπλα που στρέφονται εναντίον του. Μπορεί να το κάνει όμως μόνο με τον Χριστό και ποτέ μόνος του.
- Μετά τον σκανδαλισμό έρχεται η κατάκριση ως φυσική συνέπειά του.
- Όταν κάποιος ασχολείται με τα λάθη των άλλων, είναι δυνατόν να δει τα δικά του;
- Ο σκανδαλισμός είναι γέννημα της φιλαυτίας. Η φιλαυτία θronιάζεται στην ψυχή του ανθρώπου που δεν έχει αγάπη για τον πλησίον. Είναι έκφραση μιας όχι σωστής αγάπης για τον εαυτό μας.
- Ο άνθρωπος του Θεού δεν σκανδαλίζεται και είναι επιεικής προς τους άλλους. Ακούει για εγκλήματα και θεωρεί τον εαυτό του χειρότερο εγκληματία.
- Ο Αβάς Αμωνάς από την πολλή ταπείνωση και αγάπη προς τον πλησίον έφτασε στο σημείο όχι μόνο να μην βρίσκει κανένα κακό σε άνθρωπο, μα και ξέχασε ότι υπάρχει κακό.
- Ο Θεός δεν θέλει τον "ου κατ' επίγνωσιν ζήλο" για τον νόμο Του.
- Ο "ου κατ' επίγνωσιν ζήλος" πάντα συνοδεύεται από την κατάκριση προς τους άλλους.
- Η κατάκριση είναι μια υποτροπή της φοβερής αρρώστιας του φαρισαϊσμού.
- Να μην ξεχνάμε ποτέ ότι καλοί και δίκαιοι δεν γινόμαστε με τον κόπο μας, αλλά με τη χάρη του Θεού.
- Όταν κρίνουμε τον πλησίον, διώχνουμε τη χάρη του Θεού.

17-02-2014 Η παραβολή του ασώτου υιού

- Άσωτος είναι αυτός που ζει ενάντια προς τη σωτηρία του.
- Σεσωσμένος είναι ο ακέραιος, ο μη κομματιασμένος.
- Οτιδήποτε μας κομματιάζει μας απομακρύνει από την οδό της σωτηρίας.
- Το κομμάτιασμα της ζωής μας δείχνει την εκτροπή από τον αληθινό λόγο ζωής.
- Το να θέλουμε εναγωνίως να έχουμε τον έλεγχο της ζωής μας είναι κάτι το προβληματικό και εκφράζει ανωριμότητα. Αυτό που μας ωφελεί πνευματικά είναι να αφεθούμε στον Θεό και Αυτός να έχει τον έλεγχο της ζωής μας.
- Το να έχει ο Θεός τον έλεγχο της ζωής μας δεν σημαίνει αδράνεια, αλλά πραγματική δράση.
- Έχει ο Θεός τον έλεγχο της ζωής μας, όταν το καθετί αποφασίσαμε να είναι εκκεντρισμένο

στο πρόσωπό Του, να περνά μέσα από το πρόσωπό Του.

- Σε μία σχέση, είτε με τον ίδιο τον Θεό είτε με έναν άνθρωπο, χαρά μας δεν είναι αυτά που κερδίζουμε από το πρόσωπο με το οποίο σχετιζόμαστε, αλλά η ίδια η σχέση και το ίδιο το πρόσωπο.
- Ο φόβος, η βία και η απειλή σε μία σχέση δύο ανθρώπων προσβάλλουν τη σχέση, γιατί δεν επιτρέπουν στα δύο μέλη της σχέσης να αναπτυχθούν.
- Για να μπορέσει ένας άνθρωπος να έχει ουσιαστική σχέση και για να μπορέσει να αναπτυχθεί, χρειάζεται να έχει τη δυνατότητα να αρνηθεί αυτόν με τον οποίο σχετίζεται.
- Η αγωγή που έχει φόβο και απειλή μπορεί να μας προστατέψει από παγίδες, αλλά θα μας αφήσει καθηλωμένους στη νηπιακή από άποψη ωριμότητας ηλικία.
- Ο άνθρωπος που αποφεύγει τους άλλους και απομονώνεται έχει πρόβλημα.
- Η αποδοχή του άλλου ανθρώπου είναι υπόθεση της καρδιάς μας και όχι υπόθεση της εξωτερικής μας συμπεριφοράς.
- Ασωτία ενός ανθρώπου είναι η απώλεια της ακεραιότητάς του.
- Το κενό και η κούραση που νιώθουμε αποδεικνύουν ότι η ζωή που ζούμε είναι ψεύτικη. Αντίθετα, η πληρότητα και η ανάπαυση είναι στοιχεία ζωής αληθινής.
- Η άσκηση είναι ξόδεμα εξωτερικό και πληρότητα εσωτερική. Αντίθετα, η ασωτία είναι πληρότητα εξωτερική και ξόδεμα εσωτερικό.
- Μια σχέση που δεν έχει λόγο ζωής θα φέρει οπωσδήποτε κενό και κούραση. Ο λόγος ζωής είναι αυτός που ανανεώνει τη σχέση.
- Όταν διαβάζουμε την Καινή Διαθήκη, να μην τη διαβάζουμε μηχανικά, αλλά να μένουμε στους λόγους που συγκινούν την καρδιά μας και να τους εσωτερικεύουμε.
- Οι λόγοι του Θεού είναι για μας προσωπικά και είναι οι γέφυρες με τις οποίες συνδεόμαστε με έναν άνθρωπο, τον αγαπούμε και ενωνόμαστε μαζί του.
- Οι λόγοι του Θεού είναι οι λόγοι της ζωής και είναι αυτοί που ανανεώνουν τη ζωή μας και τη σχέση μας με κάποιον.
- Οι λόγοι του Θεού είναι ο θησαυρός μας.
- Το κάθε αδιέξοδο της ζωής μας είναι και αυτό ευλογία, γιατί μας δίνει την ευκαιρία-δυνατότητα να επιστρέψουμε στον δρόμο που θέλει ο Θεός και έχει ανάγκη η καρδιά μας.
- Στην πορνεία δεν υπάρχει πρόσωπο και σχέση. Η πορνεία είναι μια προσπάθεια να ελέγξουμε το σώμα του άλλου και να αισθανθούμε μια ηδονή μέσα από την οποία θα ξορκίσουμε τον θάνατο. Η πορνεία επιλέγεται ως υποκατάστατο του έρωτα του Θεού.
- Χαρά δεν υπάρχει στην ηδονή, αλλά στην επιθυμία. Μόλις επέρχεται η ηδονή, χάνεται η επιθυμία, οπότε χάνεται και η χαρά. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Ο έρωτας και η σαρκική επαφή δύο ανθρώπων, εφόσον είναι εν Χριστώ, δίνουν σε αυτούς την υπαρξιακή ικανοποίηση, την πληρότητα και την ενότητα.
- Αυτό που έσωσε τον άσωτο υιό είναι που, παρά τα χάλια του, εξακολουθούσε να

ονομάζει τον πατέρα του "πατέρα". Το ίδιο είναι που σώζει κι εμάς μέσα στην αμαρτία.

- Ο πατέρας της παραβολής του ασώτου άφησε τον γιο του ελεύθερο να φύγει από το σπίτι, παρά τους κινδύνους, γιατί πάνω από όλα ήθελε να του δώσει τη δυνατότητα της επιστροφής και τη βεβαιότητα ότι είχε πατέρα αληθινό. Ρίσκαρε και γι' αυτό έσωσε τον γιο του.
- Ακόμη και το χειρότερο έγκλημα να κάνουμε, να θυμόμαστε ότι ο Θεός εξακολουθεί να είναι Πατέρας μας.
- Το μεγαλύτερο εμπόδιο στη σχέση μας με τον Θεό είναι οι ψευδοαρετές μας, οι ψευδοφαντασιώσεις μας πως κάποιος είμαστε.
- Ο Θεός συνηθίζει να δίνει χαρίσματα εκεί που πριν είχαμε ελλείψεις. Έτσι, πιο εύκολα μπορούμε να συνειδητοποιήσουμε ότι όλα είναι από Αυτόν.
- Το βλέμμα λέει τα πάντα. Η πραγματική σχέση ιερουργείται μέσα στο βλέμμα.
- Τα πολλά λόγια τα χρησιμοποιούμε, για να καλύψουμε τις ελλείψεις μας και τους εγωισμούς μας.
- Για να μην εκτρεπόμαστε από τον δρόμο της ζωής, χρειαζόμαστε γερές βάσεις. Αυτές γεννιούνται μέσα μας από τα βιώματα, όχι από τα λόγια.
- Το μεγαλύτερο οπλοστάσιο εναντίον του κακού δεν είναι ο φόβος, η οργή, το σφίξιμο και το πνίξιμο, αλλά είναι η θετική προσέγγιση, δηλαδή το βίωμα της γλύκας του Θεού.
- Ένας γονέας δεν θωρακίζει το παιδί του τόσο με τις επισημάνσεις των λαθών, τις επιπλήξεις και τις απαγορεύσεις, όσο με τη συνεχή τροφοδότηση της αγάπης του.
- Η υπερευαίσθησία είναι εγωισμός.
- Ο θυμός που γεννιέται μέσα μας από την αίσθηση ότι μας αδίκησαν και που μας οδηγεί στην απομόνωση είναι ένα από τα συμπτώματα της αμαρτίας.
- Να μην ασχολούμαστε υπερβολικά με τα σαρκικά αμαρτήματα, ξεχνώντας τα υπόλοιπα αμαρτήματα και πάθη μας. Κυρίως όμως να ασχολούμαστε με την αγάπη του Θεού, που θα μας ελευθερώσει από όλα.
- Η ίδια η αγάπη του Θεού θα μας καταδικάσει, εφόσον δεν την αναγνωρίσουμε. Σαν μία αγκαλιά που δεν έχουμε τη διάθεση να αποδεχθούμε και την αρνούμαστε ενοχλημένοι.
- Συνεχώς να αναθερμαίνουμε την αγάπη μας για τον κάθε άνθρωπο.
- Μέσα μας ο κάθε άνθρωπος να είναι μια μνήμη αγάπης, μια μνήμη Χριστού.
- Να βρίσκουμε τρόπους και αφορμές, ώστε να είμαστε συνδεδεμένοι με τους ανθρώπους. Με μία όμως προϋπόθεση: να είμαστε σταθερά συνδεδεμένοι-ενωμένοι με τον Χριστό, γιατί χωρίς αυτή την προϋπόθεση η σύνδεση με τους ανθρώπους θα είναι σε λάθος βάση και θα είναι μια ταλαιπωρία.
- Στην Εκκλησία κοινωνούμε τον Χριστό, για να κοινωνούμε εν Χριστώ τον κάθε αδελφό μας και για να γίνεται επέκταση του λειτουργικού γεγονότος (χριστοποίηση) στα πάντα γύρω μας.

24-02-2014 Η αγάπη, το μέτρο της σωτηρίας μας

- Η στάση μας και η αντίδρασή μας στην αγάπη του Θεού είναι αυτά που μας κρίνουν.
- Ο Θεός δεν τιμωρεί ποτέ. Μόνοι μας αυτοτιμωρούμαστε. Η αναλλοίωτη αγάπη του Θεού, που φωτίζει όλο τον κόσμο, για άλλους είναι έμπνευση και ζωή και για άλλους είναι απογοήτευση.
- Κόλαση είναι δύο άνθρωποι που είναι πλάτη με πλάτη και δεν μπορούν να επικοινωνήσουν. Παράδεισος είναι η πρόσωπο με πρόσωπο σχέση με τον αδελφό μας.
- Οι εξωτερικές μας εκδηλώσεις φανερώνουν την εσωτερική μας κατάσταση και το αν είμαστε σεσωσμένοι ή όχι.
- Η αγάπη δεν είναι ένα καταναγκαστικό έργο που νευρωτικά κάνουμε, για να σωθούμε από κάποιον Θεό αφέντη, αλλά είναι αυτό που μας κάνει δεκτικούς της αγάπης του Θεού.
- Η δική μας αγάπη είναι κατάσταση αποδοχής-αφομοίωσης της αγάπης του Θεού, που δίδεται δωρεάν.
- Αγάπη είναι η έξοδος από τον εαυτό μου. Είναι η ικανότητα να μπαίνω στη θέση του άλλου. Είναι η ικανότητα να σχετίζομαι με τον άλλον.
- Αγάπη είναι η ικανότητα να αγαπώ και να αγαπιέμαι.
- Να αγαπούμε τον άλλον όχι ως έναν κατηνυωμένο που τον οικτρίζουμε, αλλά ως πρόσωπο τόσο σημαντικό όσο ο Χριστός.
- Να αποδίδουμε τη μέγιστη αξία στον άλλον.
- Ζούμε σε έναν πολιτισμό που έχει απαξιώσει το πρόσωπο και το έχει υποβαθμίσει σε άτομο, δηλαδή σε κάποιον που δεν έχει την ικανότητα προσωπικής σχέσης.
- Πρόσωπο είναι ο άνθρωπος που μπορεί να σχετίζεται προσωπικά με τον άλλον.
- Θα μπορέσουμε να δεχθούμε ότι ο άλλος άνθρωπος είναι για μας ο ίδιος ο Χριστός, μόνο αν προηγουμένως αναζητήσουμε τον Θεό και Τον αφήσουμε να μπει στη ζωή μας.
- Θα μπορέσουμε να βγούμε από τον πνευματικό μας Άδη, μόνο αν παραδεχθούμε ότι έχουμε κατέβει μέσα σε αυτόν και ζητήσουμε το έλεος του Θεού.
- Η πορεία του χριστιανού έχει το στοιχείο της τραγικότητας, αλλά έχει και το στοιχείο της ελπίδας.
- Ο Χριστός είναι τόσο ήσυχος που, για να καταλάβουμε την παρουσία Του στο πρόσωπο του αμαρτωλού αδελφού μας, οφείλουμε να γίνουμε τελείως ήσυχοι κι εμείς.
- Όταν απορρίπτω τον άλλον, αυτό δείχνει ότι πρώτα έχω απορρίψει τον εαυτό μου, δεν πιστεύω ότι μπορώ να γίνω μέτοχος της ζωής. Εφόσον πιστέψω ότι μπορώ να γίνω μέτοχος της ζωής, έχω ευσπλαχνία, επιείκεια, αποδοχή για τον άλλον.
- Τιμώ και δίνω αξία στον άλλον, στον βαθμό που τιμώ και δίνω αξία στον εαυτό μου.
- Η νίκη κατά των παθών δεν είναι μια υποταγή των επιθυμιών μου, αλλά μια μεταμόρφωση των επιθυμιών μου.
- Πάσχουμε από τη ζήλια και δεν το παραδεχόμαστε εύκολα, γιατί αυτός που παραδέχεται

ότι ζηλεύει παραδέχεται ότι ο άλλος είναι ανώτερός του.

- Η ζήλια προέρχεται από το ότι δεν αγαπούμε τον εαυτό μας και δεν πιστεύουμε στην αξία που έχουμε.
- Την αξία που έχουμε είναι λάθος να τη συγκρίνουμε με την αξία του άλλου.
- Ο υπερήφανος και στον παράδεισο να έμπαινε, θα διαμαρτύρονταν που δεν θα ήταν σε καλύτερη θέση από κάποιον άλλον. (Άγιος Σιλουανός)
- Εφόσον είμαι ένα με τον άλλον, το χάρισμα του άλλου είναι και δικό μου χάρισμα. Δεν υπάρχει χώρος για τη ζήλια.
- Η μεγαλύτερη κατάρρα είναι το "δικό μου και δικό σου" και αυτό δεν ισχύει μόνο στα υλικά αγαθά, αλλά σε όλα (συναίσθημα, χαρίσματα, διαθέσεις κτλ).
- Η ζήλια είναι το ισχυρότερο όπλο του εχθρού κατά της σωτηρίας μας.
- Όταν μέσω της αναζήτησης του Θεού βρούμε την υπαρξιακή μας ανάπαυση και δεν θέλουμε να τη χάσουμε, αναγνωρίζουμε τον άλλον μόνο ως ανώτερό μας. Και τότε, κατά εκπληκτικό τρόπο, γινόμαστε πλουσιότεροι από πριν.
- Το ότι ο άλλος είναι ανώτερός μου δεν είναι για μένα πρόβλημα αλλά ευλογία.
- Ένας πάρα πολύ κακός άνθρωπος έχει μεγάλες δυνάμεις μέσα του, που απλώς τις έστρεψε σε λάθος κατεύθυνση. Αν τις στρέψει προς το καλό, αυτός ο ίδιος θα γίνει άγιος.
- Η λάθος κατεύθυνση των δυνάμεών μας οδηγεί σε αδιέξοδο, που είναι ο θάνατος.
- Μέσα από το άγγιγμα-πλησίασμα του Θεού βρίσκουμε την προσωπική μας αξία.
- Ο Θεός δεν τρομάζει με αυτό που είμαστε, αλλά έχει λεπτότητα και μας αποδέχεται.
- Μόνο ένας άνθρωπος που χαίρεται τον εαυτό του μπορεί να χαρεί και τον άλλον.
- Να ασκήσουμε τον εαυτό μας, ώστε να προσαρμόζεται σε κάθε κλίμα, σε κάθε παρέα, σε κάθε κατάσταση. Βέβαια, αυτό από μόνο του δεν λύνει το πνευματικό μας πρόβλημα.
- Ένα ασφαλές κριτήριο ότι όντως ζήσαμε την αγάπη του Χριστού και κοινωνήσαμε το Σώμα και το Αίμα Του είναι το να βλέπουμε την κάθε παρέα ως ένα πανηγύρι και το κάθε μέλος της ως έναν Χριστό εν ετέρα μορφή.
- Να αποφεύγουμε τις φιλονικίες με την υπομονή. Για να γίνει όμως αυτό, χρειάζονται κάποιες πνευματικές προϋποθέσεις, χρειάζεται η αναφορά της ζωής μας στον Χριστό.
- Οι δυσκολίες είναι αυτές που μας εξελίσσουν και μας ωριμάζουν.
- Για να υπάρξει και να λειτουργήσει μια σχέση, το κάθε μέλος της οφείλει να βγει από τον εαυτό του και να μπει στη θέση του άλλου.
- Αν είμαστε καθαροί, τότε και τα μάτια μας είναι καθαρά και όλους τους βλέπουμε καθαρούς (= Τοις καθαροίς πάντα καθαρά). (Ισαάκ ο Σύρος)
- Η Ιερά Εξέταση ήταν ένας άρρωστος θεσμός, μια εκτροπή του χριστιανισμού, μια προσβολή του λόγου του Κυρίου μας.
- Η ανισότητα των ανθρώπων, αν και κάτι αρνητικό, είναι και αυτή ευλογημένη, γιατί είναι μια ευκαιρία να εξασκήσουμε την αγάπη. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)

- Δεν ξεπερνούμε ένα πάθος πνίγοντάς το, αλλά μεταμορφώνοντάς το, διοχετεύοντάς το σε θετική κατεύθυνση.
- Εφόσον συνεχώς ζητούμε το έλεος του Θεού, ο Θεός θα μας δείχνει τους τρόπους να μεταποιούμε την ασχήμια μας σε ομορφιά, στη δική Του ομορφιά.
- Να έχουμε το θάρρος να υπομένουμε τα πάντα, αλλά με λόγο, με επίγνωση.
- Η μητέρα συνδέει την οικογένεια. Είναι το τσιμέντο της οικογένειας. Αυτό συμβαίνει, γιατί η μητρική αγάπη είναι τέτοια που δεν γνωρίζει ζήλια ή εξουθένωση. Η αγάπη της μητέρας προς το παιδί της είναι το καλύτερο περί αγάπης μάθημα για όλους μας.
- Να μην κατηγορούμε κανέναν, αλλά να προσευχόμαστε για τους άλλους.
- Να μην μας ενδιαφέρουν τα λάθη των άλλων, αλλά να σκεφτόμαστε μόνο τα δικά μας. Αν οι άλλοι έχουν κάποιες ελλείψεις, δεν χαίρονται γι' αυτό ούτε το θέλουν. Είναι αδυναμία τους. Το να κρίνουμε κάποιον για τις ελλείψεις του σημαίνει ότι ξεχνάμε ότι κι εμείς έχουμε κάποιες ελλείψεις. (Γέροντας Σωφρόνιος)

10-03-2014 Η κατάκριση, το μεγαλύτερο εμπόδιο για τη σωτηρία μας

- Η γνώση είναι κυρίως εμπειρία και μετοχή στη χάρη του Θεού.
- Σύμφωνα με τους Πατέρες, θεολόγος δεν είναι αυτός που κατανοεί τα θεολογικά πράγματα, αλλά αυτός που πάσχει τα θεία, δηλαδή αυτός που έχει καθαρή καρδιά.
- Γίνεται δουλειά μέσα μας, κυρίως όταν καθαρίζουμε την καρδιά μας από τα πάθη, γιατί τότε την ελευθερώνουμε και της δίνουμε τη δυνατότητα να γεύεται.
- Η αγάπη του Θεού είναι μόνιμη και δίνεται σε όλους χωρίς διάκριση ("Ο Θεός βρέχει επί δικαίους και αδίκους"). Στο χέρι μας είναι να μετέχουμε και να κοινωνούμε αυτής της αγάπης και αυτής της χαράς.
- Ο πιο προσιτός τρόπος να μετέχουμε της αγάπης του Θεού είναι η αποφυγή της καταλαλιάς-κατάκρισης.
- Οι σχέσεις μας πάσχουν κυρίως εξαιτίας της καταλαλιάς-κατάκρισης. Ο αγώνας μας ενάντια σε αυτήν θα έλυνε το πρόβλημα των διαπροσωπικών σχέσεων, αλλά θα έλυνε και το προσωπικό μας πρόβλημα της αναζήτησης του Θεού.
- Να μην λέμε τίποτα εναντίον κάποιου με σκοπό να τον διαβάλουμε ή να τον ειρωνευτούμε ή να τον μειώσουμε, ακόμη κι αν αυτό είναι αλήθεια.
- Η καταλαλιά είναι γέννημα του φθόνου και του μίσους. (Ιωάννης Σιναΐτης)
- Η καταλαλιά μολύνει την καρδιά μας και χαλάει τη σχέση μας με τον Θεό.
- Η διαφορά της κατάκρισης από την καταλαλιά έγκειται στο ότι η κατάκριση εμπεριέχει επιπλέον και μια αρνητική κριτική προς το βαλλόμενο πρόσωπο.
- Ο σοφός άνθρωπος είναι αυτός που πάντα βλέπει το θετικό, όχι το αρνητικό.
- Εύκολα χάνουμε τη χάρη του Θεού, αλλά και εύκολα την ελκύουμε.
- Δεν έχουμε δικαίωμα να κρίνουμε κανέναν.

- Σε ένα ζευγάρι, αυτό που κυρίως διαφυλάσσει την ειρήνη, την αγάπη και τον έρωτα είναι το να μην κρίνει ο ένας τον άλλον.
- Η καταλαλιά-κατάκριση, ενώ πάντα βασίζεται στον φθόνο, συχνά παρουσιάζεται ως αρετή. Αυτό γίνεται με πολλούς τρόπους, όπως π.χ. με το να αναμιγνύεται με τον έπαινο.
- Η καταλαλιά-κατάκριση, εκτός των άλλων, είναι κι ένας έμμεσος τρόπος προβολής του εαυτού μας.
- Να μην συγκρινόμαστε με τον άλλον. Η σύγκριση είναι μια μορφή κατάκρισης.
- Όταν έχουμε αληθινή αγάπη για κάποιον, προσευχόμαστε γι' αυτόν, δεν τον κρίνουμε.
- Αν φυλάσσουμε την καρδιά μας και δεν πέφτουμε στο λάθος της καταλαλιάς-κατάκρισης, θα ομορφύνει η ζωή μας, θα γίνει Κυριακή η μέρα μας.
- Στην προσέγγιση του άλλου, έχουν μεγάλη σημασία η διάθεση και η πρόθεση που έχουμε γι' αυτόν.
- Όταν μας καταλαλούν-κατακρίνουν, να απαντούμε, αλλά διατηρώντας την εσωτερική μας ειρήνη (όσο μπορούμε) και χωρίς να έχουμε διάθεση αντεκδίκησης.
- Όταν οι άνθρωποι μας αγαπούν και μας πλησιάζουν, να χαιρόμαστε. Όταν δεν μας αγαπούν και δεν μας πλησιάζουν, να μην στεναχωριόμαστε.
- Οι δαίμονες προσπαθούν με κάθε τρόπο να μας κάνουν να αμαρτήσουμε. Όταν δεν το πετυχαίνουν, τότε μας βάζουν να κρίνουμε αυτούς που αμαρτάνουν. Κι έτσι, με τον τρόπο αυτό μολύνουν το κατόρθωμά μας, ότι δηλαδή αντισταθήκαμε στον πειρασμό τους και δεν πέσαμε. (Ιωάννης Σιναΐτης)
- Όταν κατηγορούμε κάποιον για μια αμαρτία, γινόμαστε κι εμείς μέτοχοι της αμαρτίας του. Είναι σαν να έχουμε κάνει κι εμείς την αμαρτία του.
- Η κατάκριση είναι γνώρισμα των μνησικάκων και των ζηλιάρηδων.
- Όταν έχουμε κάνει κάποια βήματα στην πνευματική ζωή και απαιτούμε και από τον διπλανό μας να κάνει το ίδιο, είναι κι αυτό μια άλλη μορφή κατάκρισης.
- Δεν υπάρχει εξαντικειμενοποιημένη αμαρτία. Η αμαρτία κρίνεται σε σχέση με το πρόσωπο, δηλαδή σε σχέση με τον τρόπο που ο άνθρωπος μεγάλωσε, τον χαρακτήρα του, τις προϋποθέσεις που έχει, τα κίνητρά του. Κάτι που για κάποιον είναι αμαρτία, για κάποιον άλλο είναι αρετή.
- Ο δρόμος για την τελείωση, δηλαδή για τον Θεό, είναι εξατομικευμένος και ποτέ μονοκόμματος.
- Η αληθινή Εκκλησία δεν έχει μόνο κάποιους "τυποποιημένους" χριστιανούς, αλλά τους έχει όλους, με τον ιδιαίτερο τρόπο και τον ιδιαίτερο χαρακτήρα του καθενός. Κι αυτό που ελέγχεται είναι μόνο αν το ό,τι γίνεται είναι για τον Θεό.
- Η βεβαιότητά μας για το τι είναι ο άλλος, που ορίζει τη στάση μας απέναντί του, είναι κι αυτή μια μορφή κατάκρισης.
- Πολεμάω την κατάκριση με το να αδειάσω από τις ιδέες μου για τον άλλον, από τα

κουτάκια που έχω φτιάξει για τον άλλον και με το να καλλιεργήσω θετική διάθεση και λεπτότητα γι' αυτόν.

- Δύο είναι τα βήματα με τα οποία μπορούμε να προστατέψουμε τον εαυτό μας από την πτώση της κατάκρισης: α) να μην πιάνουμε κουβέντα με τους λογισμούς μας και β) να προσέχουμε τι ετοιμαζόμαστε να ξεστομίσουμε (να βάλουμε τσιρότο στο στόμα μας).

17-03-2014 Η κατάκριση, το μεγαλύτερο εμπόδιο για τη σωτηρία μας

- Πολλές από τις δυσκολίες μας, κυρίως τις εσωτερικές, οφείλονται στη συνήθεια που έχουμε να κατακρίνουμε τους άλλους.
- Η κατάκριση, αν και τις περισσότερες φορές την κάνουμε από επιπολαιότητα, μας φθείρει σημαντικά.
- Αυτός που έχει καθαρό τον λογισμό του βλέπει όλους τους άλλους ανθρώπους καθαρούς, ακόμη και ακάθαρτοι να είναι.
- Το πώς κρίνουμε τους άλλους είναι ένα βαρόμετρο που καταδεικνύει την εσωτερική μας κατάσταση.
- Να μην ασχολούμαστε με τις ζωές των άλλων έχοντας σκοπό να δικαιώσουμε τον εαυτό μας.
- Η ενασχόλησή μας με τις ζωές των άλλων καταδεικνύει το δικό μας πρόβλημα.
- Από τη νηστεία δεν κρίνεται η αρετή ή η αγιότητα ενός ανθρώπου. Η νηστεία δεν δικαιώνει από μόνη της τον άνθρωπο. Μεγάλη σημασία έχει ο λόγος για τον οποίο νηστεύουμε.
- Με τη νηστεία θέλουμε να ενεργοποιήσουμε την καρδιά μας σε μίαν άλλη διάσταση.
- Με τη νηστεία διαμαρτυρόμαστε και αντιστεκόμαστε ζητώντας μίαν άλλη τροφή, πέρα από την υλική.
- Η νηστεία είναι μια προσπάθεια ταπεινώνοντας το σώμα να ταπεινώσουμε και το φρόνημά μας. Με τη νηστεία προσπαθούμε να αντιληφθούμε το μέτρο μας.
- Αν στερήσουμε το στομάχι μας από τροφή, διαπιστώνουμε και τα όριά μας, την αδυναμία μας. Μπορούμε τότε να στραφούμε εκεί που έχουμε ανάγκη, δηλαδή στον Θεό.
- Αυτά που δείχνουν τι είναι ο άνθρωπος είναι τα "εξερχόμενα", δηλαδή τα λόγια του, η συμπεριφορά του, οι επιλογές του κ.ά.
- Αυτός που νηστεύει να μην κρίνει αυτόν που δεν νηστεύει. (Κύριος)
- Ο λογισμός μολύνει τον άνθρωπο περισσότερο από τη μη τήρηση της νηστείας.
- Αυτός που κατακρίνει πέφτει στα σαρκικά αμαρτήματα πιο εύκολα.
- Να μην αναλύουμε τη συμπεριφορά των άλλων προσπαθώντας να την ερμηνεύσουμε.
- Να συμπαθούμε όλους τους ανθρώπους και να μην τους διακρίνουμε μέσα στην καρδιά μας σε καλύτερους και χειρότερους "βάζοντάς τους ταμπέλες".
- Το να κρίνουμε τους ανθρώπους δεν είναι δουλειά δική μας, αλλά μόνο του Θεού, που

είναι ο μεγάλος Κριτής. Αυτός ξέρει τις καρδιές μας και γνωρίζει τα κρυφά πάθη της φύσης μας.

- Η δική μας κρίση δεν είναι σωστή, γιατί κρίνουμε μόνο αυτό που βλέπουμε και όχι τα κίνητρα, τη διάθεση, τις προϋποθέσεις και την προϋστορία του ανθρώπου που κρίνουμε.
- Όταν βλέπουμε έναν άνθρωπο, να εστιάζουμε στην ουσία του, στην καρδιά του, όχι στις εξωτερικές εκδηλώσεις του.
- Να μην εκστομίζουμε λόγο αρνητικό για κανέναν άνθρωπο. Και μόνο αυτό να κάνουμε, μεγάλη χάρη θα λάβουμε από τον Θεό.
- Να μην δημοσιοποιούμε την αμαρτία του άλλου: α) γιατί, αν το κάνουμε, θα γίνει σκληρότερος και β) γιατί, αν δεν το κάνουμε, θα του δώσουμε χρόνο να αλλάξει. (Ιωάννης Χρυσόστομος)
- Να μην εκθέτουμε τον άλλο άνθρωπο, έστω κι αν αυτό που έχουμε να πούμε είναι αλήθεια.
- Όταν προσέχουμε και δεν εκστομίζουμε αρνητικό λόγο για κανέναν, εκτός του ότι δεν αμαρτάνουμε, γεννούμε στους άλλους και ένα αίσθημα εμπιστοσύνης και ασφάλειας. Οι άλλοι μας παίρνουν περισσότερο στα σοβαρά και τότε κι εμείς γινόμαστε πιο σοβαροί.
- Να μην δίνουμε αφορμές-δικαιώματα για να μας κατακρίνουν οι άλλοι.
- Την ώρα που σκεπάζουμε το παράπτωμα του αδελφού, σκεπάζει ο Θεός το δικό μας. (Αβάς Ποιμήν)
- Μπορούμε να βοηθήσουμε κάποιον να διορθωθεί, αν καλύπτουμε το παράπτωμά του κι αν οι συμβουλές μας έχουν συμπάθεια και διάκριση. (Νείλος Αγκύρας)
- Για έναν αμαρτωλό που μετανοεί γίνεται χαρά στους Ουρανούς. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Γίνε φίλος με όλους τους ανθρώπους, αλλά μείνε μόνος με τα θεία νοήματά σου. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Να κρατάμε την καρδιά μας στερεωμένη στα θεία νοήματα και τότε, με τη χάρη που θα αντλούμε, θα μπορούμε να είμαστε αληθινοί φίλοι με όλους τους ανθρώπους.
- Να έχουμε σεβασμό και τιμή για τον κάθε άνθρωπο.
- Το μεγάλωμα του παιδιού και κυρίως το κλίμα της οικογένειας να είναι τέτοια, που το παιδί να λαμβάνει την απαραίτητη οχύρωση έναντι των επερχόμενων κινδύνων. Και τότε το παιδί θα μπορεί από μόνο του να αποφεύγει αυτούς τους κινδύνους ή, εφόσον υποπέσει, να επανέρχεται.
- Τα λόγια παιδαγωγούν όταν έχουν βιώματα.
- Όταν ζούμε με ησυχία και πραότητα, με άλλα λόγια όταν είμαστε καλά, δεν έχουμε όρεξη να ασχοληθούμε με τα λάθη των άλλων.
- Η κατάκριση είναι μια διαρκής προσπάθεια να βρίσκουμε άλλοθι των δικών μας ελλείψεων, των δικών μας αδυναμιών.
- Αυτό που περισσότερο από όλα καθορίζει τη ζωή μας είναι το αν έχουμε στραφεί προς

τον Θεό ή όχι.

- Ο άνθρωπος που αγαπά θλίβεται, αλλά δεν αγωνιά να μεταπείσει κανέναν και δεν στεναχωριέται. Γνωρίζει ότι όλα θα τα τακτοποιήσει ο Θεός.

