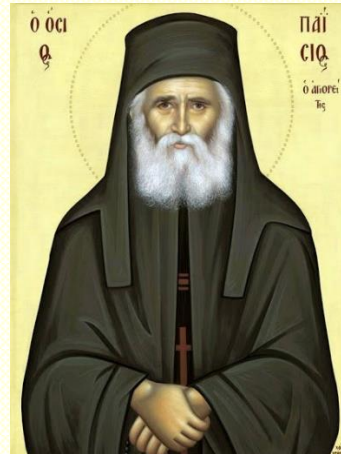
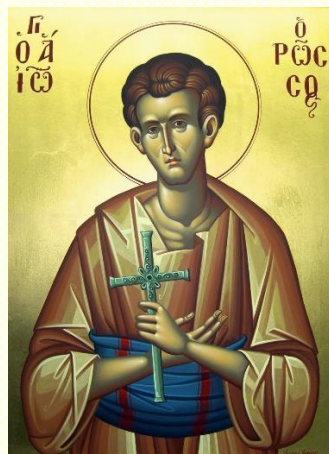


ΑΠΟΣΤΑΓΜΑΤΑ ΟΜΙΛΙΩΝ

ΤΟΜΟΣ Γ΄

(2015-2020)



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

05-10-2015 Η εξομολόγηση και η αγάπη για τον Χριστό

- Το εσωτερικό μας πρόσωπο, η πραγματική μας ταυτότητα, ορίζεται από τον λόγο ύπαρξής μας.
- Παράδεισος είναι το να μπορούμε να βλέπουμε ο ένας το πρόσωπο του άλλου και κόλαση είναι το να μην μπορούμε να το κάνουμε αυτό. (Αβάς Μακάριος)
- Η αναζήτηση ζωής είναι κάτι πολύ ευρύτερο και πολύ σημαντικότερο από την προσπάθεια επίλυσης του βιολογικού και ψυχολογικού μας προβλήματος με την απόκτηση κάποιου συντρόφου.
- Αν δεν είμαστε καλά, η πραγματοποίηση των επιθυμιών μας δεν θα μας κάνει καλά.
- Να μην μετατοπίζουμε την προσωπική μας ευθύνη στους εξωτερικούς παράγοντες.
- Ότι είναι αληθινό, δηλαδή του Θεού, ξεπερνάει τον χρόνο και είναι πάντα επίκαιρο.
- Ο Θεός δίδεται σε όλο τον κόσμο, αλλά μόνο όποιοι είναι ανοιχτοί Τον δέχονται.
- Αυτό που είναι καθοριστικό για μας δεν είναι τόσο τα γύρω εξωτερικά γεγονότα, αλλά η δική μας η ματιά ως προς αυτά. Οτιδήποτε μας συμβαίνει μπορεί να είναι ευλογία ή κατάρα, ανάλογα με τη στάση μας.
- Ο νους μας είναι πλασμένος για τον Θεό. Μπορεί όμως να εκτραπεί από τον προορισμό του.
- Αν δεν σεβόμαστε τον εαυτό μας, ούτε τον άλλον άνθρωπο θα μπορέσουμε να σεβαστούμε και κατά συνέπεια δεν θα μπορέσουμε να σχετισθούμε αληθινά μαζί του.
- Το να κάνουμε απολογισμούς των αμαρτιών μας είναι εσωστρέφεια και δεν μας ωφελεί. Αυτό που μας ωφελεί είναι η προσευχή.
- Όταν με τους λογισμούς μας δημιουργούμε σενάρια, πνιγόμαστε και χάνουμε την ελευθερία μας.
- Η αγωνία μας να φαινόμαστε σημαντικοί στους άλλους συμβάλλει όσο τίποτα άλλο στο να γεννιούνται μέσα μας λογισμοί.
- Να μην αφήνουμε τους οποιουσδήποτε λογισμούς να μας κυριεύουν. Ο καλύτερος τρόπος για να το πετύχουμε αυτό είναι η αδιαφορία μας απέναντί τους.
- Η απουσία λογισμών μάς βοηθά να προσευχόμαστε ευκολότερα και να είμαστε πιο άνετοι με τους άλλους ανθρώπους.
- Νήψη είναι η προφύλαξη του εαυτού μας από τους λογισμούς.
- Οι λογισμοί είναι η αρχή της αμαρτίας μας, των ψυχολογικών μας προβλημάτων, της εσωτερικής μας ακαταστασίας.
- Οι λογισμοί είναι το τέλος της αρχοντίας μας.
- Αν πραγματικά είμαστε στραμμένοι στον Θεό, τότε μπορούμε να αγνοούμε τους λογισμούς.
- Στην εξομολόγηση οφείλουμε να αναλαμβάνουμε πλήρως την ευθύνη των αμαρτημάτων μας. Η καθαρή εξομολόγηση δεν περιλαμβάνει δικαιολογίες και δεν είναι προσπάθεια

αυτοδικαίωσης.

- Μόνο μετά από μια καθαρή-αληθινή εξομολόγηση μπορεί να έρθει η μετάνοια.
- Να μην έχουμε απαιτήσεις από τους άλλους. Οι απαιτήσεις φέρνουν τους τσακωμούς.
- Όσο πλησιάζουμε προς το φως (τον Θεό), τόσο αντιλαμβανόμαστε το σκοτάδι μας.
- Όταν σκοπός της προσευχής μας είναι η εξάλειψη κάποιου λογισμού, η ίδια η προσευχή είναι λογισμός. Η αληθινή προσευχή, που διώχνει τους λογισμούς, είναι αυτή κατά την οποία έχουμε στραμμένη όλη την προσοχή μας στον Χριστό και, κατά συνέπεια, περιφρονούμε κάθε λογισμό.
- Η πτήση με την πτώση διαφέρουν σε ένα γράμμα μόνο.
- Να γεμίσουμε με τον Χριστό, που είναι δόσιμο στους άλλους, και τότε θα αδειάσουμε από τους λογισμούς, που είναι άρπαγμα από τους άλλους.
- Η άσκησή μας στην αρετή και στο ήθος ωφελεί, μόνο όταν γίνεται για τον Χριστό και όχι για τη δικαίωσή μας.
- Η αληθινή προσευχή είναι μια κραυγή της καρδιάς μας προς τον Χριστό.
- Να περνάς ανάμεσα από τους ανθρώπους απαρατήρητος. Μόνο ο απαρατήρητος άνθρωπος μπορεί να προχωρήσει στον δρόμο του. (Γέροντας Αιμιλιανός)

12-10-2015 Η νήψη

- Ο λόγος μας είναι το πρόσωπό μας, είναι αυτό που είμαστε.
- Ο λόγος του Θεού, που ακούμε ή διαβάζουμε στο Ευαγγέλιο, δεν είναι κάποιες ιδέες ή κάποιες απόψεις. Ο λόγος του Θεού είναι πρόταση ζωής αιώνιας. Είναι ο ίδιος ο Θεός.
- Ο λόγος του Θεού καρποφορεί, μόνο όταν υπάρχει γόνιμο έδαφος, δηλαδή μόνο όταν αναζητούμε αυτόν τον λόγο.
- Ως εικόνες του Θεού που είμαστε, την ανάγκη αναζήτησης του λόγου του Θεού την έχουμε από τη φύση μας, είτε το καταλαβαίνουμε είτε όχι. Όταν όμως έχουμε δεχθεί άλλα αλλότρια πρότυπα ζωής, δεν μπορούμε να διακρίνουμε αυτή τη βαθύτερη ανάγκη μας.
- Αυτό που μας ορίζει ως πρόσωπα είναι το πού έχουμε στραμμένη την ελευθερία μας.
- Η δυστυχία μας και η αμαρτία μας δεν είναι η ανηθικότητά μας, αλλά το ότι είμαστε απρόσωποι. Δεν έχουμε κατεύθυνση ζωής και δεν θέλουμε να έχουμε. Ζούμε μηχανιστικά, ψυχαναγκαστικά και ανεξέταστα, σύμφωνα με το πρότυπο ζωής που μας υποβάλλει ο κόσμος.
- Ο υπαρξιακά θολωμένος άνθρωπος είναι θολωμένος σε κάθε του ενέργεια, σε κάθε του τοποθέτηση.
- Οι επιλογές μας δείχνουν ποιοι είμαστε.
- Να επιλέγουμε να ζήσουμε όχι με ανθρώπους που θα μας δοξάζουν και θα περνάμε καλά μαζί, αλλά με ανθρώπους που θα είναι συνοδοιπόροι μας προς τον Θεό και θα εξελισσόμαστε μαζί.

- Αυτό που έχει τη μεγαλύτερη σημασία σε έναν άνθρωπο είναι ο άξονας της ζωής του, το αν δηλαδή μπορεί να βγει από τον εαυτό του έχοντας έμπνευση την αγάπη του Θεού. Και αυτό οφείλουμε περισσότερο να προσέχουμε, όταν θέλουμε να επιλέξουμε έναν άνθρωπο στη ζωή μας.
- Ο άνθρωπος που πλησιάζει κάποιον άλλον χωρίς να του φανερώνει τον άξονα της ζωής του και που του δίνεται σαρκικά από φόβο μη φύγει: α) έχει σκοπιμότητα και χρησιμοποιεί τον άνθρωπο αυτόν για να τον τυλίξει και β) είναι μειονεκτικός, δηλαδή δεν πιστεύει ότι μπορεί να τον κερδίσει με την καρδιά του. Αυτή η σχέση δεν μπορεί ούτε αληθινή να είναι ούτε Θεό να έχει.
- Οι μεθοδεύσεις στην προσέγγιση του άλλου φανερώνουν την ελλειμματικότητά μας.
- Ο άνθρωπος του Θεού, δηλαδή αυτός που αναζητά τον Θεό, έχει πρόσωπο, έχει λεβεντιά και μπορεί να βγει από τον εαυτό του για χάρη του άλλου.
- Αυτό που ανανεώνει την αγάπη και τον έρωτα είναι ο λόγος. Αυτός ορίζει και φανερώνει το περιεχόμενο της καρδιάς μας.
- Να μην μας ενδιαφέρει η γνώμη των άλλων και να μην μελετούμε την κατάστασή μας.
- Να δεχόμαστε τα πάντα όπως είναι και να μην μας ενοχλεί τίποτα. Αυτό μας ελευθερώνει στον μέγιστο βαθμό και μπορεί να επιτευχθεί, μόνο όταν έχουμε αναφορά στον Θεό και όχι στον εαυτό μας.
- Ο γκρινιάρης είναι άνθρωπος ελλιπής, άνθρωπος χωρίς χαρά.
- Η διατήρηση της ειρήνης της καρδιάς μας μόνο από εμάς τους ίδιους εξαρτάται.
- Να μην ασχολούμαστε με τους άλλους.
- Μόνο ο μη απαιτητικός άνθρωπος μπορεί να παραμείνει πιστός στον σύντροφό του.
- Τον απλό και ταπεινό άνθρωπο δεν μπορεί να τον πειράξει κανείς.
- Ο Θεός όλα τα θέματα τα τακτοποιεί και με τον καλύτερο τρόπο.
- Όσο πιο γκρινιάρης και κλαψιάρης είναι ένας άνθρωπος, τόσο πιο εγωιστής είναι. Η γκρίνια του και το κλαψούρισμά του δείχνουν ότι τα πράγματα δεν του έρχονται όπως θα ήθελε. Και ευτυχώς που δεν του έρχονται όπως θα ήθελε, γιατί μόνο έτσι θα ταπεινωθεί.
- Υπάρχουν άνθρωποι που φαινομενικά δεν είναι της Εκκλησίας, αλλά έχουν ήθος Θεού. Αυτοί οι άνθρωποι κάποτε θα αποκτήσουν την επίγνωση και θα συνδεθούν και με το σώμα του Χριστού, που είναι η Εκκλησία. Όπως, υπάρχουν και άνθρωποι που φαινομενικά είναι της Εκκλησίας, αλλά δεν έχουν καθόλου ήθος πνευματικό.
- Ο νους μας δεν είναι αεικίνητος. Εμείς τον κάνουμε να κινείται εδώ κι εκεί με τις απαιτήσεις μας και γενικότερα με την πτώση μας.
- Ο νους (το ηγεμονικό) είναι το πιο ευαίσθητο στοιχείο μας και εκείνο που πρώτο εμπνέεται από τον Θεό.
- Όταν ζεσταθεί ο νους μας από τον λόγο του Θεού, τον λόγο της αγάπης, ζεσταίνεται όλη η ύπαρξή μας.

- Το φυσιολογικό είναι να μπορούμε να συγκεντρώνουμε τον νου μας όποτε θέλουμε και χωρίς δυσκολία.
- Να μην αγανακτούμε για το πρόβλημά μας, γιατί είναι ευλογία από τον Θεό. Να λέμε "να 'ναι ευλογημένο". (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Στην προσπάθειά μας απέναντι στους πειρασμούς (π.χ. στους λογισμούς) εμείς ως κάνουμε μόνο την αρχή και ως ασχοληθούμε με το διακόνημά μας, την εργασία μας. Ο Θεός θα κάνει όλα τα υπόλοιπα.
- Ο τεμπέλης άνθρωπος συνεχώς καλλιεργεί λογισμούς.
- Να αφοσιωνόμαστε στο διακόνημά μας χωρίς να σκεφτόμαστε άλλα πράγματα. Καθώς εργαζόμαστε και εφόσον μπορούμε, να λέμε το "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με".
- Να μην καλλιεργούμε λογισμούς, να μην κουτσομπολεύουμε. Όσο συχνότερα λέμε το "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με" κατά τη διάρκεια της ημέρας, τόσο το καλύτερο.
- Η εργασία είναι ο διάκοσμος της προσευχής. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Τα ενδιαφέροντά μας να έχουν και ένα κέρδος πνευματικό, μια δημιουργικότητα.
- Να βρούμε ποια είναι τα χαρίσματά μας και να τα καλλιεργήσουμε. Αυτό θα μας βοηθήσει πολύ στην προσπάθειά μας να περιφρονούμε τους λογισμούς.
- Αν τη δουλειά μας τη λέγαμε διακόνημα και την αισθανόμασταν ως διακόνημα, όλη μας η ζωή θα ήταν διαφορετική.
- Το κακό δεν έχει υπόσταση. Είναι η απουσία του καλού. Όπως το σκοτάδι είναι η απουσία του φωτός.
- Η μετάνοια μετατρέπει το κακό σε καλό και μας κάνει πρόσωπα.
- Η μετάνοια είναι ένας άλλος νους που τον παρέχει ο Θεός μέσα στην καρδιά του ανθρώπου. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ο υπερήφανος, εγωιστής και αμετανόητος άνθρωπος δεν μπορεί να σχετισθεί με κανέναν. Ούτε με τον εαυτό του μπορεί να τα πάει καλά.
- Η βία και το κακό μόνο πιο βίαιους και πιο κακούς μπορούν να κάνουν τους ανθρώπους, όχι να τους βελτιώσουν.
- Ο άνθρωπος δεν εμπνέεται στον Θεό με τον φόβο της κόλασης, αλλά με τον φωτισμό της συνειδησής του από κάποιον άνθρωπο που λαχταρά τον Θεό και ζει τη θεία εμπειρία.
- Στον κάθε άνθρωπο να δίνουμε σεβασμό, ελευθερία, αλήθεια και καρδιά. Και όταν φτάσει η κατάλληλη στιγμή, αυτός θα συνειδητοποιήσει το σκοτάδι στο οποίο βρίσκεται και θα επιστρέψει στον Πατέρα.

19-10-2015 Η πνευματική και η ψυχική γνώση

- Η ψυχική γνώση είναι η ανάλυση της ανθρώπινης σκέψης, των ανθρώπινων συναισθημάτων και βιωμάτων. Η πνευματική γνώση είναι κάτι άλλο. Είναι η εμπειρία του Θεού και δίδεται μόνο στους ταπεινούς.

- Ο αληθινά ταπεινός είναι επιγνώμων. Επιγνώμων είναι αυτός που, καθώς προσθέτει νέα γνώση στην προϋπάρχουσα, μπορεί να αλλάζει το αποτέλεσμα της γνώσης του, δηλαδή τη γνώμη του. Ο επιγνώμων είναι εξελισσόμενος και όχι στατικός.
- Η αυθεντικότερη και ωφελιμότερη μορφή ταπείνωσης είναι η επιγνωμονική, δηλαδή αυτή που ο άνθρωπος, καθώς προσθέτει γνώση, μπορεί να αλλάζει τη γνώμη του και να εξελίσσεται.
- Ο εξελιγμένος άνθρωπος είναι πιο ανοιχτός, πιο ανεκτικός και πιο επιεικής προς τους άλλους. Ακόμα και προς τους διαφορετικούς άλλους.
- Η επιείκεια είναι ένδειξη ωριμότητας και κατανόησης της ανθρώπινης φύσης. Προϋπόθεση κατανόησης της ανθρώπινης φύσης είναι η κατανόηση της δικής μας πραγματικότητας.
- Η εμπειρία της ζωής που ζούμε δεν μας ωριμάζει υποχρεωτικά.
- Η ταπείνωση δεν είναι μια απαξίωση της προσωπικότητάς μας, αλλά μια καταξίωση της προσωπικότητάς μας.
- Όταν κάποιος προσπαθεί να μας βλάψει και να μας αδικήσει, ο βαθμός της ενόχλησής μας και το είδος της αντίδρασής μας δείχνουν ποια είναι η εσωτερική μας κατάσταση.
- Σε μια σχέση, το σημαντικό δεν είναι πόσο ο ένας ποθεί τον άλλον, αλλά πόσο ο ένας εξελίσσεται μαζί με τον άλλον και προχωράει στην κατεύθυνση του Θεού.
- Οι ερωτευμένοι δεν κοιτάνε ο ένας τα μάτια του άλλου γιατί θα αλληθωρίσουν. Οι ερωτευμένοι πιάνουν ο ένας το χέρι του άλλου και κατευθύνονται προς τον Θεό. Και αυτή η κατεύθυνσή τους προς τον Θεό εξαγιάζει τη σχέση τους.
- Κανένας άνθρωπος δεν μπορεί να είναι σαν τον Θεό. Όταν σε μια σχέση περιμένουμε από τον άλλον να είναι σαν τον Θεό, τότε σίγουρα αυτή η σχέση θα είναι συγκρουσιακή.
- Η αξία ενός ανθρώπου έγκειται στο κατά πόσο εμπνέει στους γύρω του το φως, τη ζωή, τον Θεό.
- Αυτός που ποθεί τον Θεό έχει τέτοιο πλούτο αγάπης μέσα του, που δεν αισθάνεται καμία έλλειψη αγάπης από τους ανθρώπους.
- Το φιλότιμό μας βλέπει ο Θεός και σε αυτό ανταποκρίνεται.
- Αυτό που κυρίως χαρακτηρίζει τον ταπεινό άνθρωπο είναι η χαρά. Αντίθετα, αυτό που κυρίως χαρακτηρίζει τον εγωιστή άνθρωπο είναι η στεναχώρια, γιατί ο εγωιστής δεν αντέχει τις αδικίες και τις δυσκολίες που του έρχονται.
- Αυτός που πραγματικά έχει αξία δεν αγωνιά να αποδείξει κάτι και δεν ζητάει να του δίνουν αξία (να τον τιμούν) οι άλλοι.
- Ο χρόνιος πόνος μαλακώνει την καρδιά. Αρκεί να έχουμε λίγο φιλότιμο και να αφεθούμε στον Θεό λέγοντας "ήμαρτον".
- Ο άνθρωπος που έχει αφεθεί στον Θεό είναι απαλλαγμένος από τους λογισμούς. Για τον λόγο αυτό ξέρει να αγαπά και κυρίως ξέρει να εμπιστεύεται τους άλλους και να τους αφήνει

να τον αγαπούν.

- Η πραγματική σχέση είναι μια κοινή πορεία, μια κοινή ανάπτυξη, μια κοινωνία ενός λόγου που, μέσω της σχέσης, πολλαπλασιάζεται και γίνεται ολόκληρος θησαυρός.
- Στην προσευχή μας να μην ζητάμε ρουσφέτια από τον Θεό, αλλά να ζητάμε τον ίδιο τον Θεό. Αυτόν έχει ανάγκη η καρδιά μας, για να έχει χαρά και ανάπαυση.
- Ο Θεός δεν ακούει αυτούς που έχουν απαίτηση, σφίξιμο, ένταση και θυμό μέσα τους. Ακούει τους ήσυχους, τους ανθρώπους που έχουν απαλή διάθεση.
- Συμβαίνει συχνά κάποιες απαιτήσεις μας να μην είναι προς όφελός μας και ορθά ο Θεός να μην ανταποκρίνεται σε αυτές. Αν επιμείνουμε σε αυτές τις απαιτήσεις, είναι βέβαιο ότι θα κουραστούμε.
- Η καλλιέργεια λογισμών από έναν άνθρωπο είναι μια φρικτή κατάσταση για τον ίδιο, αλλά και για τους γύρω του. Με την καλλιέργεια λογισμών χάνουμε πολλές ευλογίες.
- Ο ελεύθερος από λογισμούς άνθρωπος είναι ελεύθερος σε όλα και μεταδίδει αυτή την ελευθερία και στους γύρω του, π.χ. στον σύντροφό του.
- Στην προσευχή, αλλά και σε ό,τι κάνουμε, να είμαστε συγκεντρωμένοι και εύστοχοι.
- Οι αληθινές σχέσεις δεν φέρνουν ποτέ κούραση. Το ίδιο ισχύει και στη σχέση με τον Θεό. Εάν είναι αληθινή, δεν μας κουράζει, αλλά μας ξεκουράζει.
- Οι προσδοκίες που έχουμε από τον άλλον δείχνουν σκοπιμότητα και όχι αγάπη. Όσο μεγαλύτερες προσδοκίες έχουμε, τόσο περισσότερο θα απογοητευτούμε.
- Όταν με τα λόγια μας ή με τις πράξεις μας δίνουμε χαρά και ανάπαυση στον άλλον, δίνουμε χαρά και ανάπαυση και στον εαυτό μας.
- Μόνο οι φωτεινοί άνθρωποι μπορούν να μεταδίδουν φως στους άλλους.
- Αυτός που προσπαθεί με την πίεση, τις απειλές και τις υποσχέσεις για ανταλλάγματα να πείσει άλλους να πλησιάσουν τον Θεό και την Εκκλησία δεν μπορεί να τους πείσει με τη ζωή του. Και βέβαια πετυχαίνει τα αντίθετα αποτελέσματα.

02-11-2015 Οι κοινωνικές σχέσεις

- Να μην προσβάλλουμε τον εαυτό μας, ούτε θαυμάζοντάς τον ούτε επιτιμώντας τον. Αυτά είναι αρρώστιες της ψυχής. (Άγιος Αντώνιος)
- Να διατηρούμε το κύρος μας και να μην αυτοεξευτελιζόμαστε. Άλλο η ταπείνωση και η άνεση, που οφείλουμε να έχουμε, και άλλο ο αυτοεξευτελισμός, που είναι μια μορφή εγωισμού.
- Αυτός που εξευτελίζει τον εαυτό του θα απαιτήσει σύντομα την αναγνώριση και τον θαυμασμό των άλλων. Και αυτό είναι ανισορροπία.
- Να μην μιλούμε για τον εαυτό μας ούτε θετικά ούτε αρνητικά.
- Να δίνουμε χαρά στους άλλους και να τους εμπνέουμε τον σεβασμό και την τιμή. Όμως αυτά δεν γίνονται στημένα, αλλά είναι η φυσική και αυθόρμητη λειτουργία του ανθρώπου

εκείνου που έχει πνευματική υγεία, δηλαδή που έχει σχέση με τον Θεό.

- Μόνο αυτός που σέβεται τον εαυτό του μπορεί να σεβαστεί και τον άλλον.
- Ο άνθρωπος του Θεού έχει τέτοια ομορφιά μέσα του, που όλοι τον χαίρονται, χωρίς αυτός να κάνει ιδιαίτερη προσπάθεια.
- Μπορούμε να ζήσουμε αληθινά, μόνο αν έχουμε μια πυξίδα ζωής, έναν λόγο ζωής. Διαφορετικά, η ζωή μας δεν είναι παρά μια αλληλοδιαδοχή ματαιώσεων προσδοκιών.
- Το αληθινό πρόσωπο ενός ανθρώπου και αυτό που μένει είναι ο λόγος ύπαρξης, είναι η στάση ζωής, είναι οι αξίες ζωής.
- Ο απρόσεκτος στις κοινωνικές σχέσεις, που δεν μπορεί να ζήσει άνετα στη γη, ούτε στον ουρανό θα μπορέσει να ζήσει. (Άγιος Αντώνιος)
- Ο πνευματικός άνθρωπος είναι ο αληθινά ευγενής και κοινωνικός, αφού έχει μέσα του τον ίδιο τον Χριστό.
- Ο άνθρωπος του Θεού φαίνεται και από το πόσους αληθινούς φίλους έχει.
- Αν θέλουμε να έχουμε κοινωνία με τους αγγέλους και τους αγίους, να κάνουμε αυτό που θέλουν οι άλλοι και να δίνουμε χαρά στους άλλους, χωρίς όμως να αμαρτάνουμε.
- Να είμαστε δίπλα στους άλλους, να ενδιαφερόμαστε για τις ανάγκες τους.
- Να αναλάβουμε την ευθύνη της ζωής μας και να μην ρωτάμε τον πνευματικό μας τι να κάνουμε κάθε φορά που έχουμε κάποιο πρόβλημα.
- Το να μας αγαπούν και να μας ευλογούν οι άλλοι δείχνει ότι ως άνθρωποι έχουμε περιεχόμενο και πνευματική υγεία.
- Το να μπαίνουμε στην ψυχή του άλλου, στο πρόβλημα του άλλου και να τον αναπαύουμε είναι μεγάλη δοξολογία προς τον Θεό.
- Η προσευχή κάνει τον άνθρωπο ξύπνιο. Του ανοίγει τα εσωτερικά αισθητήρια.
- Μόνο αν νιώθουμε τη δική μας καρδιά και της δίνουμε την τροφή που έχει ανάγκη, μπορούμε να νιώσουμε και την καρδιά του άλλου.
- Αν κατανοήσουμε τη γλώσσα της δικής μας καρδιάς, θα μπορέσουμε να καταλάβουμε και αυτό που λέει η καρδιά του άλλου.
- Το να διακονούμε γρήγορα τον άλλον δείχνει ότι αυτός ο άνθρωπος είναι για μας σημαντικός και ότι θέλουμε να τον ευχαριστήσουμε και να τον αναπαύσουμε. Επίσης, δείχνει ότι και ο χρόνος είναι για μας σημαντικός.
- Οι αντοχές αποκτούνται με την εξάσκηση.
- Την εξάσκηση οφείλουμε να την ξεκινάμε από την παιδική ακόμα ηλικία, π.χ. κάνοντας κάποιες απλές δουλειές για εμάς και για την οικογένεια.
- Όταν κάνουμε κάτι καλό όχι για τη δόξα του Θεού αλλά για τη δική μας δόξα, κάποια στιγμή αυτό θα φανερωθεί και θα γίνουμε περίγελος. (Άγιος Αντώνιος)
- Η αληθινή αγάπη προς τον άλλον έχει ως σκοπό την ένωσή μας με τον Χριστό.
- Όταν οι άλλοι δεν μας αγαπούν, φταίμε εμείς.

- Ότι κι αν έχει κάνει κάποιος, να μην τον καταδικάζουμε και να μην του λέμε συνεχώς και άτσαλα το πόσο αμάρτησε.
- Να μοιραζόμαστε τη ζωή μας, την καρδιά μας με σύνεση και μόνο με εκείνους που έχουν την κατάλληλη δεκτικότητα, όχι με τον οποιονδήποτε.
- Να μην είμαστε κρυψίνους, αλλά και να έχουμε διάκριση για το τι θα πούμε και ποιον θα εμπιστευτούμε.
- Όταν κοινοποιούμε αδιάκριτα τις αμαρτίες και τα πάθη μας, η έννοια της αμαρτίας και η μετάνοια χάνουν τη δύναμή τους.
- Αυτό που σε έναν πεσμένο από την αμαρτία άνθρωπο δίνει τη δύναμη να σηκωθεί είναι η αίσθηση της αξίας που έχει και που του είναι δοσμένη από τον Θεό.
- Ο άνθρωπος που έχει πέσει σε αμαρτία, που μπορεί να είμαστε κι εμείς οι ίδιοι, χρειάζεται υποστήριξη και οφείλουμε να του τη δώσουμε.
- Μερικές φορές η περιφρόνηση του μεγέθους μιας αμαρτίας βοηθάει τον πεσμένο άνθρωπο να σηκωθεί.
- Αν την ημέρα είμαστε προσεκτικοί και συμπεριφερόμαστε στους άλλους με σεβασμό και λεπτότητα, το βράδυ η προσευχή μας θα βγαίνει με άνεση.
- Να τιμούμε τον αμαρτωλό και να μην τον ελέγχουμε. Διαφορετικά, θα πέσουμε σε μεγάλα αμαρτήματα.
- Όλα τα καλά τα κάνει ο Θεός, ακόμα κι αυτά που νομίζουμε ότι εμείς τα κάνουμε για Εκείνον. Το μόνο που εμείς χρειάζεται να κάνουμε είναι να αφεθούμε στην αγκαλιά Του.
- Ακόμα και η καλή μας διάθεση, η καλή μας πρόθεση, τα αγαθά μας κίνητρα είναι της χάρις του Θεού.
- Όταν γινόμαστε ευχάριστοι στον άλλον, όχι μόνο τιμούμε τον άλλον και τον εαυτό μας, αλλά και οικοδομείται καλύτερα η οικογένεια, η κοινότητα, η κοινωνία και η Εκκλησία.
- Να μην περιβάλλουμε με μυστικότητα τη ζωή μας. Η κρυψίνοια δείχνει άνθρωπο ανασφαλή και που θέλει να φαίνεται σημαντικός στους άλλους.
- Είμαστε φτιαγμένοι για πανηγύρι, όχι για κλαψουρίσματα.

09-11-2015 Ο πνευματικός κόπος

- Αν δεν αποφεύγουμε τους κόπους, θα έχουμε μεγάλο όφελος από τον Θεό.
- Να μην είμαστε γαστρίμαργοι. Αν κάποιος δεν μπορεί να ελέγξει την κοιλιά του, κανένα πάθος δεν μπορεί να ελέγξει. (Πατέρες)
- Με τη γαστριμαργία χοντραίνει ο νους μας, χάνουμε τη λεπτότητα της διαχείρισης της ζωής μας.
- Η μετάνοια είναι άνοιγμα της καρδιάς μας στον Θεό. Είναι ανάπαυση και ελευθερία. Η άρνηση της μετάνοιας είναι μιζέρια, ταλαιπωρία και ανισορροπία.
- Τα κλαψουρίσματα για την κατάστασή μας δεν είναι μετάνοια, αλλά εγωισμός.

- Το κάθε πάθος είναι μια υποκατάσταση κάποιας αρετής, μια εκτροπή μας από κάποια αρετή που θα είχαμε.
- Όπως το σώμα έχει ανάγκη από την τροφή, έτσι και η ψυχή έχει ανάγκη από την πνευματική τροφή.
- Ο κόπος είναι άσκηση που μας δυναμώνει σωματικά και ψυχικά. Επιπλέον, μας κάνει να μπορούμε να σχετισθούμε με τον άλλον. Διαφορετικά, μόνο βάρος θα είμαστε για τον άλλον.
- Να μην απαιτούμε να μας αγαπούν, αλλά να ζούμε έτσι που να είμαστε αξιαγάπητοι.
- Ησυχία του Θεού είναι η εσωτερική και εξωτερική ατμόσφαιρα του πνευματικού ανθρώπου.
- Η ησυχία του Θεού δεν είναι ούτε αδράνεια ούτε κατάθλιψη. Είναι μια δυναμική κατάσταση του ανθρώπου που είναι γεμάτος από τη χαρά του Θεού και που εξαιτίας αυτής της χαράς ο άνθρωπος είναι πρᾶος και ταυτόχρονα δημιουργικός.
- Η αμαρτία διώχνει από τον άνθρωπο την ησυχία του Θεού και του φέρνει την ταραχή.
- Με τον τρόπο που ζουν οι άνθρωποι σήμερα δεν ασκούνται στην υπομονή. Κατά συνέπεια, όταν κάνουν μία σχέση, δεν μπορούν ούτε να εγκρατευτούν ούτε να σχετισθούν αληθινά.
- Ο κόπος και η ταπείνωση μας ξυπνούν τα γνωστικά αισθητήρια και μας κάνουν να μπορούμε να καταλάβουμε τον άλλον.
- Για να έχουν οι άνθρωποι υγιείς σχέσεις, οφείλουν να είναι υπομονετικοί. Οι μεγάλες ευκολίες όμως της σημερινής εποχής εμποδίζουν τους ανθρώπους από την άσκηση της υπομονής.
- Οι εύκολες σχέσεις δεν είναι σχέσεις. Οι αληθινές σχέσεις θέλουν κόπο, πόνο, υπομονή και βαθιά σύνδεση.
- Αν ο Θεός τα έδινε όλα εύκολα και γρήγορα, θα χανόταν κάθε ελπίδα σωτηρίας για τον άνθρωπο. Ο άνθρωπος θα γινόταν ένα τέρας.
- Ο Θεός δίνει δώρα, μόνο όταν είμαστε έτοιμοι να τα δεχτούμε.
- Ένας ολόκληρος Θεός ζει μόνο και μόνο για να μας αναπαύσει. (Άγιος Αντώνιος)
- Τα πλήγματα που μας έρχονται στη ζωή ή θα τα δούμε ως κακοδαιμονίες και θα βασανιζόμαστε μέχρι να πεθάνουμε για να ησυχάσουμε ή θα τα δούμε ως επισκέψεις του Θεού, για τη δική μας ανάσταση και σωτηρία.
- Όταν αγαπάμε κάποιον, τότε με χαρά μοχθούμε γι' αυτόν. Το ίδιο συμβαίνει και όταν αγαπάμε τον Θεό.
- Όταν λέμε ότι κάποιος άνθρωπος μας έχει κουράσει, οφείλουμε να εξετάσουμε ποιο ήταν το κίνητρο του κόπου μας και τι ήταν αυτός ο άνθρωπος για μας.
- Οι έννοιες της χαράς, της ειρήνης και της αγαλλίασης σχεδόν ταυτίζονται.
- Οι περισσότεροι άνθρωποι είμαστε τόσο κοιμισμένοι, που νομίζουμε ότι οι μόνες χαρές είναι το φαγητό, το σεξ, το χρήμα και η δόξα. Κι αυτά επιζητούμε.

- Αυτός που στην καθημερινότητά του δεν έχει δύναμη και αποφασιστικότητα είναι ψυχικά ασθενής. Μπορεί όμως να θεραπευτεί, αρκεί να το θελήσει.
- Να μην είμαστε μίζεροι, αξιολύπητοι και κλαψιάρηδες. Να είμαστε δυνατοί και αποφασιστικοί. Έτσι θα είμαστε αξιαγάπητοι και ερωτεύσιμοι.
- Τους αξιολύπητους δεν μπορεί να τους ερωτευτεί κανείς.
- Όσο κι αν μας έχει διαφθείρει η αμαρτία, μπορούμε να αναδειχτούμε νικητές στη ζωή.
- Να μην μένουμε αδρανείς. Μπορούμε συνεχώς να βρίσκουμε ευκαιρίες για δράση.
- Όταν επιμένουμε να αλλάξουμε κάποιον, τον κάνουμε πιο αρνητικό.
- Όλοι μπορούμε να αλλάξουμε τη ζωή μας. Είναι θέμα απόφασης και εξάσκησης.
- Για να γίνει ένας άνθρωπος ικανός για τον μοναχισμό ή για τον γάμο, οφείλει πρώτα να έχει παλέψει σκληρά στη ζωή του, ώστε να μην είναι κακομοίρης και κλαψιάρης.
- Συμβαίνει συχνά κάποιος που χάνει την εργασία του να νιώθει άχρηστος και ανίκανος, να γίνεται παράξενος και να βγάζει άμυνα, παρεξηγώντας τα πάντα και κατηγορώντας άδικα άλλους ανθρώπους.
- Να αξιοποιούμε τον χρόνο μας και τη ζωή μας και να μην τα δαπανούμε. Η προσωπική μας ιστορία να είναι ένα αποτύπωμα του Θεού, ένας λόγος του Θεού, μια ευλογία του Θεού.
- Να είμαστε δημιουργικοί, τόσο στα υλικά, όσο και στα πνευματικά. Πάνω από όλα όμως, να μαλακώσουμε την καρδιά μας και η παρουσία μας να γεμίζει με ελπίδα τους άλλους.
- Αντί να κλαιγόμαστε, να προσευχόμαστε.

15-11-2015 Η αιτία της στεναχώριας και ο λόγος της χαράς (ομιλία στην Ι.Μ.Δημητριάδος)

- Η υπερβολική αναφορά στην ανθρωπιστική κρίση γίνεται για να κρύψει την υπαρξιακή κρίση. Αυτή γεννά και την ανθρωπιστική κρίση.
- Από τις μεγαλύτερες εκτροπές της Εκκλησίας είναι η ενοχοποίηση της χαράς και η ιεροποίηση της κατήφειας. Ταυτίσαμε τη χαρά με την εξωστρέφεια και τη διάχυση. Ταυτίσαμε τη μελαγχολία με την κατάνυξη και την πνευματικότητα. Όσο πιο κακομοίρης φαίνεται κάποιος στην Εκκλησία, τόσο πιο άγιο τον χαρακτηρίζουμε.
- Η στεναχώρια είναι το κλαψούρισμά μας γιατί δεν ικανοποιήθηκαν οι εγωκεντρικές μας επιθυμίες.
- Αυτό που μετράει στη ζωή μας και δείχνει την πνευματική μας κατάσταση είναι το αν νιώθουμε άνετα μπροστά στο μυστήριο του θανάτου.
- Η υπερβολή στα δύσκολα γεγονότα, τα προσωπικά ή τα κοινωνικά, είναι το άλλοθί μας στην άρνησή μας να δούμε το πραγματικό μας πρόβλημα, που είναι ο θάνατος.
- Η κύρια αιτία της αμαρτίας μας είναι η επιλογή μας να ζήσουμε χωρίς τον Θεό και χωρίς τους ανθρώπους. Να γίνουμε εμείς το κέντρο ελέγχοντας τους πάντες. Αυτή η διάθεση παντοδυναμίας κρύβει την αναπηρία μας και τους φόβους μας. Είμαστε αδύναμοι και υποκρινόμαστε τους δυνατούς.

- Θα πείσουμε κάποιον ότι έχει νικηθεί ο θάνατος, μόνο αν προηγουμένως εμείς οι ίδιοι το βιώσουμε αυτό μέσα μας.
- Η στεναχώρια είναι τα κόπρανά μας. Και ο στεναχωρημένος τρώει τα κόπρανά του. (Σύγχρονος ασκητής)
- Καλά είναι τα συσσίτια. Καλό είναι να μοιράζουμε το φαγητό μας. Την καρδιά μας όμως μπορούμε να τη μοιράσουμε; Την ελπίδα μας μπορούμε να τη μοιράσουμε; Μπορούμε να γίνουμε παρηγοριά στον άλλον;
- Για να γίνουμε παρηγοριά στον άλλον, οφείλουμε πρώτα να περάσουμε από την κόλασή μας και αυτό να το παραδεχτούμε.
- Δεν θα κριθούμε από το ποσοστό της αμαρτωλότητάς μας, αλλά από το αν μπορούμε να αναγνωρίζουμε στο πρόσωπο του Χριστού τη χαρά μας και στο πρόσωπο του αδελφού μας τον Χριστό.
- Οφείλουμε να είμαστε αξιέραστοι και αξιαγάπητοι.
- Η βιολογική γέννηση είναι σημαντική, η πνευματική όμως γέννηση είναι σημαντικότερη.
- Το παιδί δεν καθορίζεται από τις συμβουλές, τα κηρύγματα και τον έλεγχο. Καθορίζεται από το τι γεύεται και τι εισπράττει. Ζωή ή νέκρα.
- Τη στεναχώρια τη δημιουργεί ο εγωισμός του ανθρώπου. Και ο εγωισμός του ανθρώπου είναι η άμυνά του για το κενό και την έλλειψη που βιώνει.
- Αυτό που έχει σημασία στις δυσκολίες που περνάμε δεν είναι τόσο οι ίδιες οι δυσκολίες, όσο η ματιά μας προς αυτές.
- Οι δυσκολίες είναι έξοδος από τον εαυτό μας.
- Όταν δεν μας ενοχλεί τίποτα, τότε αληθινά έχουμε μετανοήσει και είμαστε γεμάτοι από ζωή και χαρά.
- Οι λογισμοί είναι εμπόδιο χαράς και πηγή στεναχώριας.
- Αυτός που μας μιλάει άσχημα, δεν θέλει να μας προσβάλει. Θέλει να μας δείξει την πληγή του, θέλει να μας δείξει ότι πονάει. Κι εμείς οφείλουμε να του δώσουμε το φάρμακο που χρειάζεται.
- Δεν υπάρχουν εχθροί της Εκκλησίας. Όταν παντού βλέπουμε εχθρούς της Εκκλησίας, τότε εμείς γινόμαστε εχθροί της Εκκλησίας.
- Αυτός που τα βάζει με τον Θεό αναγνωρίζει τον Θεό. Του είναι ο Θεός σημαντικός.
- Η χαρά είναι το εφόδιό μας σε κάθε δυσκολία της ζωής.
- Ο μελαγχολικός άνθρωπος μοιάζει με αυτόν που, αν και του δίνεις το φως και του ζητάς ευγενικά να ανοίξει τα μάτια, αυτός κλείνει τα μάτια, γιατί έχει αγαπήσει το σκοτάδι.
- Ο στεναχωρημένος άνθρωπος είναι ο πιο άδικος απέναντι στον Θεό. Η στεναχώρια είναι κατασυκοφάντηση του Θεού.
- Ο καλύτερος τρόπος να γευτούμε τον Θεό είναι να ευχόμαστε με χαρά.
- Χωρίς χαρά δεν μπορούμε να έχουμε Χριστό. Τίποτε καλό και τίποτε αληθινό δεν

μπορούμε να κάνουμε.

- Η αρχή και το τέλος της χαράς μας είναι η μετάνοια, με την οποία συνδεόμαστε με τον Χριστό και με τον κάθε άνθρωπο.
- Πηγή της στεναχώριας είναι η αυτοδικαίωσή μας, που μας κλείνει στον εαυτό μας και στην ενοχή μας και μας χωρίζει από τον Χριστό και τους ανθρώπους, κάνοντάς μας σκληρόκαρδους και ιδιότροπους.
- Μόνο όταν δούμε τον άλλον ως πρόσκληση και όχι ως απειλή, μπορούμε να σχετισθούμε μαζί του.

16-11-2015 Η ταπεινοφροσύνη κάνει την αγάπη αληθινή

- Να προσευχόμαστε με ταπεινοφροσύνη και με τη συνείδηση ότι είμαστε αμαρτωλοί. Όχι επιδεικτικά ώστε να μας βλέπουν οι άλλοι. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Η αληθινή προσευχή είναι κοινωνία με τον Θεό και αναφορά προς τον Θεό.
- Στη λατρεία ζει η κοινότητα, όχι το εγώ μας.
- Η ιδιορρυθμία, το να θέλουμε να προβαλλόμαστε και να ξεχωρίζουμε από τους άλλους, είναι μια άρρωστη κατάσταση.
- Ο ιδιόρρυθμος είναι μειονεκτικός.
- Οι ακολουθίες της Εκκλησίας είναι έργα του λαού, όχι παραστάσεις που κάποιοι δίνουν και κάποιοι άλλοι παθητικά παρακολουθούν.
- Η κούραση είναι κυρίως θέμα ψυχικής ατονίας και προέρχεται από τη διάχυση της προσωπικότητάς μας.
- Τον ψυχικά άρρωστο, ό,τι και να του κάνεις, δεν θα τον ανακουφίσεις. Ακόμη και γλυκά να του δώσεις, ακόμη και με το φτερό να του κάνεις αέρα. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Να κάνουμε το σωστό, αλλά να μην κρίνουμε τους άλλους που δεν το κάνουν.
- Να είμαστε συγκαταβατικοί προς τους άλλους. Να μην τους θυμίζουμε συνεχώς τις αμαρτίες που κάνουν, γιατί τους κάνουμε σκληρότερους.
- Αν θέλουμε να αλλάξουμε κάποιον, αυτό που μπορούμε να κάνουμε είναι να βρούμε το "κουμπί" του και να προσπαθήσουμε να ενεργοποιήσουμε το φιλότιμό του. Πρώτα όμως οφείλουμε να έχουμε οξύνει τα δικά μας εσωτερικά αισθητήρια και να έχουμε τη διάθεση να γεφυρωθούμε με τον άλλον. Αυτά γίνονται μόνο με την εμπειρία της Εκκλησίας.
- Να βλέπουμε τον άλλον με τα δικά του μάτια, όχι με τα δικά μας. Αυτό θα μας το μάθει η αγάπη. Την αγάπη θα μας τη δώσει ο Κύριος, εφόσον ταπεινωθούμε και αφεθούμε σε Αυτόν.
- Να είμαστε προσεκτικοί στις κοινωνικές μας σχέσεις.
- Η σχέση δεν είναι ταύτιση.
- Να μην θέλουμε να επιβάλουμε τη γνώμη μας στους άλλους. Να σεβόμαστε τις διαφορετικές απόψεις και να γνωρίζουμε ότι αυτές δεν λειτουργούν σε βάρος της σχέσης.
- Το να θέλω τον άλλον ίδιο με μένα ή προέκταση του εαυτού μου είναι προσπάθεια

ικανοποίησης του εγωισμού μου.