24-03-2014 Η κατάκριση, το μεγαλύτερο εμπόδιο για τη σωτηρία μας

- Αν με τη χάρη του Θεού καταφέρουμε να απεμπλακούμε από την κατάκριση, θα δούμε τεράστια διαφορά μέσα στην καρδιά μας. Θα δούμε τα μεγάλα δώρα που δίνει ο Θεός στον άνθρωπο που αγωνίζεται πνευματικά και πόσο εύκολα τα δίνει.
- Η κατάκριση είναι για τον άνθρωπο το μεγαλύτερο πρόβλημα, το μεγαλύτερο πάθος, η μεγαλύτερη αστοχία.
- Η κατάκριση είναι προσβολή του ανθρώπινου προσώπου, προσβολή της αγάπης και προσβολή του Θεού.
- Η κατάκριση και η καταλαλιά δεν βαρύνουν μόνο αυτόν που εκστομίζει κάτι αρνητικό για έναν συνάνθρωπο, αλλά και αυτόν που το ακούει με ευχαρίστηση ή ουδετερότητα.
- Όταν κατακρίνουμε, διώχνουμε τη χάρη του Θεού από μέσα μας.
- Με την ταπείνωση, την ακατακρίσια και τη φιλαδελφία έλκουμε τη χάρη του Θεού.
- Ο Θεός δίνει την αγάπη Του συνεχώς και προς όλους. Εμείς, όταν αμαρτάνουμε, χάνουμε την ικανότητα είσπραξης αυτής της αγάπης.
- Αυτός που κατακρίνει ή καταλαλεί όχι μόνο κολάζει την ψυχή του, αλλά γίνεται και αντίχριστος.
- Το έργο της κρίσης ανήκει μόνο στον Θεό. Όταν εμείς κρίνουμε τους άλλους, αναλαμβάνουμε το έργο του Θεού και άρα γινόμαστε αντίχριστοι.
- Είμαστε ευμετάβολοι.
- Ο κάθε άνθρωπος μπορεί να αλλάξει. Την τελική κρίση και την τελική έκβαση ενός ανθρώπου δεν μπορούμε να τη γνωρίζουμε.
- Η οποιαδήποτε κρίση για έναν άνθρωπο είναι άκαιρη, αφού η ώρα της τελικής κρίσης των ανθρώπων συμπίπτει με τη Δευτέρα Παρουσία του Κυρίου.
- Η κατάκριση-καταλαλιά εκτός όλων των άλλων είναι και μια αντικοινωνική πράξη.
- Μεταξύ των χριστιανών υπάρχει μια οργανική σχέση. Γι' αυτό στην αμαρτία κάποιου όλοι είμαστε συνυπεύθυνοι.
- Όταν μετανοούμε και μετά κατακρίνουμε-καταλαλούμε, η μετάνοιά μας ακυρώνεται.
- Η κρίση χωρίς εμπάθεια και υποτίμηση του άλλου δεν είναι πρόβλημα. Θέλει όμως πολλή προσοχή και διάκριση.
- Ο άνθρωπος ελευθερώνεται πλήρως, όταν ελεύθερα συγχωρέσει όποιον τον έβλαψε.
- Η αλλαγή του κόσμου ξεκινάει και επέρχεται από την αλλαγή του καθενός από μας.
- Η συμπεριφορά του καθενός από μας επιδρά στο σύνολο της ανθρωπότητας.
- Η κρίση του Θεού είναι η αγάπη Του. Ανάλογα με την πνευματική κατάσταση των

ανθρώπων, την αγάπη του Θεού άλλοι τη βλέπουν ως πρόσκληση και άλλοι τη βλέπουν ως απογοήτευση.

- Στο σώμα της Εκκλησίας ανήκουμε κανονικά οι βαπτισμένοι, αλλά κατά κάποιον τρόπο ανήκουν και οι αβάπτιστοι, μέσα στην πρόνοια και την αγάπη του Θεού.

29-03-2014 Φόβος θανάτου και καθημερινά άγχη (ομιλία στη Θεολογική Ακαδημία Βόλου)

- Ο μεγαλύτερος εχθρός του ανθρώπου είναι ο θάνατος. Αν ψάξουμε μέσα μας, θα δούμε ότι κάτω από καθετί κρύβεται η αγωνία μας για τον θάνατο.
- Η στάση μας έναντι του θανάτου καθορίζει και τη ζωή που επιλέγουμε να κάνουμε. Με άλλα λόγια, οτιδήποτε κάνουμε στη ζωή μας εκφράζει και το πώς τοποθετούμαστε στο γεγονός του θανάτου.
- Πολλές επιλογές μας είναι απόπειρες να λησμονήσουμε τον θάνατο και να αποσιωπήσουμε το άγχος και τον φόβο που προκαλεί.
- Όταν η Εκκλησία δεν είναι εμπειρία νίκης επί του θανάτου, γίνεται ένα σωματείο με σημαντικό ίσως κοινωνικό έργο και προσφορά, για να δικαιώσει την ύπαρξή της. Η ευθύνη της όμως είναι να προτείνει στον άνθρωπο τον τρόπο νίκης επί του θανάτου, που δεν προϋποθέτει ωραία κηρύγματα, αλλά κατάθεση βιώματος και μάλιστα μέσα από την εμπειρία της προσωπικής απώλειας και κόλασης.
- Πίσω από τις διάφορες πνευματικές-ιδεολογικές τοποθετήσεις μελών της Εκκλησίας συχνά υπάρχει η αγωνία της αυτοπροβολής. Και η ένταση ή ακόμα κι ο φανατισμός με την οποία αυτές εκφράζονται μάλλον κρύβουν κάποιο πρόβλημα. Αυτό συμβαίνει, γιατί δεν εμπιστευόμαστε ούτε τον Θεό ούτε τους ανθρώπους, αλλά τους βλέπουμε σαν αντιπάλους και απειλή, παρά σαν φίλους και ευλογία.
- Ο άνθρωπος που έμαθε να τοποθετείται άνετα απέναντι στο γεγονός του θανάτου δεν έχει ταραχή ούτε μεταδίδει ένταση. Έχει ησυχία, έχει ανάπαυση και μεταφέρει ένα κλίμα ελευθερωτικό, ενωτικό, όχι διχαστικό.
- Οι λογισμοί είναι δεν είναι τίποτε άλλο παρά σύμπτωμα του ανθρώπου που δεν εμπιστεύεται τον άλλον, είτε τον Θεό είτε τους ανθρώπους. Και προσπαθεί να καταλάβει πόσο ικανός είναι για να ελέγχει και να προστατεύει τον εαυτό του από τους άλλους, που δεν τους εμπιστεύεται.
- Οι πολλαπλές σεξουαλικές σχέσεις του νέου οφείλονται κυρίως στον φόβο του και την ανασφάλειά του να ανοιχτεί και να συνδεθεί προσωπικά και καρδιακά με κάποιο πρόσωπο, που αυτό σημαίνει ευθύνη, ρίσκο έκθεσης και απώλειας. Ο νέος προτιμά να έχει τον έλεγχο του εαυτού του και να κυριαρχεί έναντι του άλλου και ο πιο βολικός τρόπος είναι η σεξουαλική επαφή.
- Να μην μένουμε στο φαινόμενο, στο πόσο ανήθικος είναι κάποιος και στο πόσο παραβαίνει κάποια εντολή, αλλά να αγγίζουμε τον προσωπικό του φόβο. Και αγάπη είναι να

δούμε την πραγματικότητα του άλλου και να του καταδείξουμε την προσωπική του αξία, που κρύβεται πίσω από τον φόβο του.

- Μόνο αν καταδειχθεί και μαρτυρηθεί στον άνθρωπο η προσωπική του αξία με έναν λόγο που θα τον εμπνεύσει, θα μπορέσει ο άνθρωπος να ελευθερωθεί και να προχωρήσει.
- Μία να είναι η προσπάθειά μας: Να βρούμε τον τρόπο να μας αγγίξει το έλεος του Θεού κι έτσι να δώσουμε και τη μαρτυρία στον κάθε άνθρωπο, όσο διαφορετικός κι αν είναι.
- Ο λόγος που ορίζεται ως εκκλησιαστικός και κατά Θεόν είναι ο λόγος που φανερώνει το πρόβλημα αλλά ταυτόχρονα δίνει και ελπίδα.
- Το κατά κόσμον πένθος είναι ένα κλείσιμο στον εαυτό μας, μια αυτιστική-εγωιστική κλάψα αποτυχίας, ενώ το κατά Θεόν πένθος είναι η κατάσταση θλίψης για τα χάλια μας αλλά ταυτόχρονα και ελπίδας στο έλεος του Θεού.
- Ο πιστός που με ψυχαναγκαστικό τρόπο ακολουθεί τους θρησκευτικούς τύπους και νόμους, για να οχυρώνεται πίσω από αυτούς, το κάνει γιατί δεν εμπιστεύεται τον Θεό, Τον θεωρεί πιθανό εχθρό της χαράς του και ότι υπάρχει για να τιμωρεί και να επιβραβεύει. Δεν θεωρεί αρκετό το έλεος του Θεού και προσπαθεί να το υποκαταστήσει με την ανθρώπινη δύναμη.
- Όταν στηριζόμαστε μόνο στον εαυτό μας, προσπαθώντας εμείς να έχουμε τον έλεγχό του, επειδή αυτό είναι ανέφικτο, θα νιώθουμε ευάλωτοι και σε συνεχή απειλή και κίνδυνο.
- Εάν στηρίζω τα πάντα στον εαυτό μου, οδηγούμαι στη μοναξιά και στην ακοινωνησία. Οι σχέσεις μου κυριαρχούνται από την προσποίηση και την καχυποψία. Γεμίζω από λογισμούς και δυσκολεύομαι να ζήσω την πραγματικότητα. Αποφεύγω να είμαι ο εαυτός μου, γιατί ο άλλος μπορεί να με απορρίψει ή να με εκμεταλλευτεί.
- Κάθε -ισμός έχει την ανάγκη κάποιου αντιπάλου και εχθρού που να καταριέται, για να δικαιώνει τη δύναμή του, δηλαδή την ανθρώπινη δύναμη και όχι τη χάρη του Θεού. Γιατί, αν πυρήνας της ζωής μας δεν ήταν οι -ισμοί αλλά ο Χριστός, θα θέλαμε όλοι να σωθούν.
- Να μην μετράμε τη δικαιοσύνη του Θεού με τα ανθρώπινα κριτήρια. Η δικαιοσύνη του Θεού είναι η αρετή Του. Και αρετή του Θεού είναι η αγάπη Του, το έλεός Του.
- Παράδεισος και Χριστός είναι το ίδιο. Αν δεν το συνειδητοποιούμε αυτό, ζούμε σε πλάνη.
- Παράδεισος είναι η εμπειρία της αγάπης του Θεού.
- Όταν οι σχέσεις μου με τον Θεό και τους ανθρώπους καθορίζονται από τον φόβο να μην χάσω, δεν θα οικοδομηθεί ποτέ ζεστή-καρδιακή σχέση εν ελευθερία, αλλά κάθε προσπάθεια συνύπαρξης θα είναι εγκλωβισμένη σε σχεδιασμούς και υπολογισμούς.
- Είναι σημαντικό να καταλάβουμε ότι ο λόγος που αξίζουμε δεν είναι γιατί πετύχαμε κάτι σπουδαίο, αλλά γιατί ταπεινωθήκαμε τόσο πολύ, που αρχίσαμε να αισθανόμαστε την αγάπη του Θεού.
- Όλος ο αγώνας μας και όλη η άσκησή μας είναι να αφαιρέσουμε τα εμπόδια που δεν μας αφήνουν να γευτούμε την αγάπη του Θεού.

- Όλος ο πλούτος μας και όλη η τιμή μας είναι η αίσθηση της αγάπης του Θεού, που βιώσαμε προσωπικά στην κόλασή μας και όχι γιατί μας το είπε κάποιος και το καταλάβαμε διανοητικά.
- Μετάνοια και ταπείνωση δεν είναι το κλαψούρισμα για τα χάλια μας, αλλά η παράδοση του εαυτού μας στον Θεό και η απάντηση "Να 'ναι ευλογημένο" σε ό,τι μας συμβαίνει.
- Η κατάκριση είναι κάτι κακό ακόμα κι όταν είναι προς τον εαυτό μας. Όταν κατακρίνω τον εαυτό μου για τα πάθη του, φανερώνω την επιθυμία μου να στηρίζομαι στον εαυτό μου και να έχω τον έλεγχο του εαυτού μου.
- Η διαρκής και απεγνωσμένη ενασχόληση με τα πάθη μας και τις αποτυχίες μας είναι δαιμονική κατάσταση.
- Η ανάλυση των παθών μας και των λογισμών μας δεν είναι πνευματική στάση ούτε έχει καμία σχέση με την αυτομεμψία, που προτείνουν οι Πατέρες και που είναι ο έλεγχος του εαυτού μας επειδή απομακρυνθήκαμε από την αγάπη του Θεού.
- Να μην φοβόμαστε τις αμαρτίες μας. Να φοβόμαστε τη στέρηση της αγάπης του Θεού.
- Να διατηρούμε πάντα την ειρήνη της καρδιάς μας. Κι ο πιο εύκολος τρόπος γι' αυτό είναι το να μην κατακρίνουμε και το να μην αγωνιούμε για τη γνώμη των άλλων.
- Να έχουμε στην καρδιά μας όλους τους ανθρώπους, ακόμα και τους φανατικούς. Ο θάνατος είναι μπροστά και πρέπει να νικηθεί.
- Το άγχος και ο φόβος παύουν, αν είμαι έτοιμος να χάσω για χάρη του άλλου τα δικαιώματα και τον έλεγχο του εαυτού μου.
- Να σεβόμαστε την καρδιά μας και να μη θέλουμε να ελέγχουμε τη ζωή μας. Τότε θα είμαστε ελεύθεροι.
- Σέβομαι την καρδιά μου σημαίνει της δίνω την προοπτική του τρόπου νίκης επί του μεγάλου μου εχθρού, που είναι ο θάνατος.
- Η σχέση στην ουσία είναι απώλεια και ζωή. Πεθαίνουμε θεληματικά για να μπορέσουμε να ζήσουμε πραγματικά.
- Η μεγαλύτερη μιζέρια είναι η γκρίνια και τα παράπονα α) έναντι του εαυτού μου, που σημαίνει ότι δεν δίνω χώρο στον Θεό, ή β) έναντι των άλλων για το πόσο μας αδίκησαν ή για το ότι μας περιφρονούν και δεν μας αγαπούν, που σημαίνει ότι δεν είμαι διατεθειμένος να χαρίσω τίποτε από τον χώρο και τα δικαιώματά μου στον άλλον.
- Αν είμαι έτοιμος να χάσω για τον άλλον, να χάσω για χάρη του τα δικαιώματα και τον έλεγχό μου, τότε παύει το άγχος και ο φόβος.
- Είναι πιο σημαντικό να αγαπώ τον άλλον, παρά να διαφυλάσσω τον εαυτό μου και τα δικά μου χωρίς τον άλλον.
- Η μεγαλύτερη αμαρτία είναι η απελπισία, γιατί αμφισβητούμε το έλεος του Θεού και τη δύναμή Του να μας βγάλει από την προσωπική μας κόλαση.
- Στην απελπισία πέφτουμε, γιατί πιστεύουμε στον εαυτό μας και όχι στη χάρη του Θεού.

Σε αυτό έχει ευθύνη και η πνευματική αγωγή που λάβαμε, όπου πιστέψαμε πως αυτό που μας σώζει είναι η άσκησή μας και η αρετή μας και όχι ο Θεός.

- Η άσκησή μου είναι η προσπάθεια να αδειάσω από τον εαυτό μου και την ανάγκη μου να ελέγχω τη ζωή μου, για να γεμίσω από την παρουσία του Θεού.
- Αγαπώ και εμπιστεύομαι σημαίνει αφήνω τον Θεό να ελέγχει τη ζωή μου.
- Το μεγαλύτερο εμπόδιο στη σχέση μου με τον Θεό είναι ο εαυτός μου, τον οποίο ειδωλοποιώ και προσκυνώ. Αυτό πολλές φορές γίνεται και στο όνομα της πνευματικότητας, όταν αγωνιώ μήπως και αποτύχω, αμαρτήσω, χάσω τον έλεγχο του εαυτού μου.
- Ότι στηρίζει και ισχυροποιεί τον εαυτό μας για να υποκαταστήσει τον Θεό και τον αδελφό είναι η μεγαλύτερη παγίδα.
- Όταν ο Θεός θέλει να κάνει κάποιον πνευματικό ηγέτη, του επιτρέπει μία αδυναμία, μία πτώση, έτσι ώστε αφενός να συστέλλεται και να είναι φιλόανθρωπος προς τους άλλους και αφετέρου να συνειδητοποιεί πως ό,τι έχει δεν είναι κατόρθωμά του αλλά δώρο του Θεού.
- Βλέπουμε την Εκκλησία σαν ένα σύστημα που υπάρχει για να καταδυναστεύει τη ζωή μας και ο λόγος που τη βλέπουμε έτσι είναι γιατί πιστεύουμε ότι, μόνο αν στηριζόμαστε στον εαυτό μας, μπορούμε να ανταποκριθούμε στους κανόνες της και όχι αν εμπιστευτούμε τον Θεό. Όμως ο παράδεισος δίνεται δωρεάν σε όποιον αδειάσει από τον εαυτό του και εμπιστευτεί τον Θεό.
- Το πρόβλημα των φανατικών ανθρώπων είναι ότι δεν έχουν χαρά μέσα τους, τη χαρά της εμπειρίας της αγάπης του Θεού. Ζουν μέσα στο άγχος της αμαρτίας, το οποίο προσπαθούν να εκτονώσουν κατακρίνοντας και αφορίζοντας "ανήθικους" και "αιρετικούς".
- Όποιος βιώνει την αγάπη του Θεού καταλαβαίνει τι ελευθερία, τι φως, τι έκπληξη, τι λεπτότητα είναι ο Θεός. Μόνο να αγκαλιάζει και να θεραπεύει θέλει ο Θεός.
- Όταν δεν βιώνουμε τον Θεό ως αγκαλιά και θεραπεία και πιεζόμαστε από διάφορους θρησκευτικούς ψυχαναγκασμούς για να μπούμε στον παράδεισο, τότε οπωσδήποτε θα έχουμε την ανάγκη να βρούμε ή να φτιάξουμε έναν αντίπαλο, που να τον κατηγορούμε και να τον πολεμούμε. Και έτσι να εκτονωνόμαστε.
- Η αποδοχή της αμαρτωλότητάς μας και η ελπίδα μας στην αγάπη του Θεού είναι εμπειρία ελευθερίας. (Απόστολος Παύλος)
- Να ζητώ από τον Θεό έλεος, όχι δικαίωση.
- Όταν χάσω κάθε έλεγχο του εαυτού μου αλλά δεν χάσω τις ελπίδες μου, τότε αρχίζω να εκπλήσσομαι, τότε αρχίζει να μου αποκαλύπτεται η χαρά της ζωής.
- Η εμμονή μου να έχω τον έλεγχο της ζωής μου είναι μια μορφή άρνησης της σχέσης μου με τον Θεό και με τους ανθρώπους. Είναι μια μορφή οχύρωσης και κλεισίματος.
- Ο Χριστός και οι συνάνθρωποί μας είναι φίλοι και όχι αντίπαλοι από τους οποίους πρέπει να προστατευτούμε. Αν ζήσουμε αυτή την αγάπη, τότε δεν έχουμε λόγο για φόβο και άγχος.
- Στην πνευματική ζωή τα αδιέξοδα είναι κατά κανόνα διέξοδοι στην αληθινή ζωή και χαρά.

- Πίσω από κάθε φόβο και άγχος υπάρχει ο φόβος του θανάτου. Και ο θάνατος ξεπερνιέται με την εμπειρία της αγάπης. Όταν όμως φοβόμαστε να χάσουμε τον εαυτό μας, εμποδιζόμαστε από το να έχουμε την εμπειρία της αγάπης.
- Χάνω τον εαυτό μου πρακτικά σημαίνει: Δεν τρομάζω όταν με αδικήσουν, δεν γκρινιάζω ούτε παραπονούμαι αν ο άλλος δεν ανταποκρίνεται στις προσδοκίες μου, δεν κατακρίνω τον άλλον σαν να είμαστε μέλη διαφορετικού σώματος, δεν "πνίγομαι" αν τα πράγματα δεν έρχονται όπως πρέπει ούτε αν δεν τα καταφέρω να αλλάξω και να είμαι σωστός, είμαι ελεύθερος από κάθε λογισμό, υπολογισμό και παραλογισμό, απομακρύνω από την καρδιά μου κάθε φόβο και αγωνία και την αφήνω να ανασάνει.
- Μόνο η καρδιά που ανασαίνει μπορεί να έχει προσδοκία αναστάσιμης εμπειρίας.
- Ένα δικαίωμα μόνο έχουμε: Να αγκαλιάζουμε τον κάθε άνθρωπο χάνοντας τον έλεγχο των δικαιωμάτων μας.
- Αυτό που είναι ζητούμενο δεν είναι να διορθωθούμε για να νιώθουμε αυτάρκειες και εντάξει, αλλά να βρούμε το νόημα της ζωής. Υπάρχουν άνθρωποι που έχουν τακτοποιημένες όλες τις ψυχολογικές τους λειτουργίες και είναι λειτουργικοί στην καθημερινότητά τους, αλλά η καρδιά τους δεν έχει ζεστασιά, δεν έχει την ικανότητα να αγαπά.
- Τις περισσότερες φορές στην αναζήτηση του νοήματος μας οδηγεί η αποτυχία μας, το αδιέξοδό μας.
- Στη θέση της αγωνίας για επιτυχία και αλλαγή δική μας ή αυτού που είναι κοντά μας οφείλουμε να βάλουμε την επιθυμία για χαρά και ζωή.
- Η ελπίδα που δίνει η Εκκλησία είναι γι' αυτούς που είναι χαμένοι, γι' αυτούς που έχουν απομυθοποιήσει τη δύναμή τους και γοητεύονται από τη δύναμη και τη χάρη του Θεού.
- Η Εκκλησία δεν στοχεύει στη νέκρωση των παθών, αλλά στη δρομολόγησή τους προς τη σωστή κατεύθυνση, δηλαδή προς τη ζωή και τη σχέση.
- Ένας δρόμος που μπορεί να μας ξεμπλοκάρει και να μας βγάλει σε ξέφωτο είναι να συνειδητοποιήσουμε ότι αυτό που εμείς νιώθουμε ότι το έχουμε ανάγκη το έχει ανάγκη κι ο άλλος και να αρχίσουμε να ικανοποιούμε αυτή την ανάγκη του άλλου.
- Είναι πολύ σημαντικό να μην κατακρίνουμε, να μην βλέπουμε τα αρνητικά του άλλου.
- Όταν είμαστε επιεικείς με τον άλλον, εισπράττουμε κι εμείς επιείκεια αλλά και πολλά άλλα δώρα από τον Θεό, όπως πίστη, αγάπη, αυτοεκτίμηση.
- Όταν ο Θεός μας δώσει την αυτοεκτίμηση και την αίσθηση της προσωπικής μας αξίας, αποδεσμευόμαστε από την αγωνία μας να επιτύχουμε. Και θέλουμε να επιτύχουμε μόνο για το νόημα της ζωής και όχι για την αναγνώριση των άλλων.
- Το μεγάλο μας πρόβλημα δεν είναι το κακό, αλλά η ομορφιά που δεν ζούμε. Η χειρότερη αμαρτία είναι το καλό που δεν κάνουμε και δεν επιθυμούμε.

29-03-2014 Η συνδρομή της οικογένειας στη γένεση και διαχείριση των φόβων-φοβιών (ομιλία παιδοψυχιάτρου Δημήτρη Καραγιάννη στη Θεολογική Ακαδημία Βόλου)

- Τα συναισθήματα είναι πολύτιμες πληροφορίες που μου έρχονται όχι στο αντικειμενικό επίπεδο της έξω κατάστασης, αλλά στο επίπεδο του σχετίζεσθε, δηλαδή του εγώ ως προς αυτούς με τους οποίους σχετίζομαι.
- Όλα τα συναισθήματα που νιώθουμε, ακόμα και αυτά που δεν μας αρέσουν, έχουν πολύτιμες για μας πληροφορίες.
- Ενώ δεχόμαστε πολύτιμες πληροφορίες από τα συναισθήματα, πολλά από αυτά τα απεχθανόμαστε και δεν θέλουμε να τα νιώθουμε, γιατί τα έχουμε συνδέσει με κάποιες εκδηλώσεις τους που μας ήταν αρνητικές.
- Η λύπη είναι το συναίσθημα που έχουμε μετά από μία απώλεια προσώπου με το οποίο είχαμε σχέση. Η λύπη είναι το συναίσθημα της απώλειας.
- Πίσω από τη ζήλια υπάρχει το συναίσθημα της επιθυμίας. Η ζήλια είναι η κακή έκφραση του συναισθήματος της επιθυμίας.
- Μίσος νιώθουμε απολύτως δικαιολογημένα σε κάθε καταστροφή της ζωής. Το μίσος είναι το συναίσθημα της καταστροφής της ζωής.
- Ευχαρίστηση είναι το καλό συναίσθημα που νιώθω καθώς υπάρχει ένα ευχάριστο ερέθισμα, που μου το προκαλεί κάτι ή κάποιος εκείνη τη στιγμή. Το συναίσθημα της ευχαρίστησης είναι επιφανειακό και στιγμιαίο. Όσο διαρκεί το ερέθισμα, τόσο νιώθω την ευχαρίστηση.
- Η χαρά είναι ένα όμορφο μη στιγμιαίο συναίσθημα, ως αποτέλεσμα μιας εσωτερικής διεργασίας, που με κάνει να νιώθω πλήρης, επειδή κάτι καλό έχω κάνει, κάτι καλό έχει γίνει υπέρ της ζωής.
- Μπορώ να λυπάμαι, που έχασα έναν άνθρωπο με τον οποίο είχα σχετιστεί, αλλά μπορώ και να χαίρομαι, που είχα αυτή τη σχέση μαζί του.
- Όπως ένας καλός ζωγράφος έχει όλη την παλέτα των χρωμάτων και χρησιμοποιεί το κατάλληλο χρώμα ανάλογα με τις συνθήκες και με το τι θέλει να αποτυπώσει, το ίδιο ισχύει και στα συναισθήματα. Καλούμαστε να έχουμε όλο το φάσμα των συναισθημάτων, φτάνει το κάθε συναίσθημά μας να αντιστοιχεί στην κατάσταση που το προκαλεί.
- Όταν κάποιος προσπαθεί να αποφύγει κάποια συναισθήματα, επειδή οι πληροφορίες που αυτά του μεταδίδουν τον δυσκολεύουν, είναι βέβαιο ότι θα έχει αρνητικές συνέπειες.
- Υπάρχουν κάποιες κοινωνίες και κάποιες οικογένειες που δυσκολεύονται, άλλες στα θετικά και άλλες στα αρνητικά συναισθήματα. Οι παραδοσιακές -πιο αρχαϊκές- κοινωνίες και οικογένειες επέτρεπαν πιο πολύ τα αρνητικά συναισθήματα, όπως τον θυμό, τη λύπη, τον φόβο και όχι τόσο τα θετικά, όπως την αγάπη, την ευχαρίστηση. Οι σύγχρονες -δυτικές- κοινωνίες και οικογένειες δυσκολεύονται με τα αρνητικά συναισθήματα, δεν θέλουν καν να ακούσουν για αρνητικά συναισθήματα.

- Ο καθένας μας οφείλει να δει ποια είναι τα συναισθήματα που δυσκολεύεται να νιώθει.
- Η άρνηση των συναισθημάτων από κάποιον έχει να κάνει με τα "απαγορευμένα" συναισθήματα, για τα οποία αυτός αισθάνεται ή φέρεται σαν να μην τον αφορούν. Στην ακραία της μορφή αυτή η κατάσταση είναι ο ψευδής εαυτός, το να προσπαθώ να δείξω κάτι άλλο από αυτό που είμαι. Για παράδειγμα, το να μιλάω με ευγενικές εκφράσεις, με χαμόγελο, αλλά μέσα μου να βράζω. Στην προκειμένη περίπτωση, ο άνθρωπος αρνιέται τη μειονεξία-παθολογία του και προσπαθεί να δείξει ότι είναι ένας ανώτερος άνθρωπος.
- Η προσπάθεια-άσκησή μας είναι να ξεφύγουμε από την άρνηση των συναισθημάτων μας και να ξεκινήσουμε να τα νιώθουμε. Έτσι θα μπορέσουμε να προχωρήσουμε.
- Αυτό που συμβαίνει κάποιιοι μέσα στον αστικό-θηρησκευτικό κόσμο να δείχνουν ότι έχουν φτάσει σε υψηλά μέτρα, ενώ απέχουν πάρα πολύ από αυτά, είναι κάτι το πολύ τραγικό, γιατί δεν θα συναντήσουν ποτέ τον εαυτό τους. Κυκλοφορούν σαν καλοί, αλλά ποτέ δεν θα γίνουν καλοί, γιατί αυτό που δείχνουν είναι ψευδής εαυτός. Ένα σχετικό παράδειγμα είναι το να παριστάνω ότι αγαπάω όλους τους ανθρώπους, αλλά να μην μπορώ τον διπλανό μου.
- Ο συναισθηματισμός είναι ένα κλείσιμο στον εαυτό και μια τραγική κατάσταση.
- Ο συναισθηματισμός ενός ανθρώπου έχει ουσία, μόνο αν ο άνθρωπος αυτός εκφράζει τα συναισθήματά του προς τα έξω και τα μετουσιώνει σε αντίστοιχες πράξεις.
- Ο πραγματικά λογικός άνθρωπος αξιοποιεί τα συναισθήματά του. Αυτός που νομίζει ότι είναι λογικός αλλά αρνείται τα συναισθήματά του είναι ανάπηρος και προσπαθεί να κρύψει την αναπηρία του.
- Ο φόβος είναι το συναίσθημα που μας προειδοποιεί για έναν επερχόμενο κίνδυνο και προσπαθεί να μας προστατέψει από αυτόν. Άρα λοιπόν και αυτός είναι ένα πολύτιμο συναίσθημα.
- Ο λόγος που δεν μας αρέσει ο φόβος είναι γιατί τον βλέπουμε σαν ένα συναίσθημα που δεν μεταφέρει κάποια πληροφορία.
- Συνήθως ο γονιός αντιμετωπίζει τους φόβους του παιδιού του ανάλογα με το πώς αυτός αντιμετώπισε τις δικές του δυσκολίες στη ζωή.
- Όταν ένα παιδί λέει στους γονείς του ότι φοβάται, συνήθως ο πατέρας του λέει να μη φοβάται, να αρνηθεί δηλαδή να ακούσει τον εαυτό του, ενώ η μητέρα επικεντρώνεται στο ίδιο το συναίσθημα του φόβου και δίνει μεγάλη σημασία σε αυτό και όχι στην πληροφορία του, στο περιεχόμενό του.
- Αν οι γονείς αρνηθούν το συναίσθημα του φόβου στο παιδί τους ή αν δώσουν μεγάλη σημασία σε αυτό το συναίσθημα και αρνηθούν στο παιδί τη διακινδύνευση, τότε θα αρχίσει να υπάρχει πρόβλημα στη ζωή του παιδιού αργότερα, γιατί αυτό δεν θα έχει μάθει να διαχειρίζεται τον φόβο.
- Ο φόβος, αν η πληροφορία του δεν ακουστεί αμέσως, λειτουργεί μέσω του μηχανισμού της άρνησης και μετά της μετάθεσης κάπου που να επιτρέπεται. Άρα φοβάμαι κάτι που

επιτρέπεται και ασχολούμαστε με αυτό. Για παράδειγμα, το παιδί που οι γονείς του σκοτώνονται και φοβάται ότι αυτό θα ξανασυμβεί ή το παιδί που καταλαβαίνει ότι υπάρχει μια εξωσυζυγική σχέση, που ίσως διαλύσει τον γάμο των γονιών του, μπορεί να μεταθέτει τον φόβο του στους κλέφτες, δηλαδή να λέει ότι φοβάται τους κλέφτες. Και έτσι σχηματίζονται οι φοβίες, που είναι παθολογική κατάσταση, σε αντίθεση με τον φόβο, που είναι συναίσθημα. Οι φοβίες είναι η μετάθεση των πραγματικών φόβων μας προς μια άλλη κατάσταση που ακούγεται επιτρεπτή.

- Πολλοί άνθρωποι πίσω από τον φόβο του θανάτου, επειδή δεν επιτρέπεται να τον παραδεχτούν και να μιλήσουν γι' αυτόν, λένε ότι φοβούνται κάτι άλλο, π.χ. τα αεροπλάνα, τα μικρόβια, τα ασανσέρ, τις αρρώστιες, τα οποία και αυτά είναι φοβίες, δηλαδή παθολογικές καταστάσεις.
- Πίσω από μια φοβία υπάρχει πάντα ένας σημαντικός λόγος για να ακουστεί. Για παράδειγμα, αν τον άνθρωπο που φοβάται τα ασανσέρ και τα αεροπλάνα τον βοηθήσουμε και αρχίσει να μπαίνει σιγά σιγά σε αυτά, αυτό που καταφέραμε είναι πολύ λίγο. Το ουσιαστικό είναι να βοηθήσουμε τον άνθρωπο στον φόβο του προς τον θάνατο. Και σε αυτόν τον φόβο δεν απαντάμε με θανατίλα, δηλαδή δεν επικεντρωνόμαστε σε πτώματα, σε γραφεία τελετών, σε κοιμητήρια, αλλά στην ποιότητα της ζωής και στο νόημα της ζωής.
- Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζω ποιο είναι το νόημα της ζωής μου, τι είναι το σημαντικό που έχω να ασχοληθώ και να μου δώσει πληρότητα.
- Αν η ζωή μου περνάει δίχως νόημα, τότε θα έχω φοβίες.
- Οφείλω να διερωτηθώ: Είναι ζωή αυτή που έζησα, είχε περιεχόμενο η ζωή μου, τι είναι για μένα σημαντικό, έχω προσωπική αξία και γιατί, έχω προλάβει να χαρώ αυτούς που είναι δίπλα μου, τους αγαπώ, με αγαπούν; Από τις απαντήσεις μου σε αυτά τα ερωτήματα κρίνεται αν θα έχω ψυχική υγεία ή φοβίες.
- Να χαιρόμαστε με κάθε ευκαιρία. Η χαρά είναι ευκαιρία για να αγγίξουμε τα σημαντικά.
- Η στάση μας ως προς κάποιον που υποφέρει από φοβίες είναι πρώτα απ' όλα να νιώθει ότι είμαστε παρόντες στη ζωή του και ότι πηγαίνουμε καλά εμείς στη δική μας ζωή. Αν δεν πηγαίνουμε καλά εμείς στη δική μας ζωή, δεν θα μπορέσουμε να τον βοηθήσουμε. Αν υποχωρούμε στη φοβία τους, την αυξάνουμε. Για παράδειγμα, αν κάθε φορά που βράδυ θα πει το παιδί φοβάμαι εμείς το φέρνουμε στο κρεβάτι μας, τότε του κάνουμε κακό, γιατί εκείνη την ώρα του διδάσκουμε ότι, για να τα βγάλει πέρα στη ζωή, δεν χρειάζεται ούτε δεξιότητες ούτε διακινδυνεύσεις. Και το παιδί μένει ανάπηρο.
- Το παιδί έχει ανάγκη από τη διασφάλιση του γονιού όχι ότι δεν θα γίνει τίποτα κακό, αλλά ότι όλα είναι αξιοποιήσιμα.
- Το να λέμε στο παιδί ψεματάκια, για να μπορέσουμε να το καθησυχάσουμε, είναι αυτό που κάνει το παιδί ακόμα πιο ανήσυχο.
- Αν και πολλά στοιχεία μας τα έχουμε ήδη εγγεγραμμένα με την έλευσή μας στη ζωή και

πολλές ακόμα εγγραφές στοιχείων γίνονται από το περιβάλλον μας, κυρίως στα πρώτα μας χρόνια, ταυτόχρονα είμαστε και απείρως ελεύθεροι.

- Το συναίσθημα που αντιστοιχεί στην ελευθερία είναι η αγωνία, την οποία βιώνουμε όταν βρισκόμαστε μπροστά σε κάποιο από τα ελάχιστα κομβικά σημεία της ζωής μας, όπου έχουμε να κάνουμε κάποια σημαντικά βήματα. Και αισθανόμαστε αγωνία, γιατί η πορεία που σκεφτόμαστε να ακολουθήσουμε δεν είναι προδιαγεγραμμένη. Εάν μας κρατήσουν τα βαρίδια της αγωνίας μας, δεν θα μπορέσουμε να πάμε στην καινούργια κατάσταση και να βγούμε από την ατομικότητά μας.
- Φίλος καλός δεν είναι μόνο αυτός που μας στέκεται στα δύσκολα, όπως θεωρούμε, αλλά κυρίως είναι αυτός που αντέχει τις επιτυχίες μας και μπορεί να μοιράζεται τις χαρές μας.
- Η αγάπη αφαιρεί τον φόβο και τις απειλές και προσθέτει δυνατότητες. Γιατί η αγάπη δεν είναι εντολή, αλλά δικαίωμα.
- Με την αγάπη ο κίνδυνος γίνεται η διακινδύνευση, που είναι απαραίτητη, για να φύγουμε από το δεδομένο και να προχωρήσουμε στο παραπέρα.

31-03-2014 Η κατάκριση, το μεγαλύτερο εμπόδιο για τη σωτηρία μας

- Συνήθως οι άνθρωποι κρίνουν τους άλλους ανάλογα με τα δικά τους προσωπικά δεδομένα. Με άλλα λόγια, κάνουν στους άλλους προβολές του εαυτού τους. Έτσι, όσο πιο χαμηλά βρίσκονται στον δρόμο της αρετής, τόσο και πιο φιλύποπτοι γίνονται και τόσο περισσότερα λάθη βρίσκουν στους άλλους.
- Επειδή τα περισσότερα παραπτώματα των ανθρώπων δεν γίνονται φανερά, αλλά τα συμπεραίνει κανείς από την υπόλοιπη διαγωγή τους, η διατύπωση μιας κρίσης για τον άλλο άνθρωπο δεν είναι καθόλου ασφαλής.
- Η αρνητικότητα, η μιζέρια και η καχυποψία μας στις συμπεριφορές των άλλων υποδηλώνουν τη δική μας προβληματική εσωτερική-πνευματική κατάσταση.
- Όταν με την πνευματική μας τεμπελιά επιτρέπουμε στους δαίμονες να ψιθυρίζουν στα αυτιά μας διάφορες υπόνοιες για τους αδελφούς μας, ενώ εμείς δεν προσέχουμε τις κινήσεις των ματιών μας, τότε οι ίδιοι οι δαίμονες καταφέρνουν εμάς να κατακρίνουμε ακόμα και τους τέλειους στην αρετή αδελφούς μας. (Νικήτας Σιτηθάτος)
- Στους ανθρώπους υπάρχουν πολλές διαφορές στον χαρακτήρα και στις συνήθειες, όπως και στο σώμα. Ένα σωστό αντίκρισμά τους και μια αληθινή κρίση πάνω σε αυτές δεν είναι για όλους τους ανθρώπους. Το προνόμιο αυτό το έχουν μόνο εκείνοι που μετά από πολλή κατάνυξη έφτασαν στην καθαρότητα των ματιών της ψυχής και που κατοικεί μέσα τους το άπειρο φως της θείας ζωής. (Νικήτας Σιτηθάτος)
- Επειδή τα μάτια της ψυχής μας δεν είναι καθαρά, όταν κρίνουμε τους άλλους και ταρασσόμαστε και αδικούμε τους άλλους.
- Ακόμη και ο εγκληματίας είναι προστατευόμενος του Θεού. Για τον λόγο αυτό, όταν εγώ

τα βάζω με τον εγκληματία, τα βάζω και με τον ίδιο τον Θεό.

- Όταν σκεφτόμαστε να κρίνουμε κάποιον, να θυμόμαστε ότι δεν ήρθε ακόμα η ώρα της τελικής κρίσης του από τον Θεό.
- Στα μάτια του Θεού, που γνωρίζει την κατάσταση και τον αγώνα του καθενός, η αμαρτία κάποιου μπορεί να είναι ακόμα και αρετή.
- Αυτό που μας δικαιώνει δεν είναι η αναμαρτησία μας, αλλά η μετάνοια.
- Η δημιουργία σεναρίων από κάποιον για τους άλλους δείχνει ότι αυτός ο άνθρωπος έχει ενοχές και προσπαθεί να μειώσει την ενόχληση της συνείδησής του.
- Η δημιουργία σεναρίων για τους άλλους εμποδίζει την προσωπική μας ανάπτυξη.
- Μπορεί να γνωρίζουμε την αμαρτία κάποιου, που έγινε φανερά, αλλά να αγνοούμε τη μετάνοιά του, που έγινε μυστικά.
- Ο Θεός κοιτάει την καρδιά μας, όχι απομονωμένες τις πράξεις μας.
- Να προσεγγίζουμε τους ανθρώπους ως πρόσωπα, όχι ως αμαρτωλές συμπεριφορές. Αυτό θα μας δώσει μεγάλη ανάπαυση.
- Αν φτάσουμε στο σημείο να μην κρίνουμε κανέναν και τίποτα, θα έχουμε ελκύσει τη χάρη του Θεού και θα έχουμε μεγάλη ελευθερία και μεγάλη χαρά.
- Συχνά οι καταδικαστικές ερμηνείες μας είναι δημιουργήματα της φαντασίας μας, την οποία προσπαθούμε να επιβεβαιώνουμε, απορρίπτοντας οποιαδήποτε άλλη εξήγηση μας δίνεται.
- Η ζωή μας έχει πολλά σκαμπανεβάσματα, μέχρι να συνειδητοποιήσουμε το μέτρο μας, δηλαδή να ταπεινωθούμε, και να αποφασίσουμε να στραφούμε στον Θεό.
- Ο Θεός επιτρέπει να είμαστε ακόμη μέσα στα πάθη, για να μας προστατέψει από κάτι χειρότερο, που είναι η υπερηφάνεια.
- Συχνά οι αιτίες της κατάκρισης είναι ο φθόνος και η ζήλια.
- Συνήθως ό,τι κατακρίνουμε σε αυτό και οι ίδιοι κάποτε πέφτουμε. Ο Θεός το επιτρέπει, για να καταγελαστούμε και τελικά να συνετιστούμε.
- Αγάπησε τους αμαρτωλούς. Μην τους περιφρονήσεις για τα ελαττώματά τους, αλλά και μη μιμηθείς τα έργα τους. Διαφορετικά κινδυνεύεις να πέσεις κι εσύ στους ίδιους πειρασμούς με αυτούς. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Αυτό που σώζει τον άλλον είναι η αγάπη που του δίνουμε, που εκφράζεται ως συγχώρεση και ελευθερία.
- Δεν τρομάζει ο Θεός με την αμαρτία μας, όσο μεγάλη και αν είναι.
- Οι αληθινές σχέσεις, είτε με κάποιον άνθρωπο είτε με τον Θεό, αναπτύσσονται με την ελεύθερη βούληση, όχι με τον εξαναγκασμό.
- Να μην καταπιέζουμε τους λογισμούς μας, αλλά να τους εμπιστευόμαστε σε καλούς πνευματικούς.
- Όχι μόνο να μην κατακρίνουμε αυτούς που πολεμούνται από πειρασμούς, αλλά να

συμπάσχουμε μαζί τους.

- Να μην βιαζόμαστε να νουθετήσουμε κάποιον άνθρωπο. Οφείλουμε πρώτα να οικοδομήσουμε αληθινή σχέση με αυτόν.
- Να έχουμε ντροπή στην αμαρτία και να έχουμε παρρησία στη μετάνοια. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)

07-04-2014 Η Μεγάλη Εβδομάδα ως πρόταση ζωής

- Η Μεγάλη Εβδομάδα δεν είναι απλώς κάποιες μέρες με ακολουθίες, αλλά είναι μια πρόταση ζωής και μια στάση ζωής. Η Μεγάλη Εβδομάδα μπορεί να αλλάξει τη ζωή μας.
- Ο Κύριος έρχεται στη ζωή μας εκεί που δεν Τον περιμένουμε ("εν τω μέσω της νυκτός"). Αρκεί εμείς να είμαστε έτοιμοι να Τον δεχθούμε.
- Η πνευματική ζωή είναι η ερωτική σχέση του ανθρώπου με τον Νυμφίο-Κύριο. Γι' αυτό και είναι η πιο ερωτική ζωή.
- Ο άνθρωπος που αμαρτάνει αρνείται τη χαρά του Νυμφίου και ψάχνει τη χαρά αλλού.
- Με την άσκησή μας αποσκοπούμε στο να διατηρούμε ξύπνιες τις αισθήσεις μας (να είμαστε σε εγρήγορση), ώστε να μπορούμε να διακρίνουμε την παρουσία του Κυρίου μας και τις ευκαιρίες που μας δίνει.
- Το χαρακτηριστικό του πνευματικού ανθρώπου είναι η υπαρξιακή εξυπνάδα.
- Στην εποχή μας οι πολλές ευκολίες μάς έχουν αποβλακώσει και αυτό έχει ως συνέπεια να μην μπορούμε να μάθουμε την τέχνη της ζωής.
- Προϋπόθεση για να ενωθούμε με τον Νυμφίο είναι η παρθενία μας, δηλαδή η καθαρότητα της καρδιάς μας. Όμως, ακόμη κι αν δεν έχουμε αυτή την καθαρότητα (που δεν την έχουμε), πάλι μπορούμε να ενωθούμε με τον Νυμφίο, αρκεί να έχουμε μετάνοια. Άρα, ο Νυμφίος είναι για όλους.
- Ενώπιον του Νυμφίου (του Θεού) κανείς μας δεν είναι παρθένος και καθαρός. Όμως ο Θεός σε όλους μας μπορεί να αποκαταστήσει την παρθενία και την καθαρότητα, αρκεί να μετανοήσουμε. Τελικά, παρθενία και καθαρότητα είναι η μετάνοια.
- Η πνευματική ζωή είναι η διακονία και η ανάπαυση του άλλου. Είναι το "πλύσιμο των ποδιών" του άλλου.
- Σε αντίθεση με το φρόνημα του κόσμου που μας συμβουλεύει να μην πέφτουμε θύματα εκμετάλλευσης, ο Χριστός προσφέρεται ο ίδιος για να Τον φάμε και να ζήσουμε.
- Ο Χριστός θέλει να γίνουμε φίλοι Του και ορίζει μία προϋπόθεση γι' αυτό: να γίνουμε διάκονοι όλων.
- Ο άνθρωπος που μετανοεί μετέχει στους καρπούς της Σταυρικής θυσίας του Κυρίου.
- Ο ληστής δίπλα στον Εσταυρωμένο δεν ξέχασε την "τέχνη του" και έκλεψε και τον παράδεισο με ένα "μνήσθητί μου Κύριε". (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Περιμέναμε ο Θεός να είναι δυνατός και έρχεται αδύναμος. Περιμέναμε ο Θεός να είναι

αξιοπρεπής και έρχεται αναξιοπρεπής πάνω σε Σταυρό. Περιμέναμε ο Θεός να βάζει στον παράδεισο καλούς και βάζει ληστές. Η Ορθοδοξία είναι μια τεράστια ανατροπή.

- Η Μεγάλη Εβδομάδα είναι μια ατομική βόμβα, που μπορεί όλα να τα διαλύσει.
- Το ασθενές του Θεού ισχυρότερον των ανθρώπων εστί. (Απόστολος Παύλος)
- Μόνο ο θεληματικά ανύπαρκτος είναι υπαρκτός, γιατί μόνο αυτός διατηρεί τη χάρη του Θεού. Αντίθετα, αυτός που θέλει να είναι δυνατός και να κυριαρχεί στους άλλους, λόγω της υπερηφάνειας που αναπτύσσει, χάνει τη χάρη του Θεού και μαζί με αυτήν τα χάνει όλα.
- Αν δεν έχουμε απευθυνθεί καρδιακά στον Κύριο με τη φράση "γλυκύτατε Ιησού", έστω και μια φορά στη ζωή μας, δεν έχουμε κάνει πνευματική ζωή.
- Τη Μεγάλη Εβδομάδα και η φύση συγκλονίζεται. Εμείς πώς μπορούμε να μένουμε παγωμένοι ανυπομονώντας για τη μαγειρίτσα;
- Ο Σταυρός και η Ανάσταση δεν ξεχωρίζουν. Πάνε μαζί.
- Η Ορθόδοξη Εκκλησία δεν θα μας κάνει φιλόσοφους, ούτε θα μας βελτιώσει, ούτε θα μας ανεβάσει επίπεδο. Θα μας κάνει να ερωτευτούμε τον Χριστό.
- Να ζούμε ουσιαστικά και χωρίς να κάνουμε θόρυβο.

28-04-2014 Η καλή απιστία του Αποστόλου Θωμά

- Το να ζητεί ο άνθρωπος να έχει άμεση προσωπική μαρτυρία του Θεού δεν είναι απιστία.
- Ο Θωμάς ελέγχεται από τον Κύριο όχι για τη διάθεσή του, αλλά για το ότι επέλεξε να ζητήσει μαρτυρία του Θεού στο επίπεδο των αισθήσεων, που είναι το λιγότερο συγκλονιστικό στη συνάντηση δύο προσώπων. Θα μπορούσε να ζητήσει ο Θωμάς να ακούσει τον λόγο του Κυρίου, να αισθανθεί τη ζεστασιά της παρουσίας Του, να γευτεί το Πνεύμα Του.
- Η χαρά έρχεται στον άνθρωπο μέσω της ταπείνωσης.
- Ένα καλό κριτήριο της κατάστασής μας είναι η κοινωνικότητά μας, είναι η ποιότητα και η ποσότητα των κοινωνικών μας σχέσεων.
- Ο άνθρωπος που παντού βλέπει το κακό έχει μεγάλο πρόβλημα μέσα του.
- Ο άνθρωπος που και στα πιο ασήμαντα πράγματα βλέπει τις φιλάνθρωπες ενέργειες του Θεού έχει πλούτο μέσα του, έχει φως Θεού μέσα του.
- Ενώ οι κανόνες της Εκκλησίας υπάρχουν για να οδηγήσουν τους ανθρώπους στην ελευθερία, οι χριστιανοί, εξαιτίας της κακής χρήσης των κανόνων αυτών, είναι μπλοκαρισμένοι, καταπιεσμένοι και ανελεύθεροι. Και το πρόβλημα αυτό φαίνεται κυρίως στις σχέσεις τους.
- Είναι πολύ σημαντικό να βρούμε την αξία που έχουμε μέσα μας. Και αυτό θα γίνει, όταν καταλάβουμε ότι ο Θεός μάς αγαπά.
- Θα καταλάβουμε ότι ο Θεός μάς αγαπά, όταν καταθέτουμε στον Θεό τον αληθινό εαυτό μας, όχι τον θρησκευτικό ή φαντασιακό εαυτό μας.
- Όταν η καρδιά μας ανοιχθεί στον Θεό και αισθανθεί τη γλύκα Του και τη χαρά Του, τότε

ξεκινάει η αληθινή ζωή μας και τότε μπορούμε να προσεγγίζουμε τον άλλον όχι όπως φαίνεται, αλλά όπως τον βλέπει η καρδιά μας.

- Ο Χριστός και η Εκκλησία μάς προτείνουν να ζούμε την ελευθερία του προσώπου και όχι τον δαιμονισμό του απρόσωπου.
- Τον δαιμονισμό του απρόσωπου τον ζει και αυτός που εγκρατεύεται, αλλά δεν έχει επίγνωση, δεν έχει χαρά και δεν αγαπά-τιμά το πρόσωπο του άλλου.
- Ο τρόπος που βλέπουμε τους άλλους αποκαλύπτει την πνευματική μας κατάσταση.
- Η εικόνα που εμφανίζει κάποιος μπορεί εύκολα να μας εξαπατήσει. Ας μην βιαζόμαστε να χαρακτηρίζουμε τους άλλους με βάση αυτό που βλέπουμε.
- Αυτόν που δεν αδικεί τον εαυτό του κανείς δεν μπορεί να τον αδικήσει. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Το ποια κατεύθυνση ζωής θα έχουμε είναι επιλογή δική μας.
- Αν γκρινιάζουμε, μιζεριάζουμε, μεμψιμοιρούμε και κατηγορούμε τους πάντες γύρω μας, τότε δεν είμαστε καλά.
- Από το τι θεωρούμε αδικία αποκαλύπτουμε τι είναι για μας σημαντικό. Και από το τι είναι για μας σημαντικό αποκαλύπτουμε, χαρακτηρίζουμε και ορίζουμε τον εαυτό μας.
- Το ποια είναι αυτά που μας θλίβουν και που μας κάνουν να πονάμε δείχνει την εσωτερική μας κατάσταση και διάθεση.
- Αμαρτία δεν είναι μια παράβαση, μια εκτροπή. Αμαρτία είναι η απουσία του Θεού, η απουσία της ζωής.
- Να μας ενδιαφέρει το βάθος και η αλήθεια, όχι η επιφάνεια και η εικόνα.
- Η αληθινή αγάπη δεν προσβάλλεται από την προσπάθεια του άλλου να μας αδικήσει.
- Η ευκολία με την οποία προσβαλλόμαστε δείχνει το έλλειμμα αγάπης που έχει η καρδιά μας, το οποίο οφείλουμε να διορθώσουμε.
- Όσο ο εξωτερικός μας άνθρωπος φθείρεται, τόσο ο εσωτερικός ανακαινίζεται ημέρα με την ημέρα. (Απόστολος Παύλος)
- Η ασθένεια και ο πόνος μπορούν να μας ανακαινίσουν, να φέρουν περισσότερη υγεία μέσα μας.
- Η ασθένεια έχει σώσει την ψυχή πολλών ανθρώπων.
- Αυτός που αδικεί κάποιον παθαίνει τη μεγαλύτερη ζημιά και τη μεγαλύτερη αδικία.
- Η σύγκρουση με τον Θεό δεν είναι πάντα κάτι κακό. Μπορεί να είναι μια εκδήλωση γνήσιας-αυθεντικής πίστης.
- Η συγχώρεση δεν είναι νομιμοποίηση του κακού, αλλά αποδοχή του προσώπου.
- Κεντρική αξία στη ζωή μας να έχουν το είναι και η σχέση, όχι τα πράγματα. Τα πράγματα μπορούν και αυτά να έχουν κεντρική αξία στη ζωή μας, αρκεί να τα θέτουμε στην υπηρεσία του είναι και της σχέσης.

05-05-2014 Η αγάπη για τον Χριστό διώχνει τον φόβο

- Η πραγματική αγάπη δεν έχει φόβο.
- Προϋπόθεση της αναζήτησης του Χριστού είναι ο πόθος γι' Αυτόν. Οι Μυροφόρες αναζήτησαν τον Κύριο, γιατί Τον ποθούσαν.
- Η αναζήτηση ενός προσώπου είναι μια περιπέτεια, ένα ρίσκο.
- Μόνο μέσω της περιπέτειας της αναζήτησης του προσώπου μπορεί να δημιουργηθεί μια ουσιαστική σχέση, ακόμα και με τον ίδιο τον Θεό.
- Πρόσωπο είναι ο πυρήνας της ύπαρξης ενός ανθρώπου και η αναφορά της ελευθερίας του.
- Αμαρτία είναι η αποπροσωποποίηση του ανθρώπου και η εξαντικειμενοποίησή του.
- Ο άνθρωπος θα μπορέσει να συναντήσει τον Χριστό, όχι όταν απαλλαγεί από τα διεστραμμένα του πάθη μόνο, αλλά όταν συγκλονιστεί από τον Θείο έρωτα.
- Η νέκρωση των παθών που δεν συνοδεύεται από τον Θείο έρωτα είναι μια νευρωτική κατάσταση απώθησης επιθυμιών.
- Το θέμα μας δεν είναι η αμαρτία, αλλά η ζωή. Να καταλάβουμε ποια είναι η αληθινή ζωή και να τη ζήσουμε. Όσο περισσότερο χαιρόμαστε την αληθινή ζωή, τόσο η επιθυμία μας για την αμαρτία χάνει τη δύναμή της.
- Η απαλλαγή από το πάθος της λατρείας του ανθρώπινου σώματος, ως αντικείμενο αποκομμένο από το πρόσωπο, όταν δεν αντικαθίσταται από τη γνήσια αγάπη για τον άνθρωπο ως πρόσωπο, δεν ελευθερώνει τον άνθρωπο, αλλά του τρέφει τη δαιμονική έπαρση.
- Για τον άνθρωπο η πιο ουσιαστική σχέση και κοινωνία είναι η σχέση με τον Χριστό, είναι η Θεία Κοινωνία.
- Αληθινή αγάπη σημαίνει σταυρός, δηλαδή θυσιαστική διαδικασία χωρίς προσδοκίες.
- Αυτός που αγαπά αληθινά δεν γίνεται να απατηθεί από τον άλλον, γιατί δεν έχει προσδοκίες από τον άλλον.
- Η κόλαση δεν είναι επιλογή του Θεού, αλλά των ανθρώπων που αρνούνται την αγάπη του Θεού.
- Η αγάπη δίνει χαρά χωρίς να απαιτεί τίποτα. Η απαίτηση είναι η χειρότερη προσβολή της σχέσης και της αγάπης.
- Όταν, για να κερδίσω τον άλλον, δείχνω ένα ψεύτικο πρόσωπο, αυτό σημαίνει ότι δεν εκτιμώ τον εαυτό μου και δεν τον χαίρομαι.
- Μόνο αν έχουμε μέσα μας χαρά, μπορούμε να χαρούμε τον άλλον και μπορούμε να δώσουμε χαρά στον άλλον. Και θα έχουμε χαρά μέσα μας, μόνο αν αφήσουμε τον Θεό να κάνει τη δουλειά Του.
- Όταν σε μια σχέση υπάρχουν συγκρούσεις και ανταγωνισμός, η σχέση δεν είναι υγιής.
- Αυτός που αγαπά δεν προσπαθεί να αλλάξει τον άλλον, αλλά τον αφήνει να είναι ο

εαυτός του. Η ίδια η αγάπη του, εφόσον είναι αληθινή, εμπνέει τον άλλον και τον βάζει σε διαδικασία αλλαγής.

- Αυτός που αγαπά δεν ζητά την ευγνωμοσύνη του άλλου, ούτε απογοητεύεται ποτέ από τον άλλον.
- Μεταδίδουμε στον άλλο άνθρωπο όχι αυτό που έχουμε στο μυαλό μας, αλλά αυτό που είμαστε. Δεν μεταδίδουμε τα λόγια μας, αλλά τη ζωή μας.
- Στην καθαρή αγάπη δεν υπάρχουν οι λέξεις προδοσία, αχαριστία, απογοήτευση, στεναχώρια, αγωνία, άγχος.
- Όταν "αγαπάμε" προσδοκώντας κάτι, δεν έχουμε ησυχία-ειρήνη μέσα μας.
- Αγάπη είναι να θέλω ο άνθρωπος που αγαπώ και θαυμάζω να είναι έμπνευση και χαρά για όλους. Όχι να τον θέλω κτήμα μου.
- Να μην βολευόμαστε στη μικρότητα. Να μην μας αρκεί "μια γωνιά του παραδείσου". Να θέλουμε τον ίδιο τον Χριστό και όλο τον κόσμο μέσα στην καρδιά μας.
- Για να αγαπώ αληθινά, οφείλω όχι μόνο να ξέρω να δίνω, αλλά και να ξέρω να λαμβάνω (χωρίς να νιώθω υποχρεωμένος ή μειονεκτικά).
- Η άρνησή μου να λάβω από τον άλλον για να μην νιώθω υποχρεωμένος ή μειονεκτικά είναι εγωισμός.
- Σε μια σχέση δεν έχει σημασία αν κάποιος δίνει ή παίρνει, αλλά αν τιμά και σέβεται τον άλλον.
- Αυτός που αγαπά, ακόμα και όταν δίνει, παίρνει.
- Η αγάπη δεν είναι εγκλωβισμός και περιορισμός. Δίνει στον άλλον την ελευθερία της άρνησης, της απόρριψης, της απομάκρυνσης.
- Ο άλλος δεν είναι υποχρεωμένος να μας μιλήσει, ούτε κι αν προηγουμένως του έχουμε μιλήσει εμείς. Το να απαιτούμε ο άλλος να μας μιλήσει υποδηλώνει ανωριμότητα.
- Η αγάπη δεν έχει παρεξηγήσεις, γιατί δεν έχει προσδοκίες και σκοπιμότητες.
- Οι άνθρωποι που φλερτάρουν ακατάπαυστα είναι κατά βάθος ανασφαλείς και αδυνατούν να σχετισθούν και να ζήσουν.
- Όταν κατασκευάσουμε προσδοκίες για κάποιον και αυτές ακυρωθούν, η διαχείριση-αντίδρασή μας σε αυτή την ακύρωση των προσδοκιών αποκαλύπτει την εσωτερική μας κατάσταση.
- Η λάθος τοποθέτησή μας στη ζωή είναι αυτή που μας κάνει θύματα.

12-05-2014 Ο πόθος μας για τον Θεό και η απαλλαγή μας από τα πάθη

- Να μην έχουμε απαιτήσεις. Οι απαιτήσεις είναι συνήθειες άσχημες και δαιμονικές.
- Όταν έχουμε απαιτήσεις από κάποιον, τον απομακρύνουμε από κοντά μας.
- Η αρχή της κάθαρσης από τα πάθη είναι η πλήρης και τέλεια θέληση της καρδιάς μας. (Γέροντας Αιμιλιανός)

- Αν δεν θέλουμε να λυτρωθούμε από ένα πάθος, είναι αδύνατον αυτό να φύγει.
- Ο λόγος που οι περισσότεροι άνθρωποι είμαστε μπερδεμένοι και δεν ξέρουμε τι θέλουμε είναι η άγνοια του σημαντικού που έχουμε μέσα μας.
- Ο Θεός μάς θέλει ανθρώπους επιθυμιών, ανθρώπους με όρεξη για ζωή.
- Ο λόγος που δεν επιλέγουμε να ζούμε με ταπείνωση είναι γιατί φοβόμαστε ότι, αν το κάνουμε, οι άλλοι θα μας πατούν. Αυτό όμως δεν ισχύει.
- Για να λυτρωθούμε από ένα πάθος, αυτά που κυρίως χρειαζόμαστε είναι να έχουμε απορρίψει αυτό το πάθος και να θέλουμε να ευχαριστήσουμε τον Θεό (να διαφυλάξουμε τη σχέση μας μαζί Του). Άλλα πράγματα που χρειαζόμαστε είναι η χαρά, ο προσωπικός χρόνος, η μετάνοια και η διάθεση αγάπης.
- Το να πολεμούμε ένα πάθος για να νιώσουμε καλοί και ηθικοί άνθρωποι αναπτύσσει μέσα μας μια μορφή φαρισαϊσμού. Είναι αυτό που κάποτε έψεξε ο Κύριός μας.
- Για να μπορούμε να ζήσουμε, όπως έχουμε ανάγκη από υλική τροφή, έτσι έχουμε ανάγκη και από πνευματική τροφή. Πνευματική τροφή είναι κυρίως η προσευχή.
- Με την προσευχή μιλάμε στον Θεό, περπατάμε μαζί Του, καλλιεργούμε σχέση μαζί Του. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Άνθρωπος κατσούφης και στενάχωρος αποκλείεται να αναπνέει Θεό.
- Το θέμα είναι να έχουμε πόθο για τον Θεό. Αν υπάρχει αυτός ο πόθος, όλα τα άλλα είναι εύκολα.
- Για να λειτουργήσει η καρδιά, έχει μεγάλη ανάγκη τη χαρά.
- Η χαρά είναι εντελώς απαραίτητη σε μια σχέση και σε έναν γάμο.
- Η χαρά είναι ο απαράβατος νόμος του πνευματικού αγώνα και της καρδιακής λειτουργίας. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Αν δεν έχουμε τη χαρά, ας ξεγελάσουμε τον εαυτό μας προσποιούμενοι ότι την έχουμε και ας δημιουργήσουμε έτσι ένα θετικό κλίμα μέσα μας και έξω μας.
- Η μετάνοια και η αγάπη ευδοκιμούν στην ησυχία.
- Να συνηθίσουμε να δίνουμε προτεραιότητα στους άλλους.
- Αν δίνουμε προτεραιότητα στους άλλους, ποιος δεν θα θέλει να είναι κοντά μας, ποιος δεν θα μας τιμάει και ποιος δεν θα μας αγαπάει;
- Το αν η αγάπη μας προς κάποιον είναι πλατιά-αληθινή φαίνεται στο πώς αντιδρούμε όταν αυτός μας φερθεί άδικα ("αχάριστα").
- Τα νεύρα μας δεν αντέχουν και οι καρδιές μας είναι πολύ ευαίσθητες. Μόνο αν ενωθούμε με τον Θεό, θα αποκτήσουμε την αντοχή και τη δύναμη που χρειαζόμαστε.
- Το ζητούμενο δεν είναι να απαλλαγούμε από τα πάθη, αλλά να ενωθούμε με τον Θεό.
- Τα πάθη δεν τα νικάμε εμείς, αλλά ο Θεός.
- Η μετάνοια αρχίζει με την αίσθηση της αμαρτωλότητας.
- Πολύ περισσότερο ωφελούμαι όταν νιώθω ότι είμαι αμαρτωλός και με ελεεί ο Θεός,

παρά όταν νιώθω δίκαιος και κατακτώ την αρετή με την παλικαριά μου.

- Η ουσία ενός πάθους βρίσκεται στην αμαρτία της απομάκρυνσής μας από τον Θεό.
- Καλύτερα να έχουμε πάθη που μας ταπεινώνουν, παρά αρετές που μας οδηγούν στην υπερηφάνεια και στον εγωισμό.
- Είναι σημαντικό να παραδεχόμαστε τις αδυναμίες μας.
- Καλύτερα να ταπειωνόμαστε εκούσια, κάτι όμως που δυστυχώς σπάνια συμβαίνει, παρά να μας ταπεινώνουν οι αμαρτίες μας και τα πάθη μας.
- Όσο πιο πονεμένος-συντετριμμένος είναι ένας άνθρωπος, τόσο περισσότερο συναισθάνεται την κατάσταση του άλλου και τόσο πιο θεραπευτικός είναι για τον άλλον.
- Στους λεγόμενους "καλούς ανθρώπους" συχνά υπάρχει ένας κρυμμένος εγωισμός.

19-05-2014 Ο πόθος μας για τον Θεό και η απαλλαγή μας από τα πάθη

- Αυτό που έχει τη μεγαλύτερη σημασία στη ζωή μας είναι το πού είμαστε προσανατολισμένοι.
- Η εξάλειψη των παθών είναι δουλειά του Θεού. Δουλειά δική μας είναι να έχουμε προσανατολίσει τη ζωή μας σε Αυτόν.
- Όταν σχετιζόμαστε με τον Χριστό, αποκτούμε υπόσταση και ζούμε βαθιά και αληθινά.
- Η αμαρτία δεν έχει υπόσταση. Είναι η άρνηση-απουσία της ζωής.
- Η αρετή δεν είναι μια αντικειμενοποιημένη κατάσταση, ένα κατόρθωμα του ανθρώπου. Είναι ο καρπός της προσωπικής σχέσης του ανθρώπου με τον Θεό.
- Η αντίληψη της αρετής ως κατόρθωμα και κατοχύρωση είναι κοσμική, όχι εκκλησιαστική. Δεν ελευθερώνει τον άνθρωπο, αλλά τον δαιμονίζει.
- Η αμαρτία είναι δειλία. Είναι εγκατάλειψη του αγώνα σύναψης σχέσης με τον Θεό και μη ανάληψη της ευθύνης της ζωής μας. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Η αμαρτία είναι η αναπνοή του αυτοειδώλου μας, η θεοποίηση του εαυτού μας.
- Η αμαρτία κλονίζει τη σχέση μας και με τον Θεό και με τον άνθρωπο.
- Το κακό δεν είναι γύρω μας, ούτε ο διάβολος είναι πρόβλημα. Το κακό είναι μέσα μας.
- Αυτό που μετράει δεν είναι το πού έχουμε φτάσει, αλλά το πόσο θέλουμε να αλλάξουμε, το πόσο θέλουμε τον Θεό στη ζωή μας.
- Ο Θεός θα μας δώσει τον παράδεισο ή την κόλαση, όχι ανάλογα με το πού έχουμε φτάσει, αλλά ανάλογα με το τι θέλουμε και το πόσο αγωνιζόμαστε γι' αυτό.
- Η αξία και η ποιότητα ενός ανθρώπου δεν διακρίνονται από τα εξωτερικά του στοιχεία, αλλά από το τι ποθεί και αναζητεί.
- Το πρόβλημά μας είναι ότι δεν ξέρουμε τι θέλουμε και δεν έχουμε κατεύθυνση.
- Δουλειά δική μας δεν είναι να διακρίνουμε ποιος άνθρωπος είναι καλός και ποιος κακός. Δουλειά δική μας είναι να αναζητούμε τον Θεό και να αγαπούμε τον κάθε άνθρωπο.
- Όσο πλησιάζουμε τον Θεό και γλυκαινόμαστε από Αυτόν, τόσο τα πάθη μας χάνουν τη

δύναμή τους.

- Ο Θεός έχει αρχοντιά, ευγένεια, λεπτότητα. Δεν έρχεται με τη βία μέσα μας.
- Να κρατούμε συνεχώς μπροστά μας την αίσθηση της παρουσίας του αόρατου Θεού.
- Δικά μας είναι τα αμαρτήματα, του Θεού είναι τα θαύματα.
- Μετά το ξεπέρασμα κάποιου πάθους μας, ένας ασφαλής δείκτης ότι αυτό το ξεπέρασμα έγινε κατά Θεόν είναι το αν έχουμε ευσπλαχνία προς τους άλλους.
- Για το ξεπέρασμα των παθών μας χρειαζόμαστε: α) την ησυχία (τον προσωπικό χρόνο), β) την άσκηση, ως έκφραση του πόθου μας για τον Θεό και γ) την ευχή "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με τον αμαρτωλό".
- Ο πολυάσχολος και κουρασμένος άνθρωπος δεν έχει επαφή με την καρδιά του και κατά συνέπεια δεν μπορεί να αγαπά τον Θεό.
- Ένας πολυάσχολος άνθρωπος δεν μπορεί να είναι ειδικός και κατάλληλος για τίποτα.
- Διαβάζοντας τον βίο ενός αγίου, λουζόμαστε μέσα στην αγάπη του για τον Θεό.
- Με την άσκηση βάζουμε όρια στον εαυτό μας και σεβόμαστε τον εαυτό μας.
- Η άσκηση είναι η γλώσσα με την οποία μιλάμε στον Θεό.
- Η Θεία Κοινωνία ζωντανεύει την καρδιά μας, ενεργοποιεί το βαθύτερο είναι μας. Και τότε εμείς μπορούμε να χαρούμε τα πάντα.