- Αληθινή αγάπη μόνο με τον Θεό μπορεί να υπάρξει. Κάθε άλλη αγάπη είναι ενστικτώδης και ψεύτικη.
- Όταν στη ζωή μας "κυνηγούμε" τον Θεό, τότε αυθόρμητα "κυνηγούμε" και τον άνθρωπο, δηλαδή βλέπουμε τον άνθρωπο ως θεό. Με το "κυνηγητό" του Θεού οξύνουμε τα εσωτερικά μας αισθητήρια και αποκτούμε την ικανότητα να καταλαβαίνουμε τον εαυτό μας και τον άλλον. Με άλλα λόγια, αποκτούμε την ικανότητα για σχέση.
- Να σεβόμαστε τα θέλω του άλλου. Αλλιώς θα είμαστε δυστυχείς και απομονωμένοι.
- Αν μεταξύ των ανθρώπων που μας περιβάλλουν υπάρχουν κάποιοι δύσκολοι, να ξεκινήσουμε τη δουλειά (τη σοβαρή καλλιέργεια της σχέσης) με τους άλλους και λίγο λίγο, εφόσον ασκηθούμε, να πάμε και στους δύσκολους.
- Η ουσία της πνευματικής ζωής είναι να συνδεθούμε με τον Θεό και με τους ανθρώπους εν αγάπη και να βρούμε τη χαρά της καρδιάς μας.
- Να εργαζόμαστε ώστε να πλαστεί συνείδηση Χριστού μέσα μας. Αυτό καθόλου δεν σημαίνει ότι συνεχώς θα σκύβουμε το κεφάλι μπροστά στους άλλους.
- Να αντιδρούμε απέναντι στα άσχημα γεγονότα, να μην συγκρουόμαστε όμως με τους ανθρώπους, να μην κακιώνουμε απέναντί τους.
- Τη διάκριση του σωστού από το λάθος την κάνει η καρδιά μας, κυρίως με το αν έχουμε διάθεση, ηρεμία και άνεση όταν προσευχόμαστε.
- Ο Θεός θεάται εν τω προσώπω των ανθρώπων.
- Η αγάπη μας προς τον Θεό και προς τους ανθρώπους είναι μία. Είναι η αγάπη μας προς τον Θεό που προεκτείνεται στους ανθρώπους.
- Ο ζωντανός Θεός είναι ο αδελφός μας, ο συνάνθρωπός μας.
- Ο κάθε άνθρωπος έχει κάτι θεϊκό μέσα του. Οφείλουμε να το δούμε και να τον εμπνεύσουμε να το δει κι αυτός.
- Μόνο ο ταπεινός, αυτός που έχει ασκηθεί εσωτερικά, μπορεί να δει τον Χριστό (την ομορφιά) που ο κάθε άνθρωπος έχει μέσα του.
- Να μην έχουμε προσδοκίες ατομικής ικανοποίησης από τον άλλον, γιατί, όταν τις έχουμε, τότε μόνο "στραβά" βλέπουμε στον άλλον.
- Η αποτυχία της έκφρασης της αγάπης μας ή της απόδειξης της αγάπης μας προς τον Θεό και τον άνθρωπο αποκαλύπτει την πλήρη αποτυχία μας στο θέμα της αγάπης.
- Όλα τα γεγονότα της ζωής μας, ευχάριστα και δυσάρεστα, είναι αποκαλύψεις του Θεού. Είναι ο ίδιος ο Θεός που θέλει κάτι να μας πει.
- Όλα τα γεγονότα που συμβαίνουν στη ζωή μας είναι για το πνευματικό μας όφελος.
- Ο Θεός έπλασε τον άνθρωπο κατ' εικόνα Του, για να έχουμε καθημερινά κινούμενη πλάι μας την παρουσία Του. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ο σύντροφός μας είναι μια παρουσία του Θεού, ένα σημάδι του Θεού.

- Η συντροφία είναι μία υπόμνηση του Θεού μέσα στον παράδεισο και ο έρωτας είναι μια υπόμνηση του θείου έρωτα.
- Όταν ποθούμε τον Θεό, όταν "ψηνόμαστε" στην αναζήτηση του Θεού, τότε ζωντανεύει η ύπαρξή μας.
- Γνωρίζοντας την ανθρώπινη φύση όπως την έπλασε ο Θεός και όπως την κατέστησε η αμαρτία, εκτιμούμε και σεβόμαστε απεριόριστα τον άνθρωπο. Τον βλέπουμε ως θεό.
- Όταν μια σχέση που έχουμε είναι ψυχοφθόρα, οφείλουμε να εξετάσουμε αν φταίει η ματιά μας και αν μας λείπει η χάρη του Θεού.
- Όταν ο άνθρωπος αποκτήσει τη χάρη του Θεού, βολεύεται παντού και δεν τον πειράζει κανένας.
- Ακόμα και τις ιδανικές συνθήκες αγάπης να δημιουργήσουμε σε κάποιον άνθρωπο, δεν είναι βέβαιο ότι αυτός θα ανταποκριθεί. Μπορεί να αρνηθεί την αγάπη μας. Χρειάζεται ο άνθρωπος να είναι ανοικτός και αυτό εξαρτάται μόνο από τον ίδιο.
- Συναντούμε τον Θεό, εφαρμόζοντας τον λόγο Του στον άνθρωπο.

23-11-2015 Η θεραπεία από τα πάθη

- Αληθινό είναι μόνο ό,τι μπορεί να σταθεί μπροστά στο γεγονός του θανάτου. Όλα τα άλλα είναι ψεύτικα.
- Τα υλικά αγαθά δεν είναι κακά. Ο τρόπος που τα διαχειριζόμαστε μπορεί να είναι κακός ή καλός. Τα υλικά αγαθά μπορούν να γίνουν ακόμη και Χριστός.
- Τα υλικά αγαθά γίνονται Χριστός, όταν εμείς που τα διαχειριζόμαστε τα προσεγγίζουμε ευχαριστιακά και για διακονία των ανθρώπων. Το πρότυπο αυτής της προσέγγισης των υλικών αγαθών είναι η Θεία Λειτουργία.
- Τα υλικά αγαθά γίνονται Χριστός, όταν υπηρετούν τη σχέση μας με τους ανθρώπους.
- Πίσω από την πλεονεξία για υλικά αγαθά κρύβεται μειονεξία και ανασφάλεια.
- Από την πλεονεξία και τον φιλοτομαρισμό έρχονται όλες οι αμαρτίες.
- Η κατοχή υλικών αγαθών να εξυπηρετεί τις στοιχειώδεις ανάγκες μας και όχι κάποιες εσωτερικές ελλείψεις και αναπηρίες που δεν έχουμε αντιμετωπίσει.
- Η κρίση που περνάμε μας έφερε κατάθλιψη, γιατί δεν μπορούμε να απολαύσουμε αυτά που πάντα προσδοκούσαμε και γιατί δεν έχουμε άλλη απόλαυση-πληρότητα ζωής.
- Το πώς διαχειριζόμαστε τα οικονομικά μας, αν δηλαδή είμαστε τίμιοι και νοιαζόμαστε για τους άλλους ή αν είμαστε πλεονέκτες και φιλοτομαριστές, δείχνει πολλά πράγματα για την πνευματική μας πορεία.
- Αυτό που διατηρεί μια σχέση μέχρι τέλους είναι η έμπρακτη αγάπη, δηλαδή η διάθεση ο ένας να συγχωρεί τον άλλον.
- Η καθαρότητα του σώματος είναι γνήσια, μόνο όταν συνυπάρχει συγκατάβαση και επιείκεια προς όλους τους άλλους (και τους μη καθαρούς).

- Η θεραπεία του ανθρώπου από τα πάθη αρχίζει από τη στιγμή που ο άνθρωπος συνειδητοποιήσει ότι είναι αποδεκτός και συγχωρεμένος, ό,τι κι αν έχει κάνει, όσο αμαρτωλός κι αν είναι.
- Το να συμπάσχουμε με τον πλησίον για όσα του συμβαίνουν, το να κάνουμε δικά μας τα προβλήματά του είναι φανέρωση αγάπης. Έτσι άλλωστε ομορφαίνει και η ζωή.
- Όταν έχουμε γευτεί τη χάρη του Θεού, τότε τίποτα δεν είναι για μας δύσκολο και μπορούμε να μπούμε στη θέση του άλλου.
- Ο άνθρωπος που δεν έχει λάβει αγάπη συνήθως παρερμηνεύει τις συμπεριφορές των άλλων και δυσκολεύεται να επικοινωνήσει μαζί τους.
- Το μεγαλύτερο εμπόδιο της μετάνοιάς μας είναι οι ενοχές μας, με το κλείσιμο στον εαυτό μας που αυτές προκαλούν.
- Ο διάβολος οδηγεί τον άνθρωπο στην αμαρτία κυρίως για να τον φέρει σε απόγνωση.
- Όταν έχουμε παρεξηγηθεί με κάποιον και είναι βαριά η συνείδησή μας, να σπεύδουμε να επικοινωνήσουμε μαζί του το συντομότερο, πριν δύσει ο ήλιος, για να αποκαταστήσουμε τη σχέση που έχει πάθει ζημιά. Διαφορετικά, την άλλη μέρα η κατάσταση θα είναι χειρότερη.
- Ποτέ δεν έπεσα να κοιμηθώ με τη συνείδηση βεβαρημένη εναντίον οποιούδήποτε. Αλλά ούτε και άφησα άλλον να κοιμηθεί, εφόσον γνώριζα ότι ήταν μαζί μου λυπημένος. Όσο μπορούσα επιδίωκα να συνδιαλλαγώ με όλους πριν δύσει ο ήλιος. (Αβάς Αγάθων)
- Όταν πηγαίνουμε κάπου, να μην φέρνουμε μαζί μας αρνητικές σκέψεις. Είναι κακό, τόσο για εμάς τους ίδιους, όσο και για τους ανθρώπους που θα συναντήσουμε εκεί.
- Οι άνθρωποι με τους οποίους σχετιζόμαστε είναι για μας σημαντικοί και έτσι οφείλουμε να τους βλέπουμε πάντα. Ο χρόνος και η εξοικείωση να μην μειώνουν τον σεβασμό μας και τη λεπτότητα της συμπεριφοράς μας απέναντί τους.
- Η ευγένειά μας να είναι αληθινή-εσωτερική, όχι επίπλαστη-εξωτερική.
- Την αληθινή-εσωτερική ευγένεια μας τη δωρίζει ο Χριστός, κυρίως μέσω της Θείας Λειτουργίας.
- Δεν υπάρχει πιο λεπτό, πιο ευγενικό και πιο απαλό γεγονός από τη Θεία Λειτουργία.
- Στη Θεία Λειτουργία μάς δίδεται ολόκληρος ο Χριστός με έναν απαλό και διακριτικό τρόπο, χωρίς ένταση.
- Οι ενέργειες του Θεού είναι μια λεπτή αύρα που μας αλλάζει τα φώτα.
- Κάτι είναι αλήθεια ή είναι ψέμα ανάλογα με το αν έχει ή δεν έχει αγάπη μέσα του.
- Η σύγκριση φέρνει σύγκρουση. Κάνει τις σχέσεις ανταγωνιστικές, δηλαδή προβληματικές.
- Όταν με τη χάρη του Θεού η καρδιά μας λειτουργεί, καταλαβαίνουμε την κατάσταση του άλλου και πιάνουμε μηνύματα ακόμα και από το βλέμμα του.
- Η ουσία, η ταυτότητα ενός ανθρώπου ορίζεται κυρίως από τον λόγο του.
- Όσο μεγαλύτερος σε ηλικία είναι ένας άνθρωπος, τόσο πιο δύσκολα αλλάζει.

01-12-2015 Η άσκηση των σχέσεων

- Η γνησιότητα της αγάπης μας φαίνεται από το αν αγαπάμε και τους εχθρούς.
- Τη χάρη του Θεού την ελκύουμε αγαπώντας και τους εχθρούς.
- Αν έχουμε γνήσια σχέση με τον Θεό, γινόμαστε προσαρμοστικοί, κοινωνικοί και μπορούμε να μπαίνουμε στη θέση του άλλου.
- Το χαρακτηριστικό του αληθινού χριστιανού είναι η αληθινή κοινωνικότητα.
- Και μόνο το να ζητούμε τον Θεό είναι σαν να έχουμε τον Θεό.
- Όταν εκτιμούμε τον εαυτό μας και πιστεύουμε στην αξία του, δεν είμαστε απαιτητικοί και καχύποπτοι απέναντι του άλλου και μπορούμε να συνάψουμε υγιή σχέση μαζί του.
- Να αποφασίσω τι είναι ο άλλος στη ζωή μου. Είναι απειλή ή είναι ευλογία; Γνωρίζω τον άλλον, για να τον εκμεταλλευτώ και για να κυριαρχήσω πάνω του ή για να γεφυρωθούμε και με σεβασμό και αγάπη να σχετισθούμε;
- Ο άλλος είναι μια ευλογία στη ζωή μου, μια μνήμη του Θεού που θέλει κάτι να μου πει.
- Να καταλάβουμε ότι ο άλλος που φέρεται άσχημα δεν είναι κακός. Είναι δυσκολεμένος.
- Αυτός που μας φέρεται άσχημα νιώθει οικεία μαζί μας και με κάποιον λανθασμένο τρόπο μας εξομολογείται.
- Ακόμη και ο πιο στριμμένος και δύσκολος άνθρωπος έχει ομορφιά και καλοσύνη μέσα του. Απλώς είναι μπλοκαρισμένος και περιμένει κάποιος να τον ξεμπλοκάρει.
- Το Πνεύμα του Χριστού βλέπει πίσω από την ασχήμια την ομορφιά και πίσω από την αμαρτία τη δυνατότητα μετάνοιας και αγιότητας.
- Οι δύσκολοι άνθρωποι μας ωφελούν περισσότερο, με την προϋπόθεση όμως ότι έχουμε ανδρείο φρόνημα και υπομονή με επίγνωση.
- Η πιο σημαντική γνώση δεν διδάσκεται από τα βιβλία, αλλά από τις σχέσεις μας. Με τον Θεό κατά πρώτο λόγο και με τους αδελφούς μας κατά δεύτερο.
- Πολλές φορές η διάθεσή μας διαμορφώνει ανάλογη διάθεση και στον άλλον.
- Αν το παιδί δεν μεγαλώνει σε ένα υγιές συναισθηματικό περιβάλλον, κινδυνεύει να γίνει ένας άνθρωπος καχύποπτος και συγκρουσιακός.
- Η θεραπεία του αμαρτωλού ανθρώπου, κι όλοι αμαρτωλοί είμαστε, είναι να πιστέψει στην αγάπη του Θεού.
- Η μεγαλύτερη αμαρτία είναι η στεναχώρια, που είναι ο εγωισμός μας.
- Ο άνθρωπος του Θεού με όλους μπορεί, όλοι τον θέλουν κοντά τους και όλοι τον χαίρονται. Είναι δική μας ευθύνη να μας χαίρονται οι άλλοι, δεν είναι δική τους υποχρέωση.
- Μόνο αν αγαπήσουμε τον εαυτό μας θα μπορέσουμε να σχετισθούμε και να αγαπήσουμε τον άλλον.
- Η μετάνοια είναι η αποκατάσταση της σχέσης μας με τον Θεό. Η εύρεση της αξίας μας και της ομορφιάς μας. Η υγιής αγάπη του εαυτού μας.
- Κατάλληλοι για να παντρευτούν είναι εκείνοι που αγαπούν τον εαυτό τους και που έχουν

χαρά και αρχοντιά.

- Να μην ψάχνουμε να παντρευτούμε κάποιον που θα καλύψει τα κενά και τις ελλείψεις μας. Δεν θα τον βρούμε άλλωστε. Μόνο αν είμαστε πλήρεις κάνουμε για γάμο.
- Όταν μια σχέση στηρίζεται στις προσδοκίες, είναι εξαρχής αποτυχημένη.
- Ο άλλος που θα σχετισθώ να μην έχω την προσδοκία ότι θα είναι ο Θεός μου. Θα είναι αυτός που θα με ασκήσει στην πορεία προς τον Θεό.
- Η σχέση δικαιώνεται, όταν είναι γεγονός λειτουργικό, ευχαριστιακό και εκκλησιαστικό. Όταν βλέπω τον άλλο άνθρωπο ως δώρο Θεού, που το αναφέρω στον Θεό και Τον ευχαριστώ.
- Ο άλλος που σχετίζομαι είναι για μένα και λόγος να πολεμήσω τις ιδιοτροπίες μου για χάρη του και για χάρη του Χριστού.
- Μπορούμε να πούμε οτιδήποτε στον άλλον, να αντιδράσουμε για κάτι, αρκεί αυτό να γίνει με τη σωστή διάθεση, με τον σωστό τρόπο και στον σωστό χρόνο.
- Ακόμη και κάτι δυσάρεστο να πούμε στον άλλον, είναι σημαντικό να νιώσει ότι τα μάτια μας τον αγκαλιάζουν.
- Ο άλλος αισθάνεται πολύ περισσότερα πράγματα από αυτά που του λέμε. Αυτό που έχουμε μέσα μας, το θετικό ή αρνητικό, βγαίνει στο πρόσωπό μας, βγαίνει στην ύπαρξή μας.
- Δεν μπορούμε να αλλάξουμε τον άλλον. Αν θέλει, θα αλλάξει μόνος του. Μόνο να τον εμπνεύσουμε με τη ζωή μας μπορούμε, αν εμπνέουμε.
- Οι συμβουλές και η καθοδήγηση που δίνουμε στον άλλον είναι εγωισμός και έλλειψη εμπιστοσύνης στον Θεό. Να μιλήσουμε στον άλλον συμβουλευτικά, μόνο όταν μας ρωτήσει και τότε πολύ λιτά και ευγενικά.
- Δείκτης της πνευματικής μας ζωής είναι το πόσο μας θέλουν οι άνθρωποι κοντά τους.
- Μπορώ να συγχωρήσω τον άλλον, μόνο αν παραδέχομαι και τα δικά μου λάθη και μόνο αν μπορώ να ξεπερνάω τα δικά μου στενά ατομικά συμφέροντα.
- Είναι αρετή και χάρη Θεού το να συγχωρώ αυτόν που με αδίκησε (ή νόμισα ότι το έκανε).
- Κάθε σχέση, οποιασδήποτε μορφής, θέλει αγώνα και άσκηση.
- Η φυγή από μία σχέση είναι δειλία. Η παραμονή είναι ανδρεία και δυνατότητα εξέλιξης. Υπάρχουν βέβαια και περιπτώσεις που η φυγή είναι το μικρότερο κακό.
- Το πιο πειστικό τεκμήριο της αμαρτωλότητας ενός ανθρώπου είναι η απομόνωση.
- Όταν έχουμε αμαρτήσει, το πρώτο που οφείλουμε να αρνηθούμε είναι η απομόνωση.
- Η απομόνωση είναι η μεγαλύτερη κατασυκοφάντηση του Θεού.
- Η άσκηση στη σχέση δεν είναι κάτι το αρνητικό, δεν είναι καρπαζοείσπραξη. Η άσκηση στη σχέση είναι η προσπάθεια δημιουργίας θετικού κλίματος.
- Η κατήχηση της Εκκλησίας, εφόσον γίνεται με τον σωστό τρόπο, είναι κατεύθυνση και ευλογία.
- Μόνο αν ησυχάσουμε, θα μπορέσουμε να ακούσουμε τον Θεό. Και μόνο αν ακούσουμε τον Θεό, θα μπορέσουμε να ακούσουμε τον εαυτό μας και τους άλλους, θα μπορέσουμε να

ζήσουμε και να σχετισθούμε.

- Το πιο ησυχαστικό γεγονός είναι η Θεία Λειτουργία, γιατί σε αυτήν έχουμε τη μυστική παρουσία του Θεού που μας ησυχάζει.
- Η προϋπόθεση της οποιασδήποτε μορφής σχέσης είναι η ησυχία, το άδειασμα από τον εαυτό μας, από τους λογισμούς μας. Μέσω της ησυχίας αποκτούμε τη δυνατότητα να ακούσουμε τον άλλον και να σχετισθούμε μαζί του.
- Αγαπώ τον εαυτό μου σημαίνει έχω συνειδητοποιήσει ότι γεννήθηκα για να αγιάσω και για να γίνω θεός και ότι αυτή η δυνατότητα μου δόθηκε από τον ίδιο τον Θεό.
- Αυτό που δείχνει αν αποδίδουμε την αυτοεκτίμησή μας και την προοπτική μας στον Θεό ή στον εαυτό μας είναι η ίδια η ζωή μας.
- Ο λόγος ύπαρξής μας είναι να μπορέσουμε να πεθάνουμε σωστά. Και για να μπορέσουμε να πεθάνουμε σωστά, χρειάζεται να πεθαίνουμε κάθε μέρα για τον άλλον.
- Στον κόσμο θέλουν να εξορκίσουν τον θάνατο. Στην Εκκλησία θέλουμε να αγαπήσουμε τον θάνατο για χάρη του άλλου.
- Αυτά που μας ελευθερώνουν είναι η επιείκεια προς όλους τους ανθρώπους και η στροφή μας προς στον Θεό.
- Για να ελκύσουμε τη χάρη του Θεού, τα απαραίτητα βήματα είναι: α) Να μην πιστεύουμε στους λογισμούς μας. β) Να μην κουβεντιάζουμε με τους λογισμούς μας. γ) Να μην φοβόμαστε. δ) Να μην στεναχωριόμαστε. ε) Να προσευχόμαστε. στ) Να μετέχουμε στα μυστήρια της Εκκλησίας.
- Υπάρχουν δύο είδη ντροπής: Αυτή που οφείλεται στον φόβο μου να μην εκτεθώ, που είναι εγωισμός, και αυτή που οφείλεται στον σεβασμό μου και στο ότι δεν θέλω να προσβάλλω την αγάπη του Θεού και τον αδελφό μου.

07-12-2015 Η απλότητα, η σκοπιμότητα και η λύπη

- Το αληθινά πνευματικό έχει οπωσδήποτε πρακτική έκφραση στην καθημερινότητά μας.
- Όταν θέλουμε από κάποιον κάτι, να του το ζητούμε με απλότητα και αδελφικό θάρρος και να μην περιμένουμε αυτός να καταλάβει την επιθυμία μας. Και εάν δεν μας το δώσει, να μην γογγύσουμε ούτε να τον κατηγορήσουμε γι' αυτό.
- Συχνά πίσω από μια φαινομενική λεπτότητα, π.χ. όταν δεν λέμε στον άλλον καθαρά την επιθυμία μας, κρύβεται μια μειονεξία και ένας ιδιότυπος εγωισμός.
- Όταν απευθυνόμαστε στον άλλον απλά, καθαρά, χωρίς δεύτερες και τρίτες σκέψεις, τιμούμε και σεβόμαστε τον άνθρωπο αυτόν.
- Να εκφράζουμε στον άλλον φυσικά, άδολα και απονήρευτα αυτό που έχουμε μέσα μας και επιθυμούμε. Έπειτα να αποδεχόμαστε τη στάση του και την απάντησή του.
- Η σύγκρουση με τον άλλον συνήθως είναι αποτέλεσμα της πονηριάς μας.
- Αν ζητούμε κάτι από κάποιον και μας το δίνει, να χαιρόμαστε. Αν δεν μας το δίνει, να μην

λυπούμαστε. Αυτό είναι αγάπη, άσκηση, ελευθερία. Για να φτάσουμε όμως σε αυτό το σημείο, οφείλουμε να τα έχουμε βρει έστω στοιχειωδώς με τον εαυτό μας, δηλαδή οφείλουμε να μάθουμε να αναγνωρίζουμε τη δική μας ευθύνη.

- Να ασχολούμαστε με τη δική μας διόρθωση και όχι με τη διόρθωση του άλλου. Η διόρθωση του άλλου είναι δική του ευθύνη.
- Να μην έχουμε την απαίτηση ο άλλος να μας καταλαβαίνει και να μας αγαπάει. Μήπως εμείς καταλαβαίνουμε τον εαυτό μας και τον αγαπάμε;
- Στην αληθινή αγάπη δεν υπάρχει απαίτηση.
- Μόνο ο άνθρωπος που έμαθε να αγαπάει τον εαυτό του μπορεί να καταλάβει την αγάπη των άλλων.
- Να προσέχουμε να μην "αγοράζουμε" λογισμούς, γιατί θα μας πειράξουν.
- Η απλότητα και το να μην θεωρεί ο άνθρωπος τον εαυτό του σπουδαίο αγιάζουν την καρδιά του και την καθιστούν απρόσβλητη από τον διάβολο.
- Είμαστε πάρα πολύ σπουδαίοι, γιατί είμαστε εικόνες του Θεού και γιατί είμαστε καλεσμένοι να γίνουμε θεοί κατά χάριν. Αλλά και οφείλουμε να μην νομιζόμαστε σπουδαίοι, γιατί είμαστε ετερόφωτοι και γιατί η σπουδαιότητά μας προέρχεται από την αγάπη του Θεού.
- Ακόμα κι αν δεν μεγαλώσαμε σε ιδανικές συνθήκες και φέρουμε τα σημάδια από αυτό, έχουμε την ευθύνη να κάνουμε κάτι, αλλά και δικαιούμαστε να χαρούμε τη ζωή.
- Η με πονηριά και έλλειψη απλότητας προσέγγιση του άλλου φέρνει τη λύπη στην καρδιά.
- Η χαρά και ο παράδεισος είναι το να μπορούμε να σχετιζόμαστε με τον άλλον.
- Αυτό που μας κάνει να μην είμαστε μόνοι είναι το αληθινό άνοιγμα της καρδιάς μας.
- Να μην προσκολλόμαστε σε ανθρώπους που σκέφτονται πονηρά, γιατί θα κινδυνέψουμε.
- Η προσκόλληση και η αγάπη είναι δύο διαφορετικά πράγματα.
- Οι πονηρές σκέψεις καθιστούν όλους τους πνευματικούς μας κόπους μάταιους και ταλαιπωρούν την καρδιά μας.
- Για να απαλλαγούμε από τις πονηρές μας σκέψεις, απαραίτητη προϋπόθεση είναι να το παραδεχτούμε ότι τις έχουμε.
- Όταν βλέπουμε όλους τους ανθρώπους με απλότητα και χωρίς πονηρές σκέψεις, η ειρήνη του Θεού θα βασιλεύει στην ψυχή μας. (Αβάς Ησαΐας)
- Η οποιαδήποτε κακία ή πονηριά που έχουμε για τον άλλον μολύνει τη δική μας καρδιά.
- Αφού όλοι οι άνθρωποι είμαστε μέλη του ίδιου σώματος, η τιμή του πλησίον είναι τιμή όλων μας και η καταισχύνη του πλησίον είναι καταισχύνη όλων μας.
- Η έλλειψη πονηριάς δεν είναι χαζομάρα. Αντίθετα, είναι καλοσύνη και εξυπνάδα.
- Η πονηριά είναι μια εμπαθής κατάσταση που μας εμποδίζει να συμπεριφερθούμε με διάκριση και ευελιξία.
- Να είμαστε προσεκτικοί στις τοποθετήσεις μας, ώστε να μπορούμε να τις διαχειριστούμε, κυρίως όταν με αυτές εκφράζουμε κάποια οργή. Να μην εκθέτουμε τον εαυτό μας ως

πρόβατο επί σφαγή.

- Η οργή δεν είναι καλή. Η οργή που δεν εκφράζεται (η μνησικακία) είναι χειρότερη.
- Αν ένας άνθρωπος μας φθονεί για κάποιο προτέρημά μας και εξαιτίας αυτού έχει λύπη, να του κρύβουμε το προτέρημά μας (να μην τον προκαλούμε) και να του δίνουμε χαρά, αξία, τιμή.
- Αν εμείς φθονούμε κάποιον για κάτι, θα μπορέσουμε να αναχαιτίσουμε τον φθόνο μας, όταν χαιρόμαστε με όσα αυτός χαίρεται και όταν λυπούμαστε με όσα αυτός λυπάται.
- Η ταραχή και η ένταση στην αντιμετώπιση των διάφορων καταστάσεων είναι κρυμμένος φθόνος και ανισορροπία.
- Την ταραχή και την ένταση που έχουμε τις αισθάνεται ο άλλος και επηρεάζεται αρνητικά.
- Η ταπείνωση διώχνει την ταραχή και την ένταση από μέσα μας και επηρεάζει θετικά τον άλλον.
- Η πρόκληση βλάβης σε κάποιον άνθρωπο που γίνεται κρυφά είναι χειρότερη από αυτήν που γίνεται φανερά. (Αβάς Μάρκος)
- Αυτός που άλλοτε επαινεί και άλλοτε κατηγορεί τον πλησίον έχει νικηθεί από δύο πάθη: την κενοδοξία και τον φθόνο. Προσπαθεί να αποκρύψει τον φθόνο με τους επαίνους, ενώ με τις κατηγορίες επιδιώκει να εμφανίσει τον εαυτό του τελειότερο. (Αβάς Μάρκος)
- Όταν κάποιος ελέγχεται για κάτι, αν σιωπά πονηρά σκεπτόμενος, κρύβει μνησικακία. Αν όμως απολογείται με ειρήνη και πραότητα, τότε είναι πράγματι αμνησίκακος. (Αβάς Μάρκος)
- Κάποιοι άνθρωποι, συνήθως οι υπερευαίσθητες γυναίκες, χρησιμοποιούν τη σιωπή με μνησικακία ως όπλο εναντίον των άλλων.
- Να βρίσκουμε τον τρόπο να ειρηνεύουμε τον άλλον, είτε με τον λόγο μας είτε με τη σιωπή και το χαμόγελό μας. Άλλωστε ο άνθρωπος αυτός μπορεί να είναι πολύ βασανισμένος.
- Να είμαστε πάντα άνετοι. Να μη δίνουμε τροφή στη στεναχώρια.
- Η αληθινή πνευματικότητα δεν επιδεικνύεται, δεν κάνει θόρυβο.
- Ο Θεός κρίνει τις πράξεις μας όχι κατά το φαινόμενο, αλλά κατά την προαίρεσή μας.
- Να μην νομίζουμε ότι έχουμε πάντα αγαθά κίνητρα και ορθή κρίση. Να μην βλέπουμε τον εαυτό μας ως πιο ενάρετο και πιο άγιο από τους άλλους.
- Πίσω από τον έπαινό μας για κάποιον άνθρωπο μπορεί να κρύβεται συκοφαντία, εγωισμός, κακότητα.
- Να δίνουμε περισσότερη σημασία στην ουσία του άλλου, παρά στα εξωτερικά του.
- Ο άνθρωπος μπορεί να φτιάξει σχέση, μόνο αν καταλάβει την ουσία του άλλου. Και την ουσία του άλλου μπορεί να την καταλάβει, μόνο αν καταλάβει τη δική του ουσία.
- Ο Θεός βλέπει ό,τι κάνουμε (κρυφά ή φανερά) και γνωρίζει την καρδιά μας καλύτερα και από μας τους ίδιους.

12-12-2015 Ο κρυμμένος θυμός (ομιλία στον Άγιο Χαράλαμπο Συκεών)

- Κάθε έκρηξη θυμού διαταράσσει μια σχέση και διατηρεί μέσα μας τη μνήμη του προσώπου που προσβάλαμε.
- Ο εκδηλωμένος θυμός, επειδή πολλές φορές παίρνει τη μορφή παραληρηματικής κατάστασης, μας φαίνεται πιο άγριος, επικίνδυνος και δυσθεράπευτος. Η αλήθεια όμως είναι διαφορετική. Ο κρυμμένος θυμός είναι χειρότερος.
- Συνήθως τα κρυμμένα πάθη είναι πιο δυσθεράπευτα.
- Τον εκδηλωμένο θυμό ο άνθρωπος μπορεί κάποια στιγμή να τον συνειδητοποιήσει και να τον αντιμετωπίσει-θεραπεύσει και έτσι η σχέση του να γίνει καλύτερη. Αντίθετα, ο κρυμμένος θυμός δεν είναι εύκολο να συνειδητοποιηθεί. Υποβόσκει χωρίς να φαίνεται και κάνει σοβαρή ζημιά στη σχέση.
- Συμβαίνει συχνά να συντηρούμε κρυμμένο θυμό προς κάποιον, ωραιοποιώντας τη στάση μας αυτή με ιδεολογικοποιήσεις ψυχολογικές ή πνευματικές.
- Η λέξη "σκανδαλίστηκα" δυστυχώς χρησιμοποιείται πολύ συχνά από τους χριστιανούς ως μέσο αυτοδικαίωσης.
- Τις περισσότερες φορές ο θυμός είναι μια άμυνα. Μέσω αυτού προσπαθούμε να προστατέψουμε τον εαυτό μας.
- Ευθύνη του ανθρώπου είναι να αναγνωρίσει τους πιθανούς αρνητικούς ψυχολογικούς παράγοντες που τον βαραίνουν, π.χ. λόγω κακού κληρονομικού ή ασταθούς-αρνητικού περιβάλλοντος κατά την παιδική ηλικία, και να τους διαχειριστεί, ώστε να μπορέσει να αναπτυχθεί ψυχολογικά και πνευματικά. Γι' αυτή την ανάπτυξη του ανθρώπου, χρήσιμη είναι η ψυχολογική στήριξη και ελευθερωτικός ο υγιής πνευματικός λόγος.
- Στους ανθρώπους με ψυχολογικά προβλήματα λόγω ακατάλληλου περιβάλλοντος ο σκληρός θρησκευτικός δήθεν πνευματικός λόγος κάνει την κατάστασή τους χειρότερη.
- Είναι σημαντικό να έχουμε υπόψη σε τι περιβάλλον μεγάλωσε ο κάθε άνθρωπος με τον οποίο σχετιζόμαστε, αλλά και ο ίδιος ο εαυτός μας.
- Αν ένας άνθρωπος δεν δέχτηκε κατά την παιδική του ηλικία αγάπη, δεν εκτιμά τον εαυτό του. Και επειδή δεν εκτιμά τον εαυτό του, ούτε τους άλλους μπορεί να εκτιμήσει.
- Άλλο η υπομονή και η αγιότητα και άλλο η παθητικότητα. Άλλο η ταπείνωση και άλλο η δειλία.
- Μέσα στην οικογένεια να πνέει αέρας ελευθερίας, όχι καταπίεσης, ώστε το παιδί να νιώθει ελεύθερο. Και να γνωρίζει το παιδί ότι, αν μιλήσει, θα το καταλάβουν. Έτσι θα μάθει να εκφράζεται.
- Όταν ένας άνθρωπος, ενώ θέλει, δεν εκφράζεται, κλείνεται στον εαυτό του και αποκτά εσωτερικό-κρυμμένο θυμό. Αυτή η κατάσταση μπορεί να οδηγήσει και στην κατάθλιψη.
- Η πιο συνηθισμένη αιτία που κάποιοι άνθρωποι επιλέγουν λάθος συντρόφους, είτε οδηγούνται στον γάμο είτε όχι, είναι το ότι δεν εκτιμούν τον εαυτό τους, δεν πιστεύουν στην

αξία και στις δυνατότητες που τους χάρισε ο Θεός.

- Άλλο εσωτερική ελευθερία και άλλο ελευθεριότητα. Η ελευθεριότητα είναι σκλαβιά.
- Για να μπορέσει ο άνθρωπος να αναπτυχθεί και να προχωρήσει πνευματικά, απαραίτητη προϋπόθεση είναι να αναγνωρίσει την πραγματικότητά του. Σε αυτό το πλαίσιο είναι ανάγκη να ακούσει και τις ευθύνες που είχαν οι δικοί του άνθρωποι, π.χ. οι γονείς του, για το πρόβλημα που τον βαραίνει.
- Η αγωγή της αποφυγής των προγαμιαίων σεξουαλικών σχέσεων στους νέους, αν και ορθή, είναι ένας αρνητικός λόγος. Γι' αυτό δεν αρκεί και φέρνει αντίδραση. Μαζί με αυτήν είναι απαραίτητη και η αγωγή του σχετίζεσθαι, μια αγωγή που μαθαίνει στους νέους την αγάπη, την ελευθερία, την επικοινωνία, τον σεβασμό, την άσκηση, την εξέλιξη, τη χαρά και τη δημιουργία.
- Να κάνουμε τον εαυτό μας πόλο χαράς, ώστε το παιδί, που έχει μεγάλη ανάγκη για χαρά, να μπορεί να τη βρίσκει σε μας και να μην την αναζητά αλλού, π.χ. ξενυχτώντας στο ίντερνετ.
- Η μεγαλύτερη αμαρτία είναι η στεναχώρια, η κακομοιριά, η έλλειψη χαράς.
- Ο κρυμμένος θυμός κάποια στιγμή σωματοποιείται και φέρνει ακόμα και βαριές σωματικές ασθένειες.
- Να μην φορτωνόμαστε με περισσότερα βάρη από αυτά που μπορούμε να αντέξουμε.
- Όταν φορτωνόμαστε με περισσότερα βάρη από αυτά που μπορούμε να αντέξουμε και δεν εκφράζουμε την αντίρρησή μας, μπορεί να δημιουργηθεί μέσα μας κρυμμένος θυμός.
- Η οργή θολώνει το μυαλό του ανθρώπου. Τον κάνει να μην μπορεί να δει τίποτε όμορφο.
- Ο οργισμένος άνθρωπος δεν έχει ούτε διάκριση ούτε ορθή κρίση.
- Όταν ο κρυμμένος θυμός χρονίσει, γίνεται μνησικακία, απομόνωση και αίσθηση αποτυχίας.
- Αφού ο Θεός είναι Πατέρας μας, δεν δικαιούμαστε να απελπιζόμαστε.
- Αυτό που μεγαλώνει ή μικραίνει τις διαστάσεις ενός προβλήματός μας είναι η ματιά μας.
- Στην Εκκλησία συμβαίνει κάτι συγκλονιστικό: ακόμη και το πιο αρνητικό φαινομενικά γεγονός της ζωής μας μπορεί να αποδειχθεί μεγάλη ευλογία. Ακόμη και η χειρότερη αμαρτία μας, ακόμη και η χειρότερη επιλογή μας, μπορεί να αποδειχθούν μεγάλες ευλογίες.
- Όταν νιώθω την αξία που μου χάρισε ο Θεός, δεν έχω την ανάγκη να μου δίνουν αξία οι άλλοι άνθρωποι, αλλά έχω την ανάγκη την αξία που μου χάρισε ο Θεός να τη μεταδίδω στους άλλους ανθρώπους. Και τους μεταδίδω ζωή, ελπίδα, αγάπη, χαρά.
- Από το βλέμμα μας, από το πώς βλέπουμε τον άλλον εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό το αν ο άλλος αποδεχθεί κάτι που του λέμε. Ένα θετικό βλέμμα που αγκαλιάζει τον άλλον μπορεί να κάνει αποδεκτό ακόμη και τον πιο δυσάρεστο λόγο μας. Αρκεί βέβαια να είναι λόγος θεραπευτικός και να δίνεται με τον σωστό τρόπο.
- Όταν αισθανόμαστε την αγάπη και την παρηγοριά του Θεού, δεν μπορούμε να έχουμε κρυμμένο θυμό.

- Το μεγάλο θαύμα της Εκκλησίας είναι ο ένας άνθρωπος να εμπνέει τον άλλον.
- Στην περίπτωση που η βοήθειά μας προς κάποιον είναι η σωστή αλλά αυτός την αρνείται και δεν εμπνέεται, τότε σηκώνουμε τον σταυρό μας και αναμένουμε εν υπομονή το θαύμα, χωρίς να φορτωνόμαστε με θυμό και ενοχές. Και ίσως ο πνευματικός μας να επιτρέψει κάτι άλλο, π.χ. την απομάκρυνσή μας, αν η παραμονή μας με αυτόν τον άνθρωπο είναι χειρότερη.
- Για να μιλήσει το παιδί στους γονείς, οι γονείς οφείλουν να είναι έτοιμοι να ακούσουν τα πάντα και οφείλουν να πείσουν το παιδί (να το κάνουν να αισθανθεί) ότι είναι έτοιμοι να ακούσουν τα πάντα, χωρίς όμως να του δώσουν την εντύπωση ότι μπορεί και να κάνει τα πάντα.
- Με τη σοβαρότητα και την αγάπη τους οι γονείς οφείλουν να εμπνέουν το παιδί να κάνει το σωστό και να μην εκτρέπεται, αλλά και να αισθάνεται ότι αυτοί είναι έτοιμοι να ακούσουν και την εκτροπή του.
- Η σωστή αγωγή του παιδιού από τον γονέα έχει δύο χέρια: ένα που δείχνει τον δρόμο και ένα που αγκαλιάζει και θεραπεύει, ένα που δείχνει την αλήθεια και ένα που δείχνει επιείκεια.
- Εκτός από την αλήθεια και την επιείκεια, το παιδί για να εμπνευσθεί έχει ανάγκη και τη χαρά μας. Να προσέξουμε να μην είμαστε στεγνοί καλοί άνθρωποι, δηλαδή "ρομποτάκια".
- Για να ανοίγεται το παιδί στους γονείς και για να μοιράζεται μαζί τους, απαραίτητη προϋπόθεση είναι να βλέπει τους γονείς μεταξύ τους να ανοίγονται και να μοιράζονται.
- Όταν το παιδί αισθανθεί ότι έχει αληθινούς γονείς, κάποια στιγμή θα τους ανοίξει την καρδιά του και θα μιλήσει. Αν παρόλα αυτά το παιδί αρνείται να μιλήσει, οφείλουν οι γονείς να του δώσουν τη δυνατότητα να μιλήσει σε κάποιον άλλον που μπορεί να το βοηθήσει.
- Ο εφηβικός θυμός είναι σχεδόν νόμιμος. Κάποιες φορές χρειάζεται να τον παραβλέπουμε, να ξεθυμαίνει και μετά να συζητάμε με τον έφηβο, λέγοντας αυτό που μέσα από την εμπειρία μας και την αγάπη μας βρήκαμε ότι μπορεί να καταλάβει.
- Όταν στην προσπάθειά μας να μιλήσουμε στον έφηβο ενεργούμε σωστά, ακόμη κι αν αντιδρά στα λόγια μας, ο έφηβος ακούει αυτά που του λέμε, τα αναγνωρίζει ως δίκαια και τα αποδέχεται εσωτερικά. Και κάποια στιγμή αυτά θα φέρουν το προσδοκώμενο αποτέλεσμα. Τα λόγια αυτά δεν πηγαίνουν χαμένα.
- Είναι φυσιολογικό ο έφηβος να αντιδρά, γιατί έτσι προσπαθεί να θεμελιώσει και να χτίσει την υπόστασή του.
- Όταν η συμπεριφορά του εφήβου κάνει δυσλειτουργική την οικογένεια, οφείλουμε να τηρήσουμε τα όρια και να "βάλουμε τον έφηβο στη θέση του" με τρόπο ξεκάθαρο και σταθερό (χωρίς πηδάλισμα). Μερικές φορές ο τρόπος μας μπορεί να είναι και αυστηρός, αλλά ποτέ εμπαθής.
- Οι διαφωνίες των γονιών δεν είναι καλό να εκδηλώνονται μπροστά στο παιδί. Δίνουν πάτημα στο παιδί να νομιμοποιεί τη δική του αντίδραση προς αυτούς.
- Οφείλουμε να ελέγχουμε τον θυμό μας. Με τη συχνή-καταχρηστική εκδήλωση θυμού

γινόμαστε περίγελως, χάνουμε την αξιοπρέπεια και την αρχοντιά μας. Αρρωσταίνουμε εμείς, αρρωσταίνει και το περιβάλλον μας.