22-05-2014 Αγάπη, σκοπιμότητα, προσδοκία, δέσμευση και ελευθερία

- Ζούμε όταν χαιρόμαστε, χαιρόμαστε όταν αγαπούμε τους άλλους και αγαπούμε τους άλλους όταν αγαπήσουμε τον εαυτό μας.
- Βρίσκουμε την αξία μας, όταν καταλάβουμε πόσο χάλια είμαστε. Γιατί η αξία μας δεν προέρχεται από τον εαυτό μας, αλλά από Κάποιον που μας αγαπά, παρά τα χάλια μας.
- Όταν κάποιος είναι μόνος, συχνά φταίει κι ο ίδιος για την κατάστασή του. Για παράδειγμα, μπορεί να έχει κάποιες ιδιοτροπίες, που διώχνουν τους άλλους από κοντά του.
- Κάθε αμαρτία του ανθρώπου και κάθε πάθος του ανθρώπου είναι ένας λαθεμένος τρόπος αναζήτησης της χαράς, ένας λαθεμένος τρόπος αναζήτησης του Θεού.
- Ο άνθρωπος γίνεται πρόσωπο, εφόσον σχετισθεί με τον προσωπικό Θεό.
- Η πνευματική ζωή είναι συνάντηση με τη χαρά, συνάντηση με τον Χριστό. Όταν η πνευματική ζωή ξεκινάει από τον φόβο, την απειλή ή την καταπίεση, είναι σε λάθος βάση, δεν έχει νόημα και είναι προσβολή προς τον Θεό.
- Στην Εκκλησία οι άνθρωποι δεν παντρεύονται για να νομιμοποιήσουν τις σεξουαλικές τους σχέσεις. Παντρεύονται, για να μάθουν μέσα από τη δική τους αγάπη να αγαπούν όλο τον κόσμο.
- Δίνουμε στον άλλον ήθος και τον εμπνέουμε, όχι κάνοντάς του εκκλησιαστικά κηρύγματα για το ποιοι θα σωθούν και ποιοι θα χαθούν, αλλά δίνοντάς του την καρδιά μας ως δροσιά και ως ελευθερία.

- Μόνο αν αγαπήσουμε τον Θεό, μπορούμε να αγαπήσουμε γνήσια και τον άνθρωπο.
- Δεν είναι αρκετό να απαλλαγούμε από το αμαρτωλό πάθος, αλλά είναι απαραίτητο να συγκλονιστούμε από το θείο πάθος, αυτό που συγκλόνισε όλους τους αγίους μας.
- Η νέκρωση των παθών που δεν συνοδεύεται από το θείο πάθος, από την αγάπη δηλαδή για τον Θεό, είναι μια νευρωτική απώθηση συναισθημάτων.
- Όταν όλη την ευθύνη μας για το γεγονός της ύπαρξής μας και της σχέσης μας με τον Θεό την εξαντλούμε στην εγκράτειά μας από τα σωματικά πάθη, αδικούμε την καρδιά μας.
- Αν ξεπεράσω τα πάθη μου και εξαιτίας αυτού γίνω σκληρόκαρδος και ανελεήμων, τότε αυτό είναι μια άρρωστη κατάσταση, ίσως και δαιμονική.
- Ένα στοιχείο της πνευματικής υγείας στον άνθρωπο είναι η εσωτερική ειρήνη, η απουσία εσωτερικής ταραχής.
- Η απαλλαγή από το πάθος της λατρείας του ανθρώπινου σώματος ως αντικείμενο, όταν δεν συνοδεύεται με τη γνήσια αγάπη για τον άνθρωπο ως πρόσωπο, δεν ελευθερώνει τον άνθρωπο, αλλά τρέφει τη δαιμονική του έπαρση.
- Μόνο ο γνήσιος χριστιανός μπορεί να είναι ένας γνήσιος εραστής. Γιατί είναι εραστής ενός προσώπου και όχι ενός αντικειμένου.
- Οι λέξεις και τα ονόματα έχουν διαφορετικό περιεχόμενο για τον καθένα μας. Ανάλογα με τα βιώματά μας, τις εμπειρίες μας και τον τρόπο που μεγαλώσαμε, δίνουμε ανάλογο περιεχόμενο στις λέξεις και στα ονόματα.
- Ο γάμος δεν είναι νομική τακτοποίηση της ερωτικής σχέσης, αλλά κοινή περιπέτεια αναζήτησης του θείου έρωτα.
- Ο Χριστός ταύτισε την αγάπη με τον Σταυρό. Εγώ μπορώ να δεχθώ και να αποδεχθώ την αγάπη ως απώλεια του συμφέροντός μου και του κέρδους μου;
- Η πραγματική σχέση δεν έχει υπολογισμό αλλά ελευθερία. Όρος της πραγματικής σχέσης είναι το να μην φοβόμαστε να χάσουμε.
- Η μεγαλύτερη σκλαβιά είναι η ανασφάλειά μας. Είναι ο φόβος μας μήπως βγούμε χαμένοι, μήπως δεν πραγματοποιηθεί ό,τι θρέψαμε με τη φαντασία μας.
- Στη ζωή δεν διαλέγουμε κάποιον που ταιριάζουμε, αλλά κάποιον για να αγωνιστούμε ώστε να ταιριάξουμε, δηλαδή για να ασκηθούμε μαζί του.
- Οι λογισμοί είναι μία άμυνα που εκφράζει τον φόβο μου να συναντήσω αληθινά τον άλλον. Είναι το με σκοπιμότητα μη ξεκαθάρισμα της καρδιάς μου στον άλλον, που εκφράζεται με λόγια διαφορετικά από τις σκέψεις μου. Επειδή δεν μπορώ να είμαι διαυγής και αυθεντικός, βάζω ανάμεσα στον εαυτό μου και στον άλλον τους λογισμούς. Και δεν μπορώ να είμαι διαυγής και αυθεντικός, γιατί κατά βάθος δεν αγαπώ τον εαυτό μου.
- Μας λείπει η αυθεντικότητα, όταν δεν έχουμε αγαπήσει τον εαυτό μας και δεν έχουμε πιστέψει στην αξία μας.
- Οι άνθρωποι που έχουν λογισμούς δεν είναι κακοί άνθρωποι. Είναι καημένοι άνθρωποι. Ο

λόγος είναι ότι δεν έχουν αγαπήσει τον εαυτό τους και δεν έχουν πιστέψει στην αξία τους. Και πολεμούν τον άλλον, για να διεκδικήσουν την αγάπη και την αναγνώριση, γιατί δεν μπορούν να την εμπνεύσουν.

- Όταν έχουμε συνειδητοποιήσει ότι ο Θεός μάς αγαπά, είμαστε βασιλιάδες και άρχοντες. Άρα αγαπάμε τον εαυτό μας, γιατί είμαστε κάτι άλλο από αυτό που φαίνεται. Και δεν φοβόμαστε τον άλλον. Δεν βλέπουμε τον άλλον ως αντίπαλο ή ως υπονομευτή της ζωής μας, αλλά τον πλησιάζουμε με αρχοντιά και ευγένεια.
- Η αληθινή αγάπη δεν έχει σκοπιμότητα και δεν χρειάζεται αιτιολόγηση. Η μόνη αποδεκτή αιτιολόγηση της αγάπης μας είναι ότι ο άλλος είναι για μας ο ίδιος ο Χριστός.
- Στην Εκκλησία ο άνθρωπος δεν θέλει να τον κρίνουν, γιατί έτσι ζημιώνεται πολύ, αλλά να τον αγκαλιάσουν, να αισθανθεί ότι είναι Χριστός, γιατί έτσι ελευθερώνεται.
- Μόνο αν εγώ βρω κάτι όμορφο μέσα μου και χαίρομαι τον εαυτό μου, θα είμαι ελκυστικός και θα με χαίρονται και οι άλλοι.
- Αν θέλουμε να εξελιχθούμε, οφείλουμε να αναλάβουμε οι ίδιοι τις ευθύνες μας και να μην τις φορτώνουμε σε άλλους.
- Να θυμόμαστε πάντα ότι η ανθρώπινη φύση είναι πτωτική. Έτσι δεν θα τρομάζουμε από τις αδυναμίες και τα λάθη μας.
- Μόνο η αληθινή αγάπη εμπνέει τους άλλους.
- Δεν έχουμε δικαίωμα να αλλάξουμε κανέναν και δεν μπορούμε. Ούτε και ο Θεός αλλάζει τον άνθρωπο, αν ο άνθρωπος δεν το αποφασίσει. Ο άνθρωπος αλλάζει, μόνο αν ο ίδιος το αποφασίσει.
- Αν η αγάπη μας προς τον άλλον είναι αληθινή, ο άλλος θα έχει λόγο και κίνητρο να αλλάξει.
- Το να ακούμε τον άλλον με την καρδιά μας είναι μια πολύ ερωτική πράξη, γιατί ελευθερώνει τον άνθρωπο. Αυτό άλλωστε σημαίνει υπακοή: είμαι υπό ακοή.
- Όταν ακούμε τον άλλον με την καρδιά μας, δηλαδή όταν του κάνουμε υπακοή, ο άλλος μας εμπιστεύεται, μας αγαπά και τότε αρχίζει η μεταξύ μας σχέση.
- Αισθήματα όπως προδοσία, αχαριστία, απογοήτευση, άγχος, αγωνία, στεναχώρια είναι μάρτυρες μιας λαθεμένης και άρρωστης αγάπης. Γιατί υπάρχει η υποκρισία της σκοπιμότητας και γιατί δημιουργούμε προσδοκίες που μας στερούν την ελευθερία και μας δεσμεύουν.
- Η αγάπη δεν φέρνει ποτέ πνίξιμο. Ότι μας πνίγει δεν είναι από τον Θεό. Η αληθινή αγάπη πάντα ελευθερώνει τον άνθρωπο.
- Ο αληθινός χριστιανός είναι άνθρωπος ελεύθερος και με την παρουσία του ελευθερώνει και τον άλλον, τον κάνει να νιώθει ο ανάλαφρος φυσικός εαυτός του.
- Όταν αγαπά αληθινά η καρδιά μας, από τη στιγμή που δίνουμε λαμβάνουμε. Δεν περιμένουμε άλλη ανταμοιβή.
- Να γνωρίζουμε τα κίνητρα των πράξεων και των σκέψεών μας και να σταματήσουμε τα

παράπονα, τις γκρίνιες και τα κλάματα.

- Ο άνθρωπος που συνεχώς γκρινιάζει είναι ένας άνθρωπος που δεν θέλει να μεγαλώσει.
- Η αγάπη δεν είναι εγκλωβισμός και περιορισμός. Επιτρέπει και την άρνηση και την απομάκρυνση και την απόρριψη.
- Οι πικρίες είναι μια καλυμμένη μορφή μειονεξίας, κατάκρισης και εμπάθειας.
- Οι πικρίες είναι ένα από τα ισχυρότερα δηλητήρια της πνευματικής ζωής του ανθρώπου.
- Συνήθως οι άνθρωποι που είναι κοινωνικά σημαντικοί είναι υπαρξιακά ασήμαντοι.
- Οι νέοι άνθρωποι σήμερα φοβούνται να ζήσουν και δεν ξέρουν να αγαπήσουν, γι' αυτό και αποφεύγουν να σχετίζονται αγαπητικά. Αντίθετα, κάνουν φλερτ, δηλαδή παίζουν. Θέλουν να είναι στην κερκίδα και όχι στο γήπεδο.
- Το ότι οι νέοι δεν ξέρουν να αγαπήσουν οφείλεται σε δύο λόγους: α) στο ότι δεν εμπιστεύονται την αγάπη του άλλου και β) στο ότι δεν πιστεύουν ότι μπορούν να αγαπήσουν.
- Μαθαίνουμε να αγαπούμε, όταν στραφούμε στον Θεό, που είναι η πηγή της αγάπης.
- Δεν είναι κακό που έχουμε πάθη. Άλλωστε δεν μπορούμε μόνοι μας να τα νικήσουμε. Κακό είναι που δεν ποθήσαμε τον Θεό, που μόνο Αυτός μπορεί να νικήσει τα πάθη μας.
- Από το να είναι κάποιος αναμάρτητος με ψυχρή καρδιά είναι καλύτερο να είναι εμπαθής με θερμή καρδιά, που ψάχνει τον Θεό.
- Σωστός χριστιανός είναι αυτός που τον βλέπεις και χαίρεσαι να του κάνεις παρέα. Τον καμαρώνεις, τον απολαμβάνεις.
- Οφείλουμε πρώτα να αποκτήσουμε σχέση με τον εαυτό μας, δηλαδή να αποδεχθούμε την κατάντια μας, και μετά να αποκτήσουμε σχέση με τον Θεό, δηλαδή να παραδώσουμε την κατάντια μας στον Θεό. Τότε εμείς θα γλυκαθούμε και οι άλλοι θα μας χαίρονται.
- Για να αγαπήσουμε τον εαυτό μας, τρία πράγματα οφείλουμε να κάνουμε: α) Να αδειάσουμε τελείως από λογισμούς ανάλυσης του εαυτού μας, β) να θέσουμε ως βασικό στόχο της ζωής μας το να νικηθεί μέσα μας ο θάνατος και γ) να ζητούμε καθημερινά και ήσυχα το έλεος του Θεού.
- Θα ενεργοποιηθεί η καρδιά μας και θα ζωντανέψει, αν αφεθούμε στον Θεό.
- Μερικές νευρώσεις οφείλονται σε λάθος υπαρξιακή στάση ζωής. Η διόρθωση αυτής της λαθεμένης στάσης ζωής βελτιώνει την κατάσταση του ανθρώπου.
- Ο μεγαλύτερος εχθρός του ανθρώπου είναι ο θάνατος, Δεν φτιαχτήκαμε για να πεθαίνουμε. Ο τρόπος που νικιέται ο θάνατος μας δόθηκε από τον Θεό και είναι ο σταυρός. Ο θάνατος δηλαδή καταλύεται με την αγάπη. Αυτό όμως το γεγονός της αγάπης και της νίκης επί του θανάτου απαντάται στον καθένα με έναν τελείως προσωπικό τρόπο.
- Η συγχώρεση είναι η έκφραση της πνευματικής υγείας του ανθρώπου. Δεν είναι κανόνας και εντολή.
- Άλλο έρωτας και άλλο ελεημοσύνη. Ο έρωτας δεν είναι ελεημοσύνη, είναι σχέση.
- Πολλές φορές ο Θεός επιτρέπει να έχουμε κάποιους "σκόλοπες", όπως νευρώσεις,

μελαγχολίες, σωματικές ασθένειες, στεναχώριες, για να μένουμε ταπεινοί και να διατηρούμε τα χαρίσματα που ο Θεός μάς έδωσε. Και έτσι να μπορούμε να συμπάσχουμε και με άλλους πονεμένους ανθρώπους.

- Άνθρωπος με ψυχολογικά προβλήματα και άγιος μπορεί να υπάρξει. Άνθρωπος ψηλομύτης και άγιος δεν μπορεί να υπάρξει. Εμπόδιο στην αγιότητα δεν είναι οι ψυχολογικές δυσκολίες, που μπορεί να τις έχουμε κι από τη φύση μας και να μην ευθυνόμαστε εμείς γι' αυτές. Εμπόδιο στην αγιότητα είναι η έπαρση.
- Να μην ασχολούμαστε με πολλά, αλλά με αυτά που ωφελούν την καρδιά μας.

06-10-2014 Η χάρη του Θεού και η έξοδος από τον εαυτό μας

- Η αγάπη προς τους εχθρούς είναι δώρο του Θεού. Δεν μπορούμε να την έχουμε με τις δικές μας δυνάμεις.
- Αγαπώ τον εχθρό μου δεν σημαίνει ότι απλά έχω ξεπεράσει το κακό που μου έκανε, αλλά ότι επιθυμώ την προκοπή αυτού του ανθρώπου και τη χαίρομαι.
- Η αγάπη προς τον εχθρό μας δεν είναι μια παρόρμηση. Για να μπορέσουμε να αγαπήσουμε τον εχθρό μας, οφείλουμε πρώτα να γνωρίσουμε τον εαυτό μας και να αποφασίσουμε ποια πορεία-κατεύθυνση θα ακολουθήσουμε.
- Το μυστήριο της αγάπης μόνο με τη διατήρηση της σχέσης μπορεί να λειτουργήσει.
- Όσο προσπαθούμε να αλλάξουμε κάποιον, τόσο δυσκολότερη γίνεται η αλλαγή του.
- Ένας άνθρωπος μπορεί να αλλάξει, όταν τον αποδεχούμε όπως είναι, πιστέψουμε στη δυνατότητά του να αλλάξει και τον εμπνεύσουμε.
- Μπορούμε να αγαπήσουμε κάποιον, όταν φύγουν οι φαντασιώσεις μας γι' αυτόν και μένει η πραγματικότητα.
- Σχετίζομαι αληθινά με κάποιον, όταν αποδέχομαι την ιδιοτροπία του και τον έχω αγαπητικά στη ζωή μου. Δεν του ζητάω να αλλάξει για να τον έχω αγαπητικά στη ζωή μου.
- Όταν σχετίζομαι αληθινά με κάποιον, αποκτώ και την ικανότητα να ωριμάσω.
- Μόνο ο προσευχόμενος άνθρωπος είναι ζωντανός και μπορεί να αγαπήσει και να σχετισθεί αληθινά.
- Ο τρόπος να εμπνευστούμε και να εμπνεύσουμε είναι η προσευχή.
- Με την προσευχή λαμβάνουμε τη χάρη του Θεού, γινόμαστε πρόσωπα, ζωντανεύουμε.
- Η προσευχή είναι το μεταφορικό μέσο προς τον Θεό.
- Η προσευχή προϋποθέτει κατάλληλη προετοιμασία. Η κυριότερη προετοιμασία για προσευχή είναι το άδειασμα του νου.
- Όταν ο Θεός μάς παρατείνει κάποια δυσκολία, το κάνει για να μας ασκήσει στην αγάπη.
- Ταπεινός και άνθρωπος του Θεού είναι αυτός που στη δυσκολία του λέει "να 'ναι ευλογημένο" και είναι χαρούμενος.
- Η φλυαρία, το κουτσομπολιό και τα παράπονα αδυνατίζουν τη διάθεσή μας για προσευχή

και την ίδια την προσευχή.

- Αν πρώτα δεν χτισθεί η καρδιά μας, τα διάφορα ενδιαφέροντά μας είναι εχθροί της καρδιάς μας.
- Όταν η καρδιά μας είναι γεμάτη, δεν έχουμε ανάγκη τα ενδιαφέροντα. Τα γύρω γεγονότα γίνονται αφορμές ενεργοποίησης του Χριστού στη ζωή μας.
- Μπορούμε να προσευχόμαστε οποτεδήποτε. Μπορούμε να ξεκινάμε την προσευχή οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας ή της νύχτας.
- Με την προσευχή αποκτούμε παρρησία ενώπιον του Θεού.
- Όταν η καρδιά μας γεμίσει από χαρά και από αγάπη, τότε μόνο καλό μπορούμε να κάνουμε στους άλλους και αδιαφορούμε για το κακό που μας κάνουν οι άλλοι.

13-10-2014 Το αίσθημα της ανασφάλειας και πώς ξεπερνιέται

- Πολλές κακές συμπεριφορές μας δεν οφείλονται σε κακότητα, αλλά στο ότι δεν είμαστε καλά, δεν νιώθουμε άνετα με τη συνείδησή μας και με τον εαυτό μας.
- Όταν, ενώ είμαστε φτιαγμένοι για το άπειρο και το αιώνιο και με συνεχείς ευκαιρίες γι' αυτά, εμείς ζούμε μια άλλη κατώτερη πραγματικότητα, η ύπαρξή μας καταπιέζεται και διαμαρτύρεται. Αυτός είναι ο λόγος που δεν είμαστε καλά.
- Συμβαίνει συχνά οι γονείς που έζησαν ανώριμη ζωή να καταπιέζουν τα παιδιά τους και να είναι πολύ αυστηροί μαζί τους, προβάλλοντας έτσι σε αυτά την ανωριμότητά τους.
- Η παρακοή του Αδάμ είχε ως συνέπεια τον φόβο και την ανασφάλειά του.
- Η λύση του προβλήματος της ανασφάλειάς μας είναι η μετάνοια. Είναι η εμπιστοσύνη στον Θεό και στην αγάπη Του.
- Η αληθινή μετάνοια είναι συμφιλίωση με τον Θεό, τον εαυτό μας, τον άλλον άνθρωπο και την κτίση όλη.
- Όσο βαθύτερη είναι η μετάνοιά μας, τόσο πιο άνετοι και ελεύθεροι γινόμαστε.
- Η άνεση-ελευθερία είναι για την πνευματική ζωή και προϋπόθεση και αποτέλεσμα.
- Ο πνευματικά υγιής άνθρωπος δεν κάνει τίποτα που να του στενεύει την καρδιά, να του πιέζει τη συνείδηση. Έχει ως χαρακτηριστικό του την απλότητα.
- Όταν έχουμε απλότητα, τότε χαιρόμαστε τη ζωή μας. Και όταν χαιρόμαστε τη ζωή μας, δίνουμε χαρά και στους άλλους (μας χαίρονται οι άλλοι).
- Ανασφαλείς είναι οι αδρανείς, αυτοί που δεν κάνουν αυτό που κατά βάθος έχει ανάγκη η ύπαρξή τους.
- Οι περισσότεροι άνθρωποι προτιμούν να παρατηρούν τις ζωές των άλλων και δεν ζουν οι ίδιοι. Πιο πολύ θέλουν να μαζεύουν πληροφορίες και να κουτσομπολεύουν παρά να ζουν.
- Να είμαστε χρήσιμοι. Με αγαθό λογισμό να βοηθούμε και να αναπαύουμε τους άλλους.
- Αυτοί που δεν έχουν καθαρή συνείδηση και παρρησία ενώπιον του Θεού καταπιέζονται και νιώθουν ανασφάλεια.

- Να είμαστε αυτόρκες, αλλά πάντα δεμένοι δημιουργικά με τους άλλους.
- Να μην περιμένουμε ότι ο άλλος θα αλλάξει. Να μην έχουμε προσδοκίες, γιατί αυτές φέρνουν σε μας δυστυχία.
- Όταν δεν προσδοκούμε-απαιτούμε τίποτα από τον άλλον, τα έχουμε όλα.
- Η ανασφάλεια εμποδίζει τον άνθρωπο να αγαπήσει.
- Ο ανασφαλής άνθρωπος, όταν νομίζει ότι δίνει αγάπη, παίρνει. Και όταν πραγματικά δίνει, το κάνει για να εξαγοράσει την αγάπη του άλλου και να λάβει την αναγνώριση.
- Η ανασφάλεια προσβάλλει τις δυνατότητες της σχέσης.
- Ο ανασφαλής άνθρωπος δύσκολα μπορεί να αγαπήσει και να κάνει σχέση. Και όταν κάνει σχέση, ταλαιπωρείται και δυσκολεύεται.
- Η φράση "ο άνθρωπος δεν ζει χωρίς αγάπη" δεν σημαίνει τόσο ότι ο άνθρωπος δεν ζει χωρίς να τον αγαπούν. Σημαίνει κυρίως ότι δεν ζει χωρίς να αγαπά.
- Αληθινή αγάπη είναι το δόσιμο του εαυτού μας στον άλλο μαζί με την άρνηση της γνώμης μας και του θελήματός μας.
- Ο άνθρωπος που δεν θέλει να αναζητεί τον Θεό και να δίνει προτεραιότητα στον πλησίον έχει εσωτερική ανισορροπία.
- Να μην είμαστε ατομιστές. Ο ατομισμός είναι μεγάλη πληγή, γιατί ένας ατομιστής δεν μπορεί να αγαπά.
- Οι περισσότεροι τσακωμοί ξεκινάνε από τις βεβαιότητες που έχουμε για τις ιδέες μας και τις απόψεις μας.
- Ο ταπεινός άνθρωπος είναι ανοιχτός, άνετος και προσαρμόσιμος.
- Να έχουμε ως αφετηρία τον άλλον και όχι τον εαυτό μας.
- Όταν αληθινά αγαπάμε κάποιον, δεν "κρεμόμαστε από πάνω του" προσπαθώντας να ικανοποιήσουμε τον ατομισμό-ναρκισσισμό μας και δεν ξεχνάμε τον Θεό.
- Όταν αληθινά αγαπάμε, τότε εμπνέουμε και να μας αγαπήσουν.
- Η αγάπη δεν είναι κάτι που το επιδιώκουμε, το ζητάμε και μας το δίνουν.
- Να αρνούμαστε τη συμμετοχή μας σε συζητήσεις που έχουν αυξημένο κίνδυνο λογομαχίας-σύγκρουσης.
- Όταν συνεχώς γινόμαστε αντικείμενο εκμετάλλευσης από τους άλλους, οφείλουμε να προβληματιστούμε, γιατί μάλλον κι εμείς κάτι δεν κάνουμε καλά.

20-10-2014 Η εσωτερική μας κατάσταση καθορίζει τη ζωή μας

- Το πώς θα ανταποκριθώ στις προκλήσεις του άλλου δεν κρίνεται μόνο από τον άλλον αλλά και από το δικό μου εσωτερικό υπόβαθρο.
- Η πρόκληση του άλλου, που φαίνεται ως κάτι αρνητικό, είναι διαγνωστική της δικής μου κατάστασης.
- Όταν έχουμε εσωτερική ειρήνη θωρακισμένη και με επίγνωση, η χονδροειδής

συμπεριφορά του άλλου δεν μας αγγίζει.

- Να μη βιαζόμαστε να χαρακτηρίσουμε τη συμπεριφορά κάποιου. Έχουν μεγάλη σημασία τα κίνητρά του.
- Η αιτία κάθε ταραχής είναι ότι δεν έχουμε συνηθίσει να βλέπουμε τις αμαρτίες μας και να κλαίμε γι' αυτές. (Αβάς Δωρόθεος)
- Επειδή ο Θεός συγχωρεί τις αμαρτίες, το κλάμα για τις αμαρτίες μας εκτός από λύπη έχει και χαρά. Αν το κλάμα για τις αμαρτίες μας δεν έχει και χαρά, τότε είναι εγωισμός.
- Όταν δεν βλέπουμε τις δικές μας αμαρτίες με διάθεση να μετανοήσουμε, ασχολούμαστε με τις αμαρτίες των άλλων και τις μεγεθύνουμε. Και αντίστροφα, όταν ασχολούμαστε με τις αμαρτίες των άλλων και τις μεγεθύνουμε, δεν βλέπουμε τις δικές μας αμαρτίες και κατά συνέπεια δεν βρίσκουμε κάποιον λόγο να μετανοήσουμε.
- Όταν βλέπουμε τη δική μας πραγματικότητα, δεν μας τρομάζει τόσο πολύ το λάθος του άλλου.
- Όσο ασχολούμαστε με τον άλλον, τόσο δεν βλέπουμε τον εαυτό μας και τόσο πιο αυστηροί γινόμαστε με τον άλλον. Όσο ασχολούμαστε με τον εαυτό μας, τόσο πιο επιεικείς γινόμαστε με τον άλλον.
- Αυτός που είναι πολύ σκληρός με τους άλλους φανερώνει ότι δεν ασχολείται με τον εαυτό του, δεν γνωρίζει τα χάλια του.
- Να έχουμε στη ζωή μας τη σωστή κατεύθυνση κι ας εκτροχιαζόμαστε μερικές φορές. Ανθρώπινο είναι.
- Σε μια σχέση, όταν ο ένας αναλαμβάνει την ευθύνη του, τότε ο άλλος μπορεί να ελευθερωθεί και να αναγνωρίσει με τη σειρά του το δικό του λάθος.
- Να είμαστε πιο αυστηροί με τον εαυτό μας και πιο επιεικείς με τους άλλους.
- Ένας δύστροπος άνθρωπος που έχουμε στη ζωή μας ίσως να μας φέρνει πιο κοντά στην προσευχή και στον Θεό.

03-11-2014 Το ψέμα

- Ένας άνθρωπος μπορεί να πει ψέματα με τρεις τρόπους: α) με τον νου του, β) με τα λόγια του και γ) με τη ζωή του. (Αβάς Δωρόθεος)
- Ψέματα με τον νου του λέει αυτός που δέχεται τις υπόνοιες.
- Όταν έχω την υπόνοια ότι κάποιος λέει κάτι αρνητικό για μένα και ότι κατά συνέπεια δεν είμαι δικός του άνθρωπος, αυτό φανερώνει ότι εγώ δεν είμαι δικός του άνθρωπος.
- Οι υπόνοιες που έχω για τον άλλον δηλώνουν ότι δεν αγαπάω τον άλλον.
- Ψέμα είναι η μη αγάπη.
- Αλήθεια και αληθινό είναι κάτι που δεν χάνεται. Όπως και η αγάπη δεν χάνεται.
- Στα πνευματικά, αν δεν είμαστε δεκτικοί στο κακό, κανείς δεν μπορεί να μας βλάψει.
- Η απώλεια της χαράς μας εξαρτάται από τη δική μας στάση απέναντι στην πρόκληση του

άλλου.

- Οι υπόνοιες ότι κάποιος μάς επιβουλεύεται, δείχνουν εγκλωβισμό στον εαυτό μας και εγωκεντρικότητα.
- Το να απολυτοποιούμε κάτι κακό που ακούμε για κάποιον είναι μεγάλο λάθος, γιατί οι άνθρωποι δεν είναι σταθεροί ούτε στις ενέργειές τους ούτε στις διαθέσεις τους.
- Με άνθρωπο που ζει μέσα στην καχυποψία και στην προκατάληψη και που κατασκευάζει διάφορα σενάρια η συζήτηση δεν ωφελεί. Θα επιμένει στις χαζομάρες του και θα μας εξαντλήσει. Μπορεί και να μαλώσουμε μαζί του. Αλλά και ο έρωτας με έναν τέτοιο άνθρωπο θα έχει άσχημη κατάληξη.
- Να προσέχουμε, ώστε η φαντασία μας να μην μας οδηγεί σε ερμηνείες εκτός πραγματικότητας.
- Το ψέμα δεν αντέχει στον χρόνο. Έτσι, δεν χρειάζεται να αγχωνόμαστε γι' αυτό.
- Η ευθύτητα φέρνει προσευχή και εσωτερική ειρήνη.
- Ο άνθρωπος είναι τραγικός, αλλά ταυτόχρονα είναι και άγγελος. Μέσα του έχει ασχήμια, αλλά έχει και ομορφιά.
- Την κακή του κατάσταση ο άνθρωπος μπορεί εύκολα να τη συνειδητοποιήσει.
- Έχουμε την τάση να ξεχνούμε το κακό, γιατί δεν είμαστε γεννημένοι για το κακό.
- Όλοι λερωμένοι είμαστε. Γι' αυτό να έχουμε απλότητα και συγχωρητικότητα.
- Είμαστε γεννημένοι για την αλήθεια, όχι για το ψέμα.
- Αυτά που κυρίως θέλει η καρδιά μας είναι να έχει ειρήνη και να αγαπά.
- Καλούμαστε να αγαπούμε τον άλλον όπως είναι, χωρίς την προϋπόθεση ότι αξίζει της αγάπης μας. Έτσι είναι η αληθινή-χριστιανική αγάπη.
- Να ζούμε την πραγματικότητα. Οι υποψίες δεν μας αφήνουν να χαρούμε τη ζωή μας και τις σχέσεις μας.
- Όποιος λέει ότι δεν είναι ψεύτης είναι ψεύτης.
- Οι αμαρτίες γίνονται ή από φιληδονία, ή από φιλαργυρία, ή από φιλοδοξία. Τις ίδιες αιτίες έχει και το ψέμα.
- Τον ψεύτη κανείς δεν τον εμπιστεύεται.
- Σε κάποιες - λίγες - περιπτώσεις που υπάρχει μεγάλος κίνδυνος για την ακεραιότητα του ανθρώπου το ψέμα μπορεί να είναι προτιμότερο από την αλήθεια.

10-11-2014 Η ταπεινοφροσύνη

- Αυτό που μας σώζει είναι η χάρη του Θεού. Αυτό που χρειάζεται να κάνουμε εμείς είναι ελεύθερα να συγκατατεθούμε.
- Περισσότερο από οτιδήποτε άλλο έχουμε ανάγκη την ταπεινοφροσύνη, την παραδοχή της κατάντιας μας. (Αβάς Δωρόθεος)
- Άλλο σκέφτομαι και μιλώ για τον Θεό και άλλο ζω για τον Θεό και κοινωνώ των ενεργειών

Του.

- Η συγχώρηση του άλλου μέσα στην καρδιά μας να είναι για μας τρόπος ζωής.
- Ο άνθρωπος του Θεού έχει εσωτερική ενότητα. Αυτός που βλέπει τον άλλον ως ανταγωνιστή του έχει χάσει την εσωτερική του ενότητα.
- Το χαρακτηριστικό του δαιμονισμένου ανθρώπου είναι ότι βλέπει τους πάντες ως ανταγωνιστές, αντιπάλους, εχθρούς. Βλέπει τον κάθε άνθρωπο ως απειλή.
- Το ξίπασμα φέρνει πάντα τον ξεπεσμό, την πτώση.
- Θέλεις να γίνεις ρεζίλι; Ο ασφαλέστερος δρόμος είναι να πιστέψεις ότι κάποιος είσαι.
- Η ταπεινοφροσύνη διαφυλάσσει τις αρετές.
- Η οίηση οδηγεί στην απαιτητικότητα και η απαιτητικότητα οδηγεί στην οργή.
- Ο ταπεινός δεν είναι δέσμιος της ανάγκης να τον τιμούν οι άλλοι. Γι' αυτό είναι ελεύθερος και χαρούμενος.
- Ο ταπεινός είναι ευχαριστημένος με αυτό που είναι και που έχει.
- Η ταπείνωση αντιτίθεται μόνο στην κενοδοξία και από αυτήν προστατεύει τον άνθρωπο.
- Η ταπείνωση κάνει τον άνθρωπο να μην οργίζεται και να μην αντιτίθεται σε κανέναν.
- Ο ταπεινός άνθρωπος, όταν του συμβαίνει κάτι λυπηρό, αναλαμβάνει την ευθύνη και δεν φορτώνει σε άλλον την αιτία. Γι' αυτό δεν ταρασσεται και δεν θλίβεται.
- Ο ταπεινός είναι ρωμαλέος. Η ταπείνωση από δειλία δεν είναι αληθινή ταπείνωση.
- Το να υποκρινόμαστε τον άγιο και τον ανώτερο είναι λάθος, γιατί αδικεί τον άλλον άνθρωπο (τον βάζει σε αρνητική θέση) και οδηγεί σε απώλεια της σχέσης και σε έκρηξη.
- Είναι πολύ σημαντικό το να πιστεύουμε εξ αρχής στις δυνατότητες του άλλου ανθρώπου.
- Ο τρόπος που προσπαθούμε να βοηθήσουμε κάποιον είναι ουσιώδης, γιατί ο τρόπος φανερώνει το πνεύμα.
- Να προσέχουμε ο τρόπος μας να έχει για τον άλλον ευγένεια και τιμή.
- Στην απόγνωση καταλήγει εκείνος που πιστεύει στις δυνάμεις του και όχι στην αγάπη του Θεού.
- Ο θάνατος νικιέται όχι με τις λιποαναρροφήσεις και τα μπότοξ, αλλά με το Σώμα και το Αίμα του Χριστού.
- Με το Σώμα και το Αίμα του Χριστού ο άνθρωπος γίνεται αξιολάτρευτος, κι ας έχει ρυτίδες.
- Αφού οι ίδιοι αισθανόμαστε ότι τη μια στιγμή είμαστε κοντά στον Θεό και την άλλη μακριά Του, πώς μπορούμε να ισχυριστούμε ότι είμαστε καλύτεροι από κάποιον άλλον;
- Αφού όλα μπορούν να μεταβληθούν και ο άλλος άνθρωπος έχει τη δυνατότητα και την πιθανότητα να γίνει άγιος, αυτό και μόνο δεν δείχνει ότι εμείς μπορεί να είμαστε χειρότεροί του;
- Οι πειρασμοί ταπεινώνουν τον άνθρωπο.
- Όσο πιο σκληροί είμαστε, τόσο πιο μεγάλες δοκιμασίες χρειαζόμαστε για να

ταπεινωθούμε.

- Ο άνθρωπος που είναι γεμάτος από τον Θεό δεν νοιάζεται για τη δόξα των ανθρώπων.
- Δεν έχει τόσο σημασία το αν αμαρτάνουμε ή όχι, όσο το αν έχουμε κατεύθυνση και ποια είναι αυτή.
- Το πρόβλημα του σημερινού ανθρώπου δεν είναι η αμαρτωλότητά του, αλλά το αδιέξοδό του, το ότι δεν ξέρει πού να στραφεί για να ικανοποιηθεί.
- Μπορούμε να ασκηθούμε στην ταπείνωση με την τήρηση των εντολών του Θεού.

17-11-2014 Πρακτικά θέματα της πνευματικής ζωής

- Είναι σημαντικό να διαβάζουμε τον λόγο του Θεού. Και αυτό να το κάνουμε όχι φιλολογικά, αλλά με τέτοιο τρόπο που να μιλάει στην καρδιά μας.
- Τα υλικά του χτισίματος της ψυχής μας βρίσκονται στον λόγο του Θεού.
- Ο λόγος του Θεού έχει μεγάλη δύναμη.
- Στις σχέσεις που κάνουμε να μην σκεφτόμαστε τι θα κερδίσουμε. Όταν στις σχέσεις μας δεν αποβλέπουμε σε κέρδη, λαμβάνουμε τη χάρη του Θεού.
- Η αγάπη είναι έξοδος από τον εαυτό μας.
- Αν η ζωή μας καθορίζεται από το συμφέρον, δεν μπορούμε να έχουμε ειρήνη μέσα μας και στις σχέσεις μας, αφού η ματαιώση των προσδοκιών φέρνει ταραχή.
- Η εξομολόγηση είναι κάτι το μεγαλειώδες. Είναι η συμφιλίωσή μας με τον Θεό, η αποκατάσταση-εξέλιξη-ανανέωση της σχέσης μας με τον Θεό.
- Η εξομολόγηση είναι η κατάθεσή μας στον Θεό, η αναφορά της ζωής μας στον Θεό, η αφιέρωσή μας στον Θεό.
- Η εξομολόγηση δεν είναι υποχρέωση. Είναι άνοιγμα του δρόμου προς τον Θεό.
- Η εξομολόγηση είναι ενεργοποίηση του Αγίου Πνεύματος και δύναμη στη ζωή μας.
- Η αληθινή εξομολόγηση είναι ενεργοποίηση του πόθου μας για τον Θεό, όχι μαγική τακτοποίηση και λύση των προβλημάτων μας.
- Η εξομολόγηση είναι το μυστήριο της αγάπης του Θεού, όχι ο τσάμπα τρόπος της ψυχανάλυσης.
- Όσο πιο πολύ σκεφτόμαστε τον Θεό και ζούμε για τον Θεό, τόσο λιγότερο μας ελκύει η αμαρτία.
- Στην αληθινή εξομολόγηση περιγράφουμε τον θάνατό μας και ζητάμε από τον Χριστό να μας αναστήσει.
- Όταν έχουμε την αίσθηση της παρουσίας του Θεού στη ζωή μας, έχουμε πληρότητα μέσα μας και δεν επειγόμαστε να φλυαρήσουμε με κάποιον για να νιώσουμε καλά.
- "Καιρός του λέγειν, καιρός του ακούειν, καιρός του σιωπών".
- Ο λόγος μας ορίζει το πρόσωπό μας.
- Από τον λόγο ενός ανθρώπου καταλαβαίνουμε ποιος είναι ο άξονας της ζωής του, ποιο

είναι το πρόσωπό του, ποιο είναι το όνομά του, ποιος είναι αυτός ο άνθρωπος.

- Ο λόγος ενός ανθρώπου ακτινοβολεί το πνεύμα του.
- Να προσέχουμε να μην αδικούμε τον εαυτό μας, να μην του στερούμε τη ζωή.
- Η Θεία Κοινωνία δεν ενεργεί μαγικά. Όταν ο άνθρωπος δεν χαίρεται που τη λαμβάνει, η Θεία Κοινωνία μπορεί ακόμα και να τον βλάψει.
- Για να ενεργήσει η Θεία Κοινωνία, ο άνθρωπος χρειάζεται κατάλληλη προετοιμασία και άσκηση εσωτερική. Κυρίως χρειάζεται να έχει καθαρίσει την καρδιά του.
- Με τη Θεία Κοινωνία λαμβάνουμε τα δώρα του Αγίου Πνεύματος: τη χαρά, την ειρήνη, την ταπείνωση, την ευφροσύνη, τη μακροθυμία, τη χρηστότητα, την επιείκεια και την αγαθοσύνη.
- Είναι πολύ σημαντικό να λαχταρούμε τη Θεία Κοινωνία, γιατί τότε λαμβάνουμε τα δώρα του Αγίου Πνεύματος.
- Το να θέλουμε να πιστέψουμε είναι πίστη. Το υπόλοιπο είναι δουλειά του Θεού.
- Η απόδειξη της πίστης προς τον Θεό είναι η αγάπη προς τον κάθε συνάνθρωπο.

24-11-2014 Η ζωντανή σχέση με τον Χριστό και η πνευματική ζωή

- Για να αποφασίσει ο άνθρωπος να αρχίσει την πνευματική αναζήτηση, χρειάζεται πρώτα να αισθανθεί ότι βρίσκεται στο σκοτάδι.
- Η ανωριμότητά μας φαίνεται από το ότι συνεχώς ασχολούμαστε με τους άλλους και όχι με τον εαυτό μας, από το ότι μετατοπίζουμε το δικό μας πρόβλημα στους άλλους.
- Όταν έχουμε γευτεί μια εμπειρία επίσκεψης του Θεού στη ζωή μας και τη θυμόμαστε, ακόμα κι αν βαδίζουμε στο σκοτάδι, δεν φοβόμαστε.
- Μπορεί κοινωνικά και ψυχολογικά να μην είμαστε μόνοι μας, αλλά υπαρξιακά -επειδή η ζωή μας ορίζεται από τον θάνατο - είμαστε μόνοι μας.
- Η εμπειρία της αμαρτίας δεν είναι η παράβαση ενός κώδικα συμπεριφοράς, αλλά ο χωρισμός, η απομάκρυνση, η αίσθηση της εξορίας.
- Όπως κάποιος δεν μπορεί να πάει στον γιατρό αν δεν καταλάβει ότι είναι άρρωστος, έτσι δεν μπορεί να κινηθεί προς τον Θεό αν δεν νιώσει ότι έχει απομακρυνθεί από Αυτόν.
- Η ουσία της αμαρτίας είναι η αυτονόμηση, η αυτάρκεια, η αίσθηση ότι δεν έχουμε ανάγκη κανέναν.
- Όταν αγαπούμε πραγματικά, ξεχνούμε τα κακά που μας έκαναν. Δεν "κρατάμε σημειώσεις" μέσα μας.
- Ο πνευματικός άνθρωπος βλέπει τους πάντες και τα πάντα με ευαισθησία και τιμή.
- Ο πνευματικός άνθρωπος νιώθει ενωμένος με όλους και με όλα. Δεν νιώθει φόβο, ανταγωνισμό, αντιπαλότητα.
- Μόνο αν χαμηλώσουμε τον εαυτό μας, μπορούμε να σχετιστούμε με τον άλλον και να εξελιχθούμε.

- Εγωισμός δεν είναι το να πιστεύω στην προσωπική μου αξία. Εγωισμός είναι το να προσβάλω την προσωπική μου αξία προσπαθώντας να την αποδείξω πατώντας τον άλλον. Αυτό επίσης είναι και μειονεξία.
- Πιστεύω στην προσωπική μου αξία και την αναδεικνύω, όταν πιστεύω ότι είμαι αιώνιος και όταν χαίρομαι να αγαπώ και να σχετίζομαι αληθινά.
- Αυτός που κομπάζει για τη δύναμή του, ακόμα και για την αρετή του, δεν μπορεί να υποψιαστεί και να γευτεί την παρουσία του Θεού, αλλά ούτε μπορεί να συμπαθήσει κάποιον άνθρωπο.
- Όσο πιο πονεμένος είναι ένας άνθρωπος, τόσο πιο ανεκτικός είναι για τον άλλον και τόσο πιο δεκτικός είναι της χάρης του Θεού.
- Να μάθουμε να υπομένουμε τον πόνο και τον κόπο για χάρη του άλλου.
- Η άσκηση έχει ως κεντρικό άξονα τη μείωση του εγωισμού μας.
- Να έχουμε εσωτερική ηρεμία, ταπεινότητα, ευγένεια, αλλά ταυτόχρονα να έχουμε και μεγαλοπρέπεια, αρχοντιά.
- Να προσέχουμε πολύ τα λόγια μας. Να προσέχουμε να μην μας ξεφεύγουν λόγια, γιατί όταν μας ξεφεύγουν, θέλει πολύ να κοπιάσουμε, για να αποκαταστήσουμε τη σχέση.
- Να μην σπεύδουμε να κατακεραυνώνουμε τον άλλον για κάποιο λάθος που έκανε. Να μάθουμε να σιωπάμε και να αναλαμβάνουμε τη δική μας ευθύνη.
- Το καλύτερο μέσο επικοινωνίας και συνάντησης είναι το χαμόγελο.
- Οι νουθεσίες μας σε κάποιον μπορούν να πιάσουν, μόνο αν αυτός μας αποδέχεται και δεν αμφιβάλλει για μας. Διαφορετικά, φέρνουν αντίθετο αποτέλεσμα, ακόμη και σύγκρουση.
- Να ειρηνεύουμε τους γύρω μας και να κάνουμε οτιδήποτε μπορούμε, ώστε να δημιουργούμε ευχάριστο κλίμα γύρω μας.
- Οι εξωτερικές μας εκδηλώσεις εξαρτώνται από το πόσο καλά είμαστε μέσα μας και αυτό φανερώνουν.
- Οι σχέσεις μας να έχουν λόγο, να έχουν πνεύμα, να έχουν το Πνεύμα του Θεού. Τότε οι σχέσεις μας θα μπορούν να εξελίσσονται, να ωριμάζουν. Το ίδιο κι εμείς μαζί με αυτές.
- Ο στενόχωρος άνθρωπος δεν μπορεί να σχετισθεί.
- Να μην έχουμε προσδοκίες από τους άλλους.
- Όταν κάποιος αντιδράει και ενοχλεί, θέλει να κάνει αισθητή την παρουσία του.
- Εφόσον ακολουθήσουμε τον άλλον άνθρωπο και στην κατάπτωσή του, τότε αυτός μια μέρα θα βρει τον δρόμο της μετάνοιας και θα συνέλθει.
- Όταν θέλουμε να μιλήσουμε σε κάποιον άνθρωπο, να επιλέγουμε ώρα που αυτός είναι ξεκούραστος και χαρούμενος. Τότε τα λόγια μας θα βρουν ανταπόκριση στην καρδιά του άλλου.
- Να μάθουμε να παραδεχόμαστε τα λάθη μας και τότε ο άλλος θα μας εκτιμήσει.
- Να προσπαθούμε να εκφράζουμε την αγάπη μας προς τον άλλον όχι με τον δικό μας

τρόπο, αλλά με τον δικό του.

- Η γνήσια πνευματική προσέγγιση έχει άνεση, ελευθερία, χαρά, σεβασμό και τιμή προς τον άλλον, ακόμη κι αν αυτός βρίσκεται στο χαμηλότερο σημείο κατάντιας. Αυτή η προσέγγιση ανασταίνει τον άλλον. Άλλωστε και ο Θεός έτσι μας φέρεται.
- Για τη γέννηση ενός παιδιού η καλύτερη προετοιμασία είναι η προσευχή, τόσο πριν τη σύλληψη, όσο και κατά την κυοφορία.
- Οι γονείς που μεγαλώνουν παιδί να προσεύχονται καθημερινά. Το παιδί θα εισπράττει το ήθος της προσευχής, δηλαδή τη μνήμη του Θεού, και πολύ θα ωφελείται.
- Ο άνθρωπος που διατηρεί μέσα του τη μνήμη του Θεού αποκλείεται να καταστραφεί.

01-12-2014 Η πνευματική ζωή μας και η δικαίωση του αδελφού μας

- Η ποιότητα της πνευματικής μας ζωής και της εσωτερικής μας κατάστασης φαίνεται στον τρόπο που ζούμε και ιδιαίτερα στις σχέσεις μας.
- Εάν δεν είμαστε εύκολοι στο να συναντούμε ανθρώπους, να τους αγαπούμε, να τους καταλαβαίνουμε, να τους χαιρόμαστε και να μας χαίρονται, τότε είμαστε άρρωστοι.
- Να βλέπουμε απλά και καθαρά τους άλλους ανθρώπους, με αγαθότητα καρδιάς, χωρίς δεύτερες σκέψεις και υπολογισμούς.
- Οι συγκρούσεις στις σχέσεις μας δεν οφείλονται στα αντικειμενικά γεγονότα, αλλά στην κακή μας εσωτερική διάθεση. Και η εσωτερική μας διάθεση εξαρτάται από το σε ποια κατεύθυνση έχουμε επιλέξει να στρέψουμε την καρδιά μας.
- Η προσευχή, δηλαδή η σχέση με τον Θεό, μας οδηγεί σε μια κοινωνικότητα που προεκτείνεται στην ολότητα. Με την προσευχή γινόμαστε κοινωνικοί με τους ανθρώπους που γνωρίζουμε, αλλά ταυτόχρονα οικουμενικοί και παγκόσμιοι, δηλαδή συμφιλιωμένοι με τους πάντες.
- Κανένας άγιος δεν μπορεί να μας βοηθήσει, αν εμείς δεν βλέπουμε ως άγιο τον κάθε αδελφό μας. Η τιμή προς τους αγίους μάς ωφελεί, μόνο εφόσον τιμούμε και τους αδελφούς μας.
- Η αντιλογία δεν ανήκει στην πολιτεία των χριστιανών. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Να προσπαθούμε να μπαίνουμε στη θέση του άλλου και να μην τον ανταγωνιζόμαστε.
- Να ακούμε τον άλλον και να προσπαθούμε να συμφωνούμε με αυτόν σε όλα, εκτός βέβαια από την αμαρτία. Αν ασκούμαστε στο να συμφωνούμε με τον άλλον, σίγουρα θα αποκτήσουμε την ικανότητα για σχέση.
- Όταν καθημερινά ασκούμαστε στο να ακούμε τους άλλους, δυναμώνουμε ψυχικά και σωματικά. Αντίθετα, όταν ακούμε μόνο τον εαυτό μας και όχι τους άλλους, τότε σιγά σιγά εξανεμίζονται οι δυνάμεις μας, αδυνατίζουν από την καλοπέραση.
- Η αλήθεια δεν εξαρτάται από τα αντικειμενικά γεγονότα, αλλά από το τι έχουμε μέσα στην καρδιά μας. Μπορεί τα εξωτερικά γεγονότα να μας δικαιώνουν, αλλά η πραγματικότητά

μας να μην μας δικαιώνει.

- Σε μία κουβέντα που πάει να γίνει αντιλογία και διαμάχη, δίκαιο έχει αυτός που σταματάει την κουβέντα, παίρνοντας έξυπνα και προσεκτικά τη θέση του άλλου.
- Η σωτηρία μας είναι η μνήμη του Ιησού.
- Να παραβλέπουμε τα κακά που έχουν οι άλλοι. Ο σοφός άνθρωπος, ο κατά Θεόν άνθρωπος, είναι αυτός που βλέπει τα καλά που έχουν οι άλλοι.
- Η τάση μας να βλέπουμε παντού αντίχριστους, αιρετικούς και αμαρτωλούς φανερώνει το πρόβλημα που έχουμε μέσα μας και που με τον τρόπο αυτό το προβάλλουμε στους άλλους.
- Πνευματική ωριμότητα είναι να βλέπουμε την ομορφιά, όχι την ασχήμια. Το καλό, όχι το κακό. Τις δυνατότητες του άλλου, όχι τις πτώσεις του.
- Προϋποθέσεις μετάνοιας δίνουμε σε κάποιον, μόνο όταν του δείξουμε το καλό που έχει μέσα του.
- Ο άνθρωπος που έχει ό,τι θέλει όποτε το θέλει γίνεται τύραννος και του εαυτού του και των άλλων και δεν ωριμάζει. Η κακουχία, εκούσια ή ακούσια, είναι ευλογία.
- Οι λογισμοί είναι ό,τι πιο ξένο στην προσωπικότητά μας και αναπτύσσονται λόγω της μιζέριας μας και της ανασφάλειάς μας.
- Ένα κακό που μπορούν να μας κάνουν οι λογισμοί είναι το να ζούμε και μια δεύτερη πραγματικότητα και να παιδευόμαστε πολύ.
- Προστατευόμαστε από τους λογισμούς με την πλήρη αδιαφορία μας γι' αυτούς, με το να μην ανοίγουμε κανέναν διάλογο μαζί τους.
- Όλοι οι άνθρωποι έχουμε λογισμούς.
- Οι λογισμοί μειώνουν σημαντικά την απόδοσή μας σε ό,τι κάνουμε.
- Να προσέξουμε ιδιαίτερα η προσευχή μας να είναι καθαρή από λογισμούς.
- Οι λογισμοί κατά την προσευχή είναι εγωιστικές ενέργειες και μας αποδιοργανώνουν, μας χαλάνε την προσευχή.
- Η λιτότητα συμβάλλει στην πνευματική υγεία.
- Οι αγαθοί άνθρωποι δεν θέλουν το κακό κανενός αμαρτωλού, αλλά προσεύχονται στον Θεό για τη σωτηρία όλων των ανθρώπων.
- Όταν ο άνθρωπος έχει πνευματική χαρά, τότε μπορεί και τις αμαρτίες να μισήσει και τα πάθη να καταπολεμήσει.
- Οι αμαρτίες και τα πάθη είναι ένας λαθεμένος τρόπος να καλύψουμε την ανάγκη της καρδιάς μας για τον Θεό.
- Σε μια συζήτηση μπορούμε να λέμε τη γνώμη μας, αλλά χωρίς να έχουμε μέσα μας εμπάθεια, ένταση, θυμό. Και οφείλουμε να προσπαθούμε αυτή η γνώμη μας να έχει θετικό αντίκτυπο στον άλλον.

08-12-2014 Ο πνευματικός αγώνας

- Ο πνευματικός οφείλει να μου διερμηνεύσει τον ευαγγελικό λόγο όπου το έχω ανάγκη και στη συνέχεια να με παιδαγωγήσει με τέτοιο τρόπο, ώστε να αναπτυχθεί ο Χριστός μέσα μου και να αναλάβω την ευθύνη της ζωής μου, να ενηλικιωθώ. Δεν θα μου δώσει το ψάρι, αλλά θα μου μάθει να ψαρεύω. Θα μου μάθει το ήθος του Χριστού.
- Η πνευματική ζωή δεν είναι η βελτίωση του ηθικού μας βίου ή της ψυχολογικής μας κατάστασης. Η πνευματική ζωή είναι η οντολογική-υπαρξιακή μεταμόρφωσή μας.
- Ο άνθρωπος που αποφασίζει να κάνει πνευματική ζωή αποφασίζει να αλλάξει πορεία πλεύσης, να αναπτύξει άλλους λόγους ύπαρξης, να βάλει τον Χριστό στην καρδιά του.
- Η οποιαδήποτε προσπάθεια "βελτίωσης" του ανθρώπου χωρίς τον Χριστό αποτελεί κίνδυνο για τον άνθρωπο.
- Ο στόχος της ζωής μας να είναι η συνάντησή μας με τον Χριστό. Με αυτή τη συνάντηση ειρηνεύουμε.
- Αν προσπαθήσουμε να καταπιέσουμε τα ένστικτά μας χωρίς να συνδέσουμε την προσπάθειά μας με τον Χριστό, τότε αυτά θα μας εκδικηθούν. (Άγιος Πορφύριος)
- Ο σκοπός μας δεν είναι να νικήσουμε τα πάθη, αλλά να συνδεθούμε με τον Χριστό. Η σύνδεση με τον Χριστό οδηγεί στη νίκη κατά των παθών. Και για να διαφυλάξουμε αυτή τη σύνδεση με τον Χριστό, που μας δωρίζεται, προσέχουμε να μην αναπτύσσουμε πάθη.
- Η νίκη κατά των παθών και τα καλά έργα είναι καρπός της σωτηρίας μας. Πρώτα γευόμαστε τον Χριστό και μετά νικάμε τα πάθη και κάνουμε καλά έργα. Οι προτεστάντες και οι καθολικοί υποστηρίζουν το αντίθετο.
- Τον Θεό μπορούμε να Τον ακούσουμε στην ησυχία.
- Μια εμπειρία είναι όντως του Θεού, εφόσον νιώθουμε τρία πράγματα: α) αγάπη προς τους εχθρούς, β) ειρήνη στην καρδιά μας και γ) ενότητα με όλη την οικουμένη.
- Δεν γινόμαστε άγιοι κυνηγώντας το κακό. Να μην καταπιανόμαστε με την εκδίωξη του κακού. Να μην ασχολούμαστε με τα πάθη και με τον αντίθετο, αλλά να κατευθύνουμε όλη τη δύναμη της ψυχής μας στα έργα του Θεού.
- Αν τροφοδοτούμαστε από τον Χριστό, τη χάρη Του και την αγάπη Του, τότε δεν έχει θέση το κακό και φεύγει.
- Απέναντι στο κακό να μην ταρασσόμαστε και να μην αγωνιούμε. Το κακό αντιμετωπίζεται με τη σωστή περιφρόνηση.
- Να μην έχουμε απαιτήσεις από κανέναν. Ούτε από τον Θεό.
- Μην πολεμάτε να διώξετε το σκοτάδι από το δωμάτιο της ψυχής σας. Ανοίξτε μια τρυπίτσα για να έρθει το φως και το σκοτάδι θα φύγει. Το ίδιο ισχύει και για τα πάθη και τις αδυναμίες. Να μην τα πολεμάτε, αλλά να τα περιφρονείτε και να καταγίνεστε με τον θείο έρωτα. (Άγιος Πορφύριος)
- Μας ωφελεί πολύ η συμμετοχή μας στις ακολουθίες της Εκκλησίας και ιδιαίτερα η

συμμετοχή μας στη Θεία Λειτουργία. Λίγη προσευχή νωρίτερα, για να αδειάσουμε από σκέψεις, είναι απαραίτητη.

- Ο διάβολος πριν αμαρτήσουμε μας λέει πόσο φιλόανθρωπος είναι ο Θεός και αφού αμαρτήσουμε μας λέει πόσο αυστηρός είναι ο Θεός. Και μας διαλύει. Το πρώτο το κάνει για να μας ωθήσει στην αμαρτία και το δεύτερο για να μας αποτρέψει από τη μετάνοια και να μας ωθήσει στην απόγνωση.
- Να μην αγωνιούμε να απαλλαγούμε από τα πάθη μας. Αν γεμίσουμε από τον Χριστό, κανένα πάθος δεν θα βρίσκει χώρο μέσα μας.
- Να έχουμε αγνή καρδιά και να μην προσεγγίζουμε τους άλλους ανθρώπους με σκοπιμότητες και υπολογισμούς.
- Ο διάβολος αναμιγνύει έναν πονηρό (δικό του) λογισμό με ενενήντα εννέα άλλους λογισμούς θεοφιλείς και καλούς. Αναμιγνύει ένα ψέμα με ενενήντα εννέα αλήθειες. Έτσι μας ξεγελάει.
- Όταν λέμε την ευχή "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με", να μην σκεφτόμαστε τίποτε άλλο.
- Την απλή και αγαθή ψυχή όλοι την επιζητούν και θέλουν να αναπαυτούν κοντά της.
- Ο άνθρωπος του Θεού μπορεί να συνεργαστεί και να "τα βρει" με όλους.
- Αυτά που ελκύουν τη χάρη του Θεού είναι η απλότητα και η αγαθότητα. Αλλά ο απλός και αγαθός άνθρωπος οφείλει να γνωρίζει και τις πονηριές που υπάρχουν στον κόσμο, για να μην ταλαιπωρείται.
- Να μην μπερδεύουμε την αγιότητα με τη νωθρότητα. Ο Θεός δεν μας θέλει νωθρούς.
- Όταν προσέχουμε για την ψυχή μας, γινόμαστε λεπτοί δέκτες των μηνυμάτων του Θεού και επίσης πιο έξυπνοι και πιο αποδοτικοί σε ό,τι κάνουμε.

15-12-2014 Ο πνευματικός αγώνας

- Ο αγιασμός του ανθρώπου είναι μεγάλη τέχνη. (Άγιος Πορφύριος)
- Ο αγιασμός δεν είναι υπόθεση τόπου αλλά τρόπου. Με άλλα λόγια, ο άνθρωπος μπορεί να αγιάσει παντού.
- Για να αγιάσουμε οφείλουμε να έχουμε: α) πραότητα, β) υπομονή και γ) αγάπη.
- Σε ό,τι κάνουμε να βάζουμε ενθουσιασμό, προσευχή και σιωπή.
- Πρόθυμα και αδιαμαρτύρητα να εκτελούμε τις εργασίες που μας αναθέτουν, ακόμα και πέρα από τα όρια των καθηκόντων μας. Η άρνηση της εκτέλεσης των εργασιών και ο εκνευρισμός μάς κοστίζουν περισσότερο σε εσωτερική κατάσταση απ' ό,τι η αποδοχή.
- Αγιασμός σημαίνει πλησίασμα στον Θεό.
- Αυτό που δίνει αξία και προοπτική σε κάτι καλό που κάνουμε είναι ο λόγος για τον οποίο το κάνουμε. Δηλαδή, το αν αυτό γίνεται στο όνομα της αγάπης του Χριστού και όχι στο όνομα της δικής μας δικαίωσης.
- Δεν αντέχουμε την αδικία, γιατί έχουμε μέσα μας ελλείψεις, κυρίως γιατί έχουμε μέσα

μας την έλλειψη της χαράς του Θεού.

- Ο τρόπος που αντιδρούμε σε πράγματα που δεν τα θεωρούμε σωστά δηλώνει και τι υπάρχει μέσα μας.
- Ο άνθρωπος που έχει ως προοπτική τον Θεό, που ζει για την αγάπη του Θεού και την επιδιώκει, θέλει να τιμά τον κάθε άνθρωπο ως σημαντικό και διαχειρίζεται τα θέματα που προκύπτουν άνετα και χωρίς ένταση.
- Όταν εργαζόμαστε αδιαμαρτύρητα και πέραν των καθηκόντων που μας αναλογούν, εκτός των άλλων μαθαίνουμε καλύτερα τη δουλειά και καλλιεργούμε την υπευθυνότητα.
- Ο πνευματικός άνθρωπος είναι ο κατεξοχήν ξύπνιος (σε εγρήγορση) άνθρωπος και θέλει να αναπαύει τους άλλους.
- Το να θέλουμε να αναπαύουμε τους άλλους είναι κατάσταση προσευχής.
- Η καλλιέργεια της υπευθυνότητας στα μικρά και ασήμαντα της ζωής μας είναι η βάση για να έχουμε υπευθυνότητα και στα σημαντικά.
- Όταν μια εργασία που μας ανέθεσαν πιστεύουμε ότι ξεπερνά τις δυνάμεις μας, μπορούμε ευγενικά να πούμε τον λογισμό μας και να την αρνηθούμε. Μπορούμε όμως και να μη μιλήσουμε, να την εκτελέσουμε και ίσως έτσι να έχουμε μεγαλύτερο όφελος.
- Όταν νιώθουμε την αγάπη του Θεού, χαιρόμαστε τον εαυτό μας εν Χριστώ και δεν νιώθουμε μειονεκτικοί. Κατά συνέπεια, δεν μας ταλαιπωρεί καμία αδικία ούτε ζηλεύουμε κανέναν.
- Οι γυναίκες είναι πιο καρδιακές από τους άνδρες. Και αυτό είναι ένα δώρο από τον Θεό. Αυτή την καρδιακότητα μπορεί οι γυναίκες να την αναδείξουν σε αγάπη, ευαισθησία και συναισθηματική νοημοσύνη ή να τη διαστρέψουν σε ζήλια και πονηριά.
- Τρία πράγματα κυρίως οφείλουμε να έχουμε και να καλλιεργούμε στη ζωή: α) την επιείκεια, β) το να μπαίνουμε στη θέση του άλλου και γ) το να ελπίζουμε ότι ο κάθε άνθρωπος μπορεί να αλλάξει.
- Για να αντιλαμβανόμαστε την κατάσταση του άλλου, οφείλουμε να ασκήσουμε τα αισθητήριά μας. Και αυτό μπορεί να γίνει με τη σταύρωση του δικού μας θελήματος για χάρη του άλλου από τη μικρή ακόμα ηλικία.
- Να είμαστε ευαίσθητοι, αλλά να αντέχουμε και τον πόνο.
- Οι ευαίσθητες ψυχές έχουν τη δυνατότητα να προχωρήσουν πολύ στην εν Χριστώ ζωή. Διατρέχουν όμως τον κίνδυνο, αν δεν δώσουν στον Χριστό με εμπιστοσύνη τη ζωή τους, το πονηρό πνεύμα να εκμεταλλευτεί τη λεπτότητα που έχουν και να τις οδηγήσει σε λύπη και σε απελπισία.
- Ο διάβολος προσπαθεί τους ευαίσθητους να τους κάνει υπερευαίσθητους.
- Η υπερευαισθησία είναι ο εγωισμός μας.
- Να γνωρίζουμε τις δυνατότητές μας. Να μην θέλουμε να υποκαταστήσουμε τον Θεό, προσπαθώντας να σώσουμε τον άλλον, αλλά να θέλουμε να φανερώσουμε τον Θεό στη ζωή

του άλλου, δίνοντας τις ελπίδες που αυτός έχει ανάγκη.

- Η υπερπροστασία, που είναι μια μορφή κυριαρχίας έναντι του άλλου, πνίγει το πρόσωπο του άλλου.
- Να διακρίνουμε ποιες είναι οι αληθινές ανάγκες του άλλου. Να προσπαθούμε να αναπαύουμε τον άλλον, αλλά να προσέχουμε να μην μπαίνουμε στα καμώματά του τροφοδοτώντας τον ναρκισσισμό του.
- Ό,τι φέρνει ταραχή και πνίξιμο δεν είναι του Θεού.
- Να έχουμε τη διάκριση να γνωρίζουμε μέχρι πότε να επιμένουμε κάποιος να καταλάβει κάτι. Από ένα σημείο και έπειτα να κάνουμε τους χαζούς. Αλλιώς, θα ταραχθούμε και θα χαθούμε και οι δύο.
- Η απώλεια της ειρήνης μας δείχνει ότι δεν διαχειριστήκαμε την κατάσταση σωστά.
- Ο πόνος γεννά τη γνώση, η γνώση την αγάπη και η αγάπη την ελευθερία.
- Η ένταση εμποδίζει τη σωστή διαχείριση δύσκολων καταστάσεων. Να μη χάνουμε ποτέ την ειρήνη μας, άρα και την εμπιστοσύνη μας στον Θεό.
- Όταν έχουμε ένταση, φανερώνουμε ότι δεν εμπιστευόμαστε τον Θεό.
- Κάτι που είναι δυσάρεστο, αντί να γίνει λογισμός και κλείσιμο στον εαυτό μας, μπορεί να γίνει αφορμή να γονατίσουμε και να προσευχηθούμε. Και τότε μπορεί να ξεχάσουμε το δυσάρεστο και να μείνουμε στην προσευχή και στον Θεό. Και να καταλάβουμε ότι το πρόβλημά μας δεν ήταν το δυσάρεστο, αλλά η απουσία του Θεού από τη ζωή μας.
- Το μεγάλο μας πρόβλημα είναι η απουσία του Θεού από τη ζωή μας, δηλαδή η έλλειψη της ίδιας της ζωής.
- Να μένουμε ατάραχοι στους πειρασμούς, όπως οι βράχοι στα κύματα.
- Ατάραχος σαν βράχος είναι ο ταπεινός, αυτός που θεωρεί ότι αξίζει να πάθει τα πάντα και δεν τα χάνει, όταν του συμβεί κάτι κακό. Αντίθετα, ευπρόσβλητος στην ταραχή είναι εκείνος που πιστεύει ότι δεν του αξίζει να του συμβεί κάτι κακό.
- Οτιδήποτε γίνεται στη ζωή μας είναι και μια ευκαιρία για δυνάμωμα της πνευματικής μας κατάστασης.
- Να έχετε υπομονή, για να μη χάσετε τις ψυχές σας. (Κύριος)
- Συχνά η κατάθλιψη είναι αποτέλεσμα λανθασμένης στάσης ζωής. Όταν υπάρχει ταπείνωση, δεν υπάρχει αυτή η κατάθλιψη.
- Ο εγωιστής στεναχωριέται πολύ με το καθετί. Αντίθετα, ο ταπεινός είναι ελεύθερος και ανεξάρτητος από όλους και όλα. Δεν έχει την αναφορά του στους άλλους. Δεν τον ενδιαφέρει η αποδοχή και η αναγνώριση των άλλων.
- Η αληθινή αγάπη δεν λέει "τι μου έκανες". Λέει "τι σου συμβαίνει και ξεγελάστηκες και το έκανες".
- Όταν μου συμβαίνει κάτι με κάποιον, οφείλω να αποκτήσω επίγνωση αυτού του γεγονότος και να βρω τον τρόπο με τον οποίο οι ψυχές και των δυο μας θα ελευθερωθούν.