- Ο άνθρωπος που δεν μπορεί να ελέγξει τον θυμό του είναι αδύναμος πνευματικά και κανένα πάθος δεν μπορεί να ελέγξει.
- Να μην λέμε ψέματα. Να λέμε τη σωστή αλήθεια σε κάθε περίπτωση.
- Όταν για να αποφύγουμε έναν καυγά με κάποιον χρησιμοποιούμε κάποιο ψέμα, τότε πάσχει η σχέση. Κινδυνεύουμε να εκτεθούμε και τότε ο καυγάς θα είναι μεγαλύτερος.
- Το ψέμα είναι η εύκολη λύση και από τα πολλά ψέματα γινόμαστε ψεύτικοι στο τέλος.
- Τα νεύρα (ο επιφανειακός θυμός) που εκδηλώνουμε δεν είναι πραγματικός θυμός, αλλά μια εκτόνωση από το άγχος, την πίεση και την ένταση που βιώνουμε. Η καλύτερη οργάνωση της καθημερινότητας, η καλύτερη διαχείριση του χρόνου και ο περισσότερος χρόνος ξεκούρασης βοηθούν στη μείωση αυτού του προβλήματος.
- Αν είμαστε προσεκτικοί και δεν κατακρίνουμε, θα βοηθηθούμε και στο θέμα του θυμού.
- Δεν υπάρχουν ατομικά χαρίσματα. Τα χαρίσματα του καθενός είναι χαρίσματα όλων και αυτός που τα διαχειρίζεται έχει τη μεγαλύτερη ευθύνη.
- Η καρδιά μας γνωρίζει αν μια πράξη μας είναι πνευματική ή όχι. Εξαρτάται από το κίνητρο που έχουμε. Η εξωτερική εκδήλωση της πράξης μπορεί να μην φανερώνει την ουσία της.
- Ο θυμός είναι ευλογία όταν στρέφεται εναντίον του κακού, όχι εναντίον του ανθρώπου.
- Η ένταση που μερικές φορές δίνουμε στον λόγο μας δημιουργεί υποψίες για την κατάστασή μας, δηλαδή δημιουργεί υποψίες ότι απαιτούμε και προσδοκούμε.
- Δεν δικαιούμαστε να απαιτούμε και να προσδοκούμε.
- Ο λόγος που εκφράζεται χωρίς θυμό είναι πιο πειστικός και πιο αποτελεσματικός.
- Ο λόγος που εκφράζεται με θυμό απομακρύνει το ενδιαφέρον του ακροατή από την ουσία του θέματος και το μετατοπίζει στις ψυχολογικές εκφάνσεις του λόγου του ομιλητή και στη συμπεριφορά του ομιλητή.
- Συχνά η εκδήλωση θυμού στον λόγο κάποιου αδικεί την αλήθεια.
- Το κάθε παιδί χρειάζεται διαφορετική προσέγγιση.
- Ο Θεός δεν οργίζεται. Είναι απαθής.
- Η σωματική άσκηση βοηθάει στον έλεγχο του θυμού, αλλά δεν λύνει το πρόβλημα. Η καλύτερη θεραπεία του θυμού είναι η μεταποίησή του. Προϋπόθεση για τη μεταποίηση του θυμού είναι η αίσθηση της αγάπης του Θεού.

14-12-2015 Συμφέρον κοσμικό ή πνευματικό;

- Εάν, για να αποκτήσουμε αξία, επιζητούμε τη συναναστροφή με κάποιον που νομίζουμε ότι είναι σημαντικός, τότε δεν πιστεύουμε στις δυνατότητές μας και αγνοούμε ότι αυτός ο άνθρωπος δεν είναι τόσο σημαντικός όσο δείχνει. Τελικά, αγνοούμε ότι η συναναστροφή με έναν τέτοιο άνθρωπο δεν μπορεί να μας κάνει σημαντικούς.

- Αυτός που δηλώνει αντιεξουσιαστής ζηλεύει την εξουσία. Νιώθει μειονεκτικά που δεν είναι αυτός εξουσία.
- Αυτός που δηλώνει αναρχικός έχει το πάθος να κυριαρχεί με τις ιδέες του και αυτό το πάθος είναι η αρχή του. Άρα στην πραγματικότητα δεν είναι αναρχικός, αλλά εμπαθής.
- Ο μόνος αναρχικός είναι ο άναρχος Θεός.
- Πολλές ευλογίες μάς στέλνει ο Θεός με φαινομενικά ασήμαντους ανθρώπους. Να προσέχουμε να μην αδικούμε τον εαυτό μας και τις ευλογίες του Θεού.
- Ο διάβολος είναι πονηρός. Ο χριστιανός είναι έξυπνος. (Όσιος Παΐσιος)
- Άλλο ο σεβασμός της ιεραρχίας και άλλο η δουλοπρέπεια. Να σεβόμαστε την ιεραρχία, αλλά να μην είμαστε δουλοπρεπείς.
- Όλοι οι άνθρωποι είμαστε της ίδιας φύσης, της ίδιας εφάμαρτης κατάστασης και της ίδιας δυνατότητας.
- Οι άνθρωποι που έχουν ακρότητες στις ιδέες τους έχουν πρόβλημα πνευματικό, πολλές φορές και ψυχολογικό, γιατί εκφράζουν μια ανισορροπία.
- Ο ισορροπημένος άνθρωπος έχει ειρήνη μέσα του. Δεν ταρασσεται ούτε με τον άρχοντα ούτε με τον δούλο. Ξέρει στον καθένα πώς να φερθεί και τι να αποδώσει.
- Το καλό φαγητό δεν το φτιάχνει η συνταγή, αλλά η καλή καρδιά και η αγάπη.
- Η άσκηση και ο άθλος της μητέρας είναι να μεταδίδει καθημερινά στο παιδί της χαρά και φως. Τότε το παιδί της θα είναι ελευθερωμένο και θα έχει δύναμη, αυτοπεποίθηση, ενθουσιασμό, όρεξη για ζωή. Όταν αντίθετα το παιδί ταλαιπωρείται στο σπίτι, θα είναι εξαντλημένο και δεν θα μπορεί να κάνει τίποτα καλό.
- Ο κάθε άνθρωπος έχει ανάγκη από χαρά και από φως.
- Να μην αξιολογούμε τον άνθρωπο κατά τα φαινόμενα, αλλά κατά την ουσία του. Και να μην ξεχνάμε ότι όλοι οι άνθρωποι είμαστε εικόνες Θεού, αν και σε κάποιο μικρό ή μεγάλο βαθμό αμαυρωμένες.
- Η ποιότητα ενός ανθρώπου κρίνεται από τον λόγο της ύπαρξής του, από το πρόσωπό του.
- Να μην ζούμε επιζητώντας με αγωνία την εκτίμηση και την αναγνώριση των ανθρώπων.
- Να μην αδικούμε τον εαυτό μας. Να τιμούμε τον κάθε άνθρωπο, όποιος κι αν είναι, και να μην επιδιώκουμε την αναγνώριση των ανθρώπων.
- Ο κάθε άνθρωπος είναι πολύτιμος και οφείλουμε να βρούμε τον θησαυρό που κρύβει μέσα του. Ο θησαυρός που κρύβει μέσα του ο άνθρωπος είναι οι μαρτυρίες του Θεού, είναι τα αποτυπώματα του Θεού, είναι η φωνή του Θεού.
- Ο Θεός μιλά μέσα από τους ανθρώπους από εκεί που δεν το περιμένουμε. Συνήθως μιλάει μέσα από τους φαινομενικά ασήμαντους, όπως είναι τα μικρά παιδιά και όπως είναι οι ταλαιπωρημένοι-σταυρωμένοι άνθρωποι.
- Ο κάθε άνθρωπος έχει ομορφιά μέσα του. Αυτήν να βλέπουμε.
- Να αποδίδουμε τιμή και σεβασμό σε αυτόν που έχει εξουσία και να προσευχόμαστε γι’

αυτόν. Να μην ξεχνάμε ότι αυτός ο άνθρωπος κοπιάζει και ταλαιπωρείται.

- Ελευθερία είναι να διακρίνω το αληθινό από το ψεύτικο, να διακρίνω τι με γεμίζει και με ωφελεί και τι με αποπλανάει.
- Αν δεν μπορούμε να διακρίνουμε το αληθινό από το ψεύτικο, τότε έχουμε ανελευθερία, ανισορροπία και σύγχυση. Κατά συνέπεια, αξιολογούμε λανθασμένα τη ζωή μας και τη ζωή των άλλων.
- Ο Θεός είναι απλός. Το ευαγγελικό "Ενός δε εστί χρεία", που αναφέρεται στον Θεό, εφόσον το κάνουμε οδηγό της ζωής μας, θα έχουμε απλότητα, ενότητα και ακεραιότητα. Διαφορετικά, θα είμαστε σχιζοειδείς.
- Το μεγάλο μας πρόβλημα είναι ότι βλέπουμε τον Θεό και την αγάπη ως δύο ιδεολογήματα, ως δύο θεωρίες. Η εσωτερική κατάστασή μας και η πράξη μας μαρτυρούν ότι δεν έχουμε στρέψει σταθερά τον εαυτό μας προς τον Θεό, που είναι αγάπη.
- Η αγάπη δεν είναι μια πράξη φιλανθρωπίας από καθήκον, αλλά είναι η εκδήλωση αυτού που έχουμε στην καρδιά μας, είναι η ενέργεια της καρδιάς μας. Αν κάποιος δεν έχει και προσπαθήσει να δώσει, θα εξαντληθεί και θα νιώσει αδικημένος.
- Μόνο ο άνθρωπος που γεύτηκε την αγάπη του Θεού και η καρδιά του ζωντάνεψε μπορεί να δώσει αγάπη χωρίς να εξαντληθεί και χωρίς να νιώσει αδικημένος.
- Η αγάπη δεν είναι ψυχολογικό γεγονός, δεν είναι συναισθηματικό γεγονός, δεν είναι κάτι από τον εαυτό μας που δίνουμε. Η αγάπη είναι περίσσειμα της καρδιάς μας, είναι έκχυση της ύπαρξής μας από την πληρότητα την οποία ζει.
- Αυτός που φροντίζει την ψυχή του είναι και πιο αποδοτικός στην εργασία του, γιατί είναι πλήρης, χαρούμενος, δυνατός.
- Ο άνδρας να μην παραμελεί τη γυναίκα του και τα παιδιά του χάριν της εργασίας του.
- Να μην ξεχνάμε ότι η εργασία υπηρετεί τον άνθρωπο και όχι ο άνθρωπος την εργασία.
- Το άγχος είναι μια αντίδραση του εαυτού μας στο ψέμα που ζει.
- Το ψέμα που ζούμε μας δημιουργεί την ενοχή ότι άσκοπα δαπανιόμαστε. Αυτή η ενοχή φέρνει το άγχος.
- Για την ειρήνη της καρδιάς μας κυρίως να ενδιαφερόμαστε και να φροντίζουμε.
- Να ζούμε τη ζωή μας φυσιολογικά, αλλά το μυαλό μας να είναι στον Αγαπημένο.
- Αν πάσχουμε από κάποια σοβαρή ασθένεια, να προσέχουμε σε ποιους θα μιλήσουμε για το πρόβλημά μας.
- Δεν απέχει πολύ η πνευματική ζωή από τον πνευματικό θάνατο. (Άγιος Αντώνιος)
- Να δίνουμε κουράγιο στον εαυτό μας και λίγο λίγο να προχωράμε στην πνευματική ζωή. Να μην απαιτούμε από τον εαυτό μας αμέσως να γίνει άγιος.
- Το μοίρασμα της ζωής ομορφαίνει τη ζωή μας.
- Να έχουμε την ετοιμότητα να αντιλαμβανόμαστε την ανάγκη του άλλου ανθρώπου και να ενεργούμε έτσι, ώστε να τον αναπαύουμε πριν μας το ζητήσει.

- Όταν η καρδιά μας είναι γεμάτη από την αγάπη του Θεού, τότε το να διακονούμε τον άλλο είναι κάτι πολύ εύκολο.
- Πέντε λεπτά προσευχή την ημέρα είναι αρκετά. Αλλά, για να κάνεις πέντε λεπτά αληθινή προσευχή, δηλαδή τέτοια που να είσαι μόνο εσύ και ο Θεός, θέλει δέκα ώρες να αδειάζεις το μυαλό σου.
- Να ενδιαφερόμαστε για την πραγματικότητα του άλλου ανθρώπου. Να μη μένουμε στις εξωτερικές του εκδηλώσεις.
- Συνήθως στην Εκκλησία μπερδεύουμε την κατάνυξη με την κατάθλιψη.
- Να μην αφήνουμε τη λύπη να μας κατακλύζει.
- Η λύπη κλέβει όλη την ενέργειά μας και όλη τη δύναμή μας, γι' αυτό δεν επιτρέπεται για κανέναν λόγο να είμαστε λυπημένοι.
- Ο λυπημένος είναι και θυμωμένος. Θέλει κάπου να ρίξει το φταίξιμο για να εκτονωθεί.
- Η λύπη, αν επικρατήσει και δεν νικηθεί, οδηγεί τον άνθρωπο στην απελπισία.
- Ο λυπημένος πιο εύκολα πέφτει θύμα δαιμονικών επιρροών.

21-12-2015 Τα κρυμμένα πάθη

- Τα πάθη μας είναι τα κολλήματά μας.
- Όλα τα πάθη μας ξεκινούν από το εγώ.
- Τα πάθη διώχνουν την προσευχή, αποτελούν εμπόδιο για την προσευχή.
- Όταν έχουμε ένα πάθος, όταν δηλαδή ο νους μας είναι κολλημένος σε κάτι που μας κάνει δυσλειτουργικούς και μας ταράσσει, τότε έχουμε πρόβλημα μέσα μας. Αυτό το πρόβλημα οφείλουμε να το βρούμε και να το αντιμετωπίσουμε.
- Η οικοδόμηση σχέσης με τον Θεό, κατά συνέπεια και με τους ανθρώπους, είναι το μεγαλύτερό μας όπλο ενάντια στα πάθη.
- Πάθος μας μπορεί να είναι ακόμη και η έννοια της δικαιοσύνης. Ο τρόπος που διαχειριζόμαστε τη δικαιοσύνη μπορεί να δείχνει ότι πάσχουμε και ότι μέσα μας έχουμε ανισορροπία.
- Να μην μένουμε στα φαινόμενα, αλλά να βλέπουμε το βάθος το δικό μας και των άλλων.
- Ό,τι υποκαθιστά-παρακάμπτει τον Θεό είναι πάθος.
- Ο άνθρωπος ορίζεται από τις επιθυμίες του, από το πού είναι στραμμένη η ορμή του.
- Η αμαρτία δεν είναι παράβαση νόμου, αλλά αστοχία. Με την αμαρτία αποτυχαίνουμε να βρούμε τον βαθύτερο στόχο μας.
- Όταν μια επιθυμία μας είναι ξεκομμένη από τον Θεό, είναι μια απάτη.
- Ο σύντροφός μας να είναι δρόμος για τον Θεό και αυτό να έχουμε ως βασικό κριτήριο στην επιλογή συντρόφου.
- Όλοι οι άνθρωποι έχουμε την ίδια προοπτική ζωής. Αυτό που διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο είναι ο τρόπος επίτευξης αυτής της προοπτικής ζωής.

- Ο άνθρωπος που είναι ζωντανός και που ξέρει να ζει είναι αυτός που έχει στρέψει την επιθυμία του προς τον Θεό. Αυτού του ανθρώπου όλη η ζωή είναι μια ευλογία.
- Λύπη είναι η μη ικανοποίηση κάποιας επιθυμίας.
- Η πικρία είναι πολύ μεγαλύτερο πρόβλημα από ό,τι νομίζουμε. Κρύβει θιγμένο εγωισμό, μίσος και διάθεση εκδίκησης.
- Το αν θα λυπηθούμε και θα αποκτήσουμε πικρία εξαρτάται από εμάς, από την κατάσταση στην οποία βρισκόμαστε. Δεν εξαρτάται από τον άλλον, ό,τι κι αν μας έχει κάνει.
- Η λύπη είναι ένα κλείσιμο στον εαυτό μου. Μια πλήρης, εγωπαθής, πεισματάρικη παραμονή στο είναι μου. Μια πλήρης απομόνωση του εαυτού μου από τον άλλον άνθρωπο και από τον Θεό.
- Κάθε λύπη είναι χωρισμός από τον Θεό, γιατί φανερώνει ότι η προσδοκία μου που δεν πραγματοποιήθηκε ήταν για μένα σημαντικότερη και δυνατότερη από τον Θεό.
- Οργή σημαίνει θυμός, αγανάκτηση, διάθεση να βλάψουμε τον άλλον. Το ουσιαστικό οργή προέρχεται από το ρήμα ορέγομαι, που σημαίνει στρέφομαι κατά κάποιου.
- Η κατάκτηση του άλλου είναι ένα είδος λιντσαρίσματος.
- Η οργή είναι η εξωτερίκευση της λύπης.
- Μνησικακία είναι ο οριστικός χωρισμός μου από τον άλλον. Μνησικάκος είναι αυτός που καθιστά μόνιμη την κατάσταση αντίθεσής του προς τον άλλον.
- Οι μεγάλες αγάπες που όμως δεν έχουν αναφορά στον Θεό, επειδή είναι σχέσεις αλληλοσυγκρουόμενων επιθυμιών και προσδοκιών, συνήθως καταλήγουν σε μνησικακία.
- Οι ακυρωμένες επιθυμίες-προσδοκίες οδηγούν στα αδιέξοδα. Τα αδιέξοδα οδηγούν στη λύπη. Η λύπη οδηγεί στην οργή. Η οργή οδηγεί στη μνησικακία.
- Όποιος μνησικακεί είναι αδύνατο να νιώθει αγάπη, ευτυχία, συμπάθεια.
- Η μνησικακία αλλοιώνει τις αισθήσεις μας. Μας κάνει να νομίζουμε πως δεν μας αγαπούν, πως μας παρακολουθούν, πως ετοιμάζουν κάτι κακό για μας, πως μας εχθρεύονται.
- Η καχυποψία δείχνει ότι έχουμε πρόβλημα μέσα μας. Και το πρόβλημα συνήθως είναι το πάθος της μνησικακίας.
- Για να μην έχουμε αδιέξοδα, λύπη, οργή, μνησικακία, οφείλουμε να βρούμε έναν λόγο ζωής που να μας ελευθερώσει από τις απαιτήσεις του εγώ μας.
- Μόνο ο απελευθερωμένος από τις απαιτήσεις του εγώ του άνθρωπος μπορεί να σχετισθεί αληθινά με κάποιον.
- Να μην έχουμε τόση αγωνία να προστατεύουμε τα δικαιώματά μας από τον άλλον. Να νοιαζόμαστε πώς να παραδίνουμε τα δικαιώματά μας για χάρη του άλλου.
- Η εκκλησιαστική εκδοχή του έρωτα είναι ο σταυρός και η ανάσταση. Η κοσμική εκδοχή του έρωτα είναι το προφυλακτικό. Το ποια εκδοχή επιλέγουμε μας ορίζει ως εκκλησιαστικούς ανθρώπους ή μη εκκλησιαστικούς ανθρώπους.
- Τα πάθη δεν νικούνται με το να τα κυνηγάμε αγχωτικά. Τα πάθη νικούνται, εφόσον

αποφασίσουμε να στραφούμε στον Θεό και να αλλάξουμε τρόπο σκέψης.

- Η εξομολόγηση δεν γίνεται για να μας δικαιώσει ο παπάς. Η εξομολόγηση γίνεται, γιατί έχουμε παραδεχτεί τα λάθη μας και έχουμε αποφασίσει να ακολουθήσουμε μια άλλη κατεύθυνση.
- Να προσπαθούμε να βρίσκουμε τρόπους σύνδεσης και συνεννόησης με τον άλλον, ακόμη κι όταν ο άλλος είναι κάπου λάθος. Να έχουμε πάντα αγαθή διάθεση έναντι του άλλου.
- Σε μια σχέση που έχει ένα πρόβλημα, το σημαντικό δεν είναι ποιος έχει δίκαιο, εγώ ή ο άλλος, αλλά τι έχω κάνει εγώ, για να μπορώ να συνυπάρχω με τον άλλον. Ο μεγαλύτερος εχθρός των σχέσεων είναι το δίκαιο, είναι οι πεποιθήσεις μας και οι ιδέες μας.
- Όλος ο αγώνας μας είναι να αλλάξουμε μυαλά, δηλαδή να μετανοήσουμε. Κι έτσι εξελισσόμαστε.
- Όταν εμείς αλλάζουμε μυαλά, βοηθάμε και τους γύρω μας να κάνουν το ίδιο.
- Για να συνυπάρξω με τον άλλον, οφείλω να βγω από τον τρόπο που φρονώ εγώ και να αποδεχθώ τον τρόπο που φρονεί ο άλλος. Αυτό είναι και μετάνοια και αγάπη. Στην περίπτωση δε που εγώ φρονώ ορθά και ο άλλος φρονεί λάθος, εγώ μπορώ να έχω τη δική μου γνώμη, αλλά στη σχέση μου μαζί του θα συμπορεύομαι με τον τρόπο που σκέφτεται εκείνος και αυτός ο τρόπος θα έχει μέσα μου ένταση. Άλλο τι φρονώ στην προσωπική μου ζωή και άλλο στη συμπίευσή μου με τον άλλον. Όταν εγώ είμαι μόνος μου και κάτι αφορά τον εαυτό μου, θα κάνω αυτό που πιστεύω. Όταν όμως είμαι μαζί του, θα γίνεται εκείνο που θέλει εκείνος εκτός από την αμαρτία. (Μάξιμος ο Ομολογητής)
- Μπορώ να χωρίσω τις σχέσεις μου και τη συνεργασία μου με κάποιον, θα το κάνω όμως νόμιμα, με αγάπη, με απόλυτο σεβασμό, σαν να είναι θεός. Δεν θα διαλύσω τον εσωτερικό δεσμό μου με αυτόν τον άνθρωπο. (Μάξιμος ο Ομολογητής)
- Στον παράδεισο δεν μπορούμε να μπούμε μόνοι μας, όσο "τέλειοι" κι αν είμαστε. Μόνο με τους άλλους στην καρδιά μας μπορούμε να μπούμε. Αλλά για να έχουμε τους άλλους στην καρδιά μας, απαραίτητη προϋπόθεση είναι να αδειάσουμε από τον εαυτό μας.
- Τα Χριστούγεννα είναι η κίνηση του Θεού προς τον άνθρωπο. Ο Θεός αφήνει τη θεότητα Του και συγκαταβαίνει, γίνεται αναξιοπρεπής άνθρωπος, για να καταστήσει τον πεσμένο άνθρωπο θεό, μαθαίνοντάς μας τη συγκατάβαση ως τον σωτήριο τρόπο ζωής.
- Δεν μπορούμε να αλλάξουμε τον άλλον. Τον εαυτό μας μόνο μπορούμε να αλλάξουμε. Όταν έχουμε αλλάξει εμείς, τότε μπορεί να βοηθηθεί και να αλλάξει κι ο άλλος.
- Αυτό που ο άλλος εισπράττει από μας είναι το βλέμμα μας, είναι η διάθεσή μας.
- Να αναπαύουμε τους αδύνατους. Αυτό είναι αγάπη.

11-01-2016 Η ρίζα των παθών

- Να ανακαλύψουμε τα πάθη μας. Αλλιώς αυτά θα χωρίσουν τον νου μας από τον Θεό και θα τον δέσουν με τα υλικά πράγματα. (Μάξιμος ο Ομολογητής)

- Να ψάχνουμε τα βαθύτερα αίτια της κατάστασης στην οποία βρισκόμαστε, π.χ. τα βαθύτερα αίτια της στεναχώριας μας. Μόνο έτσι θα μπορέσουμε να αλλάξουμε.
- Οι αμαρτίες, έτσι όπως εκδηλώνονται, είναι στην πραγματικότητα συμπτώματα κάποιας βαθύτερης αμαρτίας, που οφείλουμε να βρούμε και να θεραπεύσουμε.
- Οφείλουμε να αναζητήσουμε και να αναγνωρίσουμε τι κρύβεται πίσω από τα κολλήματά μας, τα πάθη μας, τις αντιδράσεις μας.
- Ή θα αναζητήσουμε τη ρίζα του πάθους μας αναλαμβάνοντας και την ευθύνη ή θα ηρωοποιήσουμε-νομιμοποιήσουμε το πάθος μας, αποδίδοντας την ευθύνη σε άλλους.
- Οι πειρασμοί συνήθως έρχονται για να ικανοποιήσουν δήθεν κάποια ανάγκη μας.
- Οι γυναίκες συνήθως είναι πιο ευάλωτες σε λογισμούς.
- Από τη στιγμή που μας μπαίνει μια ιδέα, ιδεολογικοποιούμε τη ζωή μας και απομακρυνόμαστε από τον Θεό.
- Η ευαισθησία είναι ένα υγιές ανθρώπινο χαρακτηριστικό. Η υπερευαισθησία, αντίθετα, είναι μια εμπαθής κατάσταση.
- Δύο είναι τα στοιχεία που φανερώνουν την απομάκρυνσή μας από τον Θεό και την πτώση μας. Αυτά είναι η αίσθηση πνιξίματος και η απομόνωση.
- Αν τα έχουμε καλά με τον Θεό και με τον εαυτό μας, η ζωή μας είναι άνετη, φυσιολογική, απλή. Δεν ζούμε με υπόνοιες. Οπότε μπορούμε και να σχετισθούμε.
- Η πληρότητα από την παρουσία του Θεού κάνει τον άνθρωπο ανάλαφρο, άνετο, άφοβο.
- Να προσέχουμε τη στάση μας απέναντι στο καθετί που μας συμβαίνει. Έχει μεγαλύτερη σημασία και από το ίδιο το συμβάν.
- Τα έσχατα είναι η προοπτική της ζωής μας. Για κάτι που συμβαίνει στη ζωή μας, η προβολή του στα έσχατα φανεώνει αν είναι αληθινό ή ψεύτικο, αν έχει αξία ή δεν έχει αξία.
- Αυτό που διακρίνει το πνευματικό από το μη πνευματικό είναι ότι το πρώτο έχει αναφορά στα έσχατα, κάτι που δεν συμβαίνει με το δεύτερο.
- Οι δυσκολίες που μας προκύπτουν είναι τα καμπανάκια που μας θυμίζουν την προοπτική της ζωής μας. Άρα τελικά οι δυσκολίες είναι μεγάλες ευλογίες.
- Με το να μας λέει ο πνευματικός πάντα τι να κάνουμε, δεν μας αφήνει να ωριμάσουμε. Και με το να συζητάει μαζί μας καταστάσεις στρεβλές, τις νομιμοποιεί.
- Να είμαστε σε θέση να ακούσουμε αυτό που θα μας πει ο πνευματικός μας και όχι αυτό που εμείς θέλουμε να ακούσουμε.
- Να μην περιμένουμε από τον πνευματικό μας ούτε να μας λύσει το πρόβλημα ούτε να μας δικαιώσει, έτσι όπως εμείς τα αντιλαμβανόμαστε αυτά.
- Άνθρωπος βιαστικός, προβληματισμένος, στεναχωρημένος είναι άνθρωπος χωρίς Θεό, γιατί ο νους του είναι αλλού. (Μάξιμος ο Ομολογητής)
- Το να έχουμε τον νου μας στραμμένο στον Θεό δεν σημαίνει ότι αρνούμαστε τη ζωή. Αντίθετα, ζούμε τη ζωή καλύτερα. Περισσότερο αποδίδουμε, περισσότερο αναπαύουμε τους

άλλους.

- Να μην ταυτιζόμαστε με τη δουλειά μας και να μην χάνουμε την ισορροπία μας.
- Η αληθινή σχέση θέλει ελευθερία, αγάπη και ευθύνη και δεν μπορεί να είναι μηχανιστική.
- Δουλειά του πνευματικού δεν είναι να δίνει συνταγές, αλλά να ενεργοποιεί την ευθύνη και να δίνει κατεύθυνση ζωής.
- Ο πνευματικός βοηθάει στην οικοδόμηση προσωπικής σχέσης του ανθρώπου με τον Θεό.
- Η υπακοή στον πνευματικό δεν είναι υποταγή.
- Όταν θέλουμε να μιλήσουμε σε κάποιον, να επιλέγουμε εκείνον τον τρόπο που θα κάνει τον λόγο μας καλύτερα ανεκτό και αποδεκτό.
- Ο άνθρωπος που έχει εκτεθεί στον Θεό δεν φοβάται να εκτεθεί στους ανθρώπους.
- Ο φόβος να εκτεθούμε στους ανθρώπους δείχνει ότι τους βλέπουμε ως ανταγωνιστές, τους υποπτευόμαστε, φοβόμαστε μήπως το άνοιγμά μας το χρησιμοποιήσουν εις βάρος μας.
- Δεν υπάρχουν κακά υλικά αγαθά. Υπάρχει κακός τρόπος ζωής και είναι ο αυτονομημένος από τον Θεό τρόπος ζωής.
- Τα υλικά αγαθά είναι σημάδια της παρουσίας του Θεού.
- Τηρώ το θέλημα του Θεού σημαίνει στρέφομαι προς τον Θεό και ζητώ να ενωθώ μαζί Του.
- Όταν τηρούμε το θέλημα του Θεού, τα πάθη μας αποδυναμώνονται.
- Ηθική ζωή είναι το πλήρωμα ζωής μας από τον Θεό.

18-01-2016 Ο πόθος για τον Θεό

- Πρακτική προσέγγιση της πνευματικής ζωής είναι ο προσωπικός αγώνας του καθενός να τηρήσει τις εντολές του Κυρίου, να αποψιλώσει τα πάθη του. Θεωρητική προσέγγιση της πνευματικής ζωής είναι η εσωτερική βίωση της χάρης του Θεού, η εσωτερική βίωση των ενεργειών του Θεού. (Μάξιμος ο Ομολογητής)
- Θεωρία είναι η εσωτερική βίωση (η βιωματική γνώση) του Θεού και αναγνώρισή Του.
- Η θεωρία προϋποθέτει τη θεωρητική διαύγεια και αυτή προϋποθέτει τη θεία ενέργεια.
- Η εποχή μας είναι εποχή της εικόνας και των εμπειριών. Αλλά και η έννοια του Θεού ως εμπειρία είναι σήμερα περισσότερο επίκαιρη από ποτέ.
- Η θεωρία είναι εμπειρία πνευματική. Είναι αποκάλυψη του Θεού στον άνθρωπο.
- Άλλο η διανοητική κατανόηση της θεολογικής γνώσης, άλλο η ηθικολογία, δηλαδή η δική μου ερμηνεία του ευαγγελικού λόγου, και άλλο η προσωπική μου σχέση με τον Θεό.
- Μας λείπει η προσωπική σχέση με τον Θεό. Γι' αυτό η ζωή μας δεν είναι πνευματική, αλλά θρησκευτική και ιδεολογική. Και η θεολογία μας δεν είναι ζωντανή, αλλά διανοητική.
- Στη θεωρητική προσέγγιση της πνευματικής ζωής δεν καθόμαστε να περιμένουμε τις αποκαλύψεις του Θεού, αλλά ζούμε με τέτοιον τρόπο που να τις ελκύουμε, να τις αναγνωρίζουμε και να τις δεχόμαστε. Δρομολογούμε την ύπαρξή μας σε αυτή την προοπτική.

- Το μεγαλύτερο πρόβλημα της Εκκλησίας σήμερα είναι η υποβάθμιση του πνευματικού γεγονότος σε γεγονός ψυχολογικό και κοινωνικό.
- Όταν ανταποκριθούμε στο κάλεσμα του Θεού και δεχθούμε να συνάψουμε προσωπική σχέση μαζί Του, τότε ψηλαφούμε τον Θεό διά των ενεργειών Του και αφαιρούνται από τον νου μας όλα τα βάρη.
- Αν βασανιζόμαστε από λογισμούς, δεν φταίει μόνο ο τρόπος που μεγαλώσαμε, αλλά φταίει και το ότι τώρα που μεγαλώσαμε δεν έχουμε δρομολογήσει τη ζωή μας στην επιθυμία της εμπειρίας του Θεού.
- Αν έχουμε προσκολλήσεις και εξαρτήσεις, είμαστε άρρωστοι πνευματικά.
- Η σχέση δεν είναι προσκόλληση, εξάρτηση, κτητικότητα. Η σχέση είναι ελευθερία. Μόνο ένας ελεύθερος άνθρωπος μπορεί να κάνει σχέση.
- Άλλο η διανοητική προσέγγιση των νοημάτων περί του Θεού και άλλο η εμπειρία-αποκάλυψη του Θεού.
- Παρόλο που εμείς δεν επιλέγουμε εκούσια την οδό προς τον Κύριο, οικονομεί ο Θεός ακούσια θλίψη, ακούσια δυσκολία, ακούσιο σταυρό, μας ταπεινώνει και μας κάνει χωρητικούς της χάριτός Του.
- Δεν είναι παιδιά του Θεού μόνο οι ασκητές και οι διανοούμενοι. Είμαστε παιδιά του Θεού όλοι και άρα ο Θεός οικονομεί για όλους. Αρκεί να κρατήσουμε μέσα στην καρδιά μας την προσδοκία του Θεού.
- Ό,τι κι αν κάνουμε, να μην το θεοποιούμε. Να διατηρούμε την αναφορά μας στον Θεό και τότε θα είμαστε ισορροπημένοι, κοινωνικοί και αποτελεσματικοί σε ό,τι κάνουμε.
- Να μην ζητάμε από τους ανθρώπους ό,τι θα ζητούσαμε από τον Θεό, για να μην έχουμε συγκρούσεις και χωρισμούς.
- Να μην περιμένουμε από μια σχέση να μείνει για πάντα όπως ήταν στην αρχή. Μια αληθινή σχέση μόνο να εξελίσσεται και να ωριμάζει μπορεί. Αν μια σχέση δεν ωριμάζει, ρημάζει.
- Οι σχέσεις μας να μην είναι ανταγωνιστικές του Θεού. Να είναι προωθητικές του Θεού. Γι' αυτό οφείλουμε να μην τις θεοποιούμε.
- "Μη δέχου και μη απόρριπτε": Να μην δέχεσαι κάτι που δεν είναι του Θεού και να μην απορρίπτεις κάτι που είναι του Θεού. (Άγιος Σιλουανός)
- Η απερίσπαστη προσευχή, δηλαδή η προσευχή που είμαστε μόνο εμείς και ο Θεός, προϋποθέτει το άδειασμα του νου.
- Ο Θεός, όταν θέλει να μας δώσει κάποιο χάρισμα, συνήθως μας το δίνει σε κάποια μας έλλειψη, για να μπορούμε να το αναγνωρίσουμε ως όλο δικό Του χάρισμα και να μην υπερηφανευόμαστε.
- Αυτό που πιστέψουμε ότι είναι δικό μας κατόρθωμα το χάνουμε. (Πνευματικός νόμος)
- Όταν κατακρίνουμε κάποιον για κάτι, θα πέσουμε στα ίδια και σε χειρότερα.

(Πνευματικός νόμος)

- Αν θέλουμε να διατηρήσουμε τη χάρη του Θεού, οφείλουμε να χαμηλώσουμε τον λογισμό μας. Να μην πιστεύουμε σε κατορθώματα.
- Μόνο η ταπείνωση μας κάνει ασφαλείς και ικανούς να δεχθούμε και να διατηρήσουμε τη χάρη του Θεού.
- Όταν σηκώνουμε ψηλά τον λογισμό ("τον αμανέ"), δεν μπορούμε να σχετισθούμε με κανέναν άνθρωπο.
- Υπερήφανος είναι αυτός που ζει με την ψευδαίσθηση ότι είναι κάτι παραπάνω από αυτό που πραγματικά είναι.
- Η ζωή μας να είναι ένα κυνηγητό του Θεού. Και στα ευχάριστα και στα δυσάρεστα.
- Η αγιότητα δεν σχετίζεται με την αναμαρτησία, αλλά με τη μετάνοια. Οι άγιοι δεν είναι οι αναμάρτητοι. Είναι οι μετανοούντες.
- Με την προσπάθειά μας δεν κατακτούμε τον Θεό, αλλά προσπαθούμε να Τον ελκύσουμε.
- Ο Θεός δίνεται στον άνθρωπο διά της χάριτός Του. Η χάρη του Θεού δίνεται σε αυτόν που τη θέλει, που την ελκύει και που είναι έτοιμος να τη δεχτεί.
- Η προσπάθεια του ανθρώπου να ελκύσει τον Θεό είναι η άσκηση. Όμως η άσκηση, παρότι είναι μέσο πνευματικό, είναι αρετή σωματική. Ο ασκούμενος καμία θέση δεν κερδίζει ενώπιον του Θεού και καμία κατάφαση δεν λαμβάνει από τον Θεό.
- Η άσκηση δεν μας σώζει. Την άσκηση την κάνουμε για να ελκύσουμε τον Θεό.
- Εάν η άσκησή μας δεν γίνεται για να ελκύσουμε και για να δεχθούμε τον Θεό, τότε αυτή είναι μια δαιμονική κατάσταση που μας οδηγεί σε έπαρση και σε μεγάλη πλάνη.

23-01-2016 Η χαρά μέσα στην οικογένεια (ομιλία στη Φιλιππιάδα)

- Όταν κάποιος πηγαίνει να μιλήσει σε άγνωστους ανθρώπους, συνήθως δυσκολεύεται. Αυτή όμως η δυσκολία ξεπερνιέται από τη σκέψη ότι κατά βάθος όλοι γνωριζόμαστε, την ίδια περιπέτεια ζωής περίπου περνάμε.
- Η πραγματική χαρά έχει και τις δυσκολίες της.
- Όταν μετά την αμαρτία του Αδάμ ο Θεός τον ρώτησε πού είναι, ο Αδάμ κρύφτηκε, εκλαμβάνοντας την ερώτηση όχι ως αγάπη, αλλά ως επίπληξη και έλεγχο. Δεν εμπιστεύτηκε την αγάπη του Θεού, δεν ανέλαβε την ευθύνη του, δεν είπε "ήμαρτον". Αρνήθηκε την πρόσκληση αποκατάστασης της σχέσης που του έκανε ο Θεός. Αυτή ήταν η μεγάλη αμαρτία του Αδάμ και όχι η παράβαση της εντολής του Θεού.
- Περισσότερο κι από το ίδιο το γεγονός σημασία έχει η ματιά με την οποία το προσεγγίζουμε.
- Να μην ταυτιζόμαστε με τα προβλήματα. Όταν αποστασιοποιούμαστε από ένα πρόβλημα, το βλέπουμε καθαρότερα.
- Από τις μεγαλύτερες εκτροπές της Εκκλησίας είναι η ενοχοποίηση της χαράς και η

ιεροποίηση της κατήφειας. Ενοχοποιήσαμε τη χαρά, γιατί την ταυτίσαμε με την εξωστρέφεια και τη διάχυση. Και ιεροποιήσαμε την κατήφεια, γιατί την ταυτίσαμε με την κατάνυξη και την πνευματικότητα. Όσο πιο κακομοίρης φαίνεται κάποιος στην Εκκλησία, τόσο πιο άγιο τον χαρακτηρίζουμε. Αυτό είναι ένα πρόβλημα της Εκκλησίας που εμποδίζει πολλούς ανθρώπους να έρχονται σε αυτήν.

- Η στεναχώρια είναι ένας πληγωμένος εγωισμός. Στεναχωριόμαστε, όπως τα μικρά παιδιά, γιατί δεν ικανοποιήθηκαν οι επιθυμίες μας.
- Τη χαρά μας, αν είναι αληθινή, δεν μπορεί να μας την κλέψει κανείς.
- Για να τα βρούμε με τον άλλον, οφείλουμε πρώτα να τα βρούμε με τον εαυτό μας.
- Να εστιάζουμε στη βαθύτερη πραγματικότητα τη δική μας και των άλλων, πίσω από τις όποιες εκδηλώσεις εξωτερικής συμπεριφοράς.
- Να μην οχυρωνόμαστε πίσω από τη θρησκευτικότητα, αλλά να βρούμε ποιοι είμαστε και τι θέλουμε.
- Οι αμαρτίες μας, εάν καταλάβουμε τι κρύβεται πίσω από αυτές, είναι ευλογίες. Είναι ό,τι και τα συμπτώματα στις ασθένειες.
- Ο μετανωών άνθρωπος έχει τον Θεό και την αληθινή χαρά.
- Συνήθως στις σχέσεις υπάρχει ένας τακτικισμός και ένα παιγνίδι εξουσίας. Δεν αφηνόμαστε στον άλλον και δεν τον εμπιστευόμαστε. Αυτό γίνεται, γιατί αισθανόμαστε ελλειψείς-μειονεκτικοί-ανεπαρκείς. Δεν πιστεύουμε στην προσωπική μας αξία. Στην ουσία, οι σχέσεις αποτελούνται από δυο φοβισμένα πλασματάκια που ο ένας προσπαθεί να δείξει στον άλλον ότι είναι δυνατός.
- Τον άλλον τον βλέπουμε με τα ίδια μάτια που βλέπουμε και τον εαυτό μας.
- Η επιλογή του ερωτικού συντρόφου μας δεν είναι καθόλου τυχαία, αλλά σχετίζεται με το πώς βλέπουμε τη ζωή.
- Μέσα σε μια σχέση, η αιτία της στεναχώριας μας είναι η περιφρόνηση του εαυτού μας από τον άλλον, που τον αισθανόμαστε ως απειλή.
- Όταν σε μια σχέση υπάρχει μεθόδευση και τακτικισμός, υπάρχει ψέμα. Και το ψέμα εμποδίζει τα δύο μέλη της σχέσης να εξελιχθούν.
- Η σύνδεσή μας με τον Θεό και η εμπιστοσύνη μας στην αγάπη Του, μας δίνει άλλη δυναμική και άλλη δυνατότητα.
- Στην αληθινή σχέση, σε αυτήν που δίνει χαρά, δεν υπάρχουν προϋποθέσεις και απαιτήσεις. Υπάρχει ελευθερία.
- Για να μπορώ να συναντώ τον άλλον, οφείλω να τα έχω βρει με τον εαυτό μου, δηλαδή να έχω την επίγνωση του εαυτού μου.
- Όταν σχετίζομαι με τον άλλον χωρίς προϋποθέσεις και χωρίς απαιτήσεις, ο άλλος εμπνέεται και η σχέση πλουτίζει.
- Η χαρά της σχέσης είναι το μοίρασμα.

- Οφείλουμε να νοιαζόμαστε για την προσωπική μας ανάπτυξη ακόμα και μέσα στη σχέση.
- Δεν γεννούμε μόνο παιδιά. Γεννούμε και λόγο. Και αυτό είναι το πιο σημαντικό.
- Να μην αφηνόμαστε στη μιζέρια μας. Να έχουμε κέφι για τη ζωή και αυτό το κέφι να το μοιραζόμαστε με τον σύντροφό μας.
- Στην επιλογή συντρόφου να προσέχουμε τα κριτήριά μας. Να εστιάζουμε στον λόγο του άλλου, στην ουσία του άλλου.
- Συμβαίνει άνθρωποι "εκτός Εκκλησίας" να είναι πιο αυθεντικοί, να έχουν πιο γνήσια αναζήτηση και να είναι πιο κοντά στον Θεό από ανθρώπους "εντός Εκκλησίας".
- Όταν ο άνθρωπος εξελιχθεί στην πνευματική ζωή, γίνεται άλλος άνθρωπος. Γίνεται μια έκπληξη για τον σύντροφό του και για τους γύρω του.
- Μέσα στη σχέση του γάμου οφείλουμε να είμαστε αξιαγάπητοι και αξιέραστοι.
- Το παιδί διαμορφώνεται από αυτό που "εισπνέει" στο σπίτι και έχει ως πρότυπο σχέσης τη σχέση των γονιών του.
- Το παιδί δεν καθορίζεται από τις συμβουλές, τα κηρύγματα και τον έλεγχο, αλλά από το αν γεύεται ζωή ή νέκρα. Έτσι μαθαίνει να χαίρεται και να αγαπά ή να ταλαιπωρεί και να ταλαιπωρείται.
- Η φυσιολογική κατάσταση της ψυχής είναι η χαρά. Τη στεναχώρια τη δημιουργεί ο εγωισμός του ανθρώπου, κατά βάθος η άμυνά του για το κενό και την έλλειψη που βιώνει.
- Η αιτία της στεναχώριας του ανθρώπου δεν είναι οι δυσκολίες που περνάει, αλλά ο ατομοκεντρικός τρόπος διαχείρισης της ζωής του.
- Η χαρά δεν απορρέει από την έλλειψη δυσκολιών, αλλά από την αγάπη προς τον Θεό και προς τον άνθρωπο.
- Στο βάθος όλοι καλοί άνθρωποι είμαστε, αλλά πάσχουμε από φόβο και ανασφάλεια. Γι' αυτό και κλειδωνόμαστε.
- Αν αρνηθούμε τις άμυνές μας, θα ξεκλειδωθούμε-ελευθερωθούμε και θα δούμε και τον άλλον να ξεκλειδώνεται-ελευθερώνεται.
- Όταν δεν μας ενοχλεί τίποτα από αυτά που προσπαθούν να μας προκαλέσουν οι άλλοι, τότε είμαστε γεμάτοι από ζωή και χαρά και έχουμε μετανοήσει.
- Να ζούμε με έναν τέτοιο τρόπο που να εμπνέουμε την αγάπη σε όλους και όλοι να μας καμαρώνουν και να μας χαίρονται.
- Αυτός που ζητάει την αγάπη ή που παραπονιέται ότι δεν έλαβε την αγάπη που άξιζε είναι ένα πλάσμα δυστυχισμένο και απομονωμένο μέσα στα πάθη και στους λογισμούς του.
- Οι λογισμοί είναι εμπόδιο χαράς και πηγή στεναχώριας.
- Να μην εξαρτάμε την ψυχική μας κατάσταση από τα συμβαίνοντα. Αυτά ή θα τα διαχειριστούμε μόνοι μας και θα βουλιάξουμε στη στεναχώρια ή θα τα καταθέσουμε στον Χριστό και θα ανοίξει η ψυχή μας.
- Η μεγαλύτερη αμαρτία είναι να μας δίνεται η χαρά και εμείς να την απορρίπτουμε.

- Αυτοί που βρίζουν την Εκκλησία το κάνουν γιατί έχουν προσδοκίες από την Εκκλησία, περιμένουν πολλά από την Εκκλησία.
- Η χαρά είναι το εφόδιό μας σε κάθε δυσκολία της ζωής.
- Μόνο ο χαρούμενος μπορεί να προσεύχεται και να ελπίζει, παρά τις αμαρτίες του.
- Η γνησιότητα της μετάνοιας κρίνεται από τη χαρά και από την ελπίδα.
- Ο στεναχωρημένος άνθρωπος είναι ο πιο άδικος ενώπιον του Θεού.
- Η χαρά πηγαίνει πάντα μαζί με την αγάπη. Μόνο ο χαρούμενος άνθρωπος μπορεί να αγαπήσει τον Θεό και τους ανθρώπους.
- Πηγή της στεναχώριας μας είναι η αυτοδικαίωση. Αυτή μας κλείνει στον εαυτό μας και στην ενοχή μας. Αυτή μας κάνει σκληρόκαρδους και ιδιότροπους. Αυτή μας χωρίζει από τον Χριστό και τους ανθρώπους.
- Η σχέση, η συζυγία, η οικογένεια είναι μια πρόκληση να αρνηθούμε την αυτοδικαίωσή μας, το κλείσιμο στον εαυτό μας και να ζούμε διαρκώς εν μετανοία.

25-01-2016 Η προσευχή

- Η προσευχή είναι διάθεση αγάπης, κατάσταση αγάπης, ενέργεια αγάπης.
- Αυτό που βαθύτερα έχει ανάγκη η ψυχή μας δεν είναι η λύση των καθημερινών μας δυσκολιών, αλλά η νίκη επί του θανάτου, δηλαδή ο ίδιος ο Θεός.
- Η προοπτική της ζωής μας δεν είναι να κάνουμε μια οικογένεια και να περνάμε καλά.
- Τα διάφορα προβλήματά μας, όπως για παράδειγμα τα οικονομικά, βρίσκουν τη λύση τους, αν προηγουμένως βρούμε την απάντηση σε κάτι που είναι πιο ουσιαστικό, δηλαδή στο πού να προσανατολιστούμε για να έχουμε ζωή.
- Να μην ξεχνάμε ποτέ ότι ο Χριστός έγινε άνθρωπος και ήρθε στον κόσμο αυτό για εμάς τους αμαρτωλούς.
- Η πνευματική ζωή δεν είναι μια αφηρημένη έννοια, μια διανοητική διαδικασία, ένα καθηκοντολόγιο ηθικής. Η πνευματική ζωή είναι η εντρύφησή μας στον Θεό.
- Η συναίσθηση της αμαρτωλότητας φανερώνει ωριμότητα, ποιότητα και αυτοεκτίμηση.
- Η συναίσθηση της αμαρτωλότητας έχει και πρακτικές προεκτάσεις. Αν νιώθουμε την αμαρτωλότητά μας, μόνο επιεικείς μπορούμε να είμαστε προς τους άλλους και δεν τους κατακρίνουμε.
- Όταν κατακρίνουμε τους άλλους, φανερώνουμε ότι έχουμε χάσει την επαφή με τον εαυτό μας και κατά συνέπεια ότι δεν συναισθανόμαστε την αμαρτωλότητά μας.
- Η καθαρή προσευχή δεν έχει κανέναν λογισμό. Γίνεται χωρίς ιδέες, χωρίς νοήματα, χωρίς φαντασίες, χωρίς εικόνες, χωρίς σχήματα.
- Χρειαζόμαστε την καθαρή προσευχή πιο πολύ κι από την αναπνοή μας.
- Η καθαρή προσευχή είναι κοινωνία με τον Θεό και είναι η απλούστερη πράξη που μπορεί να κάνει ο άνθρωπος.

- Το ζητούμενο δεν είναι να είμαστε καλοί, αλλά να έχουμε την εμπειρία του Θεού.
- Ο άνθρωπος που προσεγγίζει πρακτικά την πνευματική ζωή, δηλαδή που αγωνίζεται να τηρεί τις εντολές του Θεού και να αποψιώνει τα πάθη του, δεν έχει ποτέ ολόκληρο τον Θεό. (Μάξιμος ο Ομολογητής)
- Ο οφειλόμενος φόβος του ανθρώπου προς τον Θεό έχει την έννοια του σεβασμού της μεγαλειότητάς Του. Τελικά, φόβος προς τον Θεό σημαίνει αγάπη προς τον Θεό.
- Να αγωνιζόμαστε, ώστε να μετατρέπουμε με τη χάρη του Θεού τις ελλείψεις και τα πάθη μας στις αντίστοιχες αρετές.
- Μια διάθεση και μια κίνηση μπορούν να μας εκτινάξουν προς τον Θεό. Μπορούν να ελκύσουν τον Θεό στη ζωή μας και να Τον κάνουν να μας αποκαλυφθεί.
- Ο Θεός είναι πολύ πιο ισχυρός από ό,τι είχαμε φανταστεί. Και είναι πολύ κοντά μας.
- Η σχέση μας με τον Θεό δεν είναι κάτι το αφηρημένο, αλλά κάτι το προσωπικό και άμεσο.
- Ο Θεός μπορεί να γίνει ορατός στον κάθε άνθρωπο που έχει τη διάθεση να Τον δει.
- Η αγαμία έχει μεν κάποια ελευθερία, αλλά αυτή η ελευθερία δεν είναι πάντα ωφέλιμη και δεν μπορούν όλοι να τη χειριστούν σωστά.
- Το ζητούμενο είναι να σεβαστούμε την καρδιά μας και να διαφυλάξουμε χώρο, ώστε να κατοικήσει μέσα στην καρδιά μας ο Θεός. Όχι γιατί, αν δεν το κάνουμε, θα μας τιμωρήσει ο Θεός, αλλά γιατί ο Θεός είναι η χαρά και η ανάπαυση της ζωής μας.
- Ο άνθρωπος που προσεγγίζει θεωρητικά την πνευματική ζωή, δηλαδή που βιώνει εσωτερικά τη χάρη και τις ενέργειες του Θεού, δεν ξεκινά από τον φόβο και την ελπίδα, όπως αυτός που προσεγγίζει πρακτικά την πνευματική ζωή. Ξεκινά από τον Θείο έρωτα και από την ακρότατη κάθαρση, γιατί είναι απαλλαγμένος από τα πράγματα. (Μάξιμος ο Ομολογητής)
- Όπως όταν αγαπάς κάποιον που είναι στην Αμερική, τον ζεις σαν να είναι μπροστά σου και τον φιλάς, έτσι συμβαίνει και με τον Θείο έρωτα.
- Ο Θεός έρωτας και η ακρότατη κάθαρση πάνε μαζί. Όταν κάποιος είναι ερωτευμένος με τον Θεό, τίποτα δεν χωράει ανάμεσα σε αυτόν και τον Θεό.
- Για να δώσουμε ολοκληρωτικά την καρδιά μας σε έναν άνθρωπο, οφείλουμε πρώτα να έχουμε γνωρίσει την καρδιά μας και να την έχουμε εξυγιάνει.
- Οι επιλογές μας δείχνουν τα κριτήριά μας. Και τα κριτήριά μας δείχνουν την ποιότητά μας, τον λόγο της ύπαρξής μας.
- Σύμφωνα με μια μεγάλη έρευνα του Harvard, την ευτυχία δεν τη δίνουν στον άνθρωπο ούτε η δόξα ούτε ο πλούτος, αλλά οι υγιείς ανθρώπινες σχέσεις. Όταν οι ανθρώπινες σχέσεις έχουν τέτοια δύναμη, ως συλλογισθούμε τι δύναμη έχει η σχέση του ανθρώπου με τον Θεό.
- Το πνευματικό στοιχείο σε μια σχέση είναι εντελώς απαραίτητο. Όταν το πνευματικό στοιχείο λείπει, τότε η σχέση δεν έχει ούτε τροφοδότηση ούτε λόγο. Άρα δεν έχει ζωή.
- Ο άνθρωπος ή είναι ικανός για σχέση ή όχι. Και αυτή την ικανότητα του την χαρίζει ο Θεός. Γιατί ο Θεός είναι πρόσωπο και σχέση. Και μας καθιστά κι εμάς πρόσωπα και ικανούς

για σχέση.

- Ο Θεός, αν και δεν Τον βλέπουμε, είναι πρόσωπο, γι' αυτό και μπορούμε να Του μιλάμε, όπως μιλάμε στον πιο προσωπικό μας φίλο.

01-02-2016 Ο "θεωρητικός" άνθρωπος

- Ο Θεός δίνεται σε αυτόν που Τον ποθεί και που δεν πιστεύει ότι Τον δικαιούται.
- Οι άνθρωποι δεν διακρινόμαστε σε καλούς και κακούς, σε ηθικούς και ανήθικους, σε σωστούς και λάθος. Διακρινόμαστε σε αυτούς που ποθούν τη ζωή και σε αυτούς που τους έχει καταπιεί ο θάνατος.
- Ο Χριστός ήρθε, για να αναζητήσει και να σώσει αυτούς που έχουν χάσει τον δρόμο τους.
- Ο άνθρωπος σήμερα κουρασμένος ψάχνει για εμπειρίες κάθε μορφής. Πολλοί υπόσχονται εμπειρίες με διάφορες τεχνικές και ο άνθρωπος κοπιάζει για να τις γνωρίσει. Αγνοεί όμως ότι η αληθινότερη και δυνατότερη εμπειρία βρίσκεται στη χάρη του Θεού.
- Να έχουμε συμμαζεμένο τον νου μας. Να μην τον αφήνουμε να πηγαίνει εδώ κι εκεί.
- Ο άνθρωπος που προσεγγίζει θεωρητικά την πνευματική ζωή και προχωρεί σε αυτήν νιώθει την παρουσία του Θεού, νιώθει τον εναγκαλισμό του Θεού. Ο άνθρωπος που προσεγγίζει πρακτικά την πνευματική ζωή, π.χ. με την τήρηση κανόνων, δεν μπορεί να έχει αυτή την εμπειρία.
- Ο άνθρωπος που προσεγγίζει θεωρητικά την πνευματική ζωή έχει εγκαταλειφθεί στον Θεό. Του δίνει "λευκή επιταγή". Οπότε ο Θεός μπορεί να τον κάνει ό,τι θέλει.
- Μόνο ο ελεύθερος άνθρωπος μπορεί να σχετισθεί αληθινά. Και ελεύθερος άνθρωπος είναι ο απαγκιστρωμένος από τα πάντα και τους πάντες.
- Για να μπορέσει κάποιος να κρατήσει αυτό που αγαπά, καταφρονεί αυτά που τον εμποδίζουν. (Μάξιμος ο Ομολογητής)
- Αν αγαπάμε τον Θεό και θέλουμε να είμαστε σχετισμένοι μαζί Του, οφείλουμε να καταφρονήσουμε ό,τι μας εμποδίζει από αυτή τη σχέση και να το αποβάλουμε.
- Για να έχουμε τη διάθεση και τη δύναμη να προσευχηθούμε, δύο είναι οι προϋποθέσεις: α) Να επιθυμούμε τον Θεό και β) να έχουμε τον νου μας αμετεώριστο.
- Κοινωνικότητα σημαίνει, όχι αυτό που ζούμε ως κοινωνικότητα, αλλά το να μπαίνουμε στην καρδιά του άλλου, να καταλαβαίνουμε τον άλλον, να τον αποδεχόμαστε, να τον αγαπάμε και να τον εκτιμάμε.
- Να μην επιτρέπουμε να μπαίνουν στη ζωή μας πάθη, γιατί μας εμποδίζουν να προχωρήσουμε πνευματικά.

15-02-2016 Η νομιμοποίηση της αστοχίας

- Ο μεγαλύτερος εχθρός μας είναι η απελπισία. Η Εκκλησία θεραπεύει την απελπισία, δηλαδή μας δίνει την ελπίδα που έχουμε ανάγκη. Την ελπίδα όμως αυτή μπορούμε να τη

λάβουμε, μόνο εφόσον παραδεχθούμε την ασθένειά μας.

- Την αμαρτία μας ή θα την παραδεχθούμε και θα την αναφέρουμε στον Θεό ή θα την νομιμοποιήσουμε και θα μείνουμε στο λάθος μας και στη στέρηση της αληθινής ζωής.
- Με τη νομιμοποίηση της αμαρτίας μας ο Θεός δεν παθαίνει κάτι. Εμείς στερούμαστε την αληθινή ζωή.
- Ο λόγος έχει μεγάλη δύναμη. Ή ζωή φέρει ή θάνατο.
- Τα λόγια μας να είναι αληθινά. Αυτά που λέμε να τα εννοούμε. Αυτά που λέμε να είναι ταυτόσημα με την ύπαρξή μας.
- Η κακία δεν είναι στη φύση μας και δεν είναι αναπόφευκτη. Έχουμε τιμηθεί με ελευθερία και έχουμε εμείς την ευθύνη της ύπαρξής μας.
- Δεν είμαστε εγκλωβισμένοι στην αναγκαιότητα της φύσης μας ούτε στις χημικές ουσίες του εγκεφάλου μας. Είμαστε ελεύθεροι και μπορούμε να στρέψουμε την ύπαρξή μας σε όποια κατεύθυνση εμείς θέλουμε.
- Δεν υπάρχει καμιά αμαρτία που να μη τη σβήνει η μετάνοια. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Συχνά πίσω από μια αμαρτία υπάρχει η αγνωσία και μια εσωτερική κατάσταση τέτοια που ο άνθρωπος ήδη είναι σε λάθος κατεύθυνση και σε κρυφή αμαρτία.
- Το μεγάλο μας πρόβλημα είναι ότι θέλουμε ο Θεός να υπηρετεί το εγώ μας.
- Η φιλαυτία είναι η άρρωστη αγάπη προς τον εαυτό μας. Και αυτή γεννά όλα τα πάθη.
- Να επιθυμούμε όχι την πραγματοποίηση των επιθυμιών μας, αλλά τον ίδιο τον Θεό.
- Είμαστε στην κόλασή μας, αλλά με ένα γνήσιο ήμαρτον αλλάζουν τα πάντα στη ζωή μας.
- Ο μετανών γίνεται όμοιος με αυτόν που δεν αμάρτησε ποτέ. Ίσως και καλύτερος, γιατί έχει συναίσθηση της αμαρτωλότητάς του και επιείκεια προς όσους αμαρτάνουν.
- Να έχουμε παρρησία στη μετάνοια και ντροπή στην αμαρτία. Αυτά ο διάβολος έπεισε τους ανθρώπους να τα προσεγγίζουν αντίστροφα, δηλαδή να έχουν ντροπή στη μετάνοια και ξεδιαντροπιά στην αμαρτία.
- Στη μετάνοια να ακολουθούμε την πιο σύντομη οδό, που είναι η ευθεία.
- Όταν βγούμε από τον εαυτό μας, σεβαστούμε τον άλλον και ακούσουμε τον άλλον, τότε δημιουργούμε τη δυνατότητα αληθινής σχέσης.
- Ανδρεία είναι κυρίως η ανάληψη της ευθύνης και όχι τόσο η έλλειψη του φόβου.
- Οι ανδρείες γυναίκες είναι υπερπολύτιμες.
- Πολλές γυναίκες σήμερα είναι ανθρωπάκια που θέλουν και προκαλούν τα φλερτ των άλλων, γιατί αγωνιούν να ικανοποιούν τον ναρκισσισμό τους. Ζουν αυτή την παθολογία και αφήνουν τη φύση τους αδρανή και χωρίς εξέλιξη.
- Να μην είμαστε δούλοι του ναρκισσισμού. Να έχουμε τον ναρκισσισμό μόνο για να προστατεύουμε τον εαυτό μας, την αυτοεκτίμησή μας.
- Στην αναζήτηση συντρόφου, αν ζητάμε να βρούμε ένα αληθινό πρόσωπο, θα μπορέσουμε να το βρούμε, με την προϋπόθεση όμως πρώτα εμείς να έχουμε αναδείξει το πρόσωπό μας.

- Αυτό που έχει τη μεγαλύτερη σημασία σε έναν άνθρωπο και που, αν μας ενδιαφέρει για σύντροφος, οφείλουμε να δούμε, είναι ο λόγος ύπαρξής του.
- Υπάρχουν γυναίκες με τόση ταπείνωση και θυσιαστικότητα, που επιδρούν πολύ θετικά στους ανθρώπους του περιβάλλοντός τους και που αξίζουν να τις προσκυνούμε.
- Η γυναίκα ή σώζει ή καταστρέφει. Είναι ή μια φωτεινή αλήθεια ή ένα πολύ μεγάλο ψέμα.
- Άλλο η ταπείνωση και η θυσιαστικότητα μιας γυναίκας και άλλο η δειλία και η άρνηση της προσωπικής αξίας της, που την οδηγεί στο να κάνει τα πάντα για να έχει κάποιον άνδρα. Το δεύτερο είναι αρρώστια.
- Στην παραβολή, η κόρη της Χαναναίας έχει καταληφθεί από δαιμόνια και βασανίζεται. Η Χαναναία, για να προσεγγίσει τον Κύριο, ώστε να ζητήσει το έλεός Του, δεν χρησιμοποιεί κανέναν μεσίτη. Πηγαίνει κατευθείαν στον Κύριο, γιατί τη δυναμώνει η αγάπη για το παιδί της και γιατί έχει συνήγορό της τη μετάνοια.
- Η Χαναναία αναλαμβάνει όλη την ευθύνη. Παίρνει επάνω της το πρόβλημα της κόρης της. Δεν κάνει ό,τι μπορεί για να το ξεχάσει. Και δεν ζητάει από τον Κύριο να ελεήσει την κόρη της, αλλά Του ζητά να ελεήσει την ίδια.
- Όταν η φύση βασανίζεται, η συμπάθεια γυμνάζεται. Εννοεί: Όταν πονάει ο άνθρωπος, καλλιεργείται η συμπάθεια και η αγάπη. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Η Χαναναία είχε ανδρεία και φιλόσοφη ψυχή. Κι εμείς καλούμαστε να έχουμε ανδρεία και φιλόσοφη ψυχή, όπως η Χαναναία.
- Χωρίς πόνο και χωρίς αποδοχή του πόνου δεν μπορούμε να έχουμε εμπειρία πνευματικής ζωής και αγάπη.
- Οι πειρασμοί που μας προκύπτουν, εφόσον τους αντέχουμε, μας ωφελούν. Αντίθετα, το να επιζητάμε αλόγιστα πειρασμούς είναι κάτι αφύσικο και επιζήμιο.
- Πολλοί θρησκευτικοί άνθρωποι της εποχής μας μοιάζουν σε πολλά με τους Ιουδαίους της εποχής του Χριστού.
- Το να κάνουμε στον άλλον αμέσως ό,τι μας ζητήσει δεν είναι αγάπη, αλλά πλάνη. Έτσι ενεργούν οι ανασφαλείς άνθρωποι που θέλουν να κερδίζουν τη λατρεία του άλλου.
- Αυτός που αληθινά αγαπά κάποιον του δίνει τροφή αληθινή, όχι μπαλαμούτιασμα.
- Συχνά έκφραση αληθινής αγάπης προς κάποιον είναι η άρνηση ενός αιτήματός του.
- Ο Χριστός αρχικά αρνείται να ικανοποιήσει το αίτημα της Χαναναίας. Την προσβάλει κιόλας. Η Χαναναία όμως είναι ταπεινή και ως τέτοια πιάνει το αρνητικό και το κάνει θετικό. Πιάνει την προσβολή και την κάνει έπαινο. Αυτή η γυναίκα είναι για να την προσκυνάμε.
- Να μην βιαζόμαστε να βγάζουμε συμπεράσματα. Συχνά η έκβαση των γεγονότων είναι πολύ διαφορετική από την αναμενόμενη.
- Η καλλιέργεια της υπομονής βαθαίνει τις σχέσεις.
- Η αληθινή σοβαρότητα και η αληθινή χαρά πηγαινούν μαζί.
- Όταν σε κάποιο δίκαιο αίτημά μας ο Χριστός μάς κλείνει την πόρτα, το κάνει γιατί

ασχολείται ιδιαίτερα μαζί μας. Και θέλει να επιμείνουμε, γιατί γνωρίζει τις δυνατότητές μας και δεν μας θεωρεί νήπια.

- Τον εαυτόν μη αδικούντα ουδείς παραβλάψαι δύναται. Εννοεί: Αυτόν που δεν αδικεί τον εαυτό του κανείς δεν μπορεί να του κάνει κακό. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)

22-02-2016 Ο φαρισαϊσμός

- Ο λόγος του Κυρίου μας είναι απλός και πρακτικός. Αν θέλουμε, είναι και αποκαλυπτικός στη ζωή μας.
- Η πνευματική ζωή δεν αφορά ούτε σε κάτι το αόριστο, ούτε σε κάτι το αφηρημένο, ούτε σε κάτι το μελλοντικό. Η πνευματική ζωή είναι η παντοτινή αλήθεια.
- Η αγιότητα-μακαριότητα δεν είναι θέμα βελτίωσης του εαυτού μας, αλλά θέμα σύναψης ζωντανής σχέσης με τον Θεό.
- Η φιλία με τον Χριστό να είναι ο σκοπός της ζωής μας.
- Πίσω από την κάθε μας ενέργεια, όσο τυχαία κι αν αυτή φαίνεται, υπάρχει μια άποψή μας, μια τοποθέτησή μας.
- Αν κάποιους τους θεωρούμε υποκριτές, τότε τον εαυτό μας τον θεωρούμε δίκαιο. Αυτό όμως φανερώνει ότι δεν έχουμε μετάνοια. Άρα, στην ίδια κατάσταση με εκείνους είμαστε.
- Αν βλέπουμε γύρω μας υποκριτές και άλλους εχθρούς του Θεού, τότε είμαστε μακριά από τον Θεό.
- Όταν έχουμε επίγνωση της δικής μας αμαρτωλότητας, δεν κάνουμε τους σοφούς και τους άγιους και δεν κρίνουμε τους άλλους ανθρώπους.
- Να προσέχουμε, ώστε να μην πέφτουμε στον πειρασμό της παραγωγής ιδεολογημάτων και της ιδεολογικοποίησης των πάντων.
- Ο ηθικισμός-νομικισμός αλλά και ο αντιηθικισμός-αντινομικισμός είναι ιδεολογήματα που ταλαιπωρούν την Εκκλησία και τον κόσμο όλο.
- Παράγουμε ιδεολογήματα, για να καλύψουμε τη δική μας προβληματική κατάσταση.
- Η αυτοδικαίωσή μας είναι ένας ψυχολογισμός, μια ψευδαίσθηση, μια απάτη.
- Η αληθινή δικαίωση του εαυτού μας είναι η αγάπη του Θεού, είναι ο ίδιος ο Χριστός.
- Ο τρόπος που προσεγγίζεται ο Χριστός είναι η επίγνωση της αμαρτωλότητάς μας.
- Οποιαδήποτε δικαιοσύνη, εφόσον έχει και κατάκριση του πλησίον, είναι απορριπτέα από τον Κύριο.
- Η κατάκριση του άλλου κρύβει προσπάθεια αυτοδικαίωσης και η προσπάθεια αυτοδικαίωσης, με τη σειρά της, κρύβει μειονεξία και ενοχή. Άρα, με την κατάκριση του άλλου επιδιώκουμε τη δική μας απενοχοποίηση.
- Στην εποχή μας οι περισσότεροι άνθρωποι δεν είναι ούτε μόνο "τελώνες" ούτε μόνο "φαρισαίοι", αλλά έχουν την αμαρτία του τελώνη και την έπαρση του φαρισαίου.
- Ο Θεός, ως αληθινός γιατρός, μας γνωστοποιεί το πρόβλημα και μας δείχνει τον τρόπο

της θεραπείας.

- Ο φαρισαίος δεν έχει εμφανή εξωτερικά αμαρτήματα. Έχει όμως εσωτερικά πάθη ακόμη πιο θανατηφόρα. Ένα από αυτά είναι η κενοδοξία.
- Ο φαρισαίος μένει στα εξωτερικά φαινόμενα και δεν αντιλαμβάνεται τι γίνεται στην καρδιά του. Δεν γνωρίζει την πραγματική κατάστασή του.
- Η πονηριά, η καχυποψία και η αρνητική τοποθέτηση έναντι του άλλου είναι πολύ μεγάλα κρυφά εσωτερικά αμαρτήματα. Όπως επίσης είναι το μίσος, ο φθόνος και η υποκρισία.
- Τα εσωτερικά κρυφά αμαρτήματα αρρωσταίνουν την ψυχή μας και την εμποδίζουν να έχει καθαρή προσευχή και ειλικρινή μετάνοια. Με τα εσωτερικά κρυφά αμαρτήματα ακόμη και ο λόγος μας χάνει την αυθεντικότητά του.
- Ο λόγος μας να διακρίνεται από απλότητα, ευθύτητα, αυθεντικότητα. Όταν συνομιλούμε με κάποιον, να μην είμαστε καχύποπτοι και να μην δημιουργούμε σενάρια.
- Την απόδειξη του αν ζούμε ή όχι τη χάρη του Θεού τη δίνει συνολικά η ζωή μας και όχι η προσωρινή ικανοποίηση κενοδοξίας για κάτι που κάναμε και που θεωρήσαμε πνευματικό.
- Ο φαρισαίος όλα τα κάνει για τον έπαινο των ανθρώπων. Του αρέσει η νηστεία του, η ελεημοσύνη του και η προσευχή του να έχουν μάρτυρες. Έτσι δεν του είναι καθόλου εύκολο να γίνει μαθητής του Χριστού, που ζητούσε από τους μαθητές Του να είναι ταπεινοί, να περιφρονούν τη δόξα των ανθρώπων και να μην επιδεικνύουν στους άλλους τη νηστεία τους και την ελεημοσύνη τους.
- Ο φαρισαίος έβαζε πάνω από όλα την εικόνα του προς τους άλλους, την εντύπωση που είχαν οι άλλοι γι' αυτόν, και ήθελε οι άλλοι να τον δοξάζουν.
- Άλλο είμαι αξιοπρεπής και σέβομαι τον εαυτό μου και άλλο καλλιεργώ μια εικόνα ώστε οι άλλοι να με δοξάζουν.
- Όταν απευθυνόμαστε σε κάποιον, να ενδιαφερόμαστε όχι για την εικόνα μας, αλλά για το πώς θα αναπαύσουμε τον άνθρωπο αυτόν.
- Η κενοδοξία είναι η πιο διαδεδομένη αμαρτία. Κυρίως είναι διαδεδομένη στον χώρο των "καλών παιδιών".
- Η αγωνία για την εικόνα μας είναι η σύγχρονη μορφή κενοδοξίας.
- Πριν μιλήσουμε σε κάποιον, να καθαρίσουμε την καρδιά μας από οποιαδήποτε εμπάθεια.
- Εφόσον επιλέγουμε να είμαστε αυθεντικοί και όχι υποκριτές, να προσέχουμε να μην πέφτουμε στην αδιακρισία και στην ξετσιπωσιά.
- Η υποκρισία, ο σκανδαλισμός και η κατάκριση πηγαίνουν μαζί. Ο σκανδαλισμός είναι το συχνότερο επιχείρημα του υποκριτή για να κατακρίνει τον άλλον.
- Ο σκανδαλισμός κάποιου, έστω κι αν έχει καλή διάθεση και αγωνίζεται για τη σωτηρία του, είναι σημάδι ότι μέσα του ζει και κυριαρχεί ο παλιός άνθρωπος και είναι μια αρρώστια δυσθεράπευτη.
- Η λέξη "σκανδαλίστηκα" είναι η πιο απαίσια που υπάρχει και η πιο ψεύτικη (αυτή που

φέρει το μεγαλύτερο ψέμα).

- Αυτός που σκανδαλίζεται είναι ο αμετανόητος και αυτός που δεν έχει επίγνωση της πραγματικότητάς του.
- Όλοι είμαστε ικανοί για όλα. Για τα καλά, αλλά ακόμη και για τα πιο κακά. Άρα, δεν έχουμε δικαίωμα να κρίνουμε κανέναν.
- Η σωτηρία μας δεν είναι δική μας κατάκτηση. Η αγάπη του Θεού είναι αυτή που μας σώζει.
- Ο αληθινά χριστιανός είναι ο εντελώς ελεύθερος άνθρωπος. Δεν έχει ενοχές, δεν έχει φόβους και δεν έχει διάθεση να κρίνει κανέναν. Είναι αφημένος στα χέρια του Θεού.
- Όπως εμείς κρίνουμε τους άλλους, έτσι, με το ίδιο μέτρο, θα κριθούμε από τους ανθρώπους σε αυτή τη ζωή και από τον Θεό στην άλλη ζωή. Είναι πνευματικός νόμος.
- Στην άσχημη συμπεριφορά κάποιου, κυρίως όταν από αυτή βλάπτεται κάποιος συνάνθρωπός μας, μπορούμε και ίσως οφείλουμε να επέμβουμε, αρκεί να μην προσεγγίσουμε εμπαθώς και προσβλητικά αυτόν που συμπεριφέρθηκε άσχημα.
- Τον υγιή πνευματικά άνθρωπο δεν μπορεί να τον "πληγώσει" κανείς.
- Η έκφραση "ιερά αγανάκτηση" είναι βλακώδης και οδηγεί στον "ου κατ' επίγνωσιν" ζήλο, δηλαδή στη σκληρή συμπεριφορά έναντι του άλλου, επειδή πιστεύουμε ότι αυτό είναι το θέλημα του Θεού και ότι έτσι προστατεύουμε τον Θεό.
- Ο άνθρωπος που οδηγείται από άκριτο-αλόγιστο ζήλο δεν θα έχει ποτέ ειρήνη. Μα εκείνος που δεν έχει ειρήνη δεν μπορεί να έχει ούτε και χαρά. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Οι άνθρωποι που ασχολούνται διαρκώς με το 666 και με τον αντίχριστο δεν μπορούν να έχουν ειρήνη μέσα τους.
- Όποιος έχει άκριτο-αλόγιστο ζήλο πάσχει από αρρώστια πολύ κακιά. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Ανώτερος κι από αυτόν που βλέπει αγγέλους είναι αυτός που βλέπει και γνωρίζει τις αμαρτίες του. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Ο άκριτος-αλόγιστος ζήλος είναι μια μορφή πνευματικής πλάνης που αφαιρεί από τον άνθρωπο τη χάρη του Θεού.
- Αρχή της κατά Θεόν σοφίας είναι η επιείκεια και η πραότητα, αρετές που αναπτύσσονται μέσα από την επίγνωση της αμαρτωλότητάς μας και που έχουν τεράστια θεραπευτική αξία για κάθε αμαρτωλό.
- Οι άνθρωποι αντιδρούν στους δυνατούς. Αντίθετα, με τους αδύναμους νιώθουν άνετα και μπορούν ακόμα και να τους υπακούουν.
- Καμία αμαρτία δεν δίνει το δικαίωμα στον άνθρωπο να κατακρίνει τον αμαρτωλό αδελφό του. Ούτε η ολοκληρωτική αφοσίωση στον Θεό, ούτε ο πιο θερμός ζήλος. (Αβάς Ποιμήν)
- Η κατάκριση, ακόμη κι όταν έρχεται ως έκφραση ζήλου για τον Θεό και τον νόμο Του, δεν αποτελεί παρά μια επικίνδυνη υποτροπή της φοβερής αρρώστιας του φαρισαϊσμού. Ο ζήλος που οδηγεί σε κατάκριση είναι ζήλος "ου κατ' επίγνωσιν".

- Καλοί και δίκαιοι δεν γινόμαστε με τον κόπο μας, αλλά με τη χάρη του Θεού. Και όταν κατακρίνουμε τον πλησίον μας, τη διώχνουμε τη χάρη του Θεού. Και τότε απλώς φανταζόμαστε ότι είμαστε καλοί και δίκαιοι, γιατί δεν είμαστε πια. Αφού έχουμε πάθει υποτροπή, έχουμε ξαναγυρίσει στην αρρώστια του φαρισαϊσμού.

29-02-2016 Η παραβολή του ασώτου υιού

- Η παραβολή του ασώτου υιού είναι πολύ σημαντική. Μακάρι να μπορούσαμε κάθε μέρα να τη διαβάζουμε. Είναι όλο το νόημα της Γραφής και όλο το περιεχόμενο της πνευματικής ζωής.
- Χρειαζόμαστε την επανάληψη της αλήθειας, δηλαδή χρειαζόμαστε να ξανακούμε ή να ξαναδιαβάζουμε την αλήθεια, γιατί έτσι διατηρείται ζωντανή η αλήθεια μέσα μας.
- Η ουσία της αμαρτίας είναι η αυτονομηση. Το να ζήσω οτιδήποτε χωρίς τον Χριστό.
- Αμαρτωλό είναι ό,τι δεν έχει μέσα του αλήθεια και ζωή.
- Αμαρτία είναι η έλλειψη αληθινής ζωής, ο ψεύτικος τρόπος ζωής, ο αυτονομημένος από τον Θεό τρόπος ζωής.
- Η αμαρτία είναι προσβολή και καθύβριση της σχέσης με τον Θεό και με τους ανθρώπους.
- Ζω άσωτα σημαίνει ζω με τέτοιον τρόπο που είναι ενάντια στη σωτηρία μου.
- Η αμαρτία είναι δαπάνη, είναι ξόδεμα.
- Ο αληθινός άνθρωπος είναι ακέραιος, ακόμα και σε κάθε του κομμάτι. Το ίδιο και η αληθινή σχέση.
- Ο ναρκισσιστής άνθρωπος ζει το κενό του και ταυτόχρονα κακοποιεί συναισθηματικά τους άλλους ανθρώπους, προσπαθώντας να γαντζωθεί από κάπου.
- Όταν ως άνθρωποι είμαστε ξοδεμένοι, αντί να δούμε τι μας λείπει, προσπαθούμε να δικαιωθούμε, να καλύψουμε το ξόδεμά μας με το να τρώμε κι άλλες υπάρξεις. Γινόμαστε δηλαδή ανθρωποφάγοι.
- Ο εγωιστής είναι ένας ανθρωποφάγος. Επειδή ο ίδιος είναι άδειος, κενός και ξοδεμένος μέσα στην αμαρτία του, αρχίζει να τρώει ανθρώπους.
- Παθολογικά ναρκισσιστής είναι αυτός που νομίζει ότι είναι αλάνθαστος, αυτός που ζει από την αγάπη του άλλου, αυτός που σε κάθε αλλαγή εποχής ερωτεύεται και κάποιον άλλον, για να τον κάνει το νέο θύμα του.
- Ο παθολογικά ναρκισσιστής ικανοποιείται όταν δημιουργεί θύματα.
- Συνήθως θύματα των παθολογικά ναρκισσιστών γίνονται οι ενοχικοί, οι ιδεαλιστές, οι ανασφαλείς, οι άνθρωποι αυτοθυσίας και οι άνθρωποι που δεν ξέρουν να βάζουν όρια.
- Ο παθολογικά ναρκισσιστής άνθρωπος πολύ δύσκολα διορθώνεται. Συνεχίζει ες αεί να εγκλωβίζει συναισθηματικά τα θύματά του και να τα σκλαβώνει ή βρίσκει άλλους τρόπους να καλύπτει την έλλειψή του.
- Η αμαρτία στο τέλος μας αφήνει άδειους, "νηστικούς", σύμφωνα με την παραβολή του

ασώτου υιού.

- Όταν ο άνθρωπος απωλέσει την αληθινή σχέση με τον Θεό, καταφεύγει σε ψεύτικες σχέσεις, που τον δαπανούν και τον φτωχαίνουν από κάθε άποψη.
- Η αναγνώριση της προσωπικής μας χρεοκοπίας είναι πολύ μεγάλη ευλογία, γιατί μας δίνει τη δυνατότητα να αποφασίσουμε "την επιστροφή μας στην οικία του πατρός".
- Ο χρεοκοπημένος που είναι ταπεινός παραδέχεται την αποτυχία του, "έρχεται εις εαυτόν" και αποφασίζει την "επιστροφή του στην οικία του πατρός". Αντίθετα, ο χρεοκοπημένος που είναι εγωιστής δεν παραδέχεται την αποτυχία του, αντιδρά και γίνεται ακόμα πιο σκληρός με τους άλλους.
- Αυτό που έσωσε τον άσωτο υιό μέσα στην ασωτία του ήταν η εμπειρία της πατρικής σχέσης και το ελεύθερο που του έδωσε ο πατέρας, όταν αποφάσισε να φύγει μακριά.
- Απαραίτητα στοιχεία κάθε αληθινής σχέσης είναι η αρχοντιά, η ευγένεια και η ελευθερία.
- Σε μια συνομιλία, όταν ο καθένας θέλει να δικαιωθεί, η συνομιλία δεν οδηγεί πουθενά.
- Στην παραβολή του ασώτου υιού δεν λέει πουθενά αν ο πρεσβύτερος υιός μπήκε τελικά στην οικία ή όχι, γιατί οι συζητήσεις με μόνο σκοπό την αυτοδικαίωση, όπως η συζήτηση του ασώτου υιού με τον πατέρα του, δεν οδηγούν πουθενά.
- Ο Θεός, όπως ο πατέρας της παραβολής του ασώτου, έχει συνεχώς την έννοια μας. Καραδοκεί και με πόθο περιμένει την επιστροφή μας στην οικία Του.
- Όπου είμαστε αδύναμοι, όπου είμαστε χάλια, εκεί ο Θεός δίνει τη χάρη Του.
- Η αγιότητα κρίνεται από τη μετάνοια, όχι από την αρετή. Η αρετή είναι όλη του Θεού και μας τη δίνει, όταν ενωθούμε μαζί Του. Μόνο η μετάνοια είναι δική μας.
- Η παρουσία του Θεού ιερουργείται μέσα στην ησυχία.
- Όταν αληθινά μετανοεί ένας άνθρωπος, γίνεται μεγάλη χαρά στους Ουρανούς, μεγάλο πανηγύρι.
- Να προσέξουμε. Εάν δεν χαιρόμαστε με τη μετάνοια του αμαρτωλού, τότε είμαστε σε πολύ προβληματική κατάσταση.
- Η οργή επειδή νιώθουμε αδικημένοι είναι η απόδειξη της αρρώστιας μας. Είναι η ανικανότητά μας να αγαπήσουμε.
- Η μεγαλύτερη προσβολή της αγάπης είναι η δικαιοσύνη.
- Ο Θεός είναι άδικος. Γιατί, αν ήταν δίκαιος, θα μας έκαιγε όλους. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Από το να είμαστε καλουπιασμένοι χριστιανοί, ρυθμισμένοι μέχρι λεπτομέρειας από τύπους και νόμους, ευθυγραμμισμένοι με τις αντιλήψεις μιας άτεγκτης χριστιανικής συμβατικότητας και υπηρέτες της, που τελικά όλα αυτά πληρούν τη συνείδηση με αυτάρκεια, είναι καλύτερο να έχουμε χίλιες πτώσεις. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Καλύτερα να κριθούμε για έλλειψη παρά για οίηση-υπερηφάνεια.
- Η δικαιοσύνη (η προσπάθεια αυτοδικαίωσης) έχει λόγια και συνεξήγηση. Η μετάνοια έχει συνάντηση και σιωπή.

- Οι περισσότεροι χριστιανοί ζούμε τη ζωή του ασώτου υιού και "πουλάμε" στους άλλους την εικόνα του καθωσπρέπει, δηλαδή του πρεσβύτερου υιού.
- Ο πραγματικός πατέρας δίνει αγωγή στο παιδί με το είναι του, με τον τρόπο ζωής του και κάνοντας το παιδί να αισθάνεται την αγάπη του.
- Άλλο αγωγή ελευθερίας στο παιδί και άλλο ελευθεριότητα.
- Να μην ξεχνάμε ότι αυτό που συνδέει τον πατέρα με το παιδί είναι η σχέση. Αυτήν τη σχέση ο πατέρας οφείλει να την καλλιεργεί, γιατί αυτή η σχέση θα μάθει το παιδί του να ζει. Και τότε ο πατέρας δεν θα αγωνιά συνεχώς για το πού βρίσκεται και τι κάνει το παιδί του.
- Ό,τι μας δίνει παρηγοριά και ελπίδα να το δεχόμαστε. Ό,τι μας φέρνει απόγνωση και απελπισία να το διώχνουμε.
- Ο Θεός μάς έκανε ελεύθερους, μας έδωσε την ελευθερία. Κι αυτό είναι το καλύτερο "λάθος" Του. Το ότι ταλαιπωρούμαστε στη ζωή είναι γιατί δεν διαχειριζόμαστε σωστά αυτή την ελευθερία.