Αυτό είναι αγάπη.

- Ο Θεός δεν θέλει να θυμάται τα λάθη μας. Θέλει να μας δώσει την αληθινή ζωή.
- Ο ταπεινός έχει συνείδηση της εσωτερικής του κατάστασης και, όσο άσχημη κι αν είναι, αυτός δεν χάνει την προσωπικότητά του.
- Ο ταπεινός δέχεται αδιαμαρτύρητα τον έλεγχο και τις παρατηρήσεις των άλλων.
- Ο μειονεκτικός άνθρωπος βλέπει παντού φαντάσματα και παρερμηνεύει καταστάσεις, γεγονότα και συμπεριφορές. Δεν μπορείς να συνεννοηθείς μαζί του. Μπορείς όμως να προσεύχεσαι γι' αυτόν.

22-12-2014 Η αγωγή των γονέων στα παιδιά

- Εκείνο που σώζει και φτιάχνει καλά παιδιά είναι η ζωή των γονέων μέσα στο σπίτι. Οι γονείς οφείλουν να δοθούν στην αγάπη του Θεού. Να αγωνίζονται στην αγιοσύνη. Να έχουν πραότητα, υπομονή, αγάπη, ενθουσιασμό. (Άγιος Πορφύριος)
- Για την κακή συμπεριφορά των παιδιών φταίνε γενικά οι γονείς που κάνουν μεγάλα λάθη, δεν αγωνίζονται στην αγιοσύνη και μεταδίδουν στα παιδιά το κακό που έχουν μέσα τους.
- Η καλλιέργεια των αρετών πρέπει να συμβαδίζει με το δόσιμο στην αγάπη του Θεού, γιατί μόνο έτσι οι αρετές εκδηλώνονται γνήσια και αβίαστα (χωρίς σφίξιμο).
- Η αγάπη, η ομοψυχία και η καλή συνεννόηση των γονέων βοηθούν πολύ τα παιδιά.
- Αυτό που επιδρά στους γύρω μας και μεταδίδει ήθος είναι η ίδια η ζωή μας, όχι οι συμβουλές μας.
- Η αγιοσύνη των γονιών εξακοντίζει στα παιδιά τη χάρη.
- Τα παιδιά μπορούν να σωθούν με τη συνειδητοποίηση και με την ενεργοποίηση του φιλότιμού τους, όχι με τις συμβουλές και την αυστηρότητα.
- Τα φερσίματα των παιδιών έχουν άμεση σχέση με την κατάσταση των γονέων. Όταν τα παιδιά πληγώνονται από την κακή μεταξύ των γονέων τους συμπεριφορά, χάνουν δυνάμεις και δεν μπορούν να προοδεύσουν. Το οικοδόμημα της ζωής τους δεν χτίζεται καλά και κινδυνεύει από στιγμή σε στιγμή να γκρεμιστεί. (Άγιος Πορφύριος)
- Αυτός που θέλει να κάνει οικογένεια οφείλει να έχει καλή και θετική καρδιά, να ξέρει να θυσιάζεται για τον άλλον και να είναι έτοιμος να χάσει χάριν της αγάπης.
- Η υπερπροστασία και η υπερβολική φροντίδα αφήνουν τα παιδιά ανώριμα.
- Οι γονείς οφείλουν να αφήνουν τα παιδιά να ενδιαφέρονται τα ίδια για την πρόοδό τους.
- Να μπορούμε να παίρνουμε αποφάσεις, έστω και λανθασμένες, και να αναλαμβάνουμε τις ευθύνες μας.
- Για τα κακομαθημένα παιδιά συχνά υπαίτιες είναι οι μητέρες, που δεν μένουν σταθερές στους κανόνες και στα όρια που έχουν θέσει στα παιδιά τους και που "λυγίζουν" στα κλαψουρίσματα των παιδιών.
- Να μην αφήνουμε στον εαυτό μας αχαλίνωτες τις επιθυμίες. Να βάζουμε οι ίδιοι

καθημερινά κάποιους περιορισμούς.

- Μόνο κάποιος που από μικρός έχει μάθει στα όρια μπορεί όταν μεγαλώσει να κάνει σωστή σχέση.
- Αληθινή αγάπη είναι η ενέργεια που αληθινά αναδεικνύει κάποιον και που τον κάνει να χαίρεται τον εαυτό του.
- Όταν αγαπάς κάποιον και το άσχημό του σου φαίνεται όμορφο.
- Ο Θεός με την ενανθρώπισή Του συγκαταβαίνει στην ανθρωπότητα. Έρχεται με λεπτότητα, όχι για να κρίνει την ανθρωπότητα, αλλά για να γίνει ο Νυμφίος της. Και το ίδιο προτείνει ο Θεός να κάνουμε κι εμείς στους συνανθρώπους μας.
- Ο Θεός με την ενανθρώπισή Του δεν ζητάει εξηγήσεις, αλλά το μόνο που Τον νοιάζει είναι να μας αποκαταστήσει την πρώτη δόξα, την πρώτη καθαρότητα.
- Οι απαιτήσεις και η γκρίνια είναι δαιμονικές καταστάσεις, δηλαδή καταστάσεις που δείχνουν απουσία Θεού, εγωισμό και μειονεξία.
- Να είμαστε προσηλωμένοι στον Χριστό. Πρακτικά δηλώνουμε την προσήλωσή μας στον Χριστό με το να είμαστε συγχωρητικοί προς τους άλλους.

12-01-2015 Η αληθινή αγωγή

- Το παιδί θέλει κοντά του ανθρώπους θερμής προσευχής, γιατί έτσι νιώθει ασφάλεια, σιγουριά, στήριξη, ελευθερία. (Άγιος Πορφύριος)
- Το παιδί χρειάζεται τόσο το αισθητό χάδι, όσο και το πνευματικό, που δίδεται με την προσευχή.
- Το παιδί αισθάνεται στο βάθος της ψυχής του το πνευματικό χάδι που μυστικά στέλνει η μητέρα του με την προσευχή και έλκεται προς αυτή. Αλλά και ο κάθε άνθρωπος αισθάνεται το πνευματικό χάδι που μυστικά του στέλνει κάποιος με την προσευχή και έλκεται προς αυτόν.
- Ο άνθρωπος που προσεύχεται αλλοιώνεται, φωτίζεται και αποκτά τη διάκριση να βλέπει καθαρά τον άλλον.
- Το αισθητό-ανθρώπινο χάδι δεσμεύει τον άλλον και τον υποχρεώνει. Αντίθετα, το πνευματικό χάδι του προσευχόμενου ανθρώπου ελευθερώνει τον άλλον.
- Όταν η αγάπη έχει απαίτηση, δεν είναι αληθινή. Η αληθινή αγάπη έχει ελευθερία.
- Όταν προσευχόμαστε για κάποιον, κατά βάθος δηλώνουμε ότι εμείς δεν μπορούμε να τον βοηθήσουμε και ότι τον παραδίδουμε στο έλεος του Θεού.
- Η προσευχή διαμορφώνει ένα ήθος: ότι όλοι κάτω από τη χάρη του Θεού είμαστε.
- Οι πολλές συμβουλές και υποδείξεις στα παιδιά κάνουν κακό. Το ίδιο και στους μεγάλους.
- Τα λόγια μας στα παιδιά, αλλά και στους μεγάλους, χτυπάνε στα αυτιά, ενώ η προσευχή πηγαίνει στην καρδιά.
- Τα λόγια δεν αλλάζουν τους ανθρώπους.
- Τα λόγια χωρίς το προσωπικό παράδειγμα είναι κούφια. Το προσωπικό παράδειγμα είναι

η πιστοποίηση των λόγων.

- Μπορούμε να βοηθήσουμε τον άλλον μόνο με την προσευχή μας, τη σιωπή μας και την αγάπη μας. Στην πραγματικότητα βέβαια αυτή που ενεργεί είναι η χάρη του Θεού.
- Όταν βάζουμε κάποιον άνθρωπο στην καρδιά μας με την προσευχή, τότε αυτό βγαίνει στα μάτια μας, αλλά και σε κάθε κύτταρό μας. Και τότε αυτός ο άνθρωπος αρχίζει να γλυκαίνεται από τη χάρη του Θεού και να μας παραδίδεται.
- Η αγιότητα των γονέων σώζει τα παιδιά. Αλλά και η αγιότητα του καθένα σώζει τον άλλον.
- Αγιότητα δεν είναι η βελτίωση του χαρακτήρα ή το ξεπέραςμα των παθών. Αγιότητα είναι η μετοχή στην αγιότητα-χάρη του Θεού.
- Ο άγιος είναι αυτός που τρελάθηκε από τη χαρά του Θεού.
- Το καλύτερο παιδαγωγικό μέσο είναι η αληθινή χαρά των γονιών, δηλαδή η χαρά του Θεού όταν την έχουν οι γονείς.
- Αν θέλουμε να πούμε κάποια λόγια σε έναν άνθρωπο, πρώτα οφείλουμε να δημιουργήσουμε την κατάλληλη ατμόσφαιρα, δηλαδή να σκορπίσουμε χαρά.
- Αντί να προσπαθούμε να πείσουμε τον άλλον για την αλήθεια μας, για τα δίκαιά μας, είναι καλύτερα να προσευχόμαστε στον Θεό να φωτίζει Αυτός την καρδιά και τον νου του ανθρώπου.
- Άνθρωποι που έχουν ταλαιπωρηθεί ψυχικά και που νιώθουν πολύ την αδικία μέσα τους έμαθαν να βλέπουν μόνο την αδικία γύρω τους και μέσα τους.
- Αυτό που κάνει τα παιδιά καλά δεν είναι η ανθρώπινη προσπάθεια, αλλά η ακτινοβολία της αγιοσύνης, δηλαδή της χαράς του Θεού.
- Όταν τα παιδιά αντιδρούν και μιλούν άσχημα, να μην ταρασσόμαστε και να μην θυμώνουμε. Στην πραγματικότητα δεν το θέλουν, αλλά δεν μπορούν να κάνουν κι αλλιώς. Αργότερα μετανιώνουν.
- Το πότε και το πόσο θα μιλήσουμε σε κάποιον για να τον ωφελήσουμε θα μας το μάθει η προσευχή, η αγάπη και η εμπειρία.
- Η προσευχή, εκτός των άλλων, καλλιεργεί και αναπτύσσει τη λεπτότητα και τη συναισθηματική νοημοσύνη.
- Στην προσευχή να μην έχουμε αγωνία για τίποτα και για κανέναν. Να είμαστε μόνο εμείς και ο Χριστός. Να λέμε: "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με. Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησον ημάς".
- Τα παιδιά με τους συνεχείς επαίνους δεν οικοδομούνται, αλλά γίνονται εγωιστές και κενόδοξοι. Μαθαίνουν να θέλουν συνεχώς όλοι να τους επαινούν, έστω κι αν τους λένε ψέματα.
- Όταν επαινούμε έναν άνθρωπο, του τρέφουμε τον εγωισμό.
- Ο εγωιστής άνθρωπος είναι ένας συμπλεγματικός και δυσπροσάρμοστος άνθρωπος και ένας αυριανός δυνάστης σύντροφος και δυνάστης γονιός.
- Καλή σχέση δεν είναι αυτή που έχει δύο καλά μέλη. Καλή σχέση είναι αυτή που τα δύο

μέλη έχουν αποδεχθεί την κατάστασή τους, αγαπιούνται, μοιράζονται τη ζωή τους και προχωρούν όπως θέλει ο Θεός.

- Να μην επαινούμε τον άλλον, αλλά να του λέμε την αλήθεια. Έτσι ο άλλος κατατοπίζεται, προσέχει, ακούει τους άλλους, εγκρατεύεται.
- Με τον έπαινο τα παιδιά από μικρά τα οδηγούμε στον εγωισμό. Το ίδιο συμβαίνει και με την περιφρόνηση, τους διαρκείς ελέγχους, την απόρριψη.
- Αιτία της ψυχικής ακαταστασίας είναι ο εγωισμός. (Άγιος Πορφύριος)
- Να μαθαίνουμε να αγαπάμε και όχι να ζητούμε να μας αγαπάνε.
- Να αγαπάμε όλους τους ανθρώπους ανιδιοτελώς. Αυτή είναι η αληθινή αγάπη.
- Η αληθινή αγάπη είναι προς όλους, έχει ανιδιοτέλεια, έχει χαρά, ζωντανεύει και αυτόν που τη δίνει και αυτόν που τη λαμβάνει.

19-01-2015 Ο πνευματικός άνθρωπος, ο παραδομένος στον Θεό

- Να μην είμαστε αχάριστοι. Να αναγνωρίζουμε τα δώρα και τις ευεργεσίες του Θεού και των ανθρώπων.
- Η μεμψιμοιρία, η γκρίνια, η δυσαρέσκεια και ο γογγυσμός δεν αρέσουν καθόλου στον Θεό, ούτε και στους ανθρώπους. Αντίθετα, η ευχαριστία και η δοξολογία ελκύουν τον Θεό (τη χάρη Του), αλλά και τους ανθρώπους.
- Να παρατηρούμε την καρδιά μας και να προσέχουμε τι αγωγή της δίνουμε.
- Αυτό που αποδεικνύει την ποιότητα και τον πλούτο της καρδιάς μας είναι αυτή η πηγαία διάθεσή μας να ευχαριστούμε τον Θεό και τους ανθρώπους και να βλέπουμε θετικά τη ζωή.
- Στη Θεία Λειτουργία προσκομίζουμε ευχαριστιακά όλη τη ζωή μας στον Θεό και Αυτός τη μεταμορφώνει, την αγιάζει.
- Ο μεγαλύτερος πλούτος ενός ανθρώπου είναι η θετική εσωτερική του κατάσταση, που βγαίνει και προς τα έξω. Σε αυτή τη θετική εσωτερική κατάσταση βρίσκεται το Πνεύμα του Θεού.
- Αυτό που κυρίως θετικοποιεί την εσωτερική μας κατάσταση είναι η προσευχή.
- Τα γεγονότα που συμβαίνουν γύρω μας δεν είναι η πραγματική αιτία της ταραχής και του θυμού μας, της απώλειας της ειρήνης μας. Η πραγματική αιτία είναι η εξάρτησή μας από τα γεγονότα που συμβαίνουν γύρω μας, δηλαδή η έλλειψη της ελευθερίας.
- Αν θέλουμε να έχουμε ειρήνη και να μην οργιζόμαστε, τότε να μην έχουμε εγωιστικές επιθυμίες, να μην κρίνουμε και να μην μισούμε κανέναν.
- Νικώ, όταν σχετίζομαι αγαπητικά με τον άλλον, όχι όταν κυριαρχώ δυναμικά πάνω στον άλλον.
- Όταν έχουμε αφεθεί και παραδοθεί στον Θεό, τότε αντέχουμε περισσότερο στα θλιβερά και στα δύσκολα.
- Ο άνθρωπος αναπαύεται και ειρηνεύει, όταν αισθάνεται την εγγύτητα του Θεού, κυρίως

όταν προσεύχεται.

- Με την προσευχή και την ταπείνωση οι δυσκολίες μας μεταποιούνται σε ευλογίες, σε πνευματικούς τοκετούς.
- Ο πνευματικός άνθρωπος είναι αυτός που κατέβηκε στον Άδη και εκεί παραδόθηκε στον Θεό. Και κατάλαβε ότι γι' αυτόν ο Θεός κατέβηκε στον Άδη.
- Ο άνθρωπος που στον Άδη συνάντησε τον Θεό και Του παραδόθηκε δίνει πολύ μικρές διαστάσεις στα άλλα γεγονότα της ζωής του.
- Όταν έχουμε ένταση ακόμη κι όταν προσευχόμαστε και νηστεύουμε, αυτό δείχνει ότι δεν έχουμε αφεθεί στον Θεό και ότι είναι ισχυρό το εγώ μας.
- Ο μεγάλος μας εχθρός είναι η υπερηφάνεια. (Άγιος Σιλουανός)
- Έχουμε το Άγιο Πνεύμα, όταν συμπονούμε τον κάθε πλανημένο που βαδίζει προς τον Άδη και όταν επιθυμούμε να προσευχόμαστε για τους εχθρούς.
- Αγαπάμε όπως ο Θεός και μοιάζουμε στον Θεό, όταν προσευχόμαστε για κάθε άνθρωπο και επιθυμούμε τη σωτηρία κάθε ανθρώπου.
- Αν κάποιος προσεύχεται πολύ και νηστεύει αλλά δεν αγαπά τους εχθρούς, η ψυχή του δεν μπορεί να έχει ειρήνη. (Άγιος Σιλουανός)
- Να συμβουλευόμαστε κάποιον μόνο έχοντας πραότητα και αγάπη.
- Η ειρήνη χάνεται, αν η ψυχή είναι ματαιόδοξη ή υπεροπτική έναντι του αδελφού ή αν κρίνει ή νοουθετεί κάποιον χωρίς πραότητα και αγάπη. (Άγιος Σιλουανός)
- Η διατροφή έχει μεγάλη σημασία στην πνευματική ζωή. Το είδος, η ποσότητα και οι ώρες του φαγητού, καθώς και ο τρόπος που τρώμε, εκτός από τα άλλα που κάνουν, διαμορφώνουν και το πνεύμα που φέρουμε.
- Δεν ζούμε για να τρώμε, αλλά τρώμε για να ζούμε.
- Στην καθημερινότητά μας υπάρχουν κάποιοι άνθρωποι που μας ενοχλούν και που θα μπορούσαμε να τους ονομάσουμε "εχθρούς". Εάν τους αποδεχόμαστε ειρηνικά και πολύ περισσότερο αν προσευχόμαστε γι' αυτούς, τότε σίγουρα ελκύουμε τη χάρη του Θεού.
- Όποιος έχει μέσα του την ειρήνη του Αγίου Πνεύματος τη σκορπίζει και στους άλλους. Και όποιος έχει μέσα του πνεύμα κακό το σκορπά και στους άλλους. (Άγιος Σιλουανός)
- Το πνεύμα που φέρουμε το εισπράττει και το περιβάλλον μας. Ο τόπος αγιάζεται ή μολύνεται ανάλογα με αυτό που υπάρχει μέσα μας.
- Να θυμόμαστε ότι και ο πιο "στραβός" άνθρωπος έχει για τον Κύριο πολύ μεγάλη αξία και ότι θα μπορούσε ο Κύριος να ξανασταυρωθεί για χάρη του.
- Να βλέπουμε τον κάθε "στραβό" ως έναν άνθρωπο που πάσχει, ως έναν άνθρωπο που ζει την κόλασή του.
- Το να προσευχόμαστε γι' αυτούς που μας αδικούν και μας προσβάλλουν είναι μέγα έργο ενώπιον του Θεού, όμως ταυτόχρονα είναι και δώρο που δίνει ο Θεός σε μας.
- Ο Θεός είναι αγάπη. Δεν είναι δικαιοσύνη με την κοσμική έννοια. Είναι δικαιοσύνη με την

ιουδαϊκή έννοια, δηλαδή αυτή του πληρώματος της σωφροσύνης και της αρετής.

- Ο Θεός είναι άδικος εξαιτίας της αγάπης Του.
- Ο Κύριος μας έδωσε την εντολή να αγαπάμε τους εχθρούς και όποιος αγαπά τους εχθρούς εξομοιώνεται με τον Κύριο.
- Η αγάπη για τους εχθρούς είναι δυνατή μόνο με τη χάρη του Αγίου Πνεύματος μέσω της προσευχής.
- Αφού ο αμαρτωλός είναι για τον Θεό αξιαγάπητος, μπορούμε εμείς που λέμε ότι αγαπάμε τον Θεό να μην αγαπάμε τον αμαρτωλό;
- Οι γυναίκες συνήθως παραπονιούνται για τους άνδρες ότι είναι αδύναμοι, δεν αναλαμβάνουν ευθύνες, δεν τις βοηθούν και δεν τις κάνουν να νιώθουν ασφάλεια.
- Οι άνδρες συνήθως παραπονιούνται για τις γυναίκες ότι δεν έχουν μάθει τη φροντίδα, τη στοργή και τη νοικοκυροσύνη (π.χ. ότι δεν μαγειρεύουν).

26-01-2015 Ο Χριστός ήρθε για τους αμαρτωλούς, ήρθε για εμάς

- Εφόσον φτιαχτήκαμε από τον Θεό, μπορούμε να γεμίσουμε μόνο από τον Θεό.
- Αν ο καθένας έχει την εντιμότητα να βγάλει τα περιτυλίγματά του, θα διαπιστώσει ότι χωρίς τη ζωντανή σχέση με τον Θεό δεν είναι καλά.
- Ο Χριστός ανταποκρίνεται στον άνθρωπο που υπερβαίνει το μέτρο του και που έχει δίψα γι' Αυτόν, έστω και αν είναι ο πιο αμαρτωλός.
- Ο Κύριος κοιτάει στον άνθρωπο τη διάθεση, τον πόθο, τη δίψα. Αυτά είναι τα στοιχεία του ζωντανού ανθρώπου.
- Ο άνθρωπος που έχει πόθο για τον Θεό έχει πόθο και για τη ζωή.
- Γινόμαστε άνθρωποι, όταν θέσουμε ως προτεραιότητα στη ζωή μας την αναζήτηση του Θεού, που είναι νίκη επί του θανάτου.
- Μια σχέση είναι ουσιαστική, όταν υπάρχει η κοινή αναζήτηση του προσώπου του Θεού και όταν ο ένας γίνεται έμπνευση για τον άλλον απέναντι στον κοινό εχθρό που είναι ο θάνατος.
- Οι δυσκολίες μας, οι αποτυχίες μας, οι αμαρτίες μας είναι αυτά που μας ταπεινώνουν και που μας δείχνουν την κατάστασή μας και τι πραγματικά έχουμε ανάγκη.
- Να κάνουμε συνεχώς προσπάθεια να βγαίνουμε από τον εαυτό μας και να μπαίνουμε στη θέση του άλλου. Έτσι θα βλέπουμε και την καρδιά μας να ζωντανεύει.
- Αίτημα της προσευχής μας να είναι ο ίδιος ο Θεός.
- Το φρόνημα της Ορθοδοξίας και της πνευματικής μας ζωής είναι ο έρωτας με τον Θεό.
- Οι μνήμες της αγάπης-χάρης του Θεού είναι αυτές που στις δύσκολες στιγμές σώζουν τον άνθρωπο.
- Η αγάπη προς τους εχθρούς μας είναι κάτι όχι απλά δύσκολο αλλά αδύνατο. Όταν όμως γευόμαστε τη γλυκύτητα του Αγίου Πνεύματος, αυτό γίνεται εύκολο.

- Στους εχθρούς, που ζητά από μας ο Κύριος να αγαπούμε, δεν εξαιρούνται οι εχθροί της Εκκλησίας.
- Να έχουμε την αγάπη του Χριστού. Η αγάπη του Χριστού σπλαχνίζεται τους πάντες.
- Ο νους μας δεν μπορεί να συλλάβει τον Θεό. Ο Θεός γνωρίζεται εν Αγίω Πνεύματι.
- Η αληθινή αγάπη, δηλαδή η αγάπη του Κυρίου, είναι φλογερή και σβήνει τη μνήμη της γης. (Άγιος Σιλουανός)
- Στην Εκκλησία δεν ερχόμαστε, για να γίνουμε σωστοί άνθρωποι, ούτε για να μας λυθούν τα προβλήματα. Στην Εκκλησία ερχόμαστε επειδή ποθούμε με δάκρυα τον Κύριο.
- Ο άνθρωπος ηρεμεί, μόνο όταν ταπεινωθεί.
- Η γνώση του Θεού δεν κατακτάται, δεν ανακαλύπτεται. Η γνώση του Θεού χαρίζεται σε αυτούς που έχουν καθαρή καρδιά, δηλαδή σε αυτούς που έχουν αγάπη και ταπείνωση.
- Για να διαφυλάξουμε την ειρήνη του Θεού, οφείλουμε να αρνηθούμε τις εμπαθείς κινήσεις προς αυτούς που στρέφονται εναντίον μας. Αυτό θέλει πολλή προσευχή.
- Ταπειωνόμαστε, αν αποδεχόμαστε τις δυσκολίες μας λέγοντας "να 'ναι ευλογημένο".

02-02-2015 Η πνευματική ειρήνη

- Όταν νιώθουμε σίγουροι για την αρετή μας, για την ευσέβειά μας, για το δίκαιό μας, για την αλήθεια μας, έχουμε την τάση να περιφρονούμε τους άλλους και αυτό είναι χαρακτηριστικό πνευματικής ανωριμότητας.
- Άλλο είναι αυτό που κατανοούμε για έναν άνθρωπο και άλλο είναι η πνευματική εμπειρία και κατάσταση αυτού του ανθρώπου.
- Εύκολα μπορεί κανείς να ισχυριστεί ότι γνωρίζει το σωστό, την αλήθεια, αλλά δύσκολα μπορεί αυτό να το διαχειριστεί κατά Θεόν. Στην κατά Θεόν διαχείριση δεν περιφρονούμε τους άλλους, αλλά ενωνόμαστε με τους άλλους.
- Να έχουμε πολλή διάκριση απέναντι στους ανθρώπους και να μην τους βλέπουμε ασπρόμαυρα χωρίζοντάς τους σε καλούς και κακούς.
- Όταν λέμε κάτι, έχει μεγάλη σημασία τι υπάρχει πίσω από τα λεγόμενά μας, ποιο είναι το πνεύμα των λόγων μας.
- Ο Φαρισαίος δεν είχε αληθινή αρετή. Δεν πονούσε για τους άλλους ανθρώπους, αλλά τους χρησιμοποιούσε για να επιβεβαιώνεται.
- Όταν κάνουμε κάτι, σημασία έχει με τι πνεύμα το κάνουμε. Είναι δυνατόν να νηστεύουμε, να κάνουμε ελεημοσύνη, να εξομολογούμαστε, να κοινωνούμε και να μην έχουμε αληθινή σχέση με τον Θεό.
- Ο Κύριος μίλησε στους Φαρισαίους περισσότερο αυστηρά από οποιαδήποτε άλλη κατηγορία ανθρώπων.
- Τα πνευματικά πάθη, όπως ο φαρισαϊσμός, είναι πολύ βαριά, γιατί δεν μας αφήνουν να λειτουργήσουμε όπως θέλει ο Θεός.

- Η πιο ασφαλής προϋπόθεση για να ελκύσουμε τη χάρη του Θεού είναι η επίγνωση της αμαρτωλότητάς μας.
- Σε μια σχέση, όταν κάποιος νομίζει ότι είναι σωστός και δεν βλέπει τα λάθη του, τότε αυτός αισθάνεται αδικημένος και οργίζεται εναντίον του άλλου, με συνέπεια η σχέση να είναι προβληματική και κοντά στη διάλυση.
- Αν νιώθουμε σημαντικοί με τους φαινομενικά σημαντικούς, τότε έχουμε σοβαρό πνευματικό πρόβλημα.
- Αν θέλουμε να προλάβουμε πτώσεις, δυσάρεστες καταστάσεις και ταλαιπωρίες, ας κατεβάζουμε εκούσια τον εαυτό μας.
- Αν ψάξουμε τον εαυτό μας, θα δούμε ότι η κύρια αιτία των δύσκολων καταστάσεων που περνάμε (π.χ. των συγκρούσεών μας) είναι ο εγωισμός μας.
- Για να έχουμε την ειρήνη του Θεού, οφείλουμε να αγαπάμε όλους τους ανθρώπους όπως τον εαυτό μας και να είμαστε κάθε ώρα έτοιμοι για τον θάνατο. (Άγιος Σιλουανός)
- Όταν η ψυχή θυμάται τον θάνατο, ταπεινώνεται, παραδίνεται ολόκληρη στο θέλημα του Θεού και επιθυμεί να αγαπά όλους τους ανθρώπους. (Άγιος Σιλουανός)
- Η ουσία, ο κεντρικός άξονας και ο στόχος της πνευματικής ζωής είναι να χαιρόμαστε με την ευημερία και τη χαρά των άλλων.
- Η ψυχή που αγαπά επιθυμεί για τον κάθε άνθρωπο περισσότερα αγαθά απ' ό,τι για τον εαυτό της. Χαίρεται, όταν βλέπει τους άλλους να είναι πιο ευτυχισμένοι από την ίδια, και θλίβεται, όταν τους βλέπει να βασανίζονται. (Άγιος Σιλουανός)
- Όταν διαρκώς ζητούμε το έλεος του Θεού με συντριβή και χωρίς να έχουμε κανέναν λογισμό, χωρίς να το καταλάβουμε βαθμιαία μπαίνει στην καρδιά μας το ήθος του Θεού.
- Η προσευχή είναι άνοιγμα στον Θεό και τη χάρη Του.
- Ένας φτωχός ή άρρωστος που υποφέρει αλλά δεν ταπεινώνεται υποφέρει ανώφελα.
- Ο ταπεινός άνθρωπος μένει ικανοποιημένος ανεξάρτητα από τις συνθήκες. Γιατί ο Κύριος είναι ο πλούτος του και η χαρά του. Κι όλοι οι άνθρωποι θαυμάζουν την ομορφιά της ψυχής του.
- Η ταπείνωση είναι ανάπαυση.
- Ο Κύριος δίνει σε κάθε ταπεινή ψυχή την ειρήνη Του, που ξεπερνά τα όρια του νου.
- Φιλαυτία είναι η άλογη αγάπη για τον εαυτό μας.
- Η φιλαυτία είναι η ρίζα κάθε αμαρτίας.
- Είναι καλό να δραπετεύουμε και να βρίσκουμε χώρους και τρόπους ησυχίας, για να μπορούμε να προσευχόμαστε.
- Το ζητούμενο δεν είναι να γίνουμε απαθείς, αλλά να είμαστε ικανοποιημένοι από τη ζωή μας και να λέμε "να 'ναι ευλογημένο, Θεέ μου", ό,τι κι αν μας έρχεται στη ζωή.

09-02-2015 Η παραβολή του ασώτου υιού

- Η παραβολή του ασώτου υιού (ή του σπλαχνικού πατέρα, όπως αλλιώς λέγεται) έχει τη δύναμη να ενεργοποιεί την καρδιά μας.
- Αμαρτάνω σημαίνει χαλάω τη σχέση μου με τον Θεό και αυτονομούμαι, κάνω τη ζωή μου ατομική υπόθεση.
- Η αυτονόμηση είναι φθορά και στις μεταξύ των ανθρώπων σχέσεις.
- Οι αληθινές σχέσεις δεν οικοδομούνται με τη βία ή με την πειθώ, αλλά με την ελευθερία.
- Συχνά πίσω από μια "σχέση" κρύβεται η ανάγκη να μας αναγνωρίζουν και να μας λατρεύουν.
- Δεν σωζόμαστε εκ του ασφαλούς. Χρειάζεται να ρισκάρουμε.
- Η αμαρτία βιώνεται ως ψέμα, ξόδεμα, κούραση, φθορά, γέραςμα. Αντίθετα, αυτό που είναι του Θεού βιώνεται ως αλήθεια, ανάπαυση, δυνάμωμα, ανανέωση.
- Κάθε αδιέξοδο είναι και μια ευκαιρία για τον άνθρωπο να καταλάβει την απάτη και να επιστρέψει ουσιαστικά στον Θεό, δηλαδή να μετανοήσει.
- Ο άνθρωπος που έχει από την παιδική ηλικία μνήμες της πατρικότητας του Θεού, ακόμη και να απομακρυνθεί από τον Θεό, κάποτε θα επιστρέψει.
- Τη μνήμη της αγάπης του Θεού τη διατηρούμε ακόμη και όταν είμαστε μέσα στην κόλασή μας την προσωπική.
- Για ένα παιδί, η ύπαρξη ενός αληθινού πατέρα είναι μέγιστης σημασίας.
- Ο ποιμένας οφείλει να είναι όχι διδάσκαλος, αλλά πατέρας.
- Ο αληθινός πατέρας συμμετέχει, συμπάσχει, περιθάλλει, παρηγορεί, ελέγχει, αλλά στο βάθος φορτώνεται την ύπαρξη του ανθρώπου και τη μεταφέρει στον Θεό. Κάνει αυτό που βαθιά έχει ανάγκη ο άνθρωπος και τον παιδαγωγεί.
- Να ντρεπόμαστε, όταν πάμε να αμαρτήσουμε, όχι όταν πάμε να εξομολογηθούμε.
- Ο διάβολος αντέστρεψε τους όρους. Ενώ υπάρχει ντροπή στην αμαρτία και παρρησία στη μετάνοια, έβαλε παρρησία στην αμαρτία και ντροπή στη μετάνοια. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Η αγάπη κερδίζει-αιχμαλωτίζει τον άλλον, όχι οι απειλές.
- Το ότι στο μυστήριο της εξομολόγησης, που ο Θεός μάς συγχωρεί και μας αγκαλιάζει, ζητούμε και συμβουλές δείχνει ότι δεν εκτιμούμε το μυστήριο.
- Όταν διαλεγόμαστε με κάποιον, να έχουμε γνώση τι από τα δύο θέλουμε: να δικαιώσουμε τον εαυτό μας ή να υποστηρίξουμε τη σχέση. Αν συμβαίνει το πρώτο, είναι καλύτερα να σταματήσουμε, γιατί θα οδηγήσουμε τον διάλογο σε αδιέξοδο.
- Στην Εκκλησία δεν τίθεται το θέμα αν κάτι είναι συντηρητικό ή φιλελεύθερο, αλλά αν κάτι είναι αληθινό ή ψεύτικο, αν κάτι έχει Θεό ή δεν έχει Θεό.
- Να αγαπούμε κάποιον ακόμα και στο λάθος του, στην αμαρτία του, στην πτώση του. Αυτό είναι αληθινή αρετή, αληθινή πνευματικότητα, αληθινό θαύμα.
- Όταν, επειδή κάποιος μάς έκανε κάτι, εμείς παύουμε να τον αγαπούμε, τότε η χάρη του

Θεού μας εγκαταλείπει.