07-03-2016 Η πορεία προς την αγάπη

- Η έννοια της αγάπης έχει κακοποιηθεί όσο καμία άλλη. Ο καθένας μας φαντάζεται την αγάπη με τον δικό του τρόπο και τις περισσότερες φορές αυτή δεν είναι τίποτε άλλο παρά μια προβολή των δικών μας αναγκών.
- Η μόνη αληθινή αγάπη είναι η εν Χριστώ αγάπη, γιατί μόνο με αυτή δεν αποσκοπούμε σε κάποιας μορφής ανταπόδοση.
- Αγαπώ τον αδελφό σημαίνει αρνούμαι τα δικά μου για χάρη του αδελφού.
- Η ανιδιοτελής αγάπη προς τον αδελφό καλλιεργεί την αγάπη προς τον Θεό.
- Να αγαπούμε μυστικά, δηλαδή να έχουμε στην καρδιά μας, όλους τους ανθρώπους ανεξαιρέτως. Αυτό γίνεται μόνο με τη χάρη του Θεού, όμως, αν το κάνουμε, θα είμαστε πραγματικά ευτυχισμένοι.
- Κανείς δεν μπορεί να φτάσει στον Θεό, αν δεν περάσει από τους ανθρώπους.
- Οι άνθρωποι παντρεύονται, όχι για να ικανοποιήσουν τις φαντασιώσεις και τα όνειρά τους, αλλά για να εκπαιδευτούν με ένα πρόσωπο στην αληθινή αγάπη.
- Χωρίς την εμπειρία της παρουσίας και της αγάπης του Θεού, δεν μπορούμε να βγούμε από τον εαυτό μας και να αγαπήσουμε αληθινά. Αν το επιχειρήσουμε, θα πάθουμε ζημιά ψυχολογική.
- Το να ζητάμε ανταπόδοση για κάτι καλό που κάναμε, όσο καλό κι αν είναι αυτό, δείχνει την ανωριμότητά μας.
- Η αληθινή αγάπη εμπεριέχει την ελευθερία και είναι ενότητα.
- Στην Εκκλησία ο άλλος είναι μέλος του ίδιου σώματος στο οποίο ανήκω κι εγώ. Άρα είναι και δικό μου μέλος. Δεν τον ξεχωρίζω από τον εαυτό μου. Όταν πάσχει αυτός, πάσχω κι εγώ.
- Το μεγαλύτερο μυστήριο της Εκκλησίας είναι η ενότητα. Το να γίνουμε όλοι ένα εν Θεώ.

- Η μεγαλύτερη προσβολή της αγάπης και της ενότητας είναι η ατομική δικαιοσύνη.
- Όταν αγνοούμε τον αληθινό μας εαυτό, δεν μπορούμε να κάνουμε αληθινή σχέση. Χρησιμοποιούμε τον άλλον ως ένα είδος ναρκωτικού και τον εκμεταλλευόμαστε.
- Είναι τέτοιες οι διαφορές που έχουμε μεταξύ μας, ώστε η ενότητα επιτυγχάνεται και διαφυλάσσεται μόνο με το Άγιο Πνεύμα.
- Στην αρχιερατική προσευχή προ του πάθους ο Χριστός ζητάει από τον Πατέρα Του να είμαστε όλοι ένα κατά το πρότυπο της Αγίας Τριάδας, δηλαδή η ενότητα είναι το κεντρικό Του αίτημα. Αυτή η προσευχή διαβάζεται κάθε Μεγάλη Πέμπτη στην πρώτη από τις δώδεκα ευαγγελικές περικοπές.
- Όταν πιστεύω ότι είμαι ένα με τον άλλον, ότι ο άλλος είναι μέλος μου, την καλή μου πράξη προς τον άλλον την αισθάνομαι ως καλή πράξη προς τον εαυτό μου.
- Η ενότητα είναι δώρο του Θεού και προϋπόθεσή της είναι η δική μας αγαθή προαίρεση.
- Ο άνθρωπος του Θεού είναι ξύπνιος, είναι εύστροφος, καταλαβαίνει.
- Ο άνθρωπος του Θεού κάνει τα πάντα για να υπάρχει ενότητα.
- Η αληθινή αγάπη δεν έχει ιδιοτέλεια, κτητικότητα, αποκλειστικότητα, εξάρτηση, κλείσιμο.
- Στην αληθινή αγάπη σταυρώνω το θέλημά μου, για να μπορώ να μπαίνω στη θέση του άλλου.
- Ότι κάνουμε να το κάνουμε με αγάπη. Χωρίς την αγάπη η προσευχή δεν ωφελεί, η συμβουλή πληγώνει, η υποδείξη βλάπτει και καταστρέφει τον άλλον. (Άγιος Πορφύριος)
- Η αγάπη προς τον αδελφό μάς προετοιμάζει να αγαπήσουμε περισσότερο τον Χριστό.
- Να μην απαιτούμε οι άλλοι να μας μιλάνε καλά. Ας αφήσουμε τους άλλους να μας μιλάνε όπως αισθάνονται. (Άγιος Πορφύριος)
- Όταν οι άλλοι δεν μας μιλάνε καλά, να μην λυπούμαστε.
- Να είμαστε γεμάτοι από την αληθινή αγάπη, δηλαδή από τον Θεό, και τότε δεν θα ζητιανεύουμε την αγάπη.
- Ότι δίνουμε αυτό παίρνουμε.
- Η πιεστική αγάπη δεν είναι γνήσια αγάπη, δεν γίνεται αποδεκτή από τον άλλον και διώχνει μακριά τον άλλον. Γιατί οι άνθρωποι πιο πάνω κι από την αγάπη έχουν την ελευθερία.
- Η αγάπη μας προς τον άλλον να μην έχει ως κίνητρο την επιθυμία του παραδείσου ή τον φόβο της κόλασης, γιατί τότε θα είναι ιδιοτελής. Κίνητρο της αγάπης μας να είναι ο ίδιος ο άλλος και η ενότητά μας με αυτόν.
- Να μην απαιτούμε τίποτα και από κανέναν. Η απαίτηση είναι μία επιθετική κίνηση που κάνει τον άλλον να αμυνθεί και να αντεπιτεθεί. Οπότε, μετά από μια απαίτηση έρχονται η ένταση και η σύγκρουση.
- Αυτόν που δεν απαιτεί τίποτα, όλος ο κόσμος τον αγαπάει ή θα τον αγαπήσει.
- Όταν δεν απαιτούμε τίποτα, τα παίρνουμε όλα.
- Ο Θεός θέλει όλοι οι άνθρωποι να σωθούν. Όμως ο κάθε άνθρωπος αποφασίζει ή όχι για

τη σωτηρία του ο ίδιος.

- Να μην στεναχωριόμαστε ποτέ, ούτε κι όταν βλέπουμε ανθρώπους να αρνούνται τον Θεό.
- Η προσευχή μας έχει μεγάλη δύναμη. Να μην το ξεχνάμε ποτέ αυτό.
- Όταν με την προσευχή μας γίνουμε δεκτικοί της χάρης του Θεού, μπορούμε αυτή τη χάρη να τη μεταδώσουμε και σε άλλους ταλαιπωρημένους ανθρώπους.
- Οι μεγάλοι αμαρτωλοί μπορούν να γίνουν και μεγάλοι άγιοι.
- Αυτός που με την εμφάνισή του προσπαθεί να τραβήξει την προσοχή των άλλων, πίσω από αυτό που κάνει επιθυμεί να τραβήξει την προσοχή του Θεού.
- Συχνά οι γονείς βλέπουν το παιδί τους ως δική τους προβολή και το οδηγούν σε αυτά που ήθελαν να κάνουν οι ίδιοι και δεν μπόρεσαν, με αποτέλεσμα να καταπιέζουν το παιδί τους.
- Πολλές φορές με την αγωνία μας, τους φόβους μας και την άσχημη ψυχική μας κατάσταση, χωρίς να το θέλουμε και χωρίς να το καταλαβαίνουμε, κάνουμε κακό στον άλλον, έστω κι αν τον αγαπάμε πάρα πολύ. (Άγιος Πορφύριος)
- Δεν φτάνει να αγαπάμε πάρα πολύ. Χρειάζεται να αγαπάμε και σωστά, δηλαδή να εμπιστευόμαστε τον Θεό, να προσευχόμαστε και να σιωπούμε.
- Η φυσική αγάπη με το άγχος που έχει μπορεί κάποιες φορές να βλάψει. Μόνο η εν Χριστώ αγάπη, δηλαδή αυτή που συνδυάζεται με την προσευχή και την αγιότητα του βίου, πάντα ωφελεί και ειρηνεύει.
- Να μην βιάζουμε τον άλλον να κάνει πνευματική ζωή. Μόνο να προσευχόμαστε γι' αυτόν και θα έρθει η ώρα του. Η χάρη του Θεού θα καθαρίσει τον ορίζοντα του νου του και θα τον βεβαιώσει για την αγάπη Του. (Άγιος Πορφύριος)
- Το κεφάλαιο της σωτηρίας του ανθρώπου ξεκινάει από τη στιγμή που ο άνθρωπος δεχθεί ότι ο Θεός είναι αγάπη.
- Όταν γευτούμε, έστω και για λίγο, την αγάπη του Θεού και με αφορμή αυτή τη γεύση δεχθούμε ότι ο Θεός είναι αγάπη, μπορούμε πλέον να έχουμε κατεύθυνση στη ζωή μας.
- Η εμπειρία της αγάπης του Θεού, εφόσον την έχουμε, δεν σώζει μόνο εμάς, αλλά με μυστικό τρόπο σώζει και τους γύρω μας.
- Την εμπειρία της αγάπης του Θεού έχουμε τη δυνατότητα να την αισθανθούμε μέσα στα μυστήρια της Εκκλησίας.
- Με την εμπειρία της αγάπης του Θεού γινόμαστε πρόσωπα. Χωρίς αυτήν είμαστε άμορφες βιολογικές μάζες.
- Η προσευχή μας να μην έχει άγχος, να μην έχει αγωνία. Να έχει εμπιστοσύνη στον Θεό.
- Κυρίως για εμάς να προσευχόμαστε. Να ζητάμε εμείς να γεμίσουμε από Χριστό.
- Να σεβόμαστε την προσωπικότητα και την ελευθερία του κάθε ανθρώπου.
- Ο Χριστός ήρθε στον κόσμο, σταυρώθηκε και αναστήθηκε, για να δώσει σε όλους μας τις προϋποθέσεις της αληθινής ζωής και της σωτηρίας.

21-03-2016 Η διάκριση

- Η μεγαλύτερη από όλες τις αρετές είναι η διάκριση. (Πατέρες)
- Χωρίς τη διάκριση ο άνθρωπος δεν μπορεί ούτε να σχετισθεί ούτε να αγαπήσει.
- Η ζωή της αγίας Θεοδώρας είναι υπόδειγμα υπομονής. Όταν δύο σύντροφοι έχουν πρόβλημα μεταξύ τους, βοηθιούνται, αν κάνουν παράκληση στην αγία Θεοδώρα.
- Έναν άνθρωπο τον ορίζει κυρίως το πού είναι στραμμένη η καρδιά του, το ποιος είναι ο λόγος για τον οποίο ζει.
- Προϋποθέσεις της διάκρισης είναι η εσωτερική ησυχία, η προσευχή και η μετάνοια.
- Η μετάνοια είναι ένα άδειασμα από το εγώ μας και ένα γέμισμα από τον Θεό.
- Στις επιλογές που κάνουμε να προσέχουμε τα βαθύτερά μας κριτήρια.
- Την αλήθεια του Θεού για κάτι που μας συμβαίνει, αν αυτή δεν μας έχει αποκαλυφθεί, μπορεί να μην τη γνωρίζουμε. Οπότε είναι καλύτερα να σιωπούμε.
- Τα δύο όπλα του πονηρού που μας εμποδίζουν να μετανοήσουμε είναι η αδιαφορία-ραθυμία και η απόγνωση. Με την αδιαφορία-ραθυμία οδηγούμαστε στην πτώση, ενώ με την απόγνωση είμαστε πεσμένοι και δεν μπορούμε να σηκωθούμε. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Η αδιαφορία-ραθυμία μάς εμποδίζει να απαλλαγούμε από τα κακά που μας περιβάλλουν.
- Η απόγνωση έχει εγωιστική βάση και είναι η πιο εγωιστική κατάσταση που μπορεί να βρεθεί ένας άνθρωπος.
- Ακόμη και τη χειρότερη αμαρτία να έχουμε κάνει, δεν δικαιολογούμε να πέσουμε σε απόγνωση.
- Η υπερευαίσθησία είναι μια μορφή εγωισμού και οδηγεί στην απόγνωση.
- Η Εκκλησία δεν είναι εγκλωβισμένη ούτε σε ηθικολογίες ούτε σε ποινικολογίες. Δεν είναι συντηρητική. Ακόμη και τον μεγαλύτερο αμαρτωλό μπορεί να τον βγάλει άγιο.
- Η Εκκλησία σκανδαλίζει, γιατί ενδιαφέρεται μόνο για τη θεραπεία του ανθρώπου.
- Ο Χριστός είναι ιατρός και η Εκκλησία ιατρείο.
- Διάκριση έχει μόνο ο Θεός και οι άνθρωποι που αληθινά σχετίζονται με Αυτόν.
- Ακόμη και ο Θεός να έχει αποφασίσει την καταδίκη μας, εμείς να μην πέσουμε σε απόγνωση. Γιατί ο Θεός μπορεί και αλλάζει την απόφασή Του, όταν εμείς μετανοήσουμε.
- Οι δυνατές ψυχές επιμένουν για την αποκατάσταση-διατήρηση μιας πληγωμένης σχέσης.
- Δυνατή και όμορφη ψυχή είναι η συγχωρητική ψυχή και αυτή που επιμένει να μαλακώνει την καρδιά του άλλου.
- Ο Θεός είναι ευγενής. Τον διώχνεις, φεύγει. Τον καλείς, έρχεται. Τέτοιο είναι και των ταπεινών ανθρώπων το φρόνημα.
- Να μην απελπιζόμαστε ούτε για τον εαυτό μας αλλά ούτε και για τον άλλον.
- Τον διάβολο τον ευχαριστούμε περισσότερο όταν κυριευόμαστε από απελπισία παρά όταν αμαρτάνουμε.

- Η κάθε σχέση είναι κάτι το διαφορετικό και το εξαιρετικό.
- Η διάκριση και ο φωτισμός είναι δώρα του Θεού. Από Αυτόν να τα ζητούμε.
- Όταν έχουμε αληθινή αγάπη, τότε έχουμε και υπομονή και διάκριση.
- Αυτός που νιώθει πληγωμένος βγάζει θυμό και εκδίκηση. Κατά βάθος είναι εγωιστής και δεν αγαπά αληθινά.
- Το πλήγμα που μας προκαλεί ή προσπαθεί να μας προκαλέσει κάποιος αντιμετωπίζεται μόνο με τη χάρη του Θεού.
- Το ότι δεν έρχονται βολικά τα πράγματα είναι κάτι που μας αφυπνίζει, μας ενεργοποιεί.
- Η μεγάλη δυστυχία μας είναι το να μας πηγαίνουν όλα καλά και να είμαστε κοιμισμένοι.
- Όταν κάποιος επιμένει να μας είναι χειριστικός και δεν έχει γνήσια διάθεση μετάνοιας, μπορούμε να απομακρυνθούμε από αυτόν.
- Είναι ανθρώπινο να κάνουμε λάθη, όπως επίσης και να δεχόμαστε τις συνέπειες αυτών μας των λαθών. Το χειρότερο όμως είναι να νομιμοποιούμε το κακό και να υψηλοφρονούμε για την αμαρτία μας.
- Να μην απελπιζόμαστε ούτε όταν αμαρτάνουμε. Ακόμη και η αμαρτία μας μπορεί να είναι ευλογία, δηλαδή να μας οδηγήσει στην προσευχή και στη μετάνοια.
- Ο διάβολος, ακόμη κι αν εμείς δεν κάνουμε κάτι στραβό, μας κάνει μέτοχους του στραβού του άλλου με την κατάκριση.
- Να κάνουμε την αμαρτία μας μετάνοια. Είναι στο χέρι μας.
- Η μεγαλύτερη αμαρτία είναι η υπερβολική λύπη. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Ο Θεός ζητάει από μας μόνο μικρή αφορμή και μας χαρίζει άφεση πολλών αμαρτημάτων.
- Όταν βρεθούμε σε κατάσταση λύπης, να μην ιδεολογικοποιήσουμε τη λύπη μας αυτή και την κάνουμε κατάσταση ζωής, αλλά να δώσουμε το χέρι μας στον Θεό.
- Να προσέχουμε με τι ασχολούμαστε και πώς για να μην εγκλωβιζόμαστε. Η αμαρτία φεύγει όταν δεν ασχολούμαστε μαζί της. Το σκοτάδι φεύγει όταν ασχολούμαστε με το φως.
- Να μας ενδιαφέρει όχι η αναμαρτησία μας, αλλά ο Θεός και πώς θα Τον αγαπήσουμε.
- Η επικέντρωσή μας στην αποφυγή της αμαρτίας και όχι στην αγάπη προς τον Θεό μπορεί να μας οδηγήσει σε ψυχολογικά προβλήματα.
- Ο άνθρωπος που νιώθει τη γλύκα της παρουσίας του Θεού είναι ευχαριστημένος με τη ζωή του και έλκει τους άλλους κοντά του.
- Να στρέψουμε την καρδιά μας στον Θεό. Αυτό είναι Σαρακοστή και αυτό θα αλλάξει τη ζωή μας και την προοπτική της ζωής μας.
- Το μόνο που ο Θεός ζητάει από μας είναι να Του πούμε ήσυχα το "ήμαρτον". Τίποτε άλλο.

28-03-2016 Οι δρόμοι της μετάνοιας

- Η αλήθεια είναι διαχρονική.
- Ο Θεός δεν μισεί τόσο την αμαρτία όσο την ξεδιαντροπιά. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)

- Μετά από κάποια αμαρτία μας, έχει μεγάλη διαφορά το να συντριβόμαστε και να παραδεχόμαστε το λάθος μας από το να δικαιολογούμε τον εαυτό μας. Στην πρώτη περίπτωση είμαστε κοντά στον Θεό, ενώ στη δεύτερη περίπτωση είμαστε μακριά Του.
- Η αποκοπή μας από τον Θεό, που είναι η ζωή, μας οδηγεί στο τέλμα, στο κενό.
- Όταν ένας ασθενής δεν καταλαβαίνει ότι είναι ασθενής, δεν θα θεραπευτεί ποτέ.
- Με το να αποκρύπτουμε την πραγματική μας κατάσταση δείχνουμε ότι δεν θέλουμε σχέση με τον Θεό και ότι δεν τιμούμε τον εαυτό μας.
- Ο Θεός δεν μας αναγκάζει να αλλάξουμε. Μας δίνει την ελευθερία να επιλέξουμε.
- Και χίλιες φορές να αμαρτήσουμε, χίλιες φορές να σηκωθούμε και να μετανοήσουμε.
- Το να πιστεύουμε ότι είμαστε τόσο αμαρτωλοί που ούτε ο Θεός μάς συγχωρεί είναι πολύ εγωιστικό, γιατί έτσι α) περιορίζουμε τον Θεό στα δικά μας μέτρα και β) νομίζουμε ότι κάνουμε πολύ μεγάλα πράγματα, άρα ότι είμαστε πολύ σπουδαίοι.
- Η αυτοτιμωρία μας, δηλαδή για να εξιλεωθούμε από τα λάθη μας, δεν είναι μετάνοια. Είναι μια μορφή εγωισμού.
- Αποφεύγουμε την αμαρτία, όχι για να υπηρετήσουμε έναν νόμο ή μία εντολή, αλλά γιατί κάτι πιο δυνατό κυριαρχεί μέσα μας. Κι αυτό είναι η αγάπη του Θεού.
- Η σωφροσύνη εξαρτάται από τη διάθεση και όχι από την ηλικία.
- Ο πόνος είναι απαραίτητο στοιχείο της αλήθειας και της ζωής.
- Στην πνευματική ζωή, όταν με επίγνωση καταδικάζουμε τον εαυτό μας ενώπιον του Θεού, τότε δικαιωνόμαστε και αθωνόμαστε.
- Όσο κουκουλώνουμε την πραγματικότητά μας και αμυνόμαστε, τόσο απομακρυνόμαστε από τον Θεό και από τους ανθρώπους και τόσο μένουμε στην ταλαιπωρία μας.
- Η παραδοχή της πραγματικότητάς μας είναι συμφιλίωση με τον Θεό και τους ανθρώπους.
- Οι άνθρωποι ξεχωρίζουμε από τα άλογα ζώα, επειδή έχουμε λόγο, καταλαβαίνουμε τον λόγο των άλλων και αγαπούμε τον λόγο. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Ο άνθρωπος που δεν αγαπά τον λόγο είναι πιο άλογος και από τα κτήνη, μη γνωρίζοντας γιατί τιμήθηκε και από πού έχει την τιμή. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Στην εποχή μας ο λόγος περιφρονείται. Οφείλουμε όμως να γνωρίζουμε ότι μέσα από τον λόγο του ο άνθρωπος εκφράζει το πνεύμα του, την υπαρξιακή του ταυτότητα.
- Το ποιοι είμαστε φαίνεται από τον λόγο ζωής που έχουμε, δηλαδή από τα λόγια μας.
- Σε μία σχέση, αυτό που εξελίσσει τους δύο ανθρώπους είναι η ύπαρξη λόγου αληθινής ζωής και αυτό που τους κουράζει και τους αποτελματώνει είναι η έλλειψη λόγου αληθινής ζωής.
- Το ότι μπορούμε και επικοινωνούμε με τον λόγο είναι μεγάλη ευλογία.
- Ο λόγος μπορεί να είναι ζωή, αλλά μπορεί να είναι και θάνατος.
- Αυτό που κυρίως χαρακτηρίζει έναν άνθρωπο είναι ο λόγος του. Όλα τα άλλα είναι βοηθητικά. Γι' αυτό έχουμε ευθύνη να αναπτυχθούμε σε αυτήν την κατεύθυνση.

- Οφείλουμε να τιμούμε τον άλλον προσέχοντας και ακούγοντας τα λόγια του. Επίσης οφείλουμε να δίνουμε στον άλλον την ευκαιρία να μας μιλήσει, εφόσον έχει κάτι να μας πει.
- Ακούγοντας κάποιον έχουμε την ευκαιρία να τον γνωρίσουμε. Και μιλώντας σε κάποιον του δίνουμε τη δυνατότητα να μας γνωρίσει.
- Για να είναι η επικοινωνία μας με κάποιον ουσιαστική και επωφελής, οφείλουμε να μην έχουμε βεβαιότητες γι' αυτόν, να μην προβάλλουμε τον δικό μας λόγο σ' αυτόν.
- Τη δυσκολία ή και την έχθρα που μπορεί να έχουμε με έναν άνθρωπο μπορούμε να τις ξεπεράσουμε γνωρίζοντας καλά τον άνθρωπο αυτόν.
- Η ουσία ενός ανθρώπου είναι κάτι βαθύτερο από τη συμπεριφορά του.
- Η ελεημοσύνη είναι αρετή με πολύ μεγάλη δύναμη.
- Παρθενία είναι η από μέρους μας αυστηρή διαφύλαξη της σχέσης μας με τον Θεό, με την προϋπόθεση ότι συγχρόνως είμαστε και φιλεύσπλαχνοι στον κάθε άνθρωπο και ιδίως στον αμαρτωλό. Χωρίς τη φιλευσπλαχνία η παρθενία χάνεται.
- Όταν η παρθενία έχει μαζί της την αδελφή της την ελεημοσύνη, δεν την υπερνικά κανένα κακό, αλλά στέκεται πάνω απ' όλα. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Αυτό που ο Κύριος μετράει περισσότερο είναι η διάθεσή μας.
- Οι μητέρες να θυμούνται ότι, όταν ο Θεός τις έδωσε παιδιά, τις έκανε φιλανθρωπία. Για τον λόγο αυτό οφείλουν και αυτές να είναι φιλόανθρωπες και όχι απάνθρωπες.
- Οι εντολές του Κυρίου μας δεν είναι καταναγκασμός. Είναι δείκτης και κατεύθυνση ζωής.
- Να μην μας τρομάζουν οι αμαρτίες, οι δικές μας και των άλλων. Να μας τρομάζει η νέκρωση της καρδιάς μας, η έλλειψη επιθυμίας της καρδιάς μας για τον Θεό.
- Η χειρότερη πνευματική κατάσταση για έναν άνθρωπο είναι η σκληροκαρδία.
- Ο σκληρόκαρδος άνθρωπος είναι τυφλός, γιατί δεν έχει δει τον Θεό στη ζωή του.
- Η παρουσία του Θεού, όταν γίνει αισθητή από τον άνθρωπο, γλυκαίνει τον άνθρωπο και τον μαλακώνει.
- Αν η βάση της ζωής μας ήταν το "ήμαρτον" απέναντι στον αγαπώμενο Χριστό, η καθημερινότητά μας θα ήταν διαφορετική και ο κόσμος μας όλος θα ήταν διαφορετικός.
- Όπως ο ήλιος είναι για τους ζωντανούς οργανισμούς πηγή ζωής και για τους νεκρούς οργανισμούς αιτία αποσύνθεσης, έτσι και ο Θεός είναι πηγή ζωής ή αιτία αποσύνθεσης για τους ανθρώπους ανάλογα με την πνευματική τους κατάσταση.
- Δεν μπορούμε να διορθώσουμε κανέναν με τα λόγια μας ή με οτιδήποτε άλλο. Όταν ο άνθρωπος γευτεί τον Θεό, καταλαβαίνει πού σφάλει και πώς μπορεί να διορθωθεί. Αυτό που μπορούμε να κάνουμε στον άλλον για να τον βοηθήσουμε είναι να τον εμπνεύσουμε να γευτεί τον Θεό με την ίδια τη ζωή μας.
- Για τον Χριστό δεν χρειάζεται να μιλάμε στον άλλον. Ο Χριστός, εάν Τον έχουμε, εκπέμπεται με τη ζωή μας.
- Μετανοούμε, όταν αγαπήσουμε τον Χριστό τόσο πολύ που να έχει κλέψει την καρδιά μας.

- Όταν η καρδιά μας είναι δοσμένη στον Χριστό, δεν υπάρχει περίπτωση να αφήσουμε το σκοτάδι να μας πλησιάσει.
- Ας μην ψάχνουμε να βρούμε τι λάθος κάνουμε. Όλα λάθος τα κάνουμε. Ας απευθυνθούμε στον Θεό έχοντας αυτό το φρόνημα.
- Όσα πιο πολλά μηδενικά παραδεχόμαστε ότι είμαστε, τόσο πιο μεγάλοι γινόμαστε, εφόσον βάλουμε μπροστά την μονάδα, δηλαδή τον Χριστό.
- Να ζούμε έτσι ώστε να ευωδιάζουμε Χριστό και τότε όλοι γύρω μας θα ωφελούνται στον μέγιστο βαθμό.

04-04-2016 Η μετάνοια και η εξομολόγηση

- Η σπουδαιότερη επιστήμη και τέχνη μαζί είναι αυτή της ζωής, είναι δηλαδή το να ξέρουμε να ζούμε.
- Το βίωμα κάποιου που ξεπέρασε δύσκολες καταστάσεις έχει πολύ μεγαλύτερη επίδραση στους άλλους ανθρώπους σε σχέση με τη θεωρητική γνώση, γιατί δίνει ελπίδα.
- Έχουμε πολλές δυνατότητες δοσμένες από τον Θεό, γι' αυτό να μην χαμηλώνουμε τον πήχη των προσπαθειών μας, αλλά να τον κρατάμε ψηλά.
- Όταν είμαστε λυπημένοι και μας παρηγορεί άνθρωπος, φαινόμαστε για λίγο να παρηγορούμαστε, αλλά πάλι πέφτουμε στην ίδια λύπη. Όταν όμως μας παρηγορεί ο Θεός με άλλους που αμάρτησαν και μετανόησαν και σώθηκαν, μας φανερώνει την αγαθότητά Του, για να μην αμφιβάλλουμε για τη σωτηρία μας. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Τα παιδιά παιδαγωγούνται περισσότερο με τα βιώματα των μεγάλων, παρά με τα λόγια τους.
- Αυτό που μπορεί να αλλάξει τον άλλον είναι να αλλάξουμε εμείς. Αν φέρουμε τη χαρά του Θεού, τότε πολλοί θα αναπαυτούν και πολλοί θα αλλάξουν.
- Όταν η ψυχή βρίσκεται σε καλή κατάσταση, όποιο από τα κακά κι αν μας βρει θα είναι υποφερτό και ελαφρύ. Αντίθετα, όταν η ψυχή δεν βρίσκεται σε καλή σχέση με τον Θεό, σε κάθε περίπτωση ο άνθρωπος θα δοκιμάσει πολλές θλίψεις. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Το αν είμαστε καλά ή όχι δεν εξαρτάται τόσο από αυτά που μας συμβαίνουν, όσο από αυτό που έχουμε μέσα στην καρδιά μας.
- Αν έχουμε την ανάπαυση του Θεού μέσα μας, ακόμη και το χειρότερο να μας συμβαίνει, δεν πνιγόμαστε.
- Αν δεν τα βρούμε με τον εαυτό μας, δηλαδή στην ουσία αν δεν τα βρούμε με τον Θεό, ακόμη κι αν όλα πηγαίνουν καλά, στο τέλος η ζωή μας θα είναι μια χαμένη ζωή.
- Η σύγχυσή μας δεν οφείλεται στο περιβάλλον μας. Οφείλεται στο όχι ξεκάθαρο μέσα μας.
- Παρθενία είναι η διαφύλαξη ανόθευτου-καθαρού του λόγου ύπαρξής μας. Και αυτός ο λόγος ύπαρξής μας να είναι με τον Θεό και προς τον Θεό.
- Να έχουμε πάντα στην ψυχή μας την προσευχή και τους καρπούς της προσευχής, που

είναι η ταπεινοφροσύνη και η πραότητα.

- Η προσευχή δεν είναι η αναφορά κάποιων αιτημάτων μας προς τον Θεό, αλλά η σχέση με τον Θεό, η κοινωνία με τον Θεό.
- Η προσευχή είναι η ενεργοποίηση, η διατήρηση και η ενίσχυση της μνήμης του Θεού μέσα στην καρδιά μας.
- Οι έρωτες έξω από το μυστήριο του Χριστού είναι ένα παραμύθι. Δεν κρατάνε. Αυτός που συντηρεί την κάθε σχέση και της δίνει άλλη διάσταση είναι ο Χριστός.
- Όταν με την προσευχή μαθαίνουμε να ζητάμε το έλεος του Θεού, μόνο ταπεινοί και πράοι μπορούμε να είμαστε.
- Ο Θεός μάς γλυκαίνει την καρδιά. Μας κάνει λεπτούς, ευαίσθητους, χαριτωμένους.
- Με την προσευχή ησυχάζουμε, ηρεμούμε, καθαρίζει το μυαλό μας, καλλιεργούμε τη διάκριση.
- Ο άνθρωπος του Θεού δεν είναι γκρινιάρης και απαιτητικός. Έχει τη χάρη του Θεού και γι' αυτό είναι ευχάριστος και αναπαύει τους άλλους.
- Όταν ο Θεός στερεώσει την καρδιά ενός ανθρώπου, κανένας δεν μπορεί να την κλονίσει.
- Ο Θεός είναι η μεγάλη και άμεση καταφυγή, ενίσχυση και παρηγοριά μας.
- Στο κοσμικό μας σύστημα όποιος τονίζει ότι είναι τίμιος θέλει στην πραγματικότητα να καλύψει την ατιμία του. Ο αληθινά τίμιος δεν διαφημίζεται.
- Ο διάβολος δεν είναι έξυπνος, είναι πονηρός. Ο άνθρωπος του Θεού είναι έξυπνος.
- Μπορεί κάποιος να φαίνεται ενάρετος και του Θεού, αλλά στην πραγματικότητα να έχει έναν μεγάλο κρυφό εγωισμό. Σε αυτή την περίπτωση ο Θεός επιτρέπει στον άνθρωπο αυτό να κάνει λάθη, ώστε στο τέλος να ωφεληθεί.
- Δεν υπάρχει ανώτερο πράγμα από αυτό που λέγεται μετάνοια και εξομολόγηση. Είναι ένα μυστήριο, προσφορά της αγάπης του Θεού στον άνθρωπο, με το οποίο ο Θεός απαλλάσσει τον άνθρωπο από το κακό. (Άγιος Πορφύριος)
- Με τη μετάνοια και την εξομολόγηση συγχωρούνται οι αμαρτίες μας, αποκαθίσταται η σχέση μας με τον Θεό, ελευθερωνόμαστε.
- Η μετάνοια έρχεται μέσω της χάρης του Θεού, είναι δηλαδή δώρο του Θεού. Αυτό που εμείς χρειάζεται να κάνουμε είναι μια απλή και απαλή κίνηση προς τον Θεό.
- Να έχουμε επίγνωση της προβληματικής πνευματικής μας κατάστασης. Όμως να μην απογοητευόμαστε. Απλά να καταφεύγουμε στον Κύριο.
- Για να έρθει η θεία χάρη μέσα μας, οφείλουμε να έχουμε απλότητα, αγνό συναίσθημα, ανιδιοτελή ψυχή. (Άγιος Πορφύριος)
- Να μην θυμόμαστε τις αμαρτίες μας τις οποίες εξομολογηθήκαμε, αλλά να αισθανόμαστε χαρά και ευγνωμοσύνη στον Θεό για την άφεση των αμαρτιών μας.
- Το να κατηγορώ διαρκώς τον εαυτό μου δεν είναι ταπείνωση, είναι εγωισμός. Μου κλέβει την πνευματική ενέργεια και δεν έχω δύναμη ούτε να προσευχηθώ.

- Η πραγματική μετάνοια και εξομολόγηση δεν δίνει στον άνθρωπο μόνο παρηγοριά. Του δίνει επίσης δύναμη και όρεξη για να ζήσει.
- Ο μετανοών άνθρωπος ξέρει ότι είναι χάλια, αλλά ξέρει και ότι έχει μεγάλη αξία, δοσμένη από τον ίδιο τον Θεό.
- Το να έχουμε τα χάλια μας αλλά ταυτόχρονα να μην απογοητευόμαστε και να είμαστε ή έστω να δείχνουμε χαρούμενοι είναι νίκη πνευματική και μαχαιριά στον διάβολο.
- Ωραίος άνθρωπος είναι αυτός που, επειδή αφήνει την ύπαρξή του στον Θεό, αν και έχει χίλια βάσανα, είναι χαρούμενος.
- Να προσέχουμε να μην πέφτουμε σε άκαρπο αυτοεξευτελισμό. Είναι ψευδοταπείνωση. Είναι σημάδι απελπισμένου ανθρώπου που τον έχει κυριεύσει ο σατανάς. (Άγιος Πορφύριος)
- Ο διάβολος είναι ένας όμορφος νέος που μας μεταδίδει την απόγνωση του.
- Αυτά που χαρακτηρίζουν τον πονηρό είναι η "μαυρίλα", η απελπισία, η απόγνωση.
- Ότι μας στεναχωρεί να μην το κλείνουμε μέσα μας, αλλά να το κάνουμε προσευχή και να το εξομολογούμαστε. Έτσι τίποτα δεν θα μένει που να μας στεναχωρεί.
- Σημασία δεν έχει τι κάναμε, αλλά από εδώ και πέρα τι κάνουμε.
- Η ενασχόληση με τα λάθη που κάναμε στο παρελθόν είναι στην ουσία το άλλοθι της τεμπελιάς μας και της ραθυμίας μας. Δείχνει ότι δεν θέλουμε να σηκωθούμε και να προχωρήσουμε.
- Ο άνθρωπος που πλήττεται από την ανεργία χρειάζεται μεγαλύτερη πνευματική προσπάθεια, ώστε να παίρνει δυνάμεις και θάρρος, και οφείλει να δραστηριοποιείται όπου μπορεί.
- Να μελετούμε τις Γραφές, γιατί έχουν τα μηνύματα του Θεού.
- Αν ζητούμε τον Θεό, θα μας δοθεί η χάρη Του. (Άγιος Πορφύριος)

11-04-2016 Οι σχέσεις μεταξύ των ανθρώπων

- Για να συνδεθούμε καλύτερα με τον άλλον άνθρωπο και για να έχει υγεία η σχέση, χρειαζόμαστε και τη σιωπή αλλά και την απόσταση. Η ταύτιση με τον άλλον άνθρωπο δεν κάνει καλό σε κανέναν.
- Η μάνα που ταυτίζεται με το παιδί της δεν το βοηθάει. Οφείλει να κρατάει και κάποια απόσταση.
- Η αργολογία, όπως για παράδειγμα το κουτσομπολιό, είναι σύμπτωμα που φανερώνει την όχι καλή εσωτερική μας κατάσταση.
- Το να θέλουμε να μιλάμε πολύ και με πολλούς, για να γινόμαστε αναγνωρίσιμοι, δείχνει ότι είμαστε και νιώθουμε ελλιπείς. Δεν αναγνωρίζουμε εμείς οι ίδιοι την αξία μας.
- Όποιος εκτιμά τον εαυτό του και τον άλλον εκτιμά και τη σιωπή και την απόσταση.
- Να συναντούμε τον άλλον, αλλά η συνάντηση να είναι ουσιαστική, όχι δήθεν.
- Μπορώ να συναντηθώ ουσιαστικά με τον άλλον, μόνο όταν έχω μέσα μου λόγο ζωής,

ώστε να μεταδίδω ζωή και όχι ηχορύπανση.

- Ουσιαστική συνάντηση είναι η συνάντηση προσώπων. Με αυτήν οικοδομείται σχέση αληθινή, σχέση ποιότητας.
- Οι πλέον φλύαροι είναι οι πλέον ελλιπείς και απομονωμένοι άνθρωποι.
- Στη σιωπή, την ησυχία και την απόσταση ζούμε την όντως παρουσία και συνάντηση και "γεμίζουμε τις μπαταρίες μας". Αν δεν συμβαίνει αυτό, τότε έχουμε πρόβλημα.
- Ο αληθινά κοινωνικός άνθρωπος είναι ήσυχος.
- Αληθινή κοινωνία είναι αυτή εν τη εργασία, εν τη σιωπή και ιδιαίτερα εν τη λατρεία. Αυτή η κοινωνία αποδεικνύει τον άνθρωπο σοφό. (Αβάς Ησαΐας)
- Όταν εργαζόμαστε, να μην κοιτάζουμε πώς εργάζονται οι άλλοι, αν εργάζονται καλά ή όχι, γιατί αυτό μας χωρίζει από αυτούς.
- Να εργαζόμαστε συνεχώς για την ενότητα με τους άλλους ανθρώπους. Η ενότητα είναι ο κορυφαίος σκοπός της ζωής μας.
- Να μην μπαίνουμε στη ζωή του άλλου αδιάκριτα, αλλά μόνο όταν ο άλλος μάς το ζητήσει και όσο μας το επιτρέπει. Αλλά και εμείς να μην αφήνουμε τον καθένα να μπαίνει όταν θέλει και όσο θέλει στη δική μας ζωή.
- Να μην εκθέτουμε τη ζωή μας στους άλλους είτε θετικά είτε αρνητικά, γιατί αυτό στο τέλος θα το πληρώσουμε. Θα έχουμε βαριές συνέπειες, όπως συγκρούσεις και ψυχολογικά προβλήματα.
- Σε όλους αρέσει η αγάπη, αλλά λίγοι ξέρουν να αγαπούν.
- Αυτό που δείχνει την ποιότητα της ζωής μας είναι η ποιότητα της προσευχής μας.
- Η σχέση με τον Θεό οικοδομείται, όταν οικοδομείται και η σχέση με τον πλησίον.
- Η διατάραξη των ανθρώπινων σχέσεων συνιστά μια κατάσταση εντελώς αφύσικη.
- Τα προβλήματα που παρουσιάζονται στις σχέσεις είναι ευλογίες που μπορούν να κάνουν τις σχέσεις καλύτερες και να οδηγήσουν τους ανθρώπους πιο κοντά στον Θεό.
- Από την ποιότητα των σχέσεών μας εξαρτώνται τα πάντα. Όταν οι σχέσεις μας δεν πηγαίνουν καλά, τίποτα στη ζωή μας δεν πηγαίνει καλά και όλο λάθη κάνουμε.
- Τεκμήριο της αγάπης μας προς τον Θεό, θεμέλιο και προϋπόθεση της ένωσής μας με τον Θεό και εδραίωση της πνευματικής μας ζωής είναι η σχέση μας με τον πλησίον. (Πατέρες)
- Δεν βάζουμε προϋποθέσεις για να αγαπήσουμε τον άλλον. Δεν αγαπούμε τον άλλον γιατί είναι δίκαιος. Τον αγαπούμε γιατί είναι μέλος του σώματος του Χριστού. Όποιος κι αν είναι. Δεν αγαπούμε μόνο τον άγιο, αλλά και τον εγκληματία. Δεν αγαπούμε μόνο τον ορθόδοξο, αλλά και τον μουσουλμάνο.
- Να μην μας ενδιαφέρει αν ο άλλος είναι καλός ή κακός. Να μας ενδιαφέρει να είναι καλά.
- Όταν υπηρετούμε τη δικαίωσή μας, προσβάλλουμε την ενότητα με τον άλλον.
- Στην περίπτωση που ένας άνθρωπος με τον οποίο σχετιζόμαστε είναι τελείως αρνητικός και δεν έχει ίχνος καλής διάθεσης, τότε ή θα σηκώσουμε τον σταυρό και θα παραμείνουμε

μαζί του ή, αν δεν μπορούμε να σηκώσουμε τον σταυρό, θα απομακρυνθούμε από αυτόν.

- Να προσέχουμε να μην εμπλεκόμαστε σε φιλονικίες.
- Να δίνουμε σημασία και στις ανάγκες του άλλου. Να μην κοιτάμε μόνο τις δικές μας.
- Μόνο αν από μικροί μάθουμε να κάνουμε δουλειές, θα μπορούμε όταν μεγαλώσουμε να μπαίνουμε στη θέση του άλλου και να σχετιζόμαστε.
- Όταν δίνουμε προτεραιότητα στον άλλον, παίρνει από μας μεγάλη χαρά και θέλει να μας την ανταποδώσει στο δεκαπλάσιο.
- Να νοιαζόμαστε για την ανάπαυση του άλλου, να παρακολουθούμε τις ανάγκες του και να τον κάνουμε να αισθάνεται καλά.
- Όταν νοιαζόμαστε για την ανάπαυση του άλλου και διατηρούμε την κοινωνία και την ενότητα μαζί του, νιώθουμε ελευθερία και χαρά. (Αβάς Ησαΐας)
- Να συν-χωρούμε τους άλλους, όσο διαφορετικοί κι αν είναι από μας.
- Ο άνθρωπος του Θεού δεν φοβάται τίποτα. Βλέπει και το καλό πίσω από το κακό. Έχει αρχοντιά και ελευθερία.
- Ο άνθρωπος του Θεού, ακόμη και χωρίς να κάνει τίποτα, αλλάζει προς το καλύτερο την ατμόσφαιρα και τους ανθρώπους γύρω του.
- Χωρίς να το καταλαβαίνουμε ο καθένας μας όπου πηγαίνει μεταφέρει και το πνεύμα του.
- Ο άνθρωπος του Θεού είναι ευρύχωρος, δηλαδή συγχωρητικός.
- Ο άνθρωπος του Θεού χωρίς να κρίνει τους άλλους και μόνο με το φως του τους κάνει να αισθάνονται ελεγχόμενοι και να συνειδητοποιούν το σκοτάδι τους.
- Το σκοτάδι ελέγχεται μόνο από το φως. Δεν ελέγχεται από ένα άλλο σκοτάδι.
- Το σκοτάδι μας είναι η σκληροκαρδία μας.
- Η πιο ισχυρή απόδειξη της εφάμαρτης κατάστασής μας είναι η αίσθηση της απομόνωσης στην οποία βρισκόμαστε, όσο κι αν συναναστρεφόμαστε με πολλούς.
- Τους γκρινιάρηδες και τους τοξικούς να τους ακούμε υπομονετικά προσπαθώντας να ενεργοποιήσουμε τις θετικές δυνατότητες που έχουν. Αλλά να μην ασχοληθούμε περισσότερο από όσο αντέχουμε, γιατί μπορεί να πάθουμε ζημιά.
- Για να αναγνωρίσουμε τα καλά και τις δυνατότητες του άλλου, οφείλουμε πρώτα να αναγνωρίσουμε τα δικά μας καλά και τις δικές μας δυνατότητες.
- Όταν ο γκρινιάρης και τοξικός άνθρωπος πάρει ελπίδα και δύναμη και προχωρήσει στο καλό, αρχίζει να γίνεται λιγότερο γκρινιάρης και λιγότερο τοξικός. Αρχίζει να γίνεται θετικός άνθρωπος.
- Όταν θέλουμε να απαλλαγούμε από ένα πάθος, να μην επικεντρωνόμαστε στο πάθος, αλλά στη σωστή προσπάθεια υπερνίκησής του.
- Δεν απαλλασσόμαστε από τα πάθη με το κλείσιμο στον εαυτό μας. Απαλλασσόμαστε από τα πάθη, όταν τα αναφέρουμε στον Θεό και στους ανθρώπους του Θεού.
- Όποιος και ό,τι αναφέρεται στον Θεό μεταμορφώνεται.

18-04-2016 Η ευγένεια και η λεπτότητα της ψυχής

- Όταν ένας άνθρωπος αλλάζει ουσιαστικά, αλλάζει σε όλα, ακόμα και στους τύπους.
- Όταν ασχοληθούμε με τον Θεό και δούμε ότι είναι γεμάτος ευγένεια και λεπτότητα, δεν μπορούμε παρά κι εμείς να αποκτήσουμε ευγένεια και λεπτότητα.
- Όταν ο άνθρωπος ξεκινήσει μια πνευματική πορεία, τότε αρχίζει να εκλεπτύνεται και να αντιλαμβάνεται πολύ περισσότερα πράγματα τόσο στον εαυτό του όσο και στους άλλους.
- Να μην έχουμε καμία απαίτηση από τους άλλους, ούτε και στα πνευματικά.
- Να προσέχουμε πολύ πώς μιλάμε στους άλλους. Οι κακοί λόγοι είναι λόγοι θανατηφόροι για την ψυχή.
- Να αντιλαμβανόμαστε την κατάσταση του άλλου και να θέλουμε να τον αναπαύσουμε.
- Όταν καθόμαστε μαζί με άλλους σε ένα τραπέζι για φαγητό, να προσέχουμε τις κινήσεις των χεριών μας, γιατί αυτές φανερώνουν πολλά πράγματα για τον χαρακτήρα μας, αλλά ακόμα και για την κληρονομικότητά μας. Τηρώντας αυτό δεν υποκρινόμαστε τους ευγενείς, αλλά προσπαθούμε να γίνουμε ευγενείς.
- Να επαινούμε τους ανθρώπους ακόμα και για χαρίσματα που δεν έχουν. Έτσι τους βάζουμε σε φιλότιμο να κάνουν όμορφα πράγματα. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Η έννοια "δεν είμαι υποκριτής και κάνω ό,τι μου γουστάρει" δεν μας βοηθάει, γιατί έτσι νομιμοποιούμε κακές μας ενέργειες και ισχυροποιούμε κακές μας συνήθειες.
- Με το να πιέζω τον εαυτό μου να φανώ ευγενής αρχίζω να γίνομαι σιγά σιγά ευγενής.
- Σε όλες τις συναναστροφές μας, ακόμα και όταν τρώμε ή περπατάμε με κάποιους, να προσέχουμε να μην εκστομίζουμε μάταιους λόγους.
- Έχουμε ευθύνη για το πώς περνάμε τον χρόνο μας με τους άλλους.
- Να διαφυλάσσουμε τα πνευματικά οφέλη που αποκτούμε, π.χ. με τη μετοχή μας στις ακολουθίες της Εκκλησίας, και να μην τα ξοδεύουμε εδώ κι εκεί, π.χ. για να εκτονωθούμε.
- Αυτό που μας κινεί και που ορίζει τη ζωή μας ορίζει και ό,τι εκπέμπουμε στους άλλους.
- Ο λόγος μας και η παρουσία μας φέρουν και μεταδίδουν ή ζωή ή θάνατο.
- Στον σκληρό λόγο του άλλου να μην απαντάμε με σκληρότητα.
- Το πώς τοποθετούμαστε απέναντι στις αρνητικές διαθέσεις των άλλων δείχνει το επίπεδο της ωριμότητας και ποιότητας που έχουμε.
- Αν κάποιος μάς συμπεριφερθεί άσχημα, σκληρά, συκοφαντικά σημαίνει ότι είναι πονεμένος, τρισδυστυχισμένος και χρειάζεται να τον λυπηθούμε. Αν εμείς του φερθούμε σκληρά ή αν σκεφτούμε αρνητικά γι' αυτόν, εμείς θα ζημιωθούμε, ενώ αυτός μπορεί να λυτρωθεί από τον Θεό, εξαιτίας της δυσκολίας του. (Αβάς Ησαΐας)
- Ζωντανός είναι ο άνθρωπος που, παρά την πτώση του, θέλει τη ζωή, είναι στραμμένος στη ζωή.
- Στις συναναστροφές μας με άλλους να μεταδίδουμε ευωδία και όχι δυσωδία, χαρά και όχι δηλητήριο.

- Οι σοφοί άνθρωποι δεν μιλάνε πολύ. Μιλάνε λίγο και μόνο όταν χρειάζεται.
- Οι διάλογοι στους οποίους μπαίνουμε να έχουν νόημα και κατεύθυνση.
- Αν συγκρουόμαστε με τους ανθρώπους, απομακρυνόμαστε από τον Θεό.
- Ενωμένες ψυχές υπάρχουν μόνο εκεί που βασιλεύει ο σεβασμός.
- Όταν έχουμε κάποιον επισκέπτη στο σπίτι μας, το πρόσωπό μας να είναι φωτεινό, γλυκό και χαρούμενο. Να μην ξεχάσουμε να τον βοηθήσουμε στη μεταφορά των αποσκευών του, τόσο στον ερχομό του, όσο και στην αποχώρησή του, όπως επίσης και να τον ασπασθούμε. Έτσι θα του μείνει ανέπαφη η εικόνα της αγάπης μας όπου κι αν πάει. (Αβάς Ησαΐας)
- Να μην κάνουμε πολλές και αδιάκριτες ερωτήσεις στους άλλους.
- Να μην σπεύδουμε να μπούμε σε οποιαδήποτε συζήτηση. Είναι προσβολή της αξιοπρέπειάς μας.
- Να νοιαζόμαστε για τις ανάγκες των άλλων και να μπαίνουμε στη θέση τους.
- Αυτό που οξύνει τα αισθητήρια του ανθρώπου είναι ο πόνος, είτε ο ακούσιος είτε ο εκούσιος. Ο ακούσιος πόνος είναι οι δυστυχίες της ζωής, ενώ ο εκούσιος πόνος είναι η αναζήτηση του Θεού.
- Άλλο γίνομαι σκλάβος κάποιου και άλλο σχετίζομαι μαζί του.
- Να μην λέμε τη γνώμη μας στους άλλους παρά μόνο αν μας το ζητήσουν επίμονα. Όταν λέμε τη γνώμη μας σε κάποιον χωρίς αυτός να μας το ζητήσει επίμονα, αποκτούμε αντίπαλο.
- Ο άνθρωπος που ζει στο σκοτάδι, όταν κάποιος αποφασίζει να του πει τη γνώμη του, αισθάνεται ελεγχόμενος και μπαίνει σε διαμάχη μαζί του.
- Ο άνθρωπος που έχει χρονίσει στην αμαρτία δεν αντέχει εύκολα την αλήθεια που μπορεί να του δώσει κάποιος μέσω της γνώμης του.
- Τις περισσότερες φορές με τη θέλησή μας αγνοούμε τον νόμο του Θεού.
- Να μην λέμε στον άλλον τις αλήθειες του Θεού, γιατί θα έρθουμε σε σύγκρουση με τα βαθύτατα της ψυχής του άλλου, που τον κάνει να αγνοεί. (Αβάς Ησαΐας)
- Ένας λόγος που οι άνθρωποι επιλέγουν την άγνοια είναι γιατί δεν θέλουν να ξεβουλευτούν.
- Με το να μαρτυρούμε την αλήθεια σε άνθρωπο που επιλέγει την άγνοια γιατί δεν θέλει να ξεβουλευτεί τον ψέγουμε για την άγνοιά του και τον τραυματίζουμε. Να περιμένουμε ότι ο άνθρωπος αυτός θα στραφεί εναντίον μας, στρεφόμενος στην ουσία εναντίον όσων του θυμίζουν την κατάσταση της άγνοιας που ζει.
- Να μην λέμε τις επιθυμίες μας, τις γνώμες μας και τις σκέψεις μας σε ανθρώπους ελαφρούς πνευματικά, γιατί θα μας υπονομεύσουν.
- Ο άνθρωπος που είναι αδύναμος πνευματικά και ζει στο κρυμμένο πάθος του δεν αντέχει τη σύγκριση την πνευματική και θέλει όλοι να είναι σαν κι αυτόν.
- Να είμαστε πολύ προσεκτικοί στο πώς προσεγγίζουμε τους ανθρώπους και τι τους λέμε, γιατί υπάρχουν στις ψυχές λεπτά πράγματα που δεν είναι τόσο εμφανή.
- Να προσέχουμε πού εκθέτουμε την καρδιά μας. Είναι καλύτερα να θεωρηθούμε

αντικοινωνικοί και ιδιότροποι, παρά με τον χαρακτηρισμό του κοινωνικού και αναπαύοντας τον άρρωστο λογισμό του καθενός να χάσουμε την αξιοπρέπειά μας.

- Αν είναι να ανοιγόμαστε στους άλλους με λάθος τρόπο, είναι καλύτερα να μας περνάνε για χαζούς. Τους χαζούς δεν τους πολεμάει κανείς.
- Όταν μαζί με τις συναναστροφές αγαπήσουμε και τη σιωπή και την ησυχία, ωφελούμε τόσο τον εαυτό μας όσο και τους γύρω μας.
- Εάν ασφαλίσουμε τον εαυτό μας από τους άλλους, δηλαδή από τις άρρωστες εξαρτητικές σχέσεις, τότε θα μπορέσουμε να γνωρίσουμε τον εαυτό μας και να έχουμε προστασία από όσα μας βλάπτουν, δηλαδή από τα πάθη.
- Η έκφραση "τους είδαμε κι αυτούς που κάνουν τους μεγάλους σταυρούς" συνήθως λέγεται από ανθρώπους που νιώθουν ενοχές για την κακή πνευματική τους κατάσταση και θέλουν έτσι να τη νομιμοποιήσουν.
- Οι βασικές αρχές μας σε ό,τι κάνουμε και λέμε να είναι η καλοσύνη και η ενότητα.
- Τα προβλήματα δεν λύνονται ούτε με το μυαλό μας ούτε με τις πράξεις μας. Τα προβλήματα λύνονται με τη χαρά μας, εφόσον την έχουμε, εφόσον δηλαδή τη δεχτούμε από τον Θεό, που είναι η πηγή της χαράς.
- Χαρούμενοι γινόμαστε με την προσευχή και την ησυχία, με τη μετάνοια και την εξομολόγηση, με τη μετοχή στα μυστήρια της Εκκλησίας και με την αποφυγή των λογισμών.
- Η χαρά του Θεού δεν μπορεί να προσβληθεί από τη δυστυχία του κόσμου, αλλά αντίθετα μπορεί να αλλοιώσει τον κόσμο. Με άλλα λόγια, στον πόλεμο μεταξύ καλού και κακού μόνο το καλό μπορεί να είναι ο νικητής.
- Αυτό που έχει τη μεγαλύτερη σημασία στις σχέσεις μας δεν είναι το ποιος έχει δίκαιο και ποιος άδικο, αλλά το ποια είναι η διάθεση με την οποία προσεγγίζουμε ο ένας τον άλλον.
- Την ορθή διάθεση προσέγγισης των ανθρώπων τη διαμορφώνει η πίστη μας στον Θεό.
- Ο καινούριος άνθρωπος, ο "άνωθεν γεννημένος", είναι η ελπίδα και η παρηγοριά του κόσμου σήμερα. Ο άνθρωπος "γεννιέται άνωθεν", εφόσον ζήσει τη Μεγάλη Εβδομάδα και μπει στο πνεύμα της.
- Η Μεγάλη Εβδομάδα είναι στάση ζωής.

09-05-2016 Προτάσεις ζωής

- Η αγάπη αποδεικνύεται στη θυσία και στη διαμόρφωση λόγου ζωής μέσα μας.
- Το πώς διαχειριζόμαστε τα παθήματά μας αποδεικνύει το πόσο σοφοί είμαστε.
- Αυτός που μπορεί να δεχθεί τις αλήθειες του Θεού είναι ο ανοιχτός άνθρωπος. Και ο ανοιχτός άνθρωπος είναι ο πονεμένος και ο ταπεινός. Αυτός που έχει χάσει τις βεβαιότητες της λογικής του και της δικαιοσύνης του.
- Ο Θωμάς ποθεί βαθιά τη ζωή. Δεν αρκείται-επαναπαύεται σε μια δανεική εμπειρία περί του Θεού, αλλά θέλει να έχει άμεση σχέση με τον Θεό. Πιστεύει ότι είμαστε παιδιά του Θεού,

όχι εγγόνια Του.

- Οι δανεικές εμπειρίες είναι μια πρόκληση, για να έχουμε προσωπική σχέση με τον Θεό.
- Ο αληθινός έρωτας είναι ανακάλυψη της ομορφιάς που κρύβει ο άλλος μέσα του. Και είναι κάτι που μόνο με τον Θεό μπορούμε να το έχουμε.
- Η ζωή χωρίς τον Θεό δεν περπατιέται. Αυτό σημαίνει ότι οπωσδήποτε πρέπει να έχουμε ένα κέντρο (τον Θεό), όπου γύρω θα κινείται το σύμπαν μας και που με αυτό θα μετράμε με σταθερό μέτρο τα πάντα. Μόνο με ένα τέτοιο κέντρο θα φαίνεται το σωστό και το λάθος στις επιλογές μας. Μόνο με σταθερότητα μετρήματος υπάρχει μετάνοια.
- Τη σχετικότητα του μετρήματος να την τρέμεις. Την ελαστικότητα των κριτηρίων να την απεχθάνεσαι. Η σχετικότητα και η ασυνέπεια είναι ο Άδης. Και στον Άδη δεν υπάρχει μετάνοια. (Ηλίας Λιαμής)
- Ο βαθύς πόνος για το λάθος μου είναι απαραίτητος για να εξελιχθώ, για να ωριμάσω. Αν μου είναι μεταβλητή η έννοια της αλήθειας, τότε την προσαρμόζω όπως με βολεύει και δεν πονάω βαθιά για το λάθος μου, οπότε δεν εξελίσσομαι.
- Η άρνηση του πόνου μάς στερεί την ικανότητα να εξελισσόμαστε, να ωριμάζουμε, να σχετιζόμαστε, να ανακαλύπτουμε.
- Χωρίς Θεό δεν έχουμε ούτε κριτήριο αλήθειας ούτε μέτρο ζωής.
- Αγαπώ χωρίς τον Θεό σημαίνει υποχωρώ, δηλαδή απωθώ (δεν μεταποιώ) επιθυμίες, προσδοκίες, σκέψεις. Αυτό όμως συσσωρεύει μέσα μου ένταση και καταπίεση, που θα μου φέρουν θυμό και έκρηξη ή ψυχοσωματικά προβλήματα.
- Όταν από τη ζωή μου έχω βγάλει τον Θεό, τότε μένω μόνο με το εγώ μου, το οποίο όμως πάντα θα συγκρούεται με το εγώ του άλλου.
- Όταν στην προσπάθεια να συνυπάρξουμε με τον άλλον ξεχωρίσουμε του καθενός τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις, δεν βγαίνει το προσδοκώμενο αποτέλεσμα, χάνεται η νοστιμάδα της ζωής και οι καρδιές νεκρώνουν.
- Αυτό που ζωντανεύει την καρδιά του ανθρώπου είναι ο λόγος ζωής. Και αυτός είναι ο λόγος του Θεού, όχι ο δικός μας.
- Ευεργέτης μας δεν είναι μόνο αυτός που μας ευεργετεί, αλλά και αυτός που μας αδικεί, γιατί καίει λίγο ή πολύ τον εγωισμό μας.
- Ο Θεός είναι Αυτός που μας βάζει να μετρήσουμε την αντοχή των αρχών μας, την αξιοπιστία της ηθικής μας, το πόσο απέχουν τα λόγια από τις πράξεις μας. Και πάνω από όλα είναι Αυτός που μας δείχνει την κατεύθυνση της αληθινής ζωής.
- Το να βγάζουμε θετικότητα ακόμα και από τις δύσκολες καταστάσεις που περνάμε δείχνει την ποιότητα της πνευματικής μας ζωής και δίνει ελπίδα και έμπνευση στους άλλους.
- Τα πιο γλυκά δάκρυα είναι αυτά που έχουν μέσα τους το πανηγύρι και τη συγκίνηση της συνάντησης. Αυτά που συμφιλιώνουν και ενώνουν τους ανθρώπους μεταξύ τους και τον άνθρωπο με τον Θεό. Αντίθετα, τα πιο εξαντλητικά δάκρυα είναι αυτά που έχουν μέσα τους

παράπονα και ανεκπλήρωτα δίκαια.

- Να μην υπερασπιζόμαστε τον Θεό. Να Τον φανερώνουμε με τη ζωή μας.
- Η φανέρωση του Θεού διά της ζωής μας είναι η χαρά.
- Να έχουμε στην καρδιά μας τον Χριστό. Να μην ασχολούμαστε καθόλου με τον Αντίχριστο, το 666. Αυτό είναι τέχνασμα του διαβόλου, για να μας αποσπάσει από τον Χριστό.
- Τα λόγια μας ελάχιστη επίδραση έχουν στον άλλον. Αυτό που επιδρά σημαντικά στον άλλον είναι η χαρά ή η λύπη που βγαίνει από αυτά που πιστεύουμε.
- Πείθεται κάποιος στα λόγια μας περί του Θεού, μόνο για να ζηήσει έτσι κάποια χαρά και εφόσον πειστεί ότι εμείς ήδη ζούμε τη χαρά αυτή. Αν δεν πειστεί από εμάς, θα είναι γιατί δεν θα θέλει να καταντήσει σαν κι εμάς.
- Μπορεί να μιλήσει για τον Θεό αυτό που εκπέμπουμε, όχι αυτό που λέμε.
- Να μην ανησυχούμε για το τι θα γίνει ο κόσμος. Απλά να δηλώνουμε στον Θεό διαθεσιμότητα, ώστε, αν θέλει, να μας κάνει μέρος του σχεδίου Του.
- Η επίμονη και με άγχος ενασχόλησή μας με τις προφητείες δείχνει απιστία.
- Οι λογισμοί είναι η συχνότερη αρρώστια της σύγχρονης εποχής.
- Το καλύτερο που έχουμε να κάνουμε είναι να αφεθούμε στον Θεό και ό,τι έρθει στον δρόμο μας να το υπηρετήσουμε αγαπητικά και θετικά.
- Τους λογισμούς δεν μπορούμε να τους διώξουμε. Μπορούμε να τους περιφρονήσουμε και τότε αυτοί φεύγουν μόνοι τους.
- Αυτά που παραλαμβάνουμε από τους παλιούς να μην τα θεωρούμε ταμπού, αλλά να τα αξιολογούμε και ή να τα αποδεχόμαστε διαφυλάττοντάς τα με μεγάλη προσοχή ή να τα καίμε.
- Να είμαστε τολμηροί με αυτά που παραλάβαμε από τους παλιούς. Αν κάψουμε κάποια από αυτά που μας παρέδωσαν, δεν τους προσβάλλουμε. Ίσως μάλιστα αυτοί και να επιθυμούν εμείς να τα κάψουμε, αφού δεν μπόρεσαν να το κάνουν οι ίδιοι.
- Να είμαστε ξύπνιοι. Να μην αποδεχόμαστε ανεξέταστα ό,τι μας δίνεται.
- Ο μεγαλύτερος πειρασμός της εποχής μας είναι η διάσπαση, δηλαδή η αδυναμία συγκέντρωσης του νου μας σε ένα έργο, σε έναν σκοπό.
- Η διάσπαση είναι σπάσιμο του εαυτού σε κομμάτια και είναι πορνεία. (Ηλίας Λιαμής)
- Η μεγαλύτερη πνευματική αρετή στις μέρες μας είναι η παρθενία, δηλαδή η ζωή του ενός εαυτού που ξέρει να δίνεται ολόκληρος σε έναν σύντροφο, σε έναν στόχο, σε μια αγάπη. (Ηλίας Λιαμής)
- Να έχουμε έναν εαυτό, συγκεντρωμένο και ενωμένο, δηλαδή μη διασπασμένο. Αν δεν έχουμε έναν τέτοιο εαυτό, η φθορά-ζημιά μας θα είναι μεγάλη.
- Είμαστε ασυνάρτητοι, γιατί δεν θέλουμε να ασχοληθούμε με τον εαυτό μας. Αν ασχοληθούμε με τον εαυτό μας, θα δούμε ότι μέσα μας υπάρχουν ερείπια, που δεν θα γνωρίζουμε πώς να τα διαχειριστούμε και ίσως καταλάβουμε ότι ο Θεός αυτά τα ερείπια ζητάει από μας, για να τα διαχειριστεί με τον καλύτερο τρόπο.

- Οι ασυνάρτητοι άνθρωποι, αυτοί που δεν θέλουν να ασχοληθούν με τον εαυτό τους, είναι αυτοί που συνήθως θέλουν να δείχνουν ότι τα ξέρουν όλα.
- Ο ασυνάρτητος άνθρωπος είναι αδύνατον να σχετισθεί.
- Όλα τα ουσιώδη ξεκινούν από τα μικρά.
- Μια δραστηριότητά μας, όσο ασήμαντη κι αν είναι, να μην ανεχόμαστε να υπερβαίνεται εύκολα από ένα άλλο ερέθισμα. Πρόκειται για έναν αγώνα τιτάνιο, κι ας μην του φαίνεται.
- Υπάρχουν άνθρωποι γύρω μας που μας εμπνέουν. Εμείς μετά την έμπνευση οφείλουμε να αποκολληθούμε από τους ανθρώπους αυτούς και να προχωρήσουμε. Η προσκόλληση και η λατρεία σε ανθρώπινα πρόσωπα δεν ωφελεί κανέναν.
- Αν δούμε πως γινόμαστε πρότυπο για κάποιον, ας το θεωρήσουμε τιμή μας και ευθύνη μας. Να μην προδώσουμε αυτόν που μας πίστεψε ούτε να ξιπαστούμε. Ό,τι καλό είδε σε μας, μπορεί να το ακυρώσει η αλαζονεία μας.
- Οι καλύτεροι και πιο αγαπησιάρηδες άνθρωποι είναι οι αποτυχημένοι, δηλαδή αυτοί που έχουν την αίσθηση της αποτυχίας τους. Αντίθετα, αυτοί που νομίζουν ότι είναι σπουδαίοι είναι οι πιο κρύοι άνθρωποι.
- Η αίσθηση ότι η προσφορά μας ήταν μεγάλη και δεν αναγνωρίστηκε συσσωρεύει μέσα μας αρνητικότητα που φέρνει αρρώστιες ψυχικές και σωματικές.
- Μόνο ο ταπεινός άνθρωπος βοηθάει τον άλλον να δει την πραγματικότητά του. Αντίθετα, ο εγωιστής τον αναγκάζει να υψώσει άμυνες και έτσι χάνεται πολύτιμος χρόνος.
- Όσο πιο ξεχωριστός γίνεται κάποιος, τόσο θα νομίζει πως μεγαλώνει η μοναξιά του. Αν αντέξει, θα δει σιγά σιγά να γίνεται το κέντρο του περιγύρου του. Αλλά αυτό τότε δεν θα τον νοιάζει, γιατί θα έχει βρει για κέντρο τον αυθεντικό του εαυτό. Και όσο δεν θα τον νοιάζει, τόσο περισσότερο θα γίνεται κέντρο. (Ηλίας Λιαμής)
- Να μην μας νοιάζει που ο δρόμος της αλήθειας έχει κάποια μοναχικότητα. Το σημαντικό είναι ότι ακολουθώντας αυτόν τον δρόμο είμαστε ο αυθεντικός εαυτός μας.
- Οι άνθρωποι, όσο κι αν δείχνουν ότι ενδιαφέρονται για τους εντυπωσιακούς ανθρώπους, στην ουσία όλοι ψάχνουν για τους αυθεντικούς.
- Το πιο πνευματικό γεγονός είναι η προσφορά χαράς και ανάπαυσης στον άλλον.
- Να βρίσκουμε τον τρόπο να διαχωρίζουμε την ουσία, το βάθος του ανθρώπου από τις ενέργειές του. Αν τα μπερδεύουμε αυτά, στο τέλος θα απορρίψουμε όλους τους ανθρώπους.
- Πίσω από τις βλακώδεις ενέργειες κάποιου μπορεί να κρύβεται ένας υπέροχος άνθρωπος.
- Να κρατάμε τη ματιά μας προσηλωμένη στην αξία του ανθρώπου, παρά τις κηλίδες του.
- Τον άνθρωπο δεν τον σώζουν τα λόγια μας, αλλά η ματιά μας και το περιεχόμενό της.
- Ο θησαυρός ενός ανθρώπου και η ουσία του είναι ό,τι ο άνθρωπος πολύ βαθιά ποθεί. Δεν είναι οι ενέργειές του.
- Ακόμη κι αν ελέγχουμε ή επιπλήξουμε κάποιον, η ματιά μας να μην πάψει να τον αγκαλιάζει και να βλέπει πίσω από τη λάθος ενέργεια την αρρώστια του και την αστοχία του

ανθρώπου αυτού.

- Ακόμα κι αν ένας δικός μας άνθρωπος πάψει να μας αναγνωρίζει, εμείς να μην απελπιστούμε, αλλά να βρούμε παρηγοριά στην πίστη μας, στην αθάνατη φύση της ουσίας της ψυχής του ανθρώπου αυτού.
- Οι έπαινοι έχουν αξία, όταν προέρχονται από ανθρώπους οι οποίοι γίνονται και ελεγκτικοί κάποιες φορές, δηλαδή δεν επαινούν συνέχεια.
- Ο καλύτερος έπαινος για έναν άνθρωπο είναι να του πουν ότι έχει χρυσή καρδιά. Το να έχει κάποιος χρυσή καρδιά σημαίνει ότι έχει μέσα του τον Θεό.
- Ο άνθρωπος που αποφεύγει τον οποιοδήποτε πόνο είναι ανίκανος και για οποιαδήποτε σχέση. Για να μην πονέσει, δεν μπορεί να αγαπήσει.
- Η αγάπη έχει κόπο και πόνο, αλλά μαζί με αυτά έχει και ζωή, έχει και χαρά, έχει και ελευθερία. Ιδιαίτερα αν ταυτίσουμε τον πόνο μας με τον πόνο του Γολγοθά.
- Να μην μελετούμε το παρελθόν μας. Μια στιγμή ενός νέου ξεκινήματος βαραίνει όσο όλη η προηγούμενη πιθανώς χαμένη ζωή μας.
- Ο χρόνος για ένα νέο ξεκίνημα είναι το τώρα. Και να θυμόμαστε ότι για τον Θεό είμαστε το κέντρο του σύμπαντος. (Ηλίας Λιαμής)
- Υπάρχουν πράγματα που θα γίνουν ή από μας ή από κανέναν.
- Αυτό είναι το νόημα της ζωής: να ανοίξουμε την καρδιά μας στον Ουρανό και να γίνουμε η γέφυρα και για άλλους ανθρώπους να ανοιχθούν στον Ουρανό. Όστε να μας αγκαλιάσει όλους ο Ουρανός, δηλαδή η αγάπη του Θεού.

11-05-2016 Συζυγία: βόλεψη ή περιπέτεια (ομιλία στην Ι.Μ.Αργολίδος στο Ναύπλιο)

- Η απλότητα, η αμεσότητα και το να ζούμε φυσιολογικά είναι το αληθινό περιεχόμενο της εκκλησιαστικής ζωής.
- Πρώτα να προσπαθούμε να γίνουμε άνθρωποι και μετά άγιοι. Το αντίστροφο είναι πρόβλημα.
- Στις μέρες μας οι άνθρωποι ταλαιπωρούνται από ατέλειωτους λογισμούς και αυτή είναι η "ζωή" τους.
- Μια από τις κύριες αιτίες των λογισμών που μας παιδεύουν είναι η διάθεσή μας να κυριαρχούμε στη ζωή μας και σε όσους έχουν σχέση μαζί μας, ακόμα και στον Θεό. Πίσω από αυτή τη διάθεση κρύβεται η ανασφάλειά μας και η έλλειψη εμπιστοσύνης στον Θεό.
- Καλλιεργούμε λογισμούς για να οχυρωνόμαστε, επειδή νιώθουμε ότι δεν στεκόμαστε καλά, και για να έχουμε τον έλεγχο όλων των καταστάσεων.
- Η βόλεψη μοιάζει σαν κάτι όμορφο, αλλά κρύβει μέσα της ένα κενό, κάτι σχεδόν συνώνυμο με τον θάνατο.
- Η βόλεψη είναι κάτι εντελώς διαφορετικό από την ανάπαυση. Ο Θεός εργάζεται για την ανάπαυσή μας, ποτέ για τη βόλεψή μας.

- Η αγιότητα είναι η συντριβή μας και η συνειδητοποίηση του μεγέθους της αποτυχίας μας.
- Όταν γκρεμισθεί το είδωλό μας, αυτό που εμείς φτιάξαμε για να το προσκυνούν όλοι κι ο εαυτός μας μαζί, τότε μπορεί κάτι να αρχίσει να γίνεται.
- Δεν έχουμε το δικαίωμα να απαιτήσουμε από κανέναν να αλλάξει. Ο άνθρωπος μπορεί να αλλάξει, μόνο όταν του δώσουμε την ελευθερία να αλλάξει. Όταν προσπαθούμε να αλλάξουμε έναν άνθρωπο, τον πνίγουμε και τότε μόνο εξωτερικά μπορεί αυτός να αλλάξει.
- Η βόλεψη, η συνήθεια, η σιγουριά είναι ο μεγαλύτερος εχθρός μας μέσα στο γεγονός της ζωής, γιατί μας αδυνατίζει τα αισθητήρια και μας εμποδίζει να ζήσουμε αληθινά.
- Η μεγαλύτερη αμαρτία μας είναι η διάσπαση και η απουσία της χαράς.
- Το ζωντάνεμα της οποιασδήποτε σχέσης εξαρτάται από τον λόγο και πιο συγκεκριμένα από το πνεύμα που αυτός ο λόγος φέρει.
- Ο άνθρωπος ορίζεται από το πού έχει στραμμένη την ελευθερία του, από το ποιος είναι ο θησαυρός της καρδιάς του.
- Αυτό που κρατάει μια σχέση ζωντανή είναι η ύπαρξη κοινών αξιών.
- Δεν παντρευόμαστε, για να υπηρετούμε τη φθορά μας και τον θάνατο. Παντρευόμαστε, για να βρούμε μαζί με κάποιον βοηθό τον δρόμο που πηγαίνει πέρα από τον θάνατο.
- Η υπέρβαση του θανάτου, η νίκη επί του θανάτου, είναι η απόκτηση της ικανότητας να αγαπούμε.
- Αξιαγάπητος άνθρωπος είναι αυτός που μέσα του έχει λόγο ζωής.
- Πράγματα που φαίνονται εντελώς ασήμαντα μπορεί να είναι πολύ σημαντικά. Να έχουν ζωή, αλήθεια, Θεό. Και πράγματα που φαίνονται σημαντικά μπορεί να μην έχουν τίποτα.
- Να αποκτήσουμε τέτοια όραση που να μπορούμε να βλέπουμε πίσω από τον "στριμμένο" άνθρωπο τον Χριστό που θέλει κάτι να μας πει. Και αυτό μπορεί να γίνει, μόνο αν έχουμε περάσει δυσκολίες στη ζωή μας.
- Η μεγαλύτερη άσκηση είναι να μπορείς να εκτιμάς τον σύντροφό σου. Να εξακολουθεί να σου είναι σημαντικός και ωραίος, παρόλο που το παραμύθι του έρωτα τέλειωσε.
- Η ευλογία της Εκκλησίας δεν είναι να πει στον άνθρωπο πόσο αμαρτωλός είναι. Αυτό άλλωστε ο άνθρωπος το γνωρίζει. Η ευλογία της Εκκλησίας είναι να πει στον άνθρωπο ότι πίσω από τον κακό του εαυτό κρύβεται μια θαυμάσια ύπαρξη με μεγάλες δυνατότητες. Πίσω από έναν διάβολο κρύβεται ένας άγγελος.
- Η αμαρτία προϋποθέτει δύναμη, μόνο που η δύναμη αυτή στρέφεται σε λάθος κατεύθυνση. Η δουλειά του πνευματικού είναι να βοηθήσει τον άνθρωπο που αμάρτησε να στρέψει τη δύναμή του στη σωστή κατεύθυνση.
- Ο σύντροφός μας αλλά και ο κάθε άλλος άνθρωπος είναι μια αφορμή ανίχνευσης και εύρεσης του ίδιου του Θεού.
- Οι άνθρωποι του Θεού παίρνουν την απόγνωση και φέρνουν την ανάπαυση.
- Ο διάβολος είναι ένας ωραίος νέος που μας μεταφέρει την απόγνωσή του.

- Ο άλλος είναι αφορμή για ένα ταξίδι σε μια άγνωστη, ανεξερεύνητη και γοητευτική χώρα.
- Σε μια σχέση, καλούμαστε να βρούμε τα αποτυπώματα του Θεού στον σύντροφό μας. Και θα μπορέσουμε να τα βρούμε, μόνο αν μπορέσουμε να βγούμε από τον εαυτό μας.
- Να μην σπεύδουμε να βγάλουμε συμπεράσματα ούτε για τον εαυτό μας ούτε για τους άλλους. Πάντα να κρατάμε την ελπίδα και τη χαρά.
- Αν πιστεύουμε στον Θεό, πιστεύουμε και στη δυνατότητα αλλαγής και μετάνοιας.
- Ο πνευματικός άνθρωπος έχει χαρά, έχει χιούμορ και εργάζεται για την ενότητα.
- Η μεγαλύτερη αιτία διάστασης-χωρισμού είναι τα δικά μας.
- Η βαθύτερη ανάγκη της καρδιάς μας είναι να αγαπήσουμε και να αγαπηθούμε.
- Όσο γνωρίζουμε τον Θεό, τόσο πιο πολύ εκτιμούμε και αγαπούμε τον σύντροφό μας. Κι όσο παίρνουμε στα σοβαρά τη ζωή μας και είμαστε παρόντες στη ζωή των ανθρώπων, πρωτίστως της οικογένειάς μας, τόσο πιο εύκολος και ανοιχτός είναι ο δρόμος για τον Θεό.
- Αυτό που μας βασανίζει στη ζωή είναι η διάσπαση, το ότι ασχολούμαστε με πολλά και δεν μπορούμε να συγκεντρωθούμε και να δοθούμε κάπου.
- Δεν υπάρχουμε για να ικανοποιούμε διαρκώς τις ατομικές μας ανάγκες.
- Να μετατρέψουμε τα καθήκοντά μας σε επιλογές. Αν το κάνουμε, θα αισθανθούμε μεγάλη ελευθερία.
- Η επιτυχία ή όχι της διαχείρισης οποιασδήποτε κατάστασης, ακόμη και της πιο δύσκολης, εξαρτάται κυρίως από τη ματιά μας.
- Ό,τι κάνουμε να το κάνουμε με χαρά, με ελπίδα, με επιείκεια και με απαλότητα.

16-05-2016 Η πορεία της ψυχής

- Μια ψυχή αποφασίζει να αλλάξει πορεία, μόνο όταν συγκλονισθεί από την αίσθηση ότι είναι εξορισμένη, δηλαδή έξω από τον τόπο της, τον παράδεισο, για τον οποίο είναι φτιαγμένη.
- Ακόμα κι αν δεν έχουμε ζήσει τον παράδεισο, νιώθουμε ότι ο παράδεισος είναι η φυσιολογική μας κατάσταση. Νιώθουμε ότι είναι ο τόπος μας και ότι είμαστε έξω από αυτόν.
- Η πνευματική ζωή δεν είναι μια ηθική πορεία μέσα από την τήρηση κάποιων κανόνων. Η πνευματική ζωή είναι η μαρτυρία της καρδιάς μας ότι ζούμε τη σχέση με τον Θεό και ότι συγκλονιζόμαστε με τη μνήμη του ονόματός Του.
- Ένας αλήτης μπορεί ίσως να έχει περισσότερες ελπίδες να βρει τον Θεό, παρά ένας συνηθισμένος άνθρωπος, βολεμένος στις συνήθειες του κόσμου, που βρίσκεται μακριά από τη διαδικασία της επώδυνης αναζήτησης του Θεού, έστω κι αν δείχνει ότι ζει χριστιανική ζωή.
- Μόνο οι ανήσυχες ψυχές θέλουν να σπάσουν τους τοίχους στους οποίους ζουν και να ενωθούν με τον Θεό.
- Στη χριστιανική ζωή δεν υπάρχει πρέπει, όπως άλλωστε και στον έρωτα. Το πρέπει είναι ψυχολογική έννοια και είναι απόρροια του μυαλού μας.

- Το πρέπει δεν συγκινεί (ούτε άνθρωπο ούτε τον Θεό) και δεν ελευθερώνει. Το πρέπει προσθέτει ανεπιθύμητη ένταση και μπλοκάρει.
- Η χριστιανική-πνευματική ζωή προϋποθέτει τη γνήσια διάθεση του ανθρώπου να ζήσει.
- Με τη ζωή μας, εφόσον αυτή έχει το φως του Θεού, ίσως μπορέσουμε να διορθώσουμε κάποιον. Με τα λόγια μας όχι.
- Δεν μπορούμε να πείσουμε κανέναν να αλλάξει. Ο κάθε άνθρωπος μπορεί να αλλάξει, μόνο όταν ο ίδιος το θελήσει. Και Αυτός που αλλάζει τους ανθρώπους είναι ο Θεός, όχι εμείς.
- Αυτός που δεν καταλαβαίνει την αξία της πνευματικής ζωής δεν θέλει να καταλάβει, γιατί δεν θέλει να ξεβολευτεί.
- Όταν αισθανθούμε τη γύμνωσή μας, είναι μεγάλο λάθος να κάνουμε πως δεν τη βλέπουμε και να υποκρινόμαστε στον εαυτό μας ότι είμαστε μια χαρά.
- Ο άνθρωπος αλλάζει, όταν, αφού αισθανθεί τη γύμνωσή του, στραφεί στον Θεό. Του πει το "ήμαρτον" και ζητήσει από Αυτόν να τον ντύσει.
- Ο άνθρωπος μια φορά αποφασίζει τη μετάνοια και στρέφεται προς τον Θεό. Μετά πέφτει, σηκώνεται, προσπαθεί να σταθεροποιηθεί, αλλά ξέρει ότι είναι στραμμένος προς τον Θεό.
- Από εκεί που νομίζαμε ότι είμαστε σπουδαίοι, θέλει δύναμη να αναγνωρίσουμε ότι είμαστε ασήμαντοι, ότι είμαστε γυμνοί.
- Μόνο εφόσον παραδεχόμαστε τα λάθη μας, μπορούμε να προχωρούμε πνευματικά.
- Ο διάβολος στα εκατό που λέει τα ενενήντα εννέα είναι αλήθειες και το ένα είναι ψέμα. Έτσι καταφέρνει και κοροϊδεύει τους ανθρώπους.
- Τα χειρότερα ψέματα είναι αυτά που λέμε στον εαυτό μας.
- Η πνευματική πορεία της ψυχής του ανθρώπου αρχίζει από τη στιγμή που ο άνθρωπος παρουσιαστεί γυμνός ενώπιον του Θεού.
- Να μην λέμε την αλήθεια. Να γίνουμε ολόκληροι μια αλήθεια.
- Όταν προσεύχονται οι άγιοι, τα λόγια τους είναι σαν να προσεύχονται εγκληματίες.
- Στην αγάπη δεν υπάρχει λογική.
- Όλη η προσευχή μας είναι ένα ρίσκο και μια τρέλα. Ζητούμε το ανέφικτο. Ζητούμε ο Αόρατος να γίνει ορατός στη ζωή μας με τον τρόπο Του.
- Ο Κύριος απαντάει "κατά την καρδίαν εκάστου". Επειδή οι Μυροφόρες διακατέχονται από παράφορο έρωτα για τον Χριστό περισσότερο από οποιονδήποτε άλλον, γι' αυτό και πρώτες αυτές μαθαίνουν το χαρμόσυνο άγγελμα και πρώτες αυτές συναντούν τον αναστημένο Κύριο.
- Το ερωτικό πάθος των Μυροφόρων για τον Χριστό δεν είναι το φετιχιστικό αίσθημα που θεοποιεί και ειδωλοποιεί ως αντικείμενο το ανθρώπινο σώμα και που συνήθως καλούμε έρωτα, αλλά είναι το παράφορο αίσθημα για ένα πρόσωπο.
- Για να συναντήσει ο άνθρωπος τον αναστημένο Χριστό, δεν φτάνει να απαλλαγεί από το διεστραμμένο από την αμαρτία πάθος. Χρειάζεται και να συγκλονιστεί από το ιερό πάθος,

δηλαδή τον θείο έρωτα. Η νέκρωση των παθών που δεν συνοδεύεται από αυτό το θείο πάθος είναι μια νευρωτική απώθηση των συναισθημάτων.

- Αυτό που συνδέει τους ανθρώπους και γεννά την αγάπη που δεν ξοδεύεται αλλά μάλλον αυξάνει είναι ο λόγος της ύπαρξής τους, η αναφορά της ζωής τους.
- Όταν το πρόσωπο γίνεται μέσα μας αντικείμενο και αριθμός, οι σχέσεις και οι άνθρωποι καταναλώνονται.
- Οι άνθρωποι που είχαν πολλές και άρα απρόσωπες σχέσεις είναι άνθρωποι ξοδεμένοι και κατά συνέπεια αδύναμοι.
- Η απώθηση των επιθυμιών μάς γεννά προβλήματα. Αντίθετα, η μεταποίηση των επιθυμιών μάς ελευθερώνει.
- Η κεντρική έννοια στην πνευματική ζωή δεν είναι αυτή της αυτοβελτίωσης, αλλά αυτή του προσώπου, δηλαδή της ανάπτυξής μας έχοντας προσωπική αγαπητική σχέση με τον Χριστό και με τους συνανθρώπους μας.
- Χωρίς την προσωπική αγαπητική σχέση με τον Χριστό και με τους συνανθρώπους μας η οποιαδήποτε βελτίωσή μας είναι ατομοκρατική και δαιμονική.
- Τα διάφορα φιλοσοφικά συστήματα μιλούν για ανάπτυξη του ανθρώπου, αλλά αυτή η ανάπτυξη είναι ατομοκρατική και δαιμονική.
- Ο πυρήνας της προσωπικής μας ανάπτυξης είναι η αγάπη μας για τον Θεό και για τον κάθε άνθρωπο (διά του Θεού).
- Ή θα σεβαστούμε την καρδιά μας, θα την ομορφύνουμε μέσα στην αναζήτηση του Θεού και θα αποκαταστήσουμε το πρόσωπό μας βλέποντας και τους συνανθρώπους μας ως πρόσωπα ή θα ζούμε σε ένα ψέμα, σε μια απάτη και θα χάσουμε την ταυτότητά μας προσπαθώντας να εκμεταλλευτούμε ο ένας τον άλλον. Η απόφαση είναι δική μας.
- Στη Θεία Λειτουργία όλοι, κι ο Χριστός μαζί, γινόμαστε μια καρδιά και μια ψυχή.

23-05-2016 Η εμπειρία του Θεού και οι ανθρώπινες σχέσεις

- Το σύμπτωμα της αμαρτίας του παραλύτου της παραβολής ήταν ότι δεν είχε άνθρωπο, δηλαδή απωθούσε τους ανθρώπους που τον πλησίαζαν, εξαιτίας της ιδιοτροπίας του και της στάσης ζωής του.
- Συχνά οι άνθρωποι με τον τρόπο τους επιλέγουν οι ίδιοι τη μοναξιά τους και δεν μπορούν να συνυπάρχουν με άλλους ανθρώπους. Και αυτή η μοναξιά μαζί με την αίσθηση ότι κανείς δεν τους αγαπά και δεν τους υπολογίζει τους γεννά μια μορφή φιληδονίας, ένα κλαψούρισμα που το ευχαριστιούνται.
- Επειδή πονάει, πολύ δύσκολα αναλαμβάνουμε την ευθύνη ότι φταίμε εμείς που δεν ελκύουμε ανθρώπους κοντά μας. Είναι πιο βολικό να κατηγορούμε τους άλλους και να κλαιγόμαστε.
- Η μοναξιά μας, το ότι δεν μας χαίρονται οι άνθρωποι και δεν τους χαιρόμαστε κι εμείς,

είναι ένα κεντρικό σύμπτωμα της πτώσης μας.