- Το μεγαλύτερο θαύμα είναι να αγαπάμε τον αμαρτωλό στην πτώση του. (Άγιος Σιλουανός)
- Ο ευγενικός άνθρωπος είναι αυτός που αγαπά τον αμαρτωλό στην πτώση του.
- Με τη μετάνοια σωζόμαστε όλοι μας χωρίς εξαίρεση. (Άγιος Σιλουανός)
- Πνευματικότητα είναι η σπλαχνικότητα, δεν είναι η με φανατισμό κήρυξη του πολέμου κατά των αιρετικών.
- Αυτός που είναι προσκολλημένος σε περιουσίες και χρήματα, δεν μπορεί να έχει καθαρό νου για τον Θεό.
- Να μην λυπούμαστε για την απώλεια περιουσιών. Αυτό είναι ασήμαντη υπόθεση. (Άγιος Σιλουανός)
- Στον ελεήμονα συγχωρεί ο Κύριος τα αμαρτήματα παρευθύς.
- Ο ελεήμονας δεν θυμάται το κακό. Κι αν ακόμα τον αδίκησαν ή του πήραν την περιουσία, αυτός παραμένει ατάραχος, γιατί γνωρίζει εκ πείρας το έλεος του Θεού, που είναι απαραβίαστο και κατοικεί ψηλά στον Θεό. (Άγιος Σιλουανός)
- Αν συγχωρούμε τον αδελφό, συγχωρεί και μας ο Κύριος. Αν όμως δεν συγχωρούμε τον αδελφό, η αμαρτία μας μένει.

16-02-2015 Η αγαθή συνείδηση και πνευματική αίσθηση

- Η συζήτηση δεν γίνεται με τον λογισμό, αλλά μόνο με τον Χριστό. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Η προσευχή δεν είναι μια προβολή των αναγκών μας, δεν είναι ένας διάλογος με τις προσδοκίες-επιθυμίες-ιδέες μας. Η προσευχή είναι σχέση με τον Χριστό.
- Οι λογισμοί είναι οι αναθυμιάσεις του εγωισμού μας. Είναι τρόποι με τους οποίους ψάχνουμε τη δικαίωσή μας, αγνοώντας πως η δικαίωσή μας είναι η αγάπη του Θεού.
- Αν δεν δώσουμε σημασία στον λογισμό και κοιτάξουμε στον Χριστό, θα δούμε τον εχθρό (τον λογισμό και το κακό πνεύμα που τον φέρει) να εξολοθρεύεται.
- Η ταπεινοφροσύνη διαλύει τις καταστάσεις πειρασμού, απ' όπου κι αν προέρχονται.
- Ο ταπεινός δεν αντιλέγει, δεν οργίζεται, δεν θυμώνει. Μένει πάντα ήρεμος και μεταδίδει την ηρεμία του. Αντίθετα, ο υπερήφανος μεταδίδει την ένταση.
- Το κακό πνεύμα, επειδή είναι υπερήφανο, δεν αντέχει την περιφρόνηση. Όταν το περιφρονούμε, φεύγει.
- Ο ταπεινόφρων, επειδή είναι σε πνευματική εγρήγορση, αντιλαμβάνεται έγκαιρα τον κίνδυνο του πειρασμού και τον αντιμετωπίζει αποτελεσματικά.
- Ο ταπεινόφρων δεν είναι εγκλωβισμένος στο εγώ του, στο θέλημά του και ξέρει να ησυχάζει. Γι' αυτό έχει την οπτική και ακουστική ικανότητα να προλαβαίνει άσχημες καταστάσεις.
- Αυτός που δεν έχει καθαρή από λογισμούς προσευχή είναι σαν να μην έχει όπλο στον

πόλεμο.

- Η ευχή (το "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με") είναι το μόνο όπλο που μπορεί να νικήσει τον σατανά. Όταν όμως δεν είναι απαλλαγμένη από λογισμούς, τότε ανακόπτεται η δύναμή της και είναι σαν να μην την έχεις.
- Οι λογισμοί μοιάζουν με σύννεφα που δεν μας επιτρέπουν να βλέπουμε τον ορίζοντα.
- Για να έχουμε την ευχή (το "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με") χωρίς λογισμούς, είναι ανάγκη να έχουμε νήψη, δηλαδή ένα συνεχές κοίταγμα του Θεού, με το οποίο αντιλαμβανόμαστε αμέσως τον εχθρό και δεν τον αφήνουμε να μπει μέσα μας και να μας ταλαιπωρήσει.
- Αν δεν παρατηρήσεις κάποιον λογισμό και τον αφήσεις να μπει μέσα σου, ποιος ξέρει για πόσες ημέρες ή εβδομάδες ή και χρόνια θα ανασταλεί η πνευματική σου ζωή. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Η πνευματική ζωή είναι μια λεπτή διαδικασία. Είναι μια σύλληψη και ένας τοκετός. Αυτή η λεπτή διαδικασία μπορεί να ανασταλεί ακόμη και από έναν λογισμό που τον αφήσαμε να μπει μέσα μας και να μας ταλαιπωρήσει.
- Μια σχέση (π.χ. ένας γάμος) μπορεί να διαλυθεί ακόμη και από έναν λογισμό υποψίας που από απροσεξία τον αφήσαμε να μπει μέσα μας.
- Οι λογισμοί είναι εχθροί του κάθε διαλόγου και της κάθε σχέσης.
- Αυτός που δεν έχει κανέναν λογισμό έχει ειρήνη μέσα στην καρδιά του και έχει δυνατότητες να αγαπήσει και να σχετισθεί.
- Το ενενήντα εννιά τοις εκατό της ζωής μας καθορίζεται από τους λογισμούς μας.
- Η άμεση και καθαρή σχέση με τον Θεό μάς ζωντανεύει και μας δίνει άλλες δυνατότητες.
- Ο πνευματικός άνθρωπος είναι αυτός που εκούσια και με επίγνωση έγινε μικρό παιδάκι και έτσι απέκτησε την ευαισθησία να καταλαβαίνει την κατάσταση του άλλου ανθρώπου.
- Ο πνευματικός άνθρωπος γίνεται όλο και πιο αθώος, όλο και πιο αγαθός.
- Όταν κατηγορούμε κάποιον για κάτι, συνήθως εμείς δεν είμαστε καλά και έχουμε το πρόβλημα που λέμε ότι έχει ο άλλος. Προβάλλουμε στον άλλον αυτό που εμείς έχουμε μέσα μας.
- Ο αμαρτωλός δεν μπορεί να επαινέσει τους συνανθρώπους του.
- Όποιος μιλάει εναντίον άλλου προσώπου έχει δαιμονική ψυχή. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ο Θεός μάς έκανε πρίγκιπες. Μας τα έδωσε όλα. Με την Εκκλησία και τα Μυστήριά της μας έδωσε τα μάτια του Χριστού, ώστε να βλέπουμε όλους τους ανθρώπους όπως ο Χριστός. Γι' αυτό δεν έχουμε δικαίωμα να κρίνουμε κανέναν.
- Είναι πρώτιστο να κρατήσουμε την προσευχή και την ειρήνη της καρδιάς μας, ό,τι κι αν γίνεται γύρω μας.
- Η μεγαλύτερη ιεραποστολή, η μεγαλύτερη θυσία, η μεγαλύτερη σωτηριολογική πράξη που μπορούμε να κάνουμε στον κόσμο είναι να είμαστε προσευχόμενοι. Μυστικά, εσωτερικά.

- Δεν δικαιούμαστε να αγωνιούμε για τίποτα. Είναι προσβολή του Θεού η αγωνία.
- Ο Θεός είναι ελευθερία. Όχι ελευθερία του κάνω ό,τι θέλω. Ελευθερία του αφήνομαι στα χέρια Του και υπηρετώ αγόγγυστα το θέλημά Του.
- Να μην σπαταλούμε τον χρόνο μας και την ψυχή μας σε ανούσια πράγματα. Δεν ξέρουμε αν θα ζούμε αύριο. Και πάντα το καλό να σκεφτόμαστε και να κάνουμε.
- Αυτό για το οποίο κατηγορείς τον άλλον, αυτό θα πάθεις ή το έχεις ήδη πάθει και το προβάλλεις στον άλλον. Στον λάκκο τον οποίο ανοίγεις για τον άλλον πέφτεις τελικά ο ίδιος.
- Δεν είναι δυνατόν να πιστέψουμε ότι άνθρωπος που βγάζει από το στόμα του λόγο κατάκρισης για άλλο πρόσωπο έχει ελάχιστο σπινθήρα θεϊκού φωτός. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ο άνθρωπος έχει ανάγκη από ιδιαίτερο πνευματικό λόγο. Οι γενικοί πνευματικοί λόγοι, όπως π.χ. αυτοί των πνευματικών ομιλιών, ενέχουν κινδύνους.
- Να μην μπαίνουμε σε συζητήσεις που αισθανόμαστε ότι δεν θα έχουν καλή κατάληξη.
- Ο υπερήφανος άνθρωπος έχει υποστεί ένα είδος τύφλωσης και γίνεται παιχνίδι στα χέρια του πονηρού. Γι' αυτό και δημιουργεί εντάσεις και συγκρούσεις.
- Ο υπερήφανος λατρεύει τον εαυτό του.
- Να είμαστε σαν την αράχνη προσεκτικοί και ευέλικτοι και να μην δίνουμε αφορμές στους άλλους.
- Ο αγιαζόμενος και μεστωμένος πνευματικά άνθρωπος δεν ανοίγει την καρδιά του στον καθένα. Έχει τη χαρά και τη μεγαλοπρέπεια του Χριστού και αυτό αντικατοπτρίζεται στο πρόσωπό του. Αυτός ο άνθρωπος ανοίγει άπαξ την καρδιά του στον πνευματικό.
- Όταν εξομολογούμαστε συχνά και για τα ίδια αμαρτήματα, αυτό δείχνει ότι η εξομολόγησή μας δεν είναι αληθινή και ότι παραμένουμε αμετανόητοι.
- Στις περισσότερες εξομολογήσεις οι άνθρωποι απλώς αυτοπροβάλλονται.
- Μπορούμε να λέμε και τον πόνο μας στην εξομολόγηση, αλλά να μην αδικούμε τον εαυτό μας μένοντας σε αυτό. Να θυμόμαστε ότι η εξομολόγηση και η μετάνοια έχουν την πρώτη θέση στην υπόθεση της σωτηρίας μας.
- Η περιήγησή μας στο διαδίκτυο είναι μια πολύ σημαντική αιτία απώλειας της προσευχής μας.
- Στην κάθε επαφή μας με έναν άνθρωπο να θυμόμαστε ότι είμαστε προσωρινοί σε αυτή τη ζωή και ότι ένας από τους δυο μας μπορεί να μην υπάρχει αύριο.
- Να έχουμε λεπτότητα, ευγένεια, προσοχή και να εκτιμούμε τη ζωή μας και τα άλλα δώρα του Θεού.
- Οι άνθρωποι που έχουμε δίπλα μας δεν είναι κάτι το δεδομένο και το ασήμαντο, αλλά είναι μια μεγάλη ευλογία του Θεού. Γι' αυτό είναι πολύτιμοι.

02-03-2015 Η πνευματική χαρά

- Ο γάμος, εκτός των άλλων, είναι και ο ωραιότερος συμβολισμός της πνευματικής

σταδιοδρομίας ενός ανθρώπου. Γι' αυτό οι Πατέρες τον χρησιμοποιούν συχνά ως τέτοιο.

- Η γυναίκα είναι πιο ανασφαλής από τον άνδρα και με πιο ασταθή ψυχισμό.
- Ο άνδρας οφείλει να φυλάσσει καλώς τη γυναίκα του ως ασθενές σκεύος. Να της συμπεριφέρεται με πολλή λεπτότητα, ευγένεια, τιμή και σεβασμό. Ταυτόχρονα, οφείλει να είναι δυνατός και να παρέχει στη γυναίκα ασφάλεια.
- Η γυναίκα οφείλει να φροντίζει και να αναπαύει τον άνδρα, να του δίνει χαρά και ευχαρίστηση.
- Ο καλλωπισμός της γυναίκας μπορεί να ενεργοποιήσει μια σχέση, αλλά δεν μπορεί από μόνος του να κρατήσει μια σχέση.
- Παρά τα λόγια μας, οι περισσότεροι άνθρωποι δεν έχουμε αποφασίσει τι θέλουμε από τη ζωή και για ποιον λόγο.
- Ο άνδρας οφείλει να είναι σε εγρήγορση και να καταλαβαίνει τις ανάγκες της γυναίκας πριν αυτή τις εξωτερικεύσει.
- Ο άνδρας καταλαβαίνει τις ανάγκες της γυναίκας, μόνο αν έχει ασκήσει τα αισθητήριά του με το σταύρωμα του εγωισμού του.
- Ο εγωιστής είναι τυφλός. Βλέπει τα πάντα και δεν καταλαβαίνει τίποτα.
- Να έχουμε ανοιχτούς ορίζοντες και να βλέπουμε τα μηνύματα της ζωής που μας στέλνει ο Θεός.
- Όπως στον γάμο ο ένας είναι ή δεν είναι ικανός να κρατήσει στη ζωή του τον άλλο, έτσι και στη σχέση με τον Χριστό εμείς είμαστε ή δεν είμαστε ικανοί να κρατήσουμε στη ζωή μας τον Χριστό.
- Ο Χριστός πάντα μας αναπαύει, αρκεί εμείς να Τον αφήνουμε να το κάνει. Αν λοιπόν δεν μας αναπαύει ο Χριστός, φταίμε μόνο εμείς.
- Όταν μπορούμε να βλέπουμε την ομορφιά που έχει ο άλλος άνθρωπος μέσα του, αλλά και ο Θεός, αυτό είναι ταπείνωση, δηλαδή πνευματική κατάσταση.
- Οι περισσότεροι χριστιανοί μοιάζουν με εκείνους τους συντρόφους που, ενώ είναι έτοιμοι για το διαζύγιο, συνυπάρχουν τυπικά μόνο και μόνο για τα παιδιά τους.
- Να μελετάμε τους αγίους. Όταν μελετάμε τους αγίους, βλέπουμε την οικειότητά τους με τον Θεό και γεννιέται μέσα μας ο πόθος της ζωής τους.
- Οι άγιοι έζησαν απλά, ταπεινά, αιμόφυρτα, αλλά και χαρούμενα και ειρηνικά.
- Κατά κανόνα, ό,τι ζητάμε από τον Θεό, ο Θεός μάς το δίνει μέσω των αγίων. Το κάνει αυτό, για να μην καταργήσει την ισορροπία της κοινωνικής σχέσης μας, δηλαδή για να έχουμε σχέση και μεταξύ μας οι άνθρωποι.
- Το ένα διακόνημα εξαρτάται από το άλλο, έτσι ώστε ο ένας άνθρωπος να γίνεται κοινωνός των χαρισμάτων και των προσευχών του άλλου.
- Διαμέσου των αγίων ο Θεός μάς αποκαλύπτεται και μας μορφώνει. Αν θα θέλαμε να πάμε απευθείας στον Θεό, θα αγνοούσαμε το Σώμα του Χριστού, δηλαδή την Εκκλησία.

- Τον Κύριο τον βρίσκουμε πάντοτε περιστοιχιζόμενο και περικαλυπτόμενο από τους αγίους.
- Η σκέψη μας στη Βασιλεία των Ουρανών μάς πηγαίνει λίγο λίγο σε αυτή. Αρκεί να μην ζητάμε θεαματικά πράγματα. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Συμβαίνει συχνά άνθρωποι με μικρό πόθο για τον Θεό να παίρνουν μεγάλες αποφάσεις, που όμως σύντομα εξανεμίζονται.
- Οι αιρετικοί είναι άνθρωποι υπερβολικοί στη θρησκευτική τους συμπεριφορά, που παίρνουν ένα κομμάτι της αλήθειας και το απολυτοποιούν. Έτσι, αποκόπτονται από το όλον και χάνουν την ενότητα.
- Αν κάποιος έχει αποτυχημένο γάμο, έχει συνήθως και αποτυχημένη πνευματική ζωή. Κι αυτό γιατί, αν κάποιος έχει υγιή πνευματική ζωή, κερδίζει συνήθως και τον σύντροφό του με την υπομονή, την αγάπη, την προσευχή. Υπάρχει βέβαια και η περίπτωση ο σύντροφός μας να είναι ακραία προβληματικός, ακόμα και επικίνδυνος. Αν ήταν έτσι όταν τον επιλέξαμε, φταίμε εμείς που δεν προσέξαμε. Όμως, είτε ήταν τέτοιος όταν τον επιλέξαμε, είτε έγινε τέτοιος μετά, αυτή η αποτυχία μας μπορεί να γίνει ευλογία. Χρειάζεται πολλή διάκριση και γνώση των δυνατοτήτων μας, για το αν θα διατηρήσουμε ή αν θα διακόψουμε αυτή τη σχέση μας. Πάντως, σε ορισμένες περιπτώσεις η διακοπή της σχέσης του γάμου δικαιολογείται απόλυτα.
- Οι περισσότεροι χωρισμοί είναι αποτέλεσμα ιδιοτροπιών.
- Ο Θεός τα επιτρέπει όλα, αλλά δεν τα θέλει όλα.
- Ο Θεός μάς καλεί όλους σε πνευματικό γάμο μαζί Του. Από μας εξαρτάται αν ο γάμος αυτός γίνει πραγματικότητα.

16-03-2015 Το άγχος, η στεναχώρια και η μετάνοια

- Ο μεγαλύτερος κίνδυνος για τον άνθρωπο είναι το να κυριευτεί από το πνεύμα της λύπης. Οφείλουμε να επαγρυπνούμε, ώστε να μην κυριευτούμε από το πνεύμα της λύπης.
- Η λύπη μπορεί να προέρχεται από τον εγωισμό μας, από την υπερηφάνεια μας, από τις ανεκπλήρωτες επιθυμίες μας. Μπορεί όμως να προέρχεται και από κάποιες ανθρώπινες καταστάσεις, όπως π.χ. από κάποια ασθένεια.
- Δεν αμαρτάνουμε, όχι για να διατηρήσουμε την καλή εικόνα του εαυτού μας. Δεν αμαρτάνουμε, επειδή αγαπάμε τον Χριστό και θέλουμε να διαφυλάξουμε τη σχέση που έχουμε μαζί Του. Στην πρώτη περίπτωση το κέντρο μας είναι ο εαυτός μας και αυτό είναι πνευματική ασθένεια. Στη δεύτερη περίπτωση το κέντρο μας είναι ο Χριστός.
- Στην αληθινή μετάνοια η λύπη μεταποιείται σε χαρά.
- Όταν βγαίνουμε από τον εαυτό μας, για να συναντήσουμε και να τιμήσουμε το πρόσωπο του άλλου, τότε ζούμε αληθινά.
- Η λύπη αχρηστεύει τον άνθρωπο.
- Η μεγαλύτερη αμαρτία είναι η απόγνωση. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)

- Όλοι έχουμε ανάγκη την παρουσία του Θεού στη ζωή μας. Αυτή είναι που μας δίνει τη δύναμη να ζήσουμε.
- Ο Θεός πάντα είναι ανοιχτός προς εμάς. Εμείς κλεινόμαστε προς Αυτόν.
- Ένας από τους τρόπους με τον οποίο ο πονηρός μας παγιδεύει είναι η χρησιμοποίηση του λόγου του Κυρίου μας "Μακάριοι οι πενθούντες".
- Όταν αμαρτάνουμε, να μην παραμένουμε σε ενοχές, αλλά να σκεφτόμαστε τη μετάνοιά μας.
- Αυτός που μετά την εξομολόγηση ασχολείται ακόμα με την αμαρτία του, είναι άνθρωπος με μεγάλο εγωισμό.
- Η ευαισθησία είναι αρετή. Αντίθετα, η υπερευαισθησία είναι πειρασμική-δαιμονική κατάσταση, που αδυνατίζει τον άνθρωπο και τον εμποδίζει να πορευτεί προς τον Θεό.
- Απέναντι από την υπερευαισθησία είναι η αναισθησία-αδιαφορία-σκληροκαρδία, που είναι εξίσου σοβαρή αμαρτία.
- Όταν γεμίσουμε μέσα μας με τη χαρά του Θεού, δεν αφήνουμε χώρο για την αμαρτία, που είναι η ψεύτικη χαρά.
- Με την αληθινή μετάνοια ο άνθρωπος ανανεώνεται. Είναι σαν να ξεκινάει από την αρχή τη ζωή του.
- Να μην ασχολούμαστε εγωιστικά με το πόσο αμαρτωλοί είμαστε. Μας κάνει κακό.
- Να μην επεμβαίνουμε στη ζωή των άλλων και να μη θέλουμε να φαινόμαστε παντού και να συμμετέχουμε σε όλα, γιατί με αυτά είναι πιο εύκολο να πέσουμε σε λύπη.
- Να ακούμε τον άλλον. Να τον αφήνουμε να μιλήσει. Να του δίνουμε χώρο και χρόνο. Να μην βιαζόμαστε να τοποθετηθούμε στα λεγόμενά του.

23-03-2015 Η ψεύτικη ευγένεια γεννά τη σκληροκαρδία

- Η αληθινή ελεημοσύνη παραβλέπει τα σφάλματα των άλλων και οδηγεί στην αγάπη. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ελεημοσύνη είναι η τέλεια αναγνώριση και αποδοχή ακόμη και του ευτελέστερου ανθρώπου ως θεού. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Οι άνθρωποι που μας περιβάλλουν είναι εικόνες του Θεού, τίμιες υπάρξεις της Εκκλησίας, κεκλημένοι της Βασιλείας των Ουρανών. Ακόμη κι όταν είναι βυθισμένοι στα έσχατα της αμαρτίας.
- Ελεήμων προς όλους είναι ο άνθρωπος που γεύτηκε την ελεημοσύνη του Χριστού και γέμισε-πλούτισε η καρδιά του.
- Αυτό που μετράει σε έναν άνθρωπο είναι το βάθος της καρδιάς του. Υπάρχουν άνθρωποι με καλή εξωτερική συμπεριφορά αλλά με φτωχή καρδιά και υπάρχουν άνθρωποι που κάνουν ανοησίες αλλά η καρδιά τους έχει ομορφιά και περιμένει το Άγιο Πνεύμα για να ενεργοποιηθεί.

- Τα μέλη της Εκκλησίας είναι προβληματικά, η ίδια η Εκκλησία όμως είναι αγία, γιατί σε αυτήν δρα το Άγιο Πνεύμα και κεφαλή της είναι ο Χριστός, όχι κάποια από τα μέλη της.
- Τα μέλη της Εκκλησίας μετέχουμε σε αυτήν, για να λάβουμε από την αγιότητά της.
- Η Εκκλησία δεν είναι ένας ανθρώπινος οργανισμός καλών ανθρώπων.
- Όταν λέμε ότι όλοι είναι αμαρτωλοί, δικαιολογούμε τη δική μας αμαρτωλότητα.
- Να μην βλέπουμε τον άλλον εξωτερικά, αλλά να εισχωρούμε στο βαθύτερο είναι του.
- Έρωτας είναι το να έχεις τέτοια όραση, ώστε να βλέπεις την ομορφιά του άλλου που ούτε ο ίδιος την έχει δει.
- Σε μια αληθινή σχέση ασκούμε τα αισθητήριά μας, ώστε να βλέπουμε την ουσία του άλλου ανθρώπου και να αναδεικνύουμε αυτή την ουσία.
- Αυτός που αγαπά κάποιον του αναδεικνύει τις δυνατότητες.
- Τα πάθη είναι κάλυμμα της δοσμένης από τον Θεό ομορφιάς, που όλοι έχουμε μέσα μας.
- Κάτω από μια συγκεκριμένη αμαρτία, κάτω από έναν αλήτη-κακό άνθρωπο να βλέπουμε μια ψυχή που έπλασε ο Χριστός σαν τη δική Του ψυχή.
- Να ανακαλύπτουμε την αλήθεια που κρύβεται στο πρόσχημα του άλλου. Οι αμαρτίες και τα πάθη μας είναι στην ουσία τα προσχήματά μας. Δεν είναι αυτό που θέλουμε.
- Η αληθινή ελεημοσύνη γεννάει μέσα μας τη διαίσθηση, τη διόραση, την ικανότητα να διακρίνουμε τι υπάρχει μέσα στον άλλον.
- Ένας εχθρός της αληθινής ελεημοσύνης είναι ο καθωσπρεπισμός.
- Ο καθωσπρεπισμός γεννά τη σκληροκαρδία.
- Οι πράξεις μας δεν φανερώνουν πάντα την καρδιά μας. Πίσω από αυτές πολλές φορές υπάρχουν οι αδυναμίες μας, ο χαρακτήρας μας, το κληρονομικό μας, ο τρόπος που μεγαλώσαμε.
- Μόνο όταν γνωρίσουμε κάποιον, μπορούμε να τον αγαπήσουμε.
- Με τη σιωπή μας, την προσευχή μας και την εκτίμησή μας δίνουμε σε έναν άνθρωπο τις προϋποθέσεις για να αναστηθεί.
- Αν ανοίξουμε την καρδιά μας στον Θεό και γίνουμε θύμα Του, δεν θα κινδυνεύουμε να γίνουμε θύμα άλλων.
- Άνθρωπος της ελεημοσύνης είναι αυτός που έγινε θύμα του Θεού, δηλαδή που ηττήθηκε από την αγάπη του Θεού.
- Η απουσία της αγάπης γεννά περισπασμούς και λογισμούς.
- Καθαρός είναι αυτός ο άνθρωπος που πάντα είναι έτοιμος να συγχωρήσει.
- Η καλύτερη προετοιμασία για την προσευχή είναι να σιωπούμε για δέκα λεπτά, τόσο εξωτερικά όσο και εσωτερικά.
- Η πολυλογία εξουθενώνει και τον ίδιο που μιλάει και τον απέναντί του.
- Ο λόγος ενός ανθρώπου δείχνει και την ποιότητα του ανθρώπου αυτού.
- Η ποιότητα μιας σχέσης μας εξαρτάται από την ποιότητα που έχουν τα λόγια μας.

- Ο πιο ληπτικός λόγος είναι η σιωπή, εφόσον έχει καρδιά και επίγνωση.
- Εάν η αγάπη μας έχει κατεύθυνση μόνο προς το θύμα και όχι προς τον θύτη, δεν είναι ολοκληρωμένη αλλά επιλεκτική.
- Να μπαίνουμε στη θέση όχι μόνο του θύματος, αλλά και του θύτη. Άλλωστε και με τους δύο στο ίδιο σώμα ανήκουμε.
- Ο φόβος και η απειλή αποτρέπουν την πραγματοποίηση κακών πράξεων, αλλά δεν θεραπεύουν συνειδήσεις.
- Εάν δεν δεχθούμε στην καρδιά μας ακόμα και τον κολασμένο, ούτε εμείς σωζόμαστε.
- Στον παράδεισο οι σεσωσμένοι κοινωνούν με όλους (και με τους κολασμένους), αλλά οι κολασμένοι δεν κοινωνούν με τους σεσωσμένους.
- Αυτός που μπορεί να συγχωρεί τον θύτη πολύ μεγαλύτερη αγάπη βγάζει για το θύμα.
- Να αγαπάμε τον άλλον ό,τι κι αν κάνει, αλλά να μην νομιμοποιούμε τα πάθη του.
- Η αγάπη του Χριστού, όσο σκανδαλιστική κι αν είναι, περιβάλλει εξίσου και το θύμα και τον θύτη.
- Ο Αβάς Ισαάκ ο Σύρος προσευχόταν για τη σωτηρία και των δαιμόνων.

30-03-2015 Η κάθε ψυχή είναι διαφορετική

- Όταν πρόκειται να πούμε κάτι σε κάποιον, να προσέξουμε πολύ. Να υπολογίσουμε την κατάσταση στην οποία βρίσκεται, ώστε να μην ενοχληθεί. Να θυμόμαστε ότι όπως εμείς έχουμε την αδυναμία μας, έτσι και αυτός έχει την αδυναμία του. Και ότι όπως εμείς θέλουμε να είναι οι άλλοι επιεικείς, έτσι και αυτός θέλει να είναι οι άλλοι επιεικείς.
- Όταν προσεγγίζουμε κάποιον, να μην εστιάζουμε σε ό,τι θεωρούμε σωστό, αλλά σε ό,τι θα κάνει αυτόν τον άνθρωπο να φιλοτιμηθεί.
- Να μην συμπεριφερόμαστε σαν να είμαστε το κέντρο του κόσμου, γιατί δεν είμαστε.
- Δεν υπάρχει ένα απόλυτο-αντικειμενικό κριτήριο δικαιοσύνης, που με βάση αυτό να μπορούμε να κρίνουμε τους πάντες. Αν συνέβαινε κάτι τέτοιο, θα ήταν πολύ άδικο.
- Ο άνθρωπος που εύκολα αντιδρά είναι άνθρωπος ετοιμόρροπος. Κάθε φορά που κάποιος προσπαθεί να του πει κάτι, το παίρνει αρνητικά, αισθάνεται ότι αυτός ο άνθρωπος τον κρίνει και θίγεται.
- Η απομάκρυνση από κάποιον ή κάποιους είναι συνήθως πράξη θιγμένου εγωισμού.
- Η Εκκλησία είναι ιατρείο, όχι δικαστήριο.
- Η σχέση αγάπης δεν οικοδομείται με την απομάκρυνση από τον άλλον, αλλά με την ικανότητα να συγχωρούμε τον άλλον.
- Οφείλουμε να γνωρίζουμε ότι ο κάθε άνθρωπος έχει τον δικό του κόσμο.
- Όποιος δημιουργεί στον πλησίον του το παραμικρό πρόβλημα, έστω κι αν ξεκινά με την καλύτερη διάθεση, είναι σκληρόκαρδος. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όταν αγαπάμε αληθινά κάποιον, δεν τον αξιολογούμε με βάση το πώς μας φέρθηκε.

- Ελεύθερος είναι ο πλήρης άνθρωπος, αυτός που ξέρει τι του γίνεται.
- Το βασικό πρόβλημα του ανθρώπου είναι η ανελευθερία του, το αίσθημα μειονεξίας που έχει.
- Ο ανελεύθερος άνθρωπος βλέπει τον κάθε άλλον άνθρωπο ως πρόβλημα.
- Ο ελεύθερος άνθρωπος μπορεί και αποφεύγει τις παγίδες του πονηρού και των ανθρώπων.
- Τον φωτισμό, που έχουμε ανάγκη, δεν τον αποκτούμε με την ανάλυση των γεγονότων και των καταστάσεων, αλλά με τη σιωπή, την προσευχή, τη σχέση μας με τον Θεό μέσα στο κελί μας. Αυτά μαλακώνουν την καρδιά μας και φωτίζουν τον νου μας.
- Οι σχέσεις μόνο με τους ανθρώπους δεν μας ελευθερώνουν και δεν μας σώζουν. Είναι αναγκαία και η σχέση με τον Θεό.
- Αν κάποιος ζητάει να του πούμε κάτι και εμείς μπορούμε να του το πούμε με αγάπη, άρα και με παρηγοριά, τότε να του το πούμε.
- Η αγάπη είναι μια καθημερινή άσκηση: Μέσα κι από τον στραβό χαρακτήρα του άλλου να ανακαλύψω τη χάρη του Θεού που κρύβει μέσα του και να έχουμε οι δυο μας μια κοινή αναφορά προς τον Θεό.
- Η αγάπη είναι θυσία του εγωισμού.
- Αν ξεζουμίσουμε την αγάπη, θα δούμε ότι τα βασικά της στοιχεία είναι η προσφορά και η συγγνώμη. Δεν είναι η ατομική μας ικανοποίηση.
- Συχνά τα χριστιανικά ζευγάρια μετά τον γάμο βαλτώνουν τη σχέση τους. Παύουν να έχουν ενθουσιασμό, εγρήγορση, γοητεία.
- Το κύριο αίτημα της προσευχής μας να είναι ο ίδιος ο Θεός, όχι η αλλαγή του ανθρώπου με τον οποίο σχετιζόμαστε. Τότε θα αποκτούμε τη χαρά του Θεού και αυτή θα αντανακλάται στον άνθρωπο με τον οποίο σχετιζόμαστε και θα τον αλλάζει.
- Η διάθεσή μου εκούσια να σκλαβωθώ σε κάποιον είναι ελευθερία. Αυτό μπορεί και πρέπει να συμβαίνει στον γάμο.
- Αυτός που θέλει να είναι φίλος του Χριστού, οφείλει να είναι τελευταίος όλων και διάκονος όλων.
- Για τον κόσμο έρωτας είναι να με λατρεύεις, να είμαι Θεός για σένα, να με σκέφτεσαι συνέχεια και να μου κάνεις όλα τα θελήματα. Για τον χριστιανό έρωτας είναι ο σταυρός που φέρνει την ανάσταση.

20-04-2015 Η πίστη, η ελπίδα και ο πνευματικός αγώνας

- Η πνευματική ζωή προϋποθέτει την πίστη και την ελπίδα. Διαφορετικά δεν έχει βάση.
- Όσο πιο πολλές μέριμνες έχει ο χριστιανός και κυρίως όσο πιο μεγάλο δέσιμο έχει με αυτές, τόσο πιο πολύ εμποδίζεται στον πνευματικό αγώνα του.
- Στα ζευγάρια, ο ένας σύντροφος είναι αληθινά δοσμένος στον άλλον, μόνο όταν είναι

δοσμένος και στον Θεό. Το ίδιο ισχύει και στη σχέση γονέα παιδιού, δηλαδή ο γονέας είναι αληθινά δοσμένος στο παιδί του, μόνο όταν είναι δοσμένος και στον Θεό.

- Για τον πνευματικό αγώνα χρειαζόμαστε ησυχία και άδειασμα από μέριμνες που μας κρατούν δεμένους.
- Στον πνευματικό αγώνα που κάνουμε να μην βιαζόμαστε να δούμε μεγάλες αλλαγές. Να λέμε "όποτε θέλει ο Θεός" και να το εννοούμε.
- Τα δώρα του Θεού, αν μας δοθούν νωρίτερα από την ώρα τους, θα μας γεμίσουν έπαρση και θα μας πνίξουν.
- Ο κάθε άνθρωπος που αγωνίζεται πνευματικά παίρνει δώρα από τον Θεό κατά το δικό του μέτρο, κατά τη δική του φύση και κατά τον δικό του χρόνο. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Κενοδοξία είναι το να νομίζω ότι είμαι κάτι ή ότι κάνω κάτι.
- Η αυτοεκτίμηση δεν έχει καμία σχέση με την κενοδοξία.
- Μόνο κάποιος που εκτιμά πολύ τον εαυτό του μπορεί να τον αμφισβητεί.
- Αυτός που νομίζει ότι έχει αυτοεκτίμηση με το να μην αμφισβητεί τον εαυτό του είναι εξαιρετικά μειονεκτικός και δεν έχει αυτοεκτίμηση.
- Ο μειονεκτικός άνθρωπος δεν δέχεται καμία αμφισβήτηση και απαιτεί όλοι να τον αναγνωρίζουν. Αντίθετα, αυτός που έχει αληθινή αυτοεκτίμηση δέχεται δημιουργικά την αμφισβήτηση των άλλων.
- Αυτός που έχει αληθινή αυτοεκτίμηση εκτιμάει τόσο πολύ τον εαυτό του, που πιστεύει ότι μπορεί να γίνει ακόμη και Θεός, αλλά μόνο εφόσον ενωθεί με τον Θεό και μόνο με τη χάρη του Θεού.
- Η κενοδοξία είναι η δήθεν αυτοεκτίμηση, αυτή που δεν έχει Θεό.
- Αυτός που δεν εκτιμάει τον εαυτό του παρερμηνεύει καταστάσεις και συμπεριφορές των άλλων.
- Αυτός που αναγνωρίζει την αγάπη του Θεού πληροφορείται από αυτήν την προσωπική του αξία και έχει αυτοεκτίμηση.
- Άλλο είναι η συλλογή πληροφοριών (π.χ. από ομιλίες) και άλλο είναι η πνευματική προκοπή. Για τη δεύτερη απαιτείται η βιωματική-προσωπική σχέση με τον Θεό.
- Η κενοδοξία είναι άρρωστη αγάπη προς τον εαυτό μας.
- Ο ωραιότερος στόχος είναι να βγαίνουμε από τον εαυτό μας και να τιμούμε τον άλλον, που είναι εικόνα του Θεού.
- Είμαστε πελαγωμένοι στις εγωκεντρικές φαντασιώσεις μας, που είναι προβολές της κενοδοξίας μας. Γι' αυτό δεν μπορούμε να αγαπήσουμε αληθινά κανέναν άνθρωπο.
- Να ασκούμεστε καθημερινά στο να βγαίνουμε από τον εαυτό μας και να δίνουμε αξία στον άλλον.
- Η κενοδοξία φέρνει νεύρα, απώλεια της ειρήνης, απώλεια του στόχου μας.
- Αν είναι να προλαβαίνουμε όλες τις δουλειές μας, αλλά να αποκτούμε νεύρα και να

πνιγόμαστε, καλύτερα να μην τις προλαβαίνουμε.

- Συμβαίνει συχνά, μετά από κάποια επιτυχία μας σε κάτι που θέλαμε πολύ, η καρδιά μας να σκληραίνει και να γινόμαστε επικριτικοί ως προς τους άλλους.
- Να συνειδητοποιήσουμε ότι η αποχή από την αμαρτία δεν είναι στέρηση, αλλά χαρά, όφελος και πληρότητα της αγάπης του Θεού.
- Όταν είμαστε εγκλωβισμένοι στη δικαίωσή μας, αγριεύει η καρδιά μας. Και τότε ζούμε το μεγαθήριο του εγωισμού μας, που υψώνεται μπροστά στα μάτια μας. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όταν η κενοδοξία αυξάνει, γίνεται υψηλοφροσύνη και μετά υπηρέτρια του ψεύσασθαι. Καθιστά ζωή του ανθρώπου την ψευτιά. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Να βιάζουμε τον εαυτό μας, ώστε να είμαστε στραμμένοι στον Θεό και να αποστρεφόμαστε την αμαρτία, αλλά να μην βιάζουμε τον Θεό να μας δίνει όποτε εμείς θέλουμε τα δώρα Του.
- Να μην εκθέτουμε-διαφημίζουμε την πνευματική μας ζωή, γιατί έτσι υπηρετούμε την κενοδοξία μας και χάνουμε την πνευματική ζωή.
- Όταν για μας έχει μεγάλη σημασία να μας αναγνωρίζουν και να μας δοξάζουν οι άλλοι, συνήθως κάνουμε αυτά που κάνουν και οι άλλοι για να τους εντυπωσιάσουμε. Έτσι όμως χάνουμε τον εαυτό μας και τη ζωή μας.
- Η αποδοχή της διαφορετικότητας του χαρακτήρα του άλλου είναι ωριμότητα.
- Να προσέχουμε να μην συμβιβάζομαστε κάνοντας ό,τι κάνουν οι άλλοι, αλλά και να μην ιδιορρυθμούμε προκλητικά, να μην γινόμαστε γραφικοί.
- Ο ματαιόδοξος ζει ψευδή πνευματική ζωή και η καρδιά του σφαγιάζεται διαρκώς, γιατί δεν μπορεί να πραγματοποιήσει τα θελήματά του.
- Το τέλος του ματαιόδοξου είναι η απώλεια.

27-04-2015 Η μετάνοια, το μέγιστο δώρο του Θεού

- Τα θελήματα και οι επιθυμίες του ανθρώπου σπάνια ικανοποιούνται. Και αν αυτά έχουν για τον άνθρωπο τεράστια αξία, του γεννούν αρχικά το άγχος και τελικά την απογοήτευση. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όταν απολυτοποιούμε τα θελήματά μας, οδηγούμαστε στην απογοήτευση και στη σύγκρουση με αυτόν με τον οποίο σχετιζόμαστε.
- Ο ώριμος άνθρωπος μπορεί από όλα να κερδίζει.
- Όταν ο άνθρωπος με τον οποίο σχετιζόμαστε είναι μια παρουσία του Θεού που έχει κάτι να μου πει, έστω και με την άγνοιά του, το λάθος του ή την αρνητική του στάση, τότε η ζωή έχει άλλη γοητεία, άλλη ομορφιά και άλλες δυνατότητες.
- Ο άνθρωπος που όλα τον ενοχλούν είναι ανισόρροπος και ταλαίπωρος ως προς την πνευματική ζωή.
- Το παράπονο, η γκρίνια και η απαίτηση είναι προσβολή της πνευματικής ζωής και άρνηση

του Θεού.

- Ο ειρηνεμένος και συμφιλιωμένος με τον εαυτό του άνθρωπος δεν θεωρεί σημαντικά τα εξωτερικά γεγονότα που δόθηκαν τον προσβάλλουν.
- Αυτός που δεν είναι καλά μέσα του ακόμη και το ελάχιστο δυσάρεστο εξωτερικό γεγονός το απολυτοποιεί και αισθάνεται πολύ ζημιωμένος από αυτό.
- Το πώς τοποθετούμαστε σε αυτά που μας συμβαίνουν δείχνει την κατάστασή μας.
- Πτώση είναι η έλλειψη της ειρήνης από την καρδιά μας.
- Αυτός που κατακρίνει ζει μέσα στα τείχη του εγωισμού του. Είναι δυστυχέστατος και αποτυχημένος. Δεν έχει την ελάχιστη πληροφορία περί του Θεού. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Το σημαντικό δεν είναι το αν έχουμε ή όχι πρόβλημα με τον άλλον, αλλά το πώς τον προσεγγίζουμε, δηλαδή το αν τον προσεγγίζουμε με γλυκασμό ή με ψυχρότητα. Αυτό είναι που μαρτυρεί την κατάσταση και την ποιότητα της καρδιάς μας.
- Ο αληθινά ταπεινόφρων γνωρίζει τα χάλια του και γι' αυτό δεν μπορεί να ελέγξει, να κρίνει, να κατηγορήσει, να απορρίψει. Μόνο να αγαπήσει μπορεί.
- Ο ταπεινόφρων είναι τόσο πλήρης από τον Θεό που δεν ζητάει τίποτα. Και όσο δεν ζητάει τίποτα, τόσο πιο πολλά του δίνει ο Θεός.
- Η αξιοπρέπεια δεν διεκδικείται με διαπραγματεύσεις (από δανειστές) έχοντας το κόμπλεξ του αδικημένου. Η αξιοπρέπεια εκπέμπεται από τον άνθρωπο που η καρδιά του είναι αληθινή.
- Την αληθινή αξιοπρέπεια δεν μπορούμε να τη διεκδικήσουμε. Μόνο να την εκπέμπουμε μπορούμε.
- Η ταπείνωση είναι θεϊκή κατάσταση. Είναι το ένδυμα της θεότητας του Κυρίου μας.
- Όταν απαιτούμε από τον σύντροφό μας να μας σεβαστεί, το παιχνίδι είναι ήδη χαμένο και η σχέση έχει πρόβλημα.
- Καλύτερα να βλέπουμε τις αμαρτίες μας παρά αγγέλους. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Η ηθική του Θεού διαφέρει από την ηθική του κόσμου.
- Το κατά Θεόν πένθος είναι σοβαρότητα και ειρήνη, όχι ψυχοπλάκωμα και κατάθλιψη.
- Να ζούμε την εξωτερική-κοινωνική ζωή, αλλά να μην διαχεόμαστε, να μην χάνουμε την εσωτερική μας ενότητα και την επαφή με την καρδιά μας.
- Να ζούμε την εξωτερική-κοινωνική ζωή, αλλά με σύνεση. Ο συνετός άνθρωπος κοιτάει μόνο τη δική του αμαρτία, όχι των άλλων.
- Η αμαρτία είναι το απρόσωπο "είναι". (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όταν κοινωνούμε τον Χριστό, βρίσκουμε το πρόσωπό μας.
- Η κοινωνία με κάποιον προϋποθέτει σχέση και η σχέση προϋποθέτει λόγο. Τελικά, από τον λόγο της σχέσης εξαρτάται η ποιότητα και το πρόσωπο της σχέσης.
- Αν έχουμε τον Χριστό μέσα μας, μιλούν και τα κύτταρά μας στους γύρω μας και τους αναπαύουν.

- Τα πάθη μας δεν μπορούμε να τα διώξουμε. Φεύγουν, όταν γεμίσουμε με κάτι άλλο. Όπως τα σκοτάδια φεύγουν με την είσοδο του φωτός.
- Στην Εκκλησία έχουν θέση και οι αμαρτωλοί και οι άγιοι. Οι ψευτοάγιοι μόνο δεν έχουν θέση. Και δυστυχώς είναι πολλοί.
- Όποιος θέλει να ζει πνευματική ζωή, οφείλει να μάθει να ανεξαρτητοποιείται από τους άλλους και να μην περιμένει τίποτα από αυτούς. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Η πραγματική σχέση χρειάζεται και κάποια απόσταση ασφαλείας, ώστε να αποτρέπεται η αφομοίωση του ενός από τον άλλον.
- Προϋπόθεση για την ικανότητα σχέσης είναι η ικανότητα ανεξαρτησίας, όχι όμως η απομόνωση που επιλέγεται λόγω μειονεξίας.
- Μόνο αυτός που μπορεί να ζει και μόνος του μπορεί να σχετίζεται και να δίνει.
- Να δεχόμαστε και να υπομένουμε ακόμα και αυτόν που δεν μας μιλάει καλά, γιατί ο καθένας μιλάει κατά τον πόνο του. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Εμείς δεν μπορούμε να αλλάξουμε κανέναν άνθρωπο. Μόνο την αντίδρασή του μπορούμε να προκαλέσουμε. Ο Θεός θα τον αλλάξει, εφόσον ο ίδιος το αποφασίσει ειλικρινά.

04-05-2015 Η αγάπη προϋποθέτει την αποδοχή του άλλου

- Το ότι δεν μπορούμε να κρατήσουμε ανθρώπους κοντά μας και το ότι αισθανόμαστε συνεχώς θύματα είναι συμπτώματα της κατάστασης αμαρτίας στην οποία βρισκόμαστε.
- Όταν είμαστε γεμάτοι από την αγάπη του Θεού, θέλουμε να τη δώσουμε και στους άλλους ανθρώπους. Δεν μας αναγκάζει κανείς να τους αγαπήσουμε. Η φυσική μας διάθεση είναι τόσο καλή, που θέλουμε να εκφράσουμε την πληρότητα που νιώθουμε.
- Η δουλειά του πνευματικού είναι να μας διερμηνεύει τον λόγο του Θεού στην καθημερινότητα, ασκώντας μας σε μια στάση ζωής, σε ένα ήθος ζωής. Εμείς από την πλευρά μας οφείλουμε να είμαστε ανοιχτοί στη χάρη του Θεού, για να μπορούμε να την αφομοιώνουμε.
- Ο τόπος του πνευματικού μας αγώνα (του μαρτυρίου μας) είναι ο τόπος στον οποίο ζούμε την καθημερινότητά μας.
- Όταν ζούμε τη χάρη του Θεού, δεν μας ενοχλεί τίποτα. Στην ουσία το πρόβλημά μας είναι ότι δεν ζούμε τη χάρη του Θεού.
- Να είμαστε τόσο γεμάτοι από τη χάρη του Θεού, ώστε η καρδιά μας να είναι τόσο ισορροπημένη, που να μην μας προσβάλλει η δυσκολία του άλλου.
- Ο κάθε άνθρωπος συμπεριφέρεται κατά τον πόνο του, κατά τη δυσκολία του.
- Να λαμβάνουμε υπόψη την κατάσταση του άλλου. Η αντικειμενική δικαιοσύνη για όλους είναι το μεγαλύτερο ψέμα, γιατί δεν έχει διάκριση, δηλαδή δεν έχει αγάπη.
- Αν πιέζουμε κάποιον να αλλάξει, δεν θα αλλάξει ποτέ. Αν δεν τον πιέζουμε, του δίνουμε την ελευθερία και την άνεση να αποφασίσει κάποτε να αλλάξει.

- Η ευαισθησία μας στην όχι καλή συμπεριφορά του άλλου απέναντί μας συχνά κρύβει τη δική μας ανασφάλεια και τον δικό μας εγωισμό. Στο βάθος δείχνει ότι δεν εμπιστευόμαστε την αγάπη του Θεού. Και στο πιο βάθος δείχνει ότι θεωρούμε θεό τον εαυτό μας.
- Το πνευματικό μας πρόβλημα έχει τις ρίζες του στην παιδική μας ηλικία, που εκτελούσαμε εντολές σαν καλά στρατιωτάκια χωρίς να καταλαβαίνουμε την ουσία. Από μικροί μάθαμε να υπηρετούμε την εικόνα μας, τον εγωισμό μας και όχι τη σχέση μας με τον Θεό. Γι' αυτό λειτουργούμε ανελεύθερα.
- Αν υπηρετούμε Κάποιον που είναι αγάπη, η αγάπη μας έχει ελευθερία. Αντίθετα, αν υπηρετούμε Κάποιον, για να μας επιβραβεύσει ή, το χειρότερο, για να μην μας στείλει στην κόλαση, σιγά σιγά χτίζουμε τη φαντασίωση της δικής μας αυτοθέωσης και γινόμαστε ευαίσθητοι στην όχι καλή συμπεριφορά του άλλου απέναντί μας.
- Αυτός που δεν μπορεί να κάνει με τους άλλους και απομονώνεται είναι άρρωστος. Και ψυχικά και σωματικά.
- Το να μην θέλω να πάω στην εκκλησία επειδή αμάρτησα είναι δαιμονική κατάσταση.
- Συχνά η κρίση μας προς τους άλλους είναι προβολή σε αυτούς της δικής μας κατάστασης.
- Δείκτης της κατά Θεόν αγάπης μέσα μας είναι το να αποδεχόμαστε τον άλλον όσο αμαρτωλός κι αν είναι.
- Η αγάπη θεραπεύει τη λύπη. Η λύπη είναι απόρροια της μοναξιάς, στην οποία πέφτουμε όταν δεν ανεχόμαστε τον άλλον, δηλαδή της μοναξιάς από εγωισμό.
- Η λύπη είναι η αίσθηση του ανθρώπου που δεν ζει τον Θεό. Η χαρά είναι το σημάδι της παρουσίας του Θεού. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Η λύπη είναι η πτώση. Η χαρά είναι ο Θεός.
- Η λύπη είναι το χαρακτηριστικό του απομονωμένου-δυστυχισμένου ανθρώπου.
- Ο λυπημένος επιδιώκει να βρει τον όμοιό του, για να ανοίξει την καρδιά του, δηλαδή για να κλαφτεί. Όμως αυτό το άνοιγμα τον κάνει χειρότερα.
- Χαρά δεν μας δίνει η δικαίωση, αλλά η υπέρβαση της αδικίας που μας έχει γίνει.
- Χαρά και πληρότητα και Θεό βρίσκουμε, όταν ξεχάσουμε τις αδικίες που μας έκαναν. Όσο τις θυμόμαστε, τόσο περισσότερο η καρδιά μας σκληραίνει και δαιμονιζόμαστε.
- Για να αποκτήσουμε το Άγιο Πνεύμα, πρέπει να "σηκώσουμε" τον άλλον, όσο "βαρύς" κι αν είναι. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Οι δύσκολοι άνθρωποι της ζωής μας είναι οι ευεργέτες μας, γιατί αυτοί είναι που μας δίνουν τη δυνατότητα να προσελκύσουμε το Άγιο Πνεύμα.
- Τους δύσκολους ανθρώπους της ζωής μας να τους αποδεχόμαστε στην καρδιά μας, ώστε να ζούμε αρμονικά μαζί τους και να είμαστε καλά. Αν δεν έχουμε αρμονικές σχέσεις με το περιβάλλον μας, κλονιζόμαστε ψυχικά, σωματικά, πνευματικά.
- Να προσπαθούμε να καταλαβαίνουμε την κατάσταση του άλλου και να δίνουμε στον άλλον χώρο και χαρά.

- Όταν ο άνθρωπος ζει στην αμαρτία, αγριεύει το είναι του και οι γύρω του.
- Όταν ο άνθρωπος ζει στην αμαρτία, το καθετί γίνεται αφορμή ταλαιπωρίας για το σώμα. Αλλά και το ίδιο το σώμα αρχίζει να ζητά την οδύνη και τις ταλαιπωρίες.
- Όταν ο άνθρωπος επιλέγει να ζει στην αμαρτία, παύει να επικυριαρχεί στον εαυτό του και αρχίζει να πάσχει ψυχικά.

11-05-2015 Οι προσδοκίες φέρνουν αποτυχίες και απογοητεύσεις

- Ο λόγος της πνευματικής ζωής είναι η απόκτηση του Αγίου Πνεύματος και η συνάντησή μας με τον Χριστό.
- Εφόσον έχουμε επίγνωση του λόγου της πνευματικής ζωής, γνωρίζουμε ότι δεν κοπιάζουμε μάταια.
- Στην πνευματική ζωή ο σκοπός της άσκησης δεν είναι η αυτοβελτίωσή μας, αλλά το να ελκύσουμε τη χάρη του Θεού και το να ζήσουμε-χαρούμε τη συνάντησή μας με τον Θεό.
- Αν ο κόπος ενός αγώνα που κάνουμε και που μπορεί να φαίνεται πνευματικός γίνεται για την αυτοδικαίωσή μας, τότε αυτός ο κόπος μάς απομακρύνει από τον Θεό, αλλά και από τους ανθρώπους.
- Αν ο ίδιος ο Θεός γίνει το αίτημα της προσευχής μας και ο λόγος της άσκησής μας, τότε η καρδιά μας θα γλυκαθεί και θα αναπαυθεί.
- Η πνευματική ενέργεια που αποκτούμε με τον γνήσιο πνευματικό αγώνα μάς δίνει τη δύναμη να τολμούμε και να μην μας πειράζει ακόμη και η αποτυχία.
- Η λύπη είναι η μεγαλύτερη επιτυχία του διαβόλου. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Η λύπη δεν είναι κατάσταση μετάνοιας, αλλά αμετανοησίας. Φανερώνει ότι δεν έχουμε αναλάβει την ευθύνη της προσωπικής μας αλλαγής και ότι δεν είμαστε ευχαριστημένοι με τον Θεό.
- Η λύπη αποδυναμώνει τον άνθρωπο και τον δυσκολεύει να φτάσει σε αρετές.
- Ο στεναχωρημένος άνθρωπος δεν μπορεί ούτε να προσευχηθεί ούτε να δώσει αγάπη.
- Όταν έχουμε κάνει λάθος, να παραδεχόμαστε το λάθος μας. Και όταν πιστεύουμε ότι ο άλλος έχει κάνει λάθος, να του λέμε καθαρά τον λογισμό μας. Αυτά φανερώνουν αρχοντιά και υπευθυνότητα.
- Ο λυπημένος έχει πάρει διαζύγιο από τον Θεό. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Να διώξουμε τελείως τη λύπη από τη ζωή μας. Ακόμη κι αν γίνουν εκατό χρεοκοπίες, εμείς να μην λυπηθούμε, γιατί η μόνη πραγματική χρεοκοπία είναι η απουσία του Θεού από τη ζωή μας.
- Να μην μετρούμε την πνευματική μας κατάσταση, το πνευματικό μας επίπεδο. Το μόνο που να μας νοιάζει να είναι η σχέση μας με τον Χριστό.
- Όταν μετράμε την πνευματική μας κατάσταση, κάποια στιγμή θα μας μπει ο λογισμός της σύγκρισης με κάποιον άλλον και ίσως πέσουμε σε ζήλια, φθόνο, μνησικακία.

- Ο άνθρωπος που μετρά την πνευματική του κατάσταση δεν μπορεί να προκόψει, διότι του λείπει η εμπιστοσύνη στον Θεό. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Αν αγαπάμε τον Θεό και ενδιαφερόμαστε γι' Αυτόν, καταλαβαίνουμε μόνοι μας ποιο είναι το θέλημά Του.
- Από τη στιγμή που προσδοκούμε κάτι, αποτυγχάνουμε. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Η προσδοκία θα γίνει απαίτηση, μετά γκρίνια, μετά σύγκρουση και μετά μπάχαλο λογισμών.
- Το να είμαστε αναπαυμένοι με το τίποτα και να μην προσδοκούμε τίποτα έχει μεγάλη ελευθερία.
- Μόνο αν είμαστε αναπαυμένοι με το τίποτα και δεν προσδοκούμε τίποτα, μπορούμε να αναπαυθούμε και με τον Θεό. Διαφορετικά, ούτε θα καταλάβουμε τον Θεό.
- Όταν εξαρτάται η εσωτερική μας κατάσταση από τη συμπεριφορά του άλλου, αυτό δείχνει ότι δεν έχουμε τον Θεό. Όταν η καρδιά μας είναι γεμάτη από τον Θεό, τα στοιχεία της όχι καλής συμπεριφοράς του άλλου μάς φαίνονται ασήμαντα.
- Ο διάβολος είναι πονηρός, δεν είναι έξυπνος. Ο άνθρωπος του Θεού είναι έξυπνος.
- Ο άνθρωπος του Θεού δεν βάζει κόκκινες γραμμές και είναι ο καλύτερος διαπραγματευτής με όλους, γιατί τους έχει στην καρδιά του όλους.
- Το να ζητάμε να μας υπολογίζουν και να μας τιμούν οι άλλοι είναι μειονεξία.
- Όταν μας υποτιμούν, να θυμόμαστε ότι η θέση μας είναι ανάμεσα στους αγγέλους και όχι ανάμεσα στους ανθρώπους.

18-05-2015 Η αμαρτία είναι ασθένεια

- Ο δρόμος της μετάνοιας και ο δρόμος της αμαρτίας είναι πολύ κοντά. Για τον λόγο αυτό όποιος είναι στον δρόμο της μετάνοιας να μην επαναπαύεται και όποιος είναι στον δρόμο της αμαρτίας να μην στεναχωριέται.
- Να μην αξιολογούμε αρνητικά την πορεία που είχαμε στη ζωή μας, γιατί αυτό μας απονευρώνει ψυχικά.
- Η αρχή που εξουσιάζει τον μεταπτωτικό άνθρωπο είναι τα πάθη. Οφείλουμε να κάνουμε μια πράξη αληθινής αναρχίας, δηλαδή να αρνηθούμε τα πάθη, που μας εξουσιάζουν.
- Η πίστη στην αγάπη του Θεού είναι άρνηση των πιθανοτήτων.
- Η αμαρτία δεν έχει ουσία. Είναι κάτι το ανυπόστατο. Γι' αυτό δεν γεμίζει τον άνθρωπο.
- Η αμαρτία είναι η απουσία του Αγαθού.
- Η αμαρτία είναι η άρνηση της ζωής, δηλαδή είναι η άρνηση της σχέσης μας με τον Θεό, που είναι η ζωή. Όποιος μετέχει στην αμαρτία χάνει τη ζωή.
- Η μετάνοια εισάγει τον Θεό στη ζωή μας. Κατά συνέπεια μας ζωντανεύει.
- Σαφής ένδειξη ότι μετανοήσαμε αληθινά είναι το ζωντάνεμα και η χαρά, που μας φέρνει η επανασύνδεση με τον Θεό.

- Τα αμαρτήματα για τα οποία αληθινά μετανοήσαμε είναι πλέον ανύπαρκτα.
- Η αμαρτία "βαραίνει" τον άνθρωπο. Τον κάνει να μην έχει όρεξη για τίποτα.
- Επειδή η αμαρτία είναι πάντα παρά φύσιν, διαταράσσει τη σχέση μας με το σύμπαν. Γι' αυτό μετά την αμαρτία δεν μπορούμε να κάνουμε άνετα τίποτα.
- Η μελέτη των Ψαλμών βοηθά πολύ τον απονευρωμένο ψυχικά άνθρωπο.
- Η κακοπάθεια και η άσκηση μας ωφελούν, γιατί μας ξυπνούν τα γνωστικά όργανα. Μας κάνουν να μπορούμε να αισθανθούμε και να αντιληφθούμε. Μας "ξεμουχλιάζουν".
- Ο πνευματικός άνθρωπος μπορεί από όλους να ωφεληθεί, ακόμα και από τον διάβολο.
- Αν δεν βάλουμε όρια και πρόγραμμα στην καθημερινότητά μας, δεν θα μπορέσουμε ούτε προσευχή να κάνουμε, ούτε να μελετήσουμε, ούτε σε άλλους να βάλουμε όρια.
- Οι κουβέντες μας να έχουν ουσία-περιεχόμενο και να προσέχουμε τον λόγο για τον οποίο τις κάνουμε.
- Η γέννηση λογισμών σημαίνει ότι ο νους μας ήταν απροστάτευτος και έχει συληθεί.
- Η γέννηση και ύπαρξη λογισμών δεν είναι κάτι το φυσικό. Ο κατά Θεόν νους είναι ελεύθερος από λογισμούς.
- Κανέναν αμαρτωλό να μην κατηγορήσουμε, γιατί οι αμαρτωλοί είναι άνθρωποι ασθενείς και ευάλωτοι και γιατί εμείς θα πάθουμε τρισευχέστερα. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Το χαρακτηριστικό του ανθρώπου που φέρει το Άγιο Πνεύμα είναι ότι αγαπά και περιθάλπει τον αμαρτωλό άνθρωπο ως ασθενή.
- Το πρώτο που χρειάζεται ο αμαρτωλός άνθρωπος είναι βοήθεια, για να μπορέσει να σταθεί στα πόδια του.
- Ο αμαρτωλός διατηρεί το φιλότιμο μέσα του και χρειάζεται κάποιον να του το ενεργοποιήσει.
- Να μην προσπαθούμε να αλλάξουμε τον άλλον με τα λόγια μας. Μάλλον το αντίθετο αποτέλεσμα θα έχουμε.
- Τα λόγια μας δεν μπορούν να θεραπεύσουν τον άλλον. Απλά βγάζουν τα άγχη μας και την ολιγοπιστία μας.
- Να έχουμε τη διάθεση όχι να υπερισχύουμε του άλλου, κάτι που γεννά τις συγκρούσεις και τις φιλονικίες, αλλά να διακονούμε τον άλλον. Να προσπαθούμε να είμαστε πρώτοι στη διακονία.
- Ο άνθρωπος που ηττάται με επίγνωση για χάρη του άλλου, αν και φαίνεται ότι είναι ο χαμένος, στην πραγματικότητα αυτός κερδίζει και ζει αληθινά.

25-05-2015 Η αληθινή κοινωνία

- Όσο περισσότερο κρατάμε μια απόσταση από τον άλλον και σιωπούμε, τόσο περισσότερο συνδεόμαστε μαζί του. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όταν κρατάμε μια απόσταση από τον άλλον, τότε τον βλέπουμε πραγματικά. Και όταν

σιωπούμε και προσευχόμαστε, τότε έχουμε τον χρόνο να εσωτερικεύουμε αυτό που βλέπουμε στον άλλον και να καταλαβαίνουμε το βάθος του άλλου.

- Η μεγάλη εγγύτητα και τα πολλά λόγια με τον άλλον είναι διαλυτικά στοιχεία. Μας κάνουν να χάνουμε την επαφή με τον εαυτό μας και μας απομονώνουν από τον άλλον.
- Για να μπορούμε να έχουμε σχέση με κάποιον, οφείλουμε να δίνουμε χρόνο στον εαυτό μας.
- Η εγγύτητα με τον άλλον και η λεκτική εξωτερίκευση των συναισθημάτων μας σε αυτόν μπορεί μερικές φορές να ικανοποιούν μια ανάγκη μας. Αν όμως αυτά είναι για μας συνήθεια και τρόπος ζωής, τότε έχουμε πρόβλημα.
- Οποιαδήποτε σχέση μας δεν έχει πνευματικό λόγο είναι σχέση εξωτερική και άκυρη.
- Στην αληθινή σχέση οι καρδιές των ανθρώπων είναι συνδεδεμένες μεταξύ τους μέσω του Αγίου Πνεύματος, μέσω του λόγου του Θεού.
- Η σιωπή που έχει προσευχή είναι εγρήγορση πνευματική και μας συνδέει αληθινά με τον άλλον.
- Καμιά σχέση δεν μπορεί να σταθεί χωρίς πνευματικό λόγο.
- Το να περνάμε καλά δεν είναι λόγος που συνέχει μια αληθινή σχέση. Καλά περνάμε και σε ένα γυμναστήριο και σε μια ταβέρνα, ακόμα και όταν κοιμόμαστε.
- Η ανούσια κουβέντα είναι διάχυση, κόπος, εξάντληση. Είναι απώλεια ενέργειας πολύ χρήσιμης, για να έχουμε σχέση με τον εαυτό μας και με τον Θεό.
- Το να μιλάμε για να μιλάμε είναι δυστυχία και καθιστά δύστυχο και αυτόν στον οποίο μιλάμε.
- Οι πλέον φλύαροι είναι οι πλέον απομονωμένοι άνθρωποι. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Αν δεν χαιρόμαστε τη σιωπή μας, ούτε τη σχέση μας θα χαρούμε.
- Αν δεν απολαμβάνουμε την απόσταση, ούτε το πλησίασμα θα απολαύσουμε.
- Με τη σιωπή μας μπορούμε να προσέξουμε και να καταλάβουμε τον άλλον.
- Με τη σιωπή μας μπορούμε να βρούμε την ειρήνη και την ενότητα του εαυτού μας.
- Άλλο είναι η κατά Θεόν απόσταση από τον άλλον και η σιωπή που έχει προσευχή και άλλο είναι το εγωιστικό κλείσιμο στον εαυτό μας.
- Να μην κοιτάμε τι κάνει ο άλλος και αν το κάνει καλύτερα ή χειρότερα από μας, διότι αυτό μας χωρίζει από τον άλλον και μας οδηγεί σε σύγκρουση. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όταν ο ένας δεν κοιτάει τι κάνει ο άλλος και δεν μπαίνει ελεγκτικά στη ζωή του άλλου, τότε νιώθουμε ειρήνη, ασφάλεια, ελευθερία. Ο άλλος δεν γίνεται πρόσκομμα στη ζωή μας. Δεν φοβόμαστε την παρουσία του ούτε αυτός τη δική μας. Έχουμε όλη την άνεση να κάνουμε τη ζωή μας. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Η διατάραξη των σχέσεών μας με τους αδελφούς μας είναι μια κατάσταση αφύσικη, γιατί είμαστε μέλη του ίδιου σώματος, του σώματος του Χριστού.
- Την ενότητα να τη βάζουμε πάντα πάνω από το δίκαιο και να την προστατεύουμε.

- Όταν βάζουμε το δίκαιο πάνω από την ενότητα, τότε οδηγούμαστε σε σύγκρουση. Ο λόγος είναι ότι η αντίληψη για το δίκαιο είναι διαφορετική από άνθρωπο σε άνθρωπο.
- Το καλύτερο "φαγητό" και η καλύτερη "κληρονομιά" που μπορούν να δώσουν οι γονείς στα παιδιά τους είναι η ενότητα της οικογένειας.
- Ό,τι διαταράσσει τη σχέση μας με τον άλλον, δηλαδή τη θέση που έχει ο άλλος στην καρδιά μας, οφείλουμε να το απομακρύνουμε, γιατί οπωσδήποτε θα διαταράξει και τη σχέση μας με τον Θεό.
- Η θλίψη είναι το αποτέλεσμα μιας συμπίεσης του εγώ μας (που θέλει κάτι) από τη στέρηση (αυτού που θέλει). Με άλλα λόγια, η θλίψη είναι το αποτέλεσμα μιας εσωτερικής σύγκρουσης.
- Η θλίψη είναι κατάσταση ανελευθερίας.
- Η προσπάθειά μας να περισώσουμε το δικό μας θέλημα μας οδηγεί στην άρνηση του θελήματος του άλλου, στη σύγκρουση, στη θλίψη, στην ανισορροπία και στην κατάθλιψη.
- Όταν είμαστε ελεύθεροι-αποδεσμευμένοι από το δικό μας θέλημα, τότε χαιρόμαστε να γίνεται το θέλημα του άλλου.
- Εμείς πολύ περισσότερο έχουμε αδικήσει τον εαυτό μας απ' ό,τι μας έχουν αδικήσει οι άλλοι.
- Η θλίψη είναι χειρότερη από την αμαρτία, γιατί κρύβει αμαρτητική κατάσταση ζωής. Γι' αυτό καλούμαστε και αυτήν να την καταθέσουμε στον Θεό.
- Η θλίψη είναι ένα από τα πιο διαβρωτικά στοιχεία της επικοινωνίας μας με τους ανθρώπους. Όταν προχωρήσει, μας χωρίζει από όλους τους ανθρώπους.
- Για να μην έχουμε θλίψη, να αποδεχθούμε αυτό που πραγματικά είμαστε.
- Αυτά που, ως χριστιανοί που είμαστε, οφείλουμε κυρίως να έχουμε στη ζωή μας και σε σχέση με τους άλλους είναι η αρχοντιά, η χαρά, η τιμή, ο σεβασμός και η ευγένεια της ψυχής.
- Μπροστά στο δίλημμα του να ικανοποιήσουμε ή όχι το θέλημα του άλλου, να προσπαθούμε να βρούμε τι είναι αυτό που μπορούμε να κάνουμε, ώστε να αναπαύσουμε την ψυχή του άλλου.
- Οι φιλοδοξίες μας δεν είναι κάτι κακό, με την προϋπόθεση ότι η μη ικανοποίησή τους δεν μας φέρνει στεναχώρια.
- Όσο κλαιγόμαστε για την αποτυχημένη ζωή μας, προσπαθώντας με τις δικές μας δυνάμεις και χωρίς τον Θεό να αλλάζουμε τα πράγματα, τόσο περισσότερα λάθη θα συνεχίζουμε να κάνουμε.
- Αν θέλουμε να αλλάξει η ζωή μας και να έχουμε ανάπαυση, τη θλίψη μας να μην την κρατήσουμε μέσα μας, αλλά να τη δώσουμε στον Θεό και να ζητήσουμε το έλεός Του.