- Αντί να κατηγορούμε τους γύρω μας, ας αρχίσουμε να καλλιεργούμε τη χαρά μέσα μας, ώστε να ελκύουμε τους ανθρώπους κοντά μας.
- Η επίμονη στάση μας στη διαφωνία μας με τον άλλον συχνά δείχνει την έπαρσή μας.
- Ο ψυχικά και πνευματικά ομαλός άνθρωπος δεν επιμένει να γίνει αποδεκτή η γνώμη του, όσο σωστή κι αν είναι. Μέσα στη συζήτηση θα πλέξει κι αυτό που θεωρεί σωστό και, αν ο άλλος το καταλάβει, έχει καλώς.
- Αν η άποψη του άλλου είναι ανόητη, εμείς να μην ταρασσόμαστε και να μην επιμένουμε να του την αλλάξουμε. Η φανερή και επίμονη υποστήριξη της δικής μας άποψης πληγώνει αυτόν που η άποψή του είναι διαφορετική και τον κάνει θηρίο, όχι γιατί είναι κακός, αλλά γιατί είναι ανασφαλής.
- Η υποστήριξη της γνώμης μας να γίνεται με τέτοιον διακριτικό τρόπο, που να μην τονίζεται η υπεροχή της έναντι της γνώμης του άλλου, δηλαδή που να φαίνεται ότι δεν διαφέρει και πολύ από τη γνώμη του άλλου ή ότι δεν είναι καν άλλη γνώμη. Για να γίνει όμως αυτό, χρειάζεται να αποκτήσουμε εσωτερική ποιότητα.
- Η εσωτερική ποιότητα αποκτιέται όχι με το στύψιμο του μυαλού μας, αλλά με την εξυγίανση της καρδιάς μας, που είναι η σύνδεσή μας με τον Θεό.
- Η σύνδεσή μας με τον Θεό μάς γεμίζει με υπαρξιακή τρυφερότητα και με χαρά. Και έτσι μπορούμε να αντιληφθούμε την κατάσταση του άλλου και να τον ελκύσουμε κοντά μας.
- Όταν απουσιάζει από μέσα μας η ζωή και η χαρά, γεμίζουμε αυτό το κενό με εντάσεις προς το περιβάλλον μας.
- Ο λόγος που παντρευόμαστε είναι, όχι για να λατρέψουμε τον άλλον ή ο άλλος να λατρέψει εμάς, αλλά για να μοιραστούμε-κοινωνήσουμε τον Θεό και λόγο ζωής που έχουμε.
- Ο γάμος είναι μια συνοδοιπορία προς Αυτόν που μας καλύπτει πραγματικά. Και σε αυτήν τη συνοδοιπορία ο ένας βοηθάει τον άλλον.
- Ο γάμος από τον οποίο έχει εκδιωχθεί ο Θεός είναι μια χαμένη υπόθεση.
- Αν μια υποχώρηση σε ένα θέμα γίνεται χωρίς επίγνωση, δημιουργεί πολύ περισσότερα προβλήματα από αυτά που λύνει.
- Αν οι πνευματικές μας ασκήσεις δεν συνοδεύονται με τον σεβασμό μας προς τον άλλον και με τη διάθεση ανάπαυσης του άλλου και σύνδεσής μας μαζί του, τότε δεν είναι τίποτα άλλο παρά φαρισαϊκές εκδηλώσεις. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όλα τα ανθρώπινα πρόσωπα είναι αποκαλυπτικές οντότητες του Θεού.
- Το αν είναι γνήσια η σχέση μας με τον Θεό φαίνεται στη σχέση μας με τον αδελφό μας.
- Αν όλη η άσκησή μας δεν συνδέεται με την αποδοχή του άλλου ως εικόνα Θεού, τότε δεν είναι τίποτα άλλο παρά ένας εγωισμός και μια ειδωλοποίηση-θεοποίηση του εαυτού μας.
- Οι Πατέρες όταν μιλούν για την αγάπη προς τον Θεό, πάντα υπονοούν και την αγάπη προς τους ανθρώπους.

- Στην ουσία η αγάπη και προς τον Θεό και προς τους ανθρώπους είναι μία. Ή αγαπάμε αληθινά (και τον Θεό και τους ανθρώπους) ή δεν αγαπάμε αληθινά.
- Μόνο έχοντας την εμπειρία της αγάπης του Θεού μπορούμε να αγαπήσουμε αληθινά κάποιον και να συνδεθούμε βαθιά-ουσιαστικά μαζί του.
- Ο Θεός έπλασε τον άνθρωπο κατ' εικόνα Του, για να έχουμε καθημερινά κινουμένη πλάι μας την παρουσία Του. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Απόδειξη της αγάπης μας προς τον Θεό είναι η αγάπη μας προς τον πλησίον. Και πλησίον είναι ο κάθε άνθρωπος, ο εγγύς και ο μακράν.
- Πλησιάζοντας και αγκαλιάζοντας έναν άνθρωπο, αγκαλιάζουμε τον πόθο του για τον Θεό.
- Όταν τιμούμε κάποιον ξέχωρα από τον Θεό, αποκτούμε πολλά προβλήματα-απωθημένα.
- Ο καθρέφτης μας που δείχνει αν έχουμε Θεό είναι ο δύστροπος άνθρωπος και όχι το αξιοπρεπές χριστιανόπουλο, που μας συμπεριφέρεται όπως μας βολεύει.
- Πάντα μας ελεεί ο Κύριος. Για να λαμβάνουμε όμως το έλεός Του, οφείλουμε να έχουμε ανοιχτή την πόρτα της καρδιάς μας σε Αυτόν.
- Η συγχωρητικότητα σε αυτούς που μας αδίκησαν (η αγάπη προς τους εχθρούς) είναι ένα στοιχείο που δείχνει ότι είμαστε κοντά στον Θεό και ανοιχτοί στο έλεός Του. Ένα άλλο στοιχείο είναι το αμετεώριστο του νου μας, δηλαδή η απουσία λογισμών.
- Αν κάνουμε κάτι καλό στον άλλον με την καρδιά μας και χωρίς να περιμένουμε ανταπόδοση, ο άλλος πρέπει να είναι τελείως άρρωστος για να μην συγκινηθεί και αρχίσει να μας αναπαύει κι εμάς. Εκτός αν δεν το κάνουμε σωστά.
- Μόνο αν ασκηθούμε να βγαίνουμε από τον εαυτό μας, θα μπορέσουμε να καταλάβουμε πώς ζει και σκέφτεται ο άλλος και να τον αναπαύσουμε.
- Ο λόγος που νιώθουμε τον άλλον ως απειλή είναι γιατί εμείς είμαστε ανασφαλείς και δεν εκτιμούμε τον εαυτό μας. Δεν φταίει ο άλλος. Και δεν θέλουμε να συμφωνήσουμε με τον άλλον, γιατί βλέπουμε τη συμφωνία ως αδυναμία και παραδοχή ήττας, ενώ αντίθετα θεωρούμε νίκη τη διαφωνία και την κυριαρχία της δικής μας άποψης.
- Συμφωνία δεν είναι ανάγκη να υπάρχει στη γνώμη, αλλά είναι ανάγκη να υπάρχει στη διάθεση, στον κοινό λόγο και στόχο ζωής, στις κοινές αξίες ζωής.
- Μια σχέση στεριώνεται με την κοινή υπαρξιακή αναφορά στον Θεό και με τη θυσία που απορρέει από αυτήν, όχι με τα δικαιώματα.
- Η θυσία και τα δικαιώματα δεν μπορούν να σταθούν μαζί. Ο λόγος ζωής στη θυσία είναι το αιώνιο, ενώ στα δικαιώματα είναι το εφήμερο. Η αγάπη στη θυσία είναι πρόσωπο, ενώ στα δικαιώματα είναι συναίσθημα και φαντασία.
- Πράος είναι ο ήρεμος, ο γλυκός, ο γαλήνιος, αυτός που έχει εσωτερική ειρήνη. Με άλλα λόγια, πράος είναι αυτός που έχει κερδίσει τη δικαιοσύνη του Θεού, δηλαδή ο ταπεινός.
- Το κυνηγητό της δικαίωσης είναι άρνηση της σχέσης και με τον άνθρωπο και με τον Θεό.
- Εάν κάποιος δεν θέλει να είναι χαρούμενος και είναι χειριστικός απέναντί μας (μας κάνει

καμώματα), δεν φταίμε εμείς για την κατάστασή του, οπότε να μην αισθανόμαστε ενοχές που δεν μπορούμε να τον βοηθήσουμε. Τον αφήνουμε να ξεπεράσει το πρόβλημά του μόνος του.

- Η πραότητα έρχεται όταν φεύγουν οι λογισμοί.

30-05-2016 Οι πνευματικοί κανόνες

- Οι ασθενείς σωματικά, ψυχικά ή πνευματικά, επειδή διέρχονται μια ιδιάζουσα κατάσταση και είναι εξαντλημένες οι δυνάμεις τους, πιο εύκολα ρέπουν προς την αμαρτία, τη στεναχώρια, τους λογισμούς. Επειδή λοιπόν η φύση τους είναι πιο αδύναμη και ζητούν παρηγοριά, ενίσχυση, αυτούς πρώτα να επισκεπτόμαστε. (Άγιος Αντώνιος)
- Όταν από νωρίς επισκεπτόμαστε τους ασθενείς που έχουμε κοντά μας, ωθούμε και άλλους ανθρώπους να κάνουν το ίδιο, αλλά και τον ίδιο τον Θεό.
- Η μεγαλύτερη αρετή είναι η διάκριση. Το να ξέρουμε στην κάθε περίπτωση τι έχουμε και πώς φερόμαστε.
- Ασθένεια που χαρίζει ο Θεός στον άνθρωπο είναι μια μοναδική ευκαιρία για την τελειώσή του. Η ασθένεια έχει τέτοια δύναμη, που αντικαθιστά την προσευχή που αυτός δεν μπορεί να κάνει, τη λατρεία στην οποία αυτός δεν μπορεί να συμμετάσχει και τη νηστεία που αυτός δεν μπορεί να τηρήσει. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ο ασθενής ταπεινώνεται, κάμπτεται το φρόνημά του και είναι πιο δεκτικός για τον Θεό.
- Το μεγάλο μας εμπόδιο, για να ανοίξει η καρδιά μας προς τον Θεό, είναι ο εγωισμός μας. Η ασθένεια μάς προσγειώνει, μας διώχνει τον ξιπασμό και τη φαντασίωση ότι κάποιος είμαστε και μας κάνει δεκτικούς της χάρις του Θεού.
- Ο σατανάς παρουσιάζει την ασθένεια ως κάτι πολύ κακό, γιατί θέλει πάντα να μας οδηγήσει στην απογοήτευση.
- Η μεγαλύτερη νίκη του ανθρώπου είναι να περιφρονήσει τον αρνητικό λογισμό και έτσι να τον διώξει. Ο αρνητικός λογισμός απονευρώνει τον άνθρωπο και δεν τον αφήνει να πει ούτε ένα "Κύριε ελέησον".
- Ο σατανάς πριν από την αμαρτία μάς παρουσιάζει τον Θεό φιλόανθρωπο, για να αμαρτήσουμε, και μετά την αμαρτία μάς Τον παρουσιάζει σκληρό κριτή, για να απογοητευτούμε και να μην μετανοήσουμε.
- Ο Θεός, για να τελειοποιηθούμε, δίνει την αρρώστια που χρειαζόμαστε. Και μάλιστα τη δίνει απρόσμενα. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ο ασθενής, επειδή εξαρτάται από άλλους, ταπεινώνεται. Και αυτό είναι μέγιστο όφελος.
- Όταν ασθενούμε, ας γνωρίζουμε ότι αυτό είναι το άθλημά μας και το μεταγωγικό μέσον μας για τον Ουρανό.
- Όταν ασθενούμε, να μην γκρινιάζουμε και να μην έχουμε απαιτήσεις από τους άλλους.
- Ο άνθρωπος που έχει λογισμούς δεν είναι ισορροπημένος. Και μάλλον όλοι μας έχουμε λογισμούς.

- Με τους λογισμούς προσπαθούμε να προστατέψουμε τον εαυτό μας έναντι των άλλων, αλλά τον διαλύουμε ακόμα περισσότερο.
- Ο άνθρωπος που έχει τον Θεό, δηλαδή το παν και την ησυχία του, δεν έχει λογισμούς.
- Στους λογισμούς κρύβεται η αρρώστια μας.
- Η ασθένεια κάνει τον δρόμο προς τον Θεό πιο εύκολο όχι μόνο για τον ίδιο τον ασθενή, αλλά και για όσους επισκέπτονται τον ασθενή και τον βοηθάνε.
- Η μεγαλύτερη σκληρότητα που μπορεί να έχει ένας άνθρωπος είναι να περιφρονεί τον ασθενή. Και αυτή η σκληρότητα είναι η μεγαλύτερη ασθένεια.
- Ποτέ να μην προσβάλουμε, να μην κατηγορήσουμε και να μην στεναχωρήσουμε άνθρωπο για κάποιο ελάττωμά του. Εμείς δεν είμαστε καλύτεροι από τους άλλους.
- Ο διάβολος κοιτάει τα αρνητικά των ανθρώπων. Ο άνθρωπος του Θεού κοιτάει τα θετικά.
- Να αναλαμβάνουμε την ευθύνη για το πάθος που έχουμε και να μην την αποδίδουμε στον άλλον. Ο άλλος δεν μας δημιουργεί το πάθος, αλλά μας το φανερώνει. Όπως το μαχαίρι που φανερώνει τη μούχλα ενός μουχλιασμένου ψωμιού.
- Αγάπη δεν είναι το να μας υπηρετούν και να μας δικαιώνουν. Όταν αληθινά αγαπάμε κάποιον, δεν του γκρινιάζουμε και δεν τον κατηγορούμε. Η γκρίνια και η κατάκριση δείχνουν ότι δεν ξέρουμε να αγαπούμε και δεν θέλουμε να μάθουμε.
- Σε καθετί που κάνουμε να διερευνούμε τα προσωπικά μας κίνητρα και τις διαθέσεις μας, ώστε να μπορούμε να αναγνωρίζουμε και τα κίνητρα και τις διαθέσεις του άλλου.
- Μόνο μια καθαρή καρδιά, μόνο μια καρδιά που έχει αγνά κίνητρα και αγνές διαθέσεις μπορεί να ερμηνεύσει σωστά την καρδιά του άλλου ανθρώπου και να της δώσει θετική διάσταση.
- Άλλο αυτό που κάνει κάποιος και άλλο οι διαθέσεις του. Πίσω από αυτό που κάνει κάποιος είναι πολύ σημαντικό να αναγνωρίσουμε τις διαθέσεις του. Και αυτό μπορεί να γίνει, μόνο αν πρώτα αναγνωρίσουμε τις δικές μας διαθέσεις.
- Ποτέ δεν προσβάλλουμε ή λυπούμε άνθρωπο, ποτέ δεν τον κάνουμε να νιώσει στερημένος, ελαττωμένος, κατώτερος, διότι έτσι του σκοτώνουμε την ψυχή. Αυτός ο άνθρωπος θα τραυματιστεί και δεν θα μπορεί να πετύχει στη ζωή του. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Το πώς συμπεριφερόμαστε στον άλλον, π.χ. σε αυτόν με τον οποίο σχετιζόμαστε, έχει μεγάλη δύναμη απέναντί του. Μπορεί ή να τον ελευθερώσει και να τον κάνει όπως τον ονειρευόμαστε ή να τον μπλοκάρει εντελώς.
- Ποτέ να μην τονίζουμε σε κάποιον την αδυναμία του, το πρόβλημά του. Ποτέ να μην του υπενθυμίζουμε την κακία του, την αμαρτία του. Μόνο τον ευγενή (όχι γλοιώδη) έπαινο να χρησιμοποιούμε. Γιατί ο άνθρωπος ποτέ δεν διορθώνεται με ονειδισμό και με παρατήρηση. Διορθώνεται μόνο, όταν ο ίδιος το αποφασίσει πραγματικά.
- Όταν τονίζουμε την αδυναμία κάποιου, ιεροποιούμε το πάθος του, ηρωποιούμε τον ίδιο και τον κάνουμε να αισθάνεται καταδικασμένος.

- Όταν οι άνθρωποι βρίσκονται στην αμαρτία, συνηθίζουν να φτιάχνουν εχθρούς που τους πολεμούν, για να οχυρώνονται ακόμα πιο πολύ στην αμαρτία τους. Γι' αυτό οι παρατηρήσεις μας στους άλλους κακό κάνουν παρά καλό.
- Μόνο ένας πολύ άγιος μπορεί να αποδεχθεί τον ονειδισμό, την υπόδειξη, την παρατήρησή μας σε κάποιο ελάττωμα και με αυτό τον τρόπο να διορθωθεί. Αλλά, αν ήταν τόσο άγιος, δεν θα είχε το ελάττωμα αυτό.
- Το μόνο που χρειάζεται ένας άνθρωπος από μας, για να μπορέσει κάποτε να ταπεινωθεί και να διορθωθεί, είναι ο άκρος σεβασμός μας. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ο Θεός έχει αρχοντιά. Μας σέβεται τόσο πολύ, που μας αφήνει ελεύθερους ακόμα και να αμαρτήσουμε. Από εκεί και πέρα είναι δική μας η ευθύνη αν θα επιλέξουμε την αμαρτία και τον θάνατο ή τον Θεό και τη ζωή.
- Αν χρειαστεί να επισημάνουμε στον άλλον κάτι αρνητικό που έχει, εκείνη τη στιγμή τα μάτια μας να τον αγκαλιάζουν, να τον περιθάλπουν. Να το βγάζουμε με τέτοιο τρόπο που να θελήσει αυτός ο άνθρωπος όχι να αμυνθεί, να οχυρωθεί, αλλά να ανοιχθεί περισσότερο.
- Οι γυναίκες πιο δύσκολα από τους άνδρες χαίρονται και συχνά ασκούν ψυχολογική πίεση στους άνδρες αυτοί να τις κάνουν χαρούμενες. Και είναι μεγάλο πρόβλημα αυτό.
- Η απουσία χαράς είναι η μεγαλύτερη αμαρτία.
- Να βλέπουμε τα θετικά στους άλλους. Ο άνθρωπος του Θεού δεν βλέπει τα στραβά, βλέπει τα θετικά. Όταν ανάμεσα στα πολλά θετικά εμείς βλέπουμε τα λίγα στραβά, αδικούμε τον εαυτό μας και τη ζωή μας.
- Αν δεν προσέχουμε αυτόν που είναι πλάι μας και δεν είμαστε λεπτοί και ευγενείς, δεν θα γίνουμε ποτέ παιδιά του Θεού. (Άγιος Αντώνιος)
- Να μην ανοίγουμε την καρδιά μας, τα διανοήματά μας, τις σκέψεις μας στον καθένα, αλλά μόνο σε αυτόν που μπορεί να μας βοηθήσει πραγματικά. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όταν ανοίγουμε την καρδιά μας στον καθένα, στο τέλος διαπιστώνουμε ότι όλοι γνωρίζουν τι είπαμε και νιώθουμε προδομένοι.
- Οι λόγοι που ανοίγουμε την καρδιά μας στον καθένα μπορεί να είναι: α) ότι θέλουμε να γίνουμε το κέντρο του ενδιαφέροντος, β) ότι θέλουμε να βγάλουμε το πρόβλημά μας από μέσα μας, γ) ότι ψάχνουμε μία δικαίωση. Στο τέλος χάνουμε τον θησαυρό της καρδιάς μας και αισθανόμαστε προδομένοι και χάλια.
- Τα διανοήματά μας είναι ο θησαυρός της καρδιάς μας.
- Τον άνθρωπο τον γνωρίζουμε από αυτά που λέει. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Αν εμείς δεν σεβόμαστε την καρδιά μας, να μην περιμένουμε οι άλλοι να τη σεβαστούν.
- Είναι δύσκολο ανάμεσα στους πεντακόσιους ανθρώπους να βρεις δύο ή τρία πρόσωπα κατάλληλα να βοηθήσουν την ψυχή σου. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Μόνο αν μας ρωτήσουν, έχουμε το δικαίωμα να πούμε στους άλλους τη γνώμη μας για κάτι που έχει σχέση με τη σωτηρία τους. Δεν είμαστε εμείς υπεύθυνοι για τη σωτηρία τους.

- Σε έναν διάλογο, αν αντιληφθούμε ότι ο συνομιλητής μας δεν θέλει άλλο να μας ακούσει, οφείλουμε να φύγουμε χωρίς κανένα παράπονο, αλλά με τη χαρά ότι μπορούμε να απέλθουμε στη σιωπή μας.
- Η φυσική θέση και πράξη του πιστού ανθρώπου είναι η σιωπή. Αλλά και το πιο όμορφο και χαρούμενο πράγμα είναι η σιωπή.
- Η σιωπή εκφράζει τον άνθρωπο του Θεού, διότι η σιωπή έχει Θεό και προσευχή.
- Χρήσιμος άνθρωπος είναι ο άνθρωπος της σιωπής και της προσευχής. Όχι αυτός που θέλει να είναι σωτήρας των άλλων παρεμβαίνοντας στη ζωή τους.
- Να σεβόμαστε τους άλλους σαν άσυλο και να μην αποκαλύπτουμε τη γνώμη που έχουμε γι' αυτούς.
- Οι άνθρωποι μπορεί να έχουν θησαυρό στην καρδιά τους. Όταν όμως ανοίγουν το στόμα τους, συχνά μαζί με τα λόγια τους φεύγει και αυτός ο θησαυρός. Βγαίνει το υποσυνείδητο, όχι απλώς της προσωπικής ζωής, αλλά και της ανθρώπινης φύσης. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όσο λιγότερα λέμε και όσο λιγότερο εκθέτουμε αδιάκριτα τον εαυτό μας σε ανθρώπους που δεν μπορούν να μας βοηθήσουν, τόσο προστατεύουμε την καρδιά μας.
- Η εσωτερική και εξωτερική σιωπή είναι η καλύτερη προετοιμασία για την προσευχή. Είναι οι καλύτερες συνθήκες για να έρθει ο Θεός.
- Ο Θεός στην ησυχία και μυστικά στέλνει τις ευλογίες Του και τα θετικά Του μηνύματα. Είναι τόσο λεπτός και ταπεινός, που δεν αντέχει την ένταση και τη φασαρία μας.
- Σε μια συνομιλία, ο συνομιλητής μας κυρίως την καρδιά μας προσέχει, το αν έχουμε θετική διάθεση, παρά τα λόγια μας.
- Ο άνθρωπος γνωρίζει τα πάθη του και θεληματικά αμαρτάνει. (Πατέρες)
- Βοηθάμε τους άλλους, όχι όταν τους μιλάμε για τον Χριστό και τους κάνουμε υποδείξεις, αλλά όταν έχουμε τον Χριστό μέσα μας, όταν ο Χριστός έχει αλλοιώσει την ύπαρξή μας.
- Η δική μας μετάνοια είναι η μεγαλύτερη βοήθεια που μπορούμε να δώσουμε σε έναν ταλαιπωρημένο από την αμαρτία άνθρωπο. Τα μάτια, ο τρόπος της ομιλίας, η παρουσία του μετανοούντος ανθρώπου αρκούν για να εμπνευστεί κάποιος. Δεν χρειάζονται κηρύγματα.
- Οι διά Χριστόν σαλοί είχαν τη χάρη του Θεού, αλλά για να μην φανεί η αγιότητά τους, έκαναν τους τρελούς. Εμείς είμαστε πιο κοντά στο να γίνουμε σαλοί, παρά διά Χριστόν σαλοί.

03-10-2016 Η προσευχή και τα εμπόδια

- Οι άγιοι μας παρηγορούν και μας ενθαρρύνουν.
- Οτιδήποτε είναι πραγματικά του Θεού μάς δίνει ελπίδες, δύναμη και κουράγιο να προχωρήσουμε. Οτιδήποτε μας φέρνει σφίξιμο, βάρος και απόγνωση δεν είναι του Θεού.
- Η παρηγοριά δεν είναι νομιμοποίηση της αμαρτίας ούτε ελευθεριότητα. Η παρηγοριά είναι το Άγιο Πνεύμα. Αυτός είναι ο λόγος που το Άγιο Πνεύμα λέγεται και Παράκλητος.
- Για να προσευχηθούμε, ιδιαίτερα τη νύχτα, χρειάζεται πρώτα να φτιάξουμε ατμόσφαιρα.

Και η καταλληλότερη ατμόσφαιρα είναι αυτή της κατάνυξης.

- Η προσευχή είναι το μεγάλο θέμα της ζωής μας, γιατί είναι η πάλη με τον Θεό. Στην προσευχή φαίνεται το πώς τοποθετούμαστε στη ζωή και το τι συμβαίνει μέσα μας.
- Μόνο ο άνθρωπος που έμαθε να προσεύχεται ξέρει να αγαπά και να σχετίζεται με τους ανθρώπους.
- Ο άνθρωπος που προσεύχεται είναι ο άνθρωπος της σχέσης, γιατί γεύτηκε τη Σχέση, δηλαδή τη σχέση με τον Θεό, που είναι η πηγή της ζωής.
- Η προσευχή δεν είναι υποχρέωση, όπως και καμία σχέση δεν μπορεί να είναι υποχρέωση.
- Αν πάρουμε στα σοβαρά την προσευχή, θα πάρουμε στα σοβαρά όλη μας τη ζωή.
- Με την προσευχή αποκτούμε όρεξη να ζήσουμε.
- Στην προσευχή, είτε το καταλαβαίνουμε είτε όχι, είναι παρών ο Θεός.
- Στην προσευχή συναντούμε προβλήματα, γι' αυτό και μας φαίνεται κάτι δύσκολο.
- Η προσευχή μάς φέρνει ενώπιον του εαυτού μας και ενώπιον του Θεού.
- Το να μην θέλουμε και να μην αποφασίζουμε να δούμε την πραγματικότητά μας είναι η μεγαλύτερη δειλία.
- Καλύτερα να κάνουμε λάθη παρά να μην κάνουμε τίποτα.
- Η αποφυγή του γάμου σήμερα, κυρίως από τους άνδρες, είναι δειλία.
- Να δίνουμε ελπίδα και κουράγιο στον εαυτό μας. Το αυτομαστίγωμα είναι προσπάθεια απενοχοποίησης και εγωισμός.
- Ο άνθρωπος που προσεύχεται είναι εύχαρις, φρέσκος, έξυπνος, ορεξάτος. Ο μη προσευχόμενος είναι άνθρωπος σκοτεινιασμένος.
- Μόνο όταν ο άνθρωπος ζήσει τον πόνο του σκοταδιού του, μπορεί να καταλάβει τον άλλον και να τον αγαπήσει.
- Όταν στην προσευχή μας έρχεται η δυσκολία και ο πειρασμός, τότε έχουμε την ευκαιρία να ωφεληθούμε. Αρκεί να αντισταθούμε σε αυτά και να μείνουμε στην προσευχή.
- Για κάποιο χρονικό διάστημα (μερικές φορές και για πάντα) τα προβλήματα, τα εμπόδια και οι δυσκολίες είναι πολύ χρησιμότερα από τις απολαύσεις. Γιατί σε αυτές τις καταστάσεις δοκιμάζεται η αγάπη μας προς τον Θεό. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Οι σχέσεις που έχουν προβλήματα δοκιμάζουν την ποιότητα του καθενός και την ποιότητα της αγάπης του.
- Όταν όλα πηγαίνουν καλά, ο άνθρωπος δεν ωριμάζει.
- Όταν σχετιζόμαστε με έναν δύσκολο άνθρωπο και μας ενδιαφέρει η αλήθεια και η κατεύθυνση της ζωής μας, τότε ασφαλώς η σχέση θα έχει προβλήματα και η ποιότητα των διαθέσεών μας και της αγάπης μας θα δοκιμάζεται.
- Τα προβλήματα στην προσευχή προέρχονται είτε από τον εαυτό μας, είτε από το περιβάλλον μας, είτε από τον δαίμονα και δοκιμάζουν την ποιότητα των διαθέσεών μας και της αγάπης μας προς τον Θεό.

- Η επιμονή στην προσευχή, παρά τα προβλήματα και τις δυσκολίες, μας δυναμώνει πάρα πολύ και στην προσευχή και στη ζωή.
- Η επιμονή στην προσευχή, παρά τα προβλήματα και τις δυσκολίες, είναι άρνηση του φόβου και της δειλίας.
- Καλύτερα να είμαστε χάλια και να βρισκόμαστε στα πόδια του Θεού, παρά να είμαστε πολύ καλά και να βρισκόμαστε μακριά Του.
- Οι μεγάλες αποφάσεις για ξεκίνημα αυστηρής πνευματικής ζωής, κυρίως όταν αυτές λαμβάνονται υπό το βάρος κάποιας συγκυρίας, συνήθως οδηγούν σε αποτυχία. Να προτιμούμε το σταδιακό πέρασμα στην πνευματική ζωή και την απόφασή μας γι' αυτό να τη λαμβάνουμε ήρεμα και μακριά από την όποια συγκυρία.
- Μετά τη μετάνοιά μας ο Θεός μάς δίνει μεγαλύτερες δωρεές κι από αυτές που είχαμε πριν μετανοήσουμε.
- Ο Θεός είναι πάντα παρών δίπλα μας σε όποια κατάσταση κι αν εμείς είμαστε ή νομίζουμε ότι είμαστε.
- Ο Θεός σέβεται την ελευθερία μας και δεν μας δίνεται αναγκαστικά. Γιατί μια αληθινή σχέση μπορεί να οικοδομηθεί μόνο ελεύθερα και ποτέ αναγκαστικά.
- Η αυτοσχέδια προσευχή δεν είναι δόκιμη, γιατί συχνά προβάλλει τις δικές μας άρρωστες φαντασίες και επιδιώξεις. Να προτιμούμε τη μονολόγιστη ευχή, δηλαδή το "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με". (Πατέρες)
- Ο Θεός Θεό δίνει. Να μην ζητούμε απαντήσεις από τον Θεό. Να ζητούμε τον ίδιο τον Θεό.
- Τη χάρη του Θεού μπορούμε να την ελκύσουμε κυρίως με την αγάπη προς τους εχθρούς και με την έλλειψη της κενοδοξίας.

10-10-2016 Οι δυσκολίες στην προσευχή μας

- Ανεξάρτητα από τη δική μας κατάσταση, ο Θεός είναι Πατέρας μας, είναι παρών και μας αγαπά. Αυτό που εξαρτάται από μας είναι το αν θα αποδεχθούμε την αγάπη του Θεού ή όχι.
- Η μονολόγιστη ευχή, δηλαδή το "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με", μαστιγώνει τους δαίμονες. (Πατέρες)
- Η κοινωνία μας με τον Θεό, μέσω της προσευχής, μας ζωντανεύει.
- Να μην φοβόμαστε. Ο φόβος μάς απονευρώνει και μας εξαντλεί και δεν μπορούμε να κάνουμε τίποτα.
- Αν συνειδητοποιήσουμε ότι το μόνο σημαντικό είναι η χαρά του Θεού, τότε δεν θα μας φοβίζει και δεν θα μας ταράζει τίποτα απ' όσα συμβαίνουν στη ζωή μας και στον κόσμο. Και τότε θα είμαστε και αποδοτικοί σε ό,τι κάνουμε.
- Η προσευχή μάς ηρεμεί, μας προσγειώνει, μας δείχνει το μέτρο, μας δείχνει τι είναι σημαντικό και τι ασήμαντο.
- Η προσευχή είναι μία διάθεση συσταύρωσης με τον Κύριο, άρα έχει πόνο. Μαζί με τον

πόνος όμως έχει και ζωή.

- Ο καρπός της προσευχής μας είναι δουλειά του Θεού.
- Η προσευχή διώχνει το άγχος. Έχει την ελευθερία ότι τίποτα δεν εξαρτάται από μας.
- Το άγχος γεννιέται από τη φαντασίωση ότι όλα εξαρτώνται από μας.
- Η προσευχή είναι η τοποθέτησή μας ενώπιον του Θεού. Λέω στον Θεό: "Εγώ ο ανόητος είμαι μπροστά Σου. Κάνε με ό,τι θέλεις".
- Να μην έχουμε κανέναν φόβο. Να μην φοβόμαστε ούτε ακόμα και τον θάνατο. Να νιώθουμε ότι είμαστε στα χέρια του Θεού, γιατί αυτή είναι η αλήθεια.
- Το μεγαλύτερο ψέμα είναι να νομίζουμε ότι είμαστε άχρηστοι. Πίσω από αυτό το ψέμα κρύβεται ένας πολύ μεγάλος εγωισμός, ότι δηλαδή όλα εξαρτώνται και γίνονται από μας και τίποτα από τον Θεό.
- Το να νιώθω άχρηστος σημαίνει τεμπελιά και διάθεση κλαψουρίσματος.
- Οι πιο δύσκολοι άνθρωποι στις σχέσεις είναι αυτοί που κλαίγονται και αδυνατούν να προχωρήσουν. Αντίθετα, οι πιο λεβέντες είναι αυτοί που, ακόμα κι όταν τα κάνουν μούσκεμα, το παραδέχονται, σηκώνονται και προχωράνε.
- Όταν ο Θεός μάς έχει καλέσει να γίνουμε θεοί κατά χάριν, πώς είναι δυνατόν εμείς να νιώθουμε άχρηστοι;
- Στον κάθε άνθρωπο έχει δώσει ο Θεός χαρίσματα.
- Είμαστε ένα τίποτα, αλλά με τη σύνδεσή μας με τον Θεό γινόμαστε τα πάντα. Είμαστε αμαρτωλοί, αλλά με τη σύνδεσή μας με τον Θεό γινόμαστε άγιοι.
- Η οποιαδήποτε δυσκολία στη ζωή μας δεν είναι τόσο σημαντική μπροστά στο έλεος και στην αγάπη του Θεού.
- Ο προσευχόμενος άνθρωπος δεν παρακολουθεί τις μέρες να φεύγουν, αλλά η κάθε του στιγμή είναι παρουσία του Θεού και εμπειρία αιώνιας ζωής.
- Το πώς περνούμε την καθημερινότητά μας αποκαλύπτει την κατάσταση στην οποία βρισκόμαστε. Ή χαρακτηριζόμαστε από μιζέρια και μούχλα ή έχουμε φως και ζωή.
- Οι πειρασμοί που έχουμε, τόσο κατά την προσευχή όσο και γενικότερα, είναι τα προοίμια της λύτρωσής μας και της σωτηρίας μας. Είναι κλήσεις του Θεού. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ο πειρασμός είναι ενέδρα στημένη από τον διάβολο για μας, στην οποία όμως, αν εμείς είμαστε προσεκτικοί, ο ίδιος ο διάβολος πέφτει.
- Τη στιγμή που έρχεται σε μας ο πειρασμός, να σκεφτόμαστε ότι είμαστε μπροστά στην "ανατολή" της χάρις του Θεού. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Μόνο αν ζήσουμε τη δυσκολία μας, το σκοτάδι μας, θα μπορέσουμε να ζήσουμε το φως.
- Το ζητούμενο δεν είναι ούτε το να λυθούν τα προβλήματά μας ούτε το να γίνουμε καλύτεροι άνθρωποι. Το ζητούμενο είναι να ενωθούμε με τον Θεό.
- Η προσευχή είναι αυτό που μας ενώνει με τον Θεό.
- Όταν σε μία σχέση προσδοκώ από τον άλλον, τότε πνίγομαι, πνίγω και η σχέση βαλτώνει.

Όταν δεν προσδοκώ, τότε είμαι ελεύθερος και η σχέση εξελίσσεται.

- Όταν το εγώ μας είναι ισχυρό, τότε ό,τι και να μας δώσει ο Θεός, δεν μπορούμε να το αφομοιώσουμε και να το καλλιεργήσουμε.
- Όταν από τον Θεό ζητάμε λάθος πράγματα (π.χ. χαρίσματα, σημάδια κ.ά.), ο Θεός μας αφήνει στις δοκιμασίες μας, ώστε έτσι να ταπεινωθούμε και να αναστηθούμε πνευματικά.
- Ας αφεθούμε στον Θεό, όπως τα παιδιά στον καλό πατέρα τους, και ας Τον αφήσουμε να μας δώσει ό,τι Αυτός θέλει, δηλαδή αυτό που για μας είναι το πιο ωφέλιμο.
- Σε μία σχέση που υπάρχει αγάπη, ακόμα και τα επώδυνα γεγονότα έχουν χαρά. Και στο τέλος της πορείας αυτής της σχέσης υπάρχει κάτι ακόμα μεγαλύτερο από τη χαρά: Υπάρχει η ανάσταση.
- Ο Θεός πολλές φορές μας εκπαιδεύει με την απουσία Του. Σε τελική ανάλυση, η απουσία του Θεού δεν διαφέρει από την παρουσία Του.
- Μόνο ο άνθρωπος που έχει πονέσει στη ζωή του μπορεί να καταλάβει τον άλλον άνθρωπο που πονάει.
- Στην πραγματικότητα, ο Θεός συνεχώς μας παρουσιάζεται, αλλά εμείς δεν μπορούμε να αισθανθούμε-αντιληφθούμε την παρουσία Του. Δεν έχουμε τα κατάλληλα αισθητήρια.
- Οι δυσκολίες που περνάμε στη ζωή είναι ο τρόπος με τον οποίο θα αποκτήσουμε τα αισθητήρια εκείνα με τα οποία θα μπορέσουμε να αντιληφθούμε την παρουσία του Θεού.

17-10-2016 Τα χαρακτηριστικά της αγιότητας

- Είμαστε φτιαγμένοι για πολύ υψηλότερα πράγματα από αυτά που νομίζουμε ότι είναι σημαντικά και που μας απασχολούν.
- Αν ένας άνθρωπος συγκλονίζεται μέσα του από το μυστήριο του Θεού, αυτός ο ίδιος ο άνθρωπος συγκλονίζει τον κόσμο μέσα στον οποίο κινείται.
- Για να γίνει ένας άνθρωπος όργανο του Θεού χρειάζονται δύο προϋποθέσεις: α) Να μην πιστεύει στη λογική του και β) να μην ενδιαφέρεται για την εικόνα του και την αναγνώριση των άλλων.
- Ο άγιος είναι αυτός που πήρε τη ζωή του στα σοβαρά.
- Το μεγάλο μας πρόβλημα είναι ότι δεν πήραμε τη ζωή μας στα σοβαρά. Δεν αναγνωρίσαμε τις πραγματικές δυνατότητες της ζωής μας.
- Ό,τι κι αν κάνουμε, από τα πιο κοσμικά μέχρι τα πιο πνευματικά πράγματα, αν είμαστε ξιπασμένοι, θα αποτύχουμε.
- Στον πνευματικό μας αγώνα να είμαστε συγκεντρωμένοι και αφοσιωμένοι. Μόνο έτσι θα επιτύχουμε.
- Ο άγιος είναι στην πραγματικότητα ένας ασκητής, με την έννοια ότι αρνείται τα δικαιώματά του και δέχεται ως μόνα δικαιώματα τη σταύρωσή του και την ανάστασή του.
- Αυτός που νοιάζεται υπερβολικά για τα δικαιώματά του είναι ο ανασφαλής.

- Οι άγιοι θέλουν να γίνουν οι αδούλωτοι της ζωής, οι ελεύθεροι από κάθε γήινη επιθυμία.
- Υπήρξαν σημαντικοί άνθρωποι στον κόσμο που τους κουβέντιαζε όλη η οικουμένη. Πέθαναν και ξεχάστηκαν. Και υπήρξαν ασκητές κρυμμένοι στις σπηλιές. Έφυγαν από αυτό τον κόσμο και τώρα μιλάει γι' αυτούς όλη η οικουμένη. Και είναι η ελπίδα της οικουμένης. Αυτοί είναι οι άγιοί μας.
- Οι άγιοι εξαφανίζονται από τον κόσμο, αλλά υπάρχουν αιώνια.
- Χαρακτηριστικά των αγίων είναι η σιωπή και η εσωτερική ειρήνη.
- Αντίθετα απ' ό,τι ισχύει στην κοσμική ζωή, στην πνευματική ζωή η σιωπή είναι η πλέον δυναμική και κινητική κατάσταση.
- Μόνο αν σιωπήσουμε και ησυχάσουμε, θα μπορέσουμε να προσέξουμε τους άλλους και ακόμη να τους καταλάβουμε και να σχετισθούμε μαζί τους.
- Για τον κόσμο ο άγιος είναι ξένος και άχρηστος. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Έχουμε ανάγκη από ανθρώπους θεληματικά "άχρηστους", που έχουν όμως πολύ ψηλά στραμμένη την καρδιά τους.
- Οι "άχρηστοι" με την πνευματική έννοια άνθρωποι είναι οι χρήσιμοι που έχουμε ανάγκη. Αντίθετα, οι άχρηστοι με την ψυχολογική έννοια άνθρωποι δεν είναι χρήσιμοι ούτε για τον εαυτό τους.
- Να ζήσουμε τα πράγματα του κόσμου, αλλά να τα ζήσουμε συνδεδεμένα με το παραπέρα, δηλαδή με τον Χριστό. Και τότε θα είμαστε αληθινά χρήσιμοι.
- Ο άγιος φεύγει από όλα, ζει στη σιωπή και μπαίνει στην καρδιά του. Και έτσι χαίρεται την παρουσία του Θεού.
- Η Εκκλησία είναι ένα άνοιγμα.
- Το αν δεχόμαστε τη ζωή ή αν την αρνούμαστε κρίνεται μέσα στην καρδιά μας. Όμως εμείς φοβόμαστε να μπούμε στην καρδιά μας και να δούμε την κατάστασή της.
- Ο άγιος είναι αυτός που πυρπολείται από το Άγιο Πνεύμα, χαίρεται και σιωπά.
- Τον Θεό δεν μπορούμε ούτε καν να Τον φανταστούμε. Είναι πέρα από κάθε λογική και από κάθε φαντασία.
- Λείπει σήμερα από τον κόσμο ο ησυχαστικός τρόπος ζωής. Και αυτό είναι ένα πολύ μεγάλο πρόβλημα.
- Στην Εκκλησία μπαίνεις λύκος και βγαίνεις περιστέρι. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Ο άγιος έχει ζωντανή την παρουσία του Χριστού μέσα του. Τον άγιο δεν τον κερδίζει ο κόσμος αλλά ο Χριστός.
- Ο Θεός γνωρίζει άριστα τον κάθε άνθρωπο και τον αγαπά. Ο άνθρωπος μπορεί ή να ανταποκριθεί στην αγάπη του Θεού και να σχετισθεί μαζί Του ή ακόμα και να απορρίψει τον Θεό.
- Στη γνήσια ελευθερία είμαστε ελεύθεροι από κάθε δέσμευση και από κάθε προσδοκία. Είμαστε μόνο εμείς και ο Θεός.

- Οι ιδεοληψίες στις οποίες είμαστε κολλημένοι είναι μια κόλαση. Είναι βαρίδια που μας εμποδίζουν να δούμε την πραγματική ζωή. Κυρίως όταν τις αγαπούμε και τις αφήνουμε να μας καθορίζουν ως πρόσωπα.
- Ο άνθρωπος που είναι προσκολλημένος στον Θεό δεν είναι προσκολλημένος πουθενά αλλού. Είναι πραγματικά ελεύθερος.
- Η Εκκλησία δεν είναι ίδρυμα διδασκαλίας ιδεών. Η Εκκλησία είναι ο Χριστός και προτείνει το πρόσωπο, τη σχέση, την κοινωνία.
- Η αγάπη του Χριστού είναι τέτοια, που καμιά ανθρώπινη δύναμη δεν μπορεί να μας χωρίσει από αυτήν.
- Όταν έχουμε στη ζωή μας την εμπειρία του Χριστού, διαχειριζόμαστε σωστά και όλα τα θέματα που μας απασχολούν.
- Η ησυχία περισσότερο είναι μια εσωτερική κατάσταση παρά ένα εξωτερικό γεγονός.
- Όταν έχουμε την ησυχία του Χριστού, ασχολούμαστε και με τα πράγματα του κόσμου, αλλά αυτά δεν μας αγχώνουν και δεν κλέβουν την καρδιά μας.
- Να είμαστε ή όρθιοι, δηλαδή αγωνιζόμενοι, ή γονατιστοί, δηλαδή προσευχόμενοι. Ποτέ να μην είμαστε καθιστοί, δηλαδή ποτέ να μην τεμπελιάζουμε.
- Οι άγιοί μας είναι οι φίλοι μας. Με ορισμένους από αυτούς έχουμε προσωπική σχέση. Σε κανένα από τα διάφορα φιλοσοφικά συστήματα δεν υπάρχει κάτι τέτοιο.
- Να ενθαρρύνουμε τον εαυτό μας να είναι στραμμένος προς τον Θεό. Για μας είναι η πνευματική ζωή. Το μεγαλύτερο σφάλμα που μπορούμε να κάνουμε είναι να πούμε ότι η πνευματική ζωή δεν είναι για μας.
- Ο πνευματικός άνθρωπος είναι ελεύθερος από την τιμή των ανθρώπων. Είτε τον επαινούν είτε τον περιφρονούν και τον βρίζουν η διάθεση της καρδιάς του δεν αλλάζει. Η καρδιά του παραμένει ειρηνική.

24-10-2016 Τα μαρτυρικό φρόνημα

- Μάρτυρες δεν είναι μόνο όσοι θανατώθηκαν από ειδωλολάτρες ή μουσουλμάνους δημίους. Είναι κι εκείνοι που πονούν, θλίβονται, συκοφαντούνται, κατατράχονται, όμως αντιμετωπίζουν τις θλίψεις και τις αντιξοότητες με εμπιστοσύνη στον Θεό. Διότι πίσω από τα φαινόμενα κρύβεται η προσωπική φροντίδα του αόρατου Θεού, η οποία ως πνοή μάς δροσίζει και μας δίνει ζωή. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Η δοκιμασία από μόνη της δεν μας δικαιώνει ούτε μας καθιστά μάρτυρες. Αυτό που μας καθιστά μάρτυρες είναι η εσωτερική τοποθέτησή μας απέναντι στη δοκιμασία, δηλαδή η εμπιστοσύνη μας στον Θεό.
- Όταν δεν βασιλεύει ο Χριστός στην καρδιά μας και δεν ζούμε τη χαρά του Θεού, μας καταλαμβάνει το άγχος και ο φόβος. Και αυτά μας φέρνουν διάφορες ασθένειες.
- Η οργή, η αντιπαλότητα και γενικά η εμπάθεια που έχουμε έναντι των ανθρώπων είναι

βασικές αιτίες δημιουργίας ασθενειών.

- Οι άνθρωποι που πληγώνονται με το παραμικρό, είναι άρρωστοι ψυχικά και κάποια στιγμή θα αρρωστήσουν και σωματικά.
- Το να μένουμε σε ένα συμβάν που έγινε κάποτε με μας και με κάποιον άλλον, ώστε τελικά εμείς να δικαιωθούμε, δεν είναι ωριμότητα. Ωριμότητα είναι το να βλέπουμε μέσα μας τον λόγο των αντιδράσεών μας και το να κάνουμε τα συμβάντα της ζωής μας αφορμές για να διορθωθούμε και να εξελιχθούμε.
- Μόνο αν ελέγχουμε τον εαυτό μας και σταματήσουμε να θέλουμε να τον δικαιώνουμε, θα μπορέσουμε να τον θεραπεύσουμε.
- Όταν αναγνωρίζουμε την αγάπη του Θεού, που ούτως ή άλλως δίνεται σε όλους τους ανθρώπους, δεν φοβόμαστε ούτε την ασθένεια ούτε τον θάνατο.
- Αν εμπιστευόμαστε τον Θεό, τότε ό,τι έρχεται στη ζωή μας το δεχόμαστε με απλότητα και ως κάτι που είναι μέσα στην πρόνοιά Του.
- Να βγαίνουμε από τον εαυτό μας και να μπαίνουμε στη θέση του άλλου. Έτσι θα ξέρουμε τι είναι αυτό που ο άλλος χρειάζεται για να είναι χαρούμενος.
- Η ενότητα είναι ζωή. Η διάσπαση και ο χωρισμός είναι φθορά.
- Οι λογισμοί μάς απομονώνουν. Και η απομόνωσή μας είναι η πιο χαρακτηριστική κατάσταση της πτώσης μας.
- Η απομόνωσή μας είναι η επιβεβαίωση του λάθους μας.
- Με τον κακό τρόπο δεν διορθώνουμε κανέναν. Αν ο άλλος είναι στραβός, με τον κακό μας τρόπο γίνεται χειρότερος.
- Μόνο με το καλό νικιέται το κακό. Ποτέ με το κακό. Κι αυτό γίνεται μόνο με τη βοήθεια του Θεού και με την αναφορά στον Θεό.
- Αν ένα παιδί νιώθει ότι η μητέρα του δεν βοηθάει τον πατέρα του και ότι ο πατέρας του δεν σέβεται τη μητέρα του, πολύ μεγάλη ζημιά παθαίνει. Μαθαίνει κι αυτό να κάνει τα ίδια. Αντίθετα, αν μεταξύ των συζύγων υπάρχει η ευγένεια και ο σεβασμός, και το παιδί γίνεται ευγενικό και σέβεται τους άλλους.
- Η υπομονή είναι μεγάλη αρετή, αλλά μόνο όταν έχει πνευματική διάσταση.
- Η γυναίκα θέλει χάδι, αγάπη, τιμή, σεβασμό, να τη βάζεις στα δεξιά σου, να μιλάς γι' αυτήν. Αν αυτά ο άνδρας δεν τα κάνει, τότε δεν θα έχει γυναίκα, αλλά θα έχει πόνο.
- Της γυναίκας η διάθεση και η ψυχική και σωματική κατάσταση συνεχώς μεταβάλλονται.
- Ο άνδρας οφείλει να πλησιάζει τη γυναίκα με λεπτότητα, με ευγένεια και ανδροπρεπώς.
- Σε μια σχέση να προσέχουμε η ζωή μας να είναι γεμάτη με αγάπη και τρυφερότητα, αλλά και γεμάτη με σοβαρότητα και πνευματικότητα.
- Ο γάμος είναι ένα μαρτύριο που όμως οδηγεί στη σωτηρία μας. Όταν σεβόμαστε τον σύντροφό μας όπως τον Χριστό, σωζόμαστε.
- Όλοι οι άνθρωποι έχουν καλά στοιχεία μέσα τους. Χρειάζονται τον κατάλληλο τρόπο, τον

κατάλληλο λόγο και την κατάλληλη στιγμή, για να βγάλουν αυτά τα καλά στοιχεία τους προς τα έξω.

- Ο χειρότερος λόγος που μπορούμε να πούμε σε κάποιον είναι το "Εσύ φταις". Ότι και να έχει συμβεί, με τον λόγο αυτό κάνουμε τα πράγματα χειρότερα.
- Να μην επιδιώκουμε την εύκολη ζωή, γιατί αν την επιδιώκουμε, στο τέλος σίγουρα θα αποτύχουμε.
- Σε μια παρεξήγηση εμείς να κάνουμε την πρώτη κίνηση της συμφωνίας και της συμφιλίωσης.
- Όταν πονάμε, ταπειωνόμαστε. Και η ταπείνωση είναι ευωδία, που ο Θεός την οσφραίνεται.
- Όταν πονάμε, γινόμαστε οικείοι του Θεού, που τόσο πολύ πόνεσε για μας.
- Αν νιώθουμε τον άλλον που πονάει και συμπάσχουμε μαζί του, τότε θα συνδοξασθούμε με τον Χριστό.
- Ο Θεός μάς θέλει χαρούμενους. Όταν, παρά τις δυσκολίες μας, αρνούμαστε την κατήφεια και παραμένουμε χαρούμενοι, προξενούμε μεγάλη ζημιά στον πονηρό, που μας θέλει κατηφείς.
- Όταν, παρά τις δυσκολίες μας, παραμένουμε χαρούμενοι, ή θα είμαστε τρελοί ή θα είμαστε του Θεού. Αλλά κι ο Θεός τρέλα είναι. Γι' αυτό να γίνουμε θεότρελοι.
- Να προσέχουμε, γιατί υπάρχουν και μαρτύρια που δεν οδηγούν στη σωτηρία. Είναι αυτά που τα περνάμε, επειδή επιλέγουμε να μην είμαστε συνδεδεμένοι με την αγάπη του Θεού.
- Ένα μαρτύριο είναι καλό, όταν το περνάμε με επίγνωση, δηλαδή συνδεδεμένοι με την αγάπη του Θεού και επιζητώντας την αγάπη του Θεού. Αυτό το μαρτύριο οδηγεί στη σωτηρία.
- Η καλύτερη αγωγή που μπορεί κανείς να δώσει στα παιδιά του είναι το ευχαριστιακό πνεύμα, η δοξολογία, η χαρά, η ενότητα, η συνεννόηση, ο σεβασμός του ενός προς τον άλλον.
- Να είμαστε αποφασιστικοί. Να μην χάνουμε χρόνο ψάχνοντας να βρούμε τι θέλει ο Θεός και αναβάλλοντας τις αποφάσεις μας. Ο Θεός θα ευλογήσει. Αλλά και λάθος να κάνουμε, θα μάθουμε από αυτό.
- Όταν έχουμε μέσα μας αλήθεια και σοβαρότητα, δεν αφήνουμε στους άλλους κανένα περιθώριο να παίξουν μαζί μας.

31-10-2016 Οι διά Χριστόν σαλοί

- Ο χριστιανισμός είναι τρέλα και ο χριστιανός είναι τρελός. Δεν χωράνε στην κοινή λογική. Έχουν άλλη βάση και άλλη προοπτική.
- Οι διά Χριστόν σαλοί συμπεριφέρονται στο όνομα του Χριστού ως σαλοί και μας κάνουν με τον δικό τους ασυμβίβαστο τρόπο μια πρόταση ζωής.
- Όταν δεν έχει σταθεροποιηθεί μέσα μας η εμπειρία του Χριστού, μπαλαντζάρουμε, δηλαδή πότε γέρνουμε προς τον Χριστό και πότε προς την αμαρτία.

- Οι άνθρωποι που έχουν μεγάλη ορμή προς την αμαρτία μπορούν να στραφούν και με μεγάλη ορμή προς τον Θεό. Αρκεί να μην θέλουν να κοροϊδεύουν τον εαυτό τους.
- Να μην κρίνουμε κανέναν, γιατί δεν μπορούμε να γνωρίζουμε το βάθος της ζωής των άλλων ανθρώπων.
- Όταν μέσα σε έναν άνθρωπο έρθει η χάρη του Θεού, φέρνει στη ζωή του εκπλήξεις.
- Αυτό που εμπνέει δεν είναι τα λόγια, αλλά το μαρτύριο που πιστοποιεί μια στάση ζωής.
- Ο ενθουσιασμός είναι ένα συναίσθημα θεϊκό.
- Το να επιλέγει ένας άνθρωπος να μαρτυρήσει για τον Χριστό είναι κάτι που δεν το χωράει ανθρώπινος νους. Είναι μια τρέλα. Αλλά και το να επιλέγει ένας άνθρωπος απλά και μόνο να ζήσει πνευματικά είναι ένα μαρτύριο και μια τρέλα.
- Δεν μπορούμε να λέμε ότι ζούμε τη χαρά του Χριστού και ταυτόχρονα να αγωνιούμε για τη δικαίωσή μας στον κόσμο αυτό, έχοντας συνεχώς παράπονα και πικρίες.
- Αυτός που συνεχώς έχει παράπονα και πικρίες είναι ένας ελλιπής άνθρωπος. Αλλά και αυτός που θέλει συνεχώς να τον νταντεύουν και να τον επαινούν είναι επίσης ελλιπής.
- Αν έχουμε τη χαρά του Χριστού, κανένας δεν θα μπορέσει να μας αδικήσει. Και αν κάποιος προσπαθήσει να μας αδικήσει, περισσότερο Χριστό θα μας δώσει.
- Η χριστιανική πίστη είναι ανατρεπτική του κοσμικού φρονήματος. Ανατρέπει τα σχήματα της λογικής, την επιφάνεια του πολιτισμού, που καταφάσκει κάθε άνεση και διευκολύνει την αποσύνθεση των πνευματικών θησαυρών ή το πάγωμα των αξιών, που διατηρούνται μόνο με θυσίες. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ο χριστιανός δεν συμβιβάζεται με το σύστημα του κόσμου, αν και παραμένει πάντα κοινωνικός. Είναι μέσα στον κόσμο, αποδέχεται και αγαπά τον κόσμο, αλλά δεν γίνεται και δεν είναι κόσμος.
- Αυτό που δίνει ζωή στη ζωή μας είναι οι αξίες μας, είναι η δυνατότητα να εξελιχθούμε.
- Ο πνευματικός άνθρωπος αρνείται τον πολιτισμό της ευκολίας και της φαινομενικής καλοπέρασης, ο οποίος νεκρώνει το πνεύμα μας, μας αδυνατίζει εσωτερικά και γίνεται στο τέλος η δυστυχία μας.
- Η μωρία του σταυρού και της θυσίας δεν προσφέρει στον άνθρωπο αναγνώριση και φινέτσα.
- Ο άνθρωπος του Θεού έχει ελευθερία και εμπνέεται από τον Χριστό. Ο κεντρικός άξονας της ζωής του είναι η αγάπη προς τον Χριστό, η αγάπη προς τον εαυτό του και η αγάπη προς τον κάθε άνθρωπο.
- Αν νομίζουμε ότι δεν μπορούμε να γίνουμε άγιοι, ας γίνουμε απλοί και αυθεντικοί άνθρωποι τουλάχιστον. Ας σταματήσουμε τους τακτικισμούς.
- Ο άνθρωπος που λειτουργεί με τακτικισμούς κερδίζει πολλά, αλλά χάνει τον εαυτό του.
- Οι τακτικισμοί αναγκάζουν τον άνθρωπο να έχει πολλά πρόσωπα. Κατά συνέπεια ταλαιπωρούν την καρδιά του και τον κάνουν να μην ξέρει ποιος πραγματικά είναι.

- Ο καλλωπισμός δεν είναι πρόβλημα. Η ματαιοδοξία, όταν μας ορίζει, είναι πρόβλημα.
- Ενώ εμείς δίνουμε υπερβολική σημασία στην εικόνα μας και αγωνιούμε γι' αυτήν, οι κατά Χριστόν σαλοί, στο άλλο άκρο, προσπαθούσαν να αμαυρώνουν την εικόνα τους και να πείθουν τους άλλους να έχουν κακή γνώμη γι' αυτούς.
- Ο άνθρωπος του Θεού, ο αληθινά πιστός άνθρωπος, εκπέμπει κάτι το διαφορετικό και καλό γύρω του χωρίς αυτό να το επιδιώκει.
- Δεν μπορούμε να επιβάλουμε τίποτα στους άλλους. Ο κάθε άνθρωπος έχει τη δική του ευθύνη να διαχειρίζεται την ελευθερία του, αλλά επίσης έχει και τη δική του ικανότητα να κατανοεί, να αξιολογεί σωστά, να δέχεται και να αφομοιώνει. Οφείλουμε να τα σεβόμαστε όλα αυτά.
- Δεν μπορούμε να απαιτούμε από τους ανθρώπους να αλλάξουν. Δεν έχουμε το δικαίωμα.
- Ο κάθε άνθρωπος, για να αλλάξει, θέλει τον χρόνο του και τον τρόπο του. Και κάποια στιγμή θα εμπνευσθεί από τον Θεό και θα αλλάξει, με την προϋπόθεση όμως ότι έχει την ειλικρινή διάθεση.
- Κακό δεν είναι αρχικά να ζητούμε τον έπαινο και την αναγνώριση. Κακό είναι να μην προχωρούμε και να μην προσπαθούμε να ωριμάσουμε, παύοντας να ενδιαφερόμαστε για το παραμύθι του επαίνου και της αναγνώρισης. Και είναι παραμύθι, γιατί αυτή η προσδοκία φέρνει ανικανοποίηση, θυμό, σύγκρουση και διατάραξη της ισορροπίας στις σχέσεις.
- Όταν απαιτούμε από τον άλλον να μας επαινεί, η σχέση δεν θα πάει καλά.
- Αξιαγάπητος είναι αυτός που έχει χαρά. Οπότε οι άλλοι άνθρωποι έλκονται κοντά του, εμπνέονται από αυτόν και χωρίς αυτός να το θέλει τον επαινούν και τον αγαπούν.
- Όταν όλη μας η συμπεριφορά είναι έτσι επιτηδευμένη, μόνο και μόνο για να λαμβάνουμε επαίνους και αναγνώριση, τότε αυτή η συμπεριφορά είναι η καταδίκη στις σχέσεις μας.
- Να είμαστε προσεκτικοί τόσο με τους άλλους όσο και με τον εαυτό μας. Τις περισσότερες φορές που κάποιος με την αρνητική του συμπεριφορά προκαλεί την περιφρόνηση των άλλων, δεν είναι ένας κατά Χριστόν σαλός, όπως ίσως νομίζει, αλλά είναι ένας ανισόρροπος άνθρωπος που κάποια στιγμή θα βγάλει μεγάλη οργή.

07-11-2016 Η αισιοδοξία και η μετάνοια

- Οι άγιοι αισθάνονται ότι φταίνε σε όλα κι όχι μόνο σε πολλά. (Πέτρος ο Δαμασκηνός)
- Άγιος είναι αυτός που συναισθάνεται τα λάθη του, την αμαρτωλότητά του.
- Αυτό που καθορίζει περισσότερο από οτιδήποτε άλλο εμάς και τη στάθμη της ποιότητάς μας είναι η σχέση που έχουμε με τον αληθινό Θεό.
- Οτιδήποτε κάνουμε, ακόμα και το πιο απλό, μπορεί να είναι ή να μην είναι πνευματικό, δηλαδή μπορεί να είναι ή να μην είναι συνδεδεμένο με τον Χριστό.
- Να προσέχουμε οι σχέσεις μας με τους ανθρώπους να έχουν Χριστό και συνεχώς να εργαζόμαστε στις σχέσεις γι' αυτό.

- Ακόμα και μια αποτυχία μας μπορεί να είναι Χριστός και να δίνει ζωή στην ύπαρξή μας.
- Αν δεν είμαστε όπως πρέπει, να μην απελπιζόμαστε. Άλλωστε κανένας μας δεν είναι όπως πρέπει. (Πέτρος ο Δαμασκηνός)
- Η ρίζα της κάθε αμαρτίας είναι ο εγωισμός μας. Και η στεναχώρια που φέρνει η αμαρτία είναι ο πληγωμένος μας εγωισμός.
- Αδικούμε πολύ τον Θεό, όταν Τον χαρακτηρίζουμε σκληρό και ανίκανο να μας σώσει.
- Η αυτοκατάκριση που έχει ως βάση τον εγωισμό είναι μια αρνητική κατάσταση, που μας καθηλώνει και μας οδηγεί στην απελπισία.
- Αυτός που εγωιστικά αυτοκατακρίνεται κατακρίνει και τους άλλους και τον κόσμο όλο.
- Οι φράσεις όπως "χάλασε η κοινωνία" και "καταστρεφόμαστε" δεν μπορούν να λέγονται από έναν άνθρωπο που έχει τον Θεό στη ζωή του, γιατί φέρνουν απελπισία και γιατί υποδηλώνουν ότι ο αντίχριστος είναι πιο δυνατός από τον ίδιο τον Θεό.
- Η απελπισία για τον κόσμο κρύβει απελπισία για τον εαυτό μας και έλλειψη προσωπικού βιώματος Θεού.
- Είμαστε για την κόλαση, αλλά ο Θεός μάς συγχωρεί. Να μην το ξεχνάμε αυτό.
- Το πιο σημαντικό για μας είναι να δεχθούμε τη συγχώρεση του Θεού. Να ανοίξει η καρδιά μας και να απολαύσει τη συγχώρεση και την παρουσία του Θεού.
- Άλλο εξομολόγηση και άλλο μετάνοια. Μακάρι η εξομολόγηση να συνοδεύεται πάντα από μετάνοια, δηλαδή από αλλαγή και διόρθωση της προβληματικής ζωής μας.
- Μπορούμε να βοηθήσουμε κάποιον όχι με τα λόγια μας, αλλά με το ήθος του Θεού που εκπέμπουμε, αν βέβαια το έχουμε και το εκπέμπουμε.
- Η προσέγγιση των ανθρώπων είναι μεγάλη επιστήμη. Για να προσεγγίζουμε δημιουργικά τους άλλους δεν φτάνει να είμαστε έξυπνοι άνθρωποι. Κυρίως χρειάζεται να είμαστε "ψημένοι" στη ζωή και πονεμένοι.
- Ακόμα και όταν αμαρτάνουμε χωρίς να μετανοούμε, αν έχουμε την ταπείνωση του τελευταίου στην κτίση, αν δεν κρίνουμε κανέναν και αν δεν απελπιζόμαστε, ο Θεός μάς σώζει.
- Ο Θεός δεν είναι εκδικητής, όπως δυστυχώς πιστεύουν οι περισσότεροι άνθρωποι.
- Ο άγιος είναι αυτός που νιώθει ότι είναι ο πλέον αμαρτωλός.
- Ο Θεός δεν μας κερδίζει με τον φόβο της τιμωρίας. Μας κερδίζει με την αγάπη Του και την ελευθερία Του. Και το κάνει αυτό μέσω των ανθρώπων που έχουν το βίωμά Του.
- Μόνο όταν αλλάζουμε τη ζωή μας από αγάπη και ελευθερία και όχι από απειλή, μόνο τότε η αλλαγή της ζωής μας είναι ουσιαστική.
- Όταν κρίνουμε κάποιον, τότε εμείς είμαστε οι κολασμένοι. (Πέτρος ο Δαμασκηνός)
- Με το μέτρο που κρίνουμε τους άλλους, με το ίδιο μέτρο κρινόμαστε από τον Θεό.
- Μόνο αν πιστεύει στη μεγάλη αξία που του έδωσε ο Θεός, μπορεί ένας άνθρωπος να μετανοήσει.
- Η αξία μας και τα χαρίσματά μας είναι δώρα που μας δίνει ο Θεός και που μέσω αυτών

μπορούμε να καλλιεργούμε τις σχέσεις μας με τους αδελφούς μας.

- Στην εξομολόγηση να μην φοβόμαστε να εκτεθούμε, αλλά και να είμαστε ουσιαστικοί, δηλαδή να μην περνάμε σε λεπτομέρειες που είναι ανούσιες και ανώφελες.
- Το να αξιολογούμε συνεχώς τον εαυτό μας και πιο συγκεκριμένα το ποσοστό της πνευματικότητάς μας είναι λάθος και μόνο κακό μας κάνει. Είναι κλείσιμο και αρρώστια.
- Κάποιες συνήθειές μας, που μπορεί και να τις θεωρούμε πνευματικές, όπως π.χ. είναι η αξιολόγηση του ποσοστού της πνευματικότητάς μας, μπορεί να είναι ψυχαναγκασμοί και τίποτα περισσότερο.
- Όταν συνειδητοποιήσουμε την αμαρτωλότητά μας και ταπεινωθούμε, τότε γινόμαστε επιεικείς με τους άλλους και δεν ενοχλούμαστε πολύ όταν μας αδικούν.

14-11-2016 Η ελπίδα στη μετάνοια

- Τον Θεό, αν θέλουμε να Τον χρησιμοποιούμε όπως μας αρέσει, Τον χάνουμε.
- Ο Θεός δεν ψάχνει τρόπους να καταδικάσει και να απορρίψει τον άνθρωπο, αλλά να τον αθωώσει και να τον εναγκαλισθεί.
- Αν είχαμε συνειδητοποιήσει ποιος είναι ο Θεός, θα τρέχαμε κοντά Του.
- Δεν γεννηθήκαμε για να είμαστε δούλοι του Θεού, αλλά για να είμαστε παιδιά του Θεού.
- Τρία πράγματα να κάνουμε: να γνωρίζουμε τα χάλια μας, να μην κρίνουμε κανέναν και να ευχαριστούμε τον Θεό.
- Πολλοί άνθρωποι τις αμαρτίες που κάνουν τις έχουν κληρονομήσει από τους προγόνους τους. Μπορούμε εμείς να τους κρίνουμε;
- Όλη η άσκηση που κάνουμε ως χριστιανοί γίνεται για να ταπεινωθούμε, όχι για να αισθανθούμε σπουδαίοι και δυνατοί.
- Να είμαστε δίκαιοι και σπλαχνικοί, όχι δίκαιοι και σκληρόκαρδοι. Δικαιοσύνη πραγματική είναι μόνο αυτή που συνοδεύεται από ευσπλαχνία.
- Κρίνουμε κάποιον όχι μόνο με τα λόγια μας, αλλά και με το μυαλό μας, με τη διάθεση που διαμορφώνουμε απέναντί του, ανάλογα με την ιδέα που σχηματίζουμε γι' αυτόν.
- Έχει μεγάλη σημασία να τοποθετείται η καρδιά μας θετικά έναντι του άλλου, ακόμα κι αν στη σχέση μας με τον άλλον έχουμε κάποιες δυσκολίες.
- Το σημαντικό είναι η καρδιά μας να είναι απόλυτα θετική για τον άλλον. Να νιώθουμε ειρήνη, χαρά και ευχαρίστηση, όταν θυμόμαστε τον άλλον.
- Να πάψουμε να κρίνουμε τους άλλους και να κοιτάξουμε να διορθώσουμε τον εαυτό μας.
- Να είμαστε ζωντανόι άνθρωποι. Ο ζωντανός άνθρωπος είναι αυτός που μπορεί να συγκινείται με την παρουσία του άλλου ανθρώπου. Ιδίως στην αμαρτία του, στο πάθος του, στην πτώση του.
- Ο χριστιανός είναι αυτός που αφήνει τα παλάτια των καλών ανθρώπων και πηγαίνει στους ανθρώπους που είναι ταλαίπωροι, περιθωριακοί, πονεμένοι και καταφροννημένοι. Ο

χριστιανός είναι αυτός που πηγαίνει σε εκείνους που στη σχέση του μαζί τους γνωρίζει ότι θα έχει κόστος, θα χάσει.

- Αυτή να είναι η άσκησή μας: να γίνουμε παρηγοριά για όλους τους δυσκολεμένους ανθρώπους. Ας μη φοβόμαστε ότι θα μολυνθούμε από τις αμαρτίες τους.
- Στη σχέση μας με τον άλλον εμείς οφείλουμε να κάνουμε τη δική μας προσπάθεια. Ο άλλος από την πλευρά του έχει τη δική του δυνατότητα να δει αυτή την προσπάθεια και να απαντήσει θετικά κάνοντας τη δική του.
- Η εμπιστοσύνη μας στον Θεό μπορεί από μόνη της να μας βγάλει από κάθε δυσκολία. Μπορεί να μας βγάλει και από την κόλαση ακόμα.
- Οι περισσότεροι άνθρωποι σώζονται μέσω του φόβου της κόλασης, γιατί δεν έχουν την ωριμότητα να επιλέξουν κάποιον άλλο καλύτερο τρόπο. Ο Θεός χρησιμοποιεί κάθε τρόπο για να μας σώσει.
- Μόνοι μας και χωρίς τη χάρη του Θεού τίποτα καλό δεν μπορούμε να κάνουμε.
- Όταν ο Θεός μάς δώσει τη χάρη Του και ξεπεράσουμε κάποιο πάθος, αν εμείς δεν αναγνωρίσουμε και δεν ομολογήσουμε ότι η χάρη ήταν από τον Θεό, είναι σίγουρο ότι θα ξαναπέσουμε στο πάθος αυτό ή σε κάποιο άλλο.
- Όταν λαμβάνουμε τη χάρη του Θεού, όλα γίνονται εύκολα.
- Ο τρόπος να ελκύσουμε τη χάρη του Θεού είναι η ταπείνωση.
- Η έπαρσή μας, ο ξηπασμός μας διώχνει μακριά τη χάρη του Θεού.
- Τα διάφορα φιλοσοφικά συστήματα με τις ασκήσεις που εφαρμόζουν τα μέλη τους μειονεκτούν σε δύο πολύ σημαντικά σημεία: α) Στηρίζονται στην ανθρώπινη δύναμη και όχι στη χάρη του Θεού και β) δεν αναφέρονται σε ανθρώπινα πρόσωπα, αλλά σε ενέργειες.
- Στις συζητήσεις που δεν γίνονται με ευπρέπεια να μην συμμετέχουμε. Να βρίσκουμε μια δικαιολογία και να απομακρυνόμαστε από αυτές. (Πέτρος ο Δαμασκηνός)
- Όταν κάτι που γίνεται δεν είναι κατά Θεόν, να μην συμμετέχουμε σε αυτό και διακριτικά να απομακρυνόμαστε.
- Η προσευχή είναι το ραντεβού με τον Θεό.
- Ο σύντροφός μας είναι για μας ο Χριστός μας και έτσι να τον βλέπουμε.
- Να μη μας αγχώνουν τα αποτελέσματα. Σε ένα ταξίδι πιο σημαντική είναι η διαδρομή παρά το αποτέλεσμα. Μέσα στη διαδρομή του πνευματικού ταξιδιού μας καλλιεργούμε, αναπτυσσόμαστε, μορφωνόμαστε και ωριμάζουμε.
- Κάθε ταξίδι έχει τη γοητεία του. Αρκεί να μην έχουμε το άγχος του αποτελέσματος.
- Σε ένα ταξίδι, αν έχουμε μια καλή διαδρομή, θα έχουμε και ένα καλό αποτέλεσμα.
- Σε κάθε ταξίδι μας, να περιφρονούμε τον φόβο και να απολαμβάνουμε τη διαδρομή. Τότε θα έχουμε και καλό αποτέλεσμα.
- Έπειτα από μια μοιχεία, ο κάθε σύντροφος, ακόμα και ο απατημένος, οφείλει να εξετάσει τις δικές του ευθύνες για το συμβάν.

- Όταν έχουμε δύναμη αγάπης που πηγάζει άνωθεν, τότε μπορούμε να εμπιστευόμαστε τον άλλον. Και όταν εμπιστευόμαστε τον άλλον, ό,τι και να μας κάνει, εμείς τον αγαπάμε.
- Εμπιστεύομαι τον άλλον σημαίνει ότι το είναι του άλλου είναι σημαντικό για μένα.
- Μόνο αν πρώτα εμπιστευτούμε τον εαυτό μας, με την έννοια της αυτοεκτίμησης, θα μπορέσουμε να εμπιστευτούμε και τον άλλον. Και έτσι θα υπάρχουν στη συνέχεια οι προϋποθέσεις να οικοδομηθεί μεταξύ μας μια αληθινή σχέση.
- Καθετί που συμβαίνει στη ζωή μας μπορεί να μας βοηθήσει στην εξέλιξή μας και στην ωρίμανσή μας.
- Για να μπορέσει ο άλλος να μας εμπιστευτεί, εμείς από την πλευρά μας οφείλουμε να τον εμπνεύσουμε να το κάνει. Και θα τον εμπνεύσουμε να το κάνει, μόνο αν πρώτα έχουμε κάνει σοβαρή δουλειά με τον εαυτό μας.

05-12-2016 Τα μυστήρια της Εκκλησίας

- Ο Θεός δεν είναι μια ιδέα. Είναι ένα ζωντανό βίωμα.
- Επενδύουμε πολλά στην καθημερινή μας τακτοποίηση. Αν όμως η καθημερινή μας τακτοποίηση δεν συνδέεται με τον Θεό, τότε αυτή είναι χαμένος χρόνος, βαριεστιμάρα και φθορά.
- Ζωή έχει μόνο ό,τι συνδέεται με τον Θεό, που είναι η ζωή.
- Τα μυστήρια της Εκκλησίας είναι ενέργειες του Θεού μέσα από τις οποίες ο Θεός μάς αποκαλύπτεται.
- Ο Θεός μάς φροντίζει και ασχολείται προσωπικά με τον καθένα μας.
- Οι γλυκύτερες στιγμές που μπορεί να ζήσει η ψυχή του ανθρώπου είναι αυτές στις οποίες ο άνθρωπος νιώθει απέναντί του τον Θεό, όπως όταν βρίσκεται σε έναν ναό όπου τελείται κάποια ιερή ακολουθία ή σε έναν άλλο χώρο όπου ο άνθρωπος προσεύχεται.
- Η αμεσότητα της συνάφειάς μας με τον Θεό φαίνεται στον γάμο. Η ένωση του ανθρώπου με έναν άλλο άνθρωπο συμβολίζει και παραπέμπει στην ένωση του ανθρώπου με τον Χριστό.
- Η Θεία Ευχαριστία είναι το κεντρικό μυστήριο της Εκκλησίας μας. Με τη Θεία Ευχαριστία ενωνόμαστε με τον αναστημένο Χριστό, άρα κοινωνούμε και της Ανάστασης.
- Στη Θεία Ευχαριστία ο Θεός προσφέρεται με τον πιο απλό και ταπεινό τρόπο, ως λίγο ψωμί και λίγο κρασί, για να μπορούν να Τον λάβουν όλοι οι άνθρωποι ανεξαιρέτως.
- Η βάση κάθε αμαρτίας είναι η επιθυμία μας να γίνουμε θεοί χωρίς τον Θεό. Είναι η επιθυμία μας να βρούμε τη ζωή και τη χαρά χωρίς τον Θεό.
- Χωρίς να απαιτεί τίποτα από μας ο Θεός, μέσω της Θείας Ευχαριστίας μάς δίνεται, για να Τον φάμε και για να γεμίσουν τα σπλάχνα μας από θεότητα. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Θα μπορέσουμε να γεμίσουμε από τον Χριστό, μόνο αν αδειάσουμε από τον εαυτό μας, από τις ιδέες μας.
- Το πόσο ο Θεός μάς αγαπά το νιώθουμε και διά των μυστηρίων της Εκκλησίας. Με την

προϋπόθεση βέβαια ότι έχουμε ανοιχτή την καρδιά μας στον Θεό.

- Η Εκκλησία μοιάζει με καράβι που πορεύεται προς κάποια συγκεκριμένη κατεύθυνση. Η πορεία της Εκκλησίας είναι προς την ευλογημένη Βασιλεία του Πατρός και του Υιού και του Αγίου Πνεύματος. Και όλοι, μηδενός εξαιρουμένου, μπορούμε να συμμετέχουμε σε αυτή την πορεία.
- Με το Πάτερ ημών της Θείας Λειτουργίας, εκτός όλων των άλλων, αποδεχόμαστε ότι ο Θεός είναι Πατέρας μας που μας φροντίζει ως υιούς Του.
- Ο Χριστός μάς αποκαλύπτεται ως φίλος μας και αδελφός μας. Όταν νιώσουμε ότι ο Χριστός είναι φίλος μας και αδελφός μας, δεν θα έχουμε πλέον κενό και φόβο στη ζωή μας.
- Ποτέ να μην σταματήσουμε να μιλούμε στον Θεό. Ακόμα και στη χειρότερη πτώση να βρισκόμαστε, εμείς να συνεχίζουμε να προσευχόμαστε.
- Το σώμα μας είναι ναός του Θεού. Να μην το περιφρονούμε. Άρα, κάθε στιγμή και οπουδήποτε μπορούμε να προσευχόμαστε.
- Ως ναός του Θεού που είναι, οφείλουμε να τιμούμε, να σεβόμαστε και να αγαπούμε το σώμα μας. Γι' αυτό η πορνεία είναι μέγιστη προσβολή στο σώμα μας.
- Να θυμόμαστε ότι στην προσευχή μας δεν συμμετέχει μόνο το πνεύμα μας, αλλά και το σώμα μας. Μάλιστα το σώμα μας συμμετέχει με ακόμη πιο αισθητό τρόπο.
- Η εμπειρία της σχέσης με τον Θεό πλουτίζει τον άνθρωπο όσο τίποτε άλλο. Γι' αυτό και ο άνθρωπος που δεν έχει ζήσει αυτή την εμπειρία είναι πάρα πολύ φτωχός.
- Η αλήθεια δεν μπορεί να είναι γέννημα δικό μας. Η αλήθεια είναι ο Θεός και είναι ο λόγος Του. Και όσο αποδεχόμαστε τον λόγο του Θεού και τον κάνουμε βίωμα στη ζωή μας, τόσο κι εμείς γινόμαστε αληθινοί.
- Όταν δεν μπορούμε πια να ελέγχουμε τον πόνο μας, τότε αποκτούμε την ικανότητα να ακούμε τον λόγο του Θεού. Και αυτός ο λόγος δεν μας λύνει το πρόβλημα, αλλά μας κάνει κάτι σημαντικότερο: ανασταίνει τη ζωή μας.
- Πνευματικός άνθρωπος είναι ο πονεμένος άνθρωπος, αυτός που είναι χάλια (στον Άδη), αλλά όμως ανταποκρίνεται στον λόγο του Θεού και ζωντανεύει.
- Ο Θεός, επειδή είναι πάρα πολύ ταπεινός, για να μας μιλήσει και να μπορέσουμε να Τον ακούσουμε, θέλει να έχουμε απόλυτη ησυχία μέσα μας.
- Ο Θεός δεν μιλά στη φασαρία και δεν ακούγεται.
- Με τη συμμετοχή μας στη Θεία Ευχαριστία εμείς γινόμαστε πνεύμα με τον Θεό και ο Θεός γίνεται σάρκα με μας. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Επειδή η Εκκλησία είναι το σώμα του Χριστού, με τη συμμετοχή μας στη Θεία Ευχαριστία γινόμαστε σύσσωμοι με τον Θεό και με όλους τους αδελφούς μας. Και τότε νιώθουμε ο ένας τον σφυγμό του άλλου. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ακέραιος άνθρωπος είναι αυτός που δεν έχει αποκοπεί από τον Χριστό.
- Μόνος στη ζωή του νιώθει ο άνθρωπος που ζει ψυχολογικά και όχι πνευματικά. Ο

άνθρωπος που ζει αληθινά πνευματικά, και άρα βιώνει το μυστήριο ότι είναι υιός του Θεού, ναός του Θεού και φίλος του Χριστού, ποτέ δεν είναι μόνος και ποτέ δεν νιώθει μόνος.

- Τα μυστήρια της Εκκλησίας και η μυστική ζωή του καθενός με οδηγό τον πνευματικό του είναι "τα δύο χέρια που αρπάζουν τον Χριστό και Τον βάζουν μέσα μας".
- Να έχουμε πάντα για τον Χριστό τους δέκτες μας υψωμένους και τη φωτιά μας αναμμένη. Και δεν θα χρειάζεται να λέμε "Χριστέ μου, θέλω να επιστρέψω σε Σένα", διότι τότε Εκείνος επιστρέφει σε μας.
- Ο λόγος που ζούμε δεν είναι να ευτυχήσουμε, αλλά να νικηθεί μέσα μας ο θάνατος. Και νικείται μέσα μας ο θάνατος, όταν έχουμε τη χαρά του Θεού.
- Όταν έχουμε τη χαρά του Θεού, τότε και οι χαρές του κόσμου αποκτούν άλλο περιεχόμενο.

12-12-2016 Η αγιοπνευματική ζωή

- Κανέναν να μην ονειδίζουμε, για κανένα ελάττωμα, για καμία αιτία. (Μέγας Αντώνιος)
- Δεν γίνεται κάποιος να είναι άνθρωπος του Θεού και να μην έχει τρυφερότητα.
- Η τρυφερότητα του ανθρώπου του Θεού είναι κατάσταση ψυχής, είναι ήθος, που γεννάται και καλλιεργείται, αναζητώντας προσωπικά ο άνθρωπος τον Θεό και έχοντας επίγνωση της πτώσης του.
- Ένα βασικό στοιχείο που καταδεικνύει την πνευματική μας κατάσταση είναι το αν βγαίνουμε από τον εαυτό μας, μπαίνουμε στη θέση του άλλου και τον αισθανόμαστε.
- Όταν έχουμε πραγματική τρυφερότητα, βλέπουμε το βλέμμα και την κίνηση του άλλου και καταλαβαίνουμε την κατάστασή του. Μόνο ο άνθρωπος που έχει μάθει να βγαίνει από τον εαυτό του μπορεί να το κάνει αυτό. Και δεν το έμαθε μόνος του αλλά του το έμαθε ο Θεός και συνεχίζει να του το μαθαίνει.
- Η πνευματική ζωή, που είναι η αναζήτηση του Θεού, μας συντρίβει, μας ωριμάζει και μας μαλακώνει την καρδιά.
- Για να γευτεί ο άνθρωπος τη χάρη του Θεού, ένας ασφαλής τρόπος είναι το να προσέχει και να μην είναι επιτόλαιος και εύκολος στην προσέγγιση των άλλων ανθρώπων.
- Αν νομίζουμε ότι αναδεικνύοντας το ελάττωμα του άλλου ή επισημαίνοντάς το βάζουμε τον άλλον σε διαδικασία να διορθωθεί, κάνουμε μεγάλο λάθος. Θα γίνει χειρότερος.
- Για να αλλάξει κάποιος χρειάζεται να εμπνευσθεί και χρειάζεται να ενεργοποιηθεί το φιλότιμό του.
- Η σφοδρή μας επιθυμία να αλλάξουμε γρήγορα τον άλλον που έχει κάποιο ελάττωμα δείχνει ότι αγνοούμε τη λειτουργία της ανθρώπινης ψυχής.
- Το να αναδεικνύουμε ή να επισημαίνουμε τα λάθη των άλλων είναι ένας τρόπος να δικαιολογούμε τα δικά μας λάθη. Άρα είναι ένα πνευματικό ολίσθημα.
- Οι δυσκολίες είναι ευλογίες, είναι αφορμές ανάπτυξης. Άρα και το ελάττωμα του άλλου,

που σίγουρα έρχεται να δυσκολέψει κι εμένα, είναι ευλογία για μένα και αφορμή ανάπτυξης.

- Το θέμα δεν είναι ο άλλος και πόσο αμαρτωλός είναι. Το θέμα είναι ο εαυτός μου, εγώ τι κάνω και σε ποια κατάσταση βρίσκομαι.
- Σε μία διαφορά μας με κάποιον, ακόμη και όλοι να μας δώσουν το δίκαιο, εμείς, αν δεν τα έχουμε βρει με τον εαυτό μας, δεν θα είμαστε αναπαυμένοι. Μόνο αν τα έχουμε βρει με τον εαυτό μας και δεχόμαστε τον άλλον έτσι όπως είναι, θα είμαστε αναπαυμένοι.
- Στην προσπάθειά μας να ελκύουμε το ντάντεμα και τη δικαίωση των άλλων, κατηγορούμε με μεγάλη ευκολία όποιον δούμε να έχει κάποιο ελάττωμα. Αυτό μας κάνει μεγάλη ζημιά. Διαμορφώνει μια αρνητική κατάσταση μέσα μας και ένα αρνητικό κλίμα έξω μας, που μας στερούν τη χάρη του Θεού.
- Στην εξομολόγηση τον πνευματικό μας μπορούμε να τον ξεγελάσουμε, τον Θεό ποτέ. Η τελική ευθύνη είναι πάντα δική μας.
- Ποτέ να μην προσβάλλουμε ή λυπούμε άνθρωπο, ποτέ να μην τον κάνουμε να νιώσει στερημένος, ελαττωμένος, κατώτερος, γιατί έτσι τον τραυματίζουμε ψυχικά και του βάζουμε εμπόδια στο να πετύχει στη ζωή του.
- Να μην θυμίζουμε στον άλλον συνεχώς την αμαρτία του, γιατί θα γίνει χειρότερος.
- Ο άλλος διορθώνεται, όταν δει ότι τον σεβόμαστε πολύ και ότι τον τιμούμε πολύ, όταν δηλαδή πιστέψει στην αξία του, και όταν δει ότι έχουμε ειρήνη, ταπείνωση, πραότητα, αγάπη και αυτές οι αρετές μας είναι γνήσιες και όχι προσποιητές.
- Ο έλεγχος και η παρατήρηση έχουν θετικό αποτέλεσμα, μόνο αν προηγουμένως έχει διαμορφωθεί στον άνθρωπο συνείδηση Χριστού. Διαφορετικά μεγαλώνουν το πρόβλημα.
- Ο εγωισμός μας είναι αυτός που δεν αφήνει τον ελεγκτικό λόγο του άλλου να καρποφορήσει μέσα μας. Έτσι, αντί ο ελεγκτικός λόγος του άλλου να μας διορθώσει, μας φέρνει στεναχώρια και αντίδραση.
- Ο άγιος δεν μας αλλάζει με τα λόγια του αλλά με το είναι του.
- Θα μπορέσουμε να γίνουμε παιδιά του Θεού, αν προσέχουμε αυτόν που είναι πλάι μας και αν είμαστε λεπτοί και ευγενείς. (Μέγας Αντώνιος)
- Μπορούμε να ερμηνεύσουμε σωστά το ελάττωμα του άλλου, μόνο αν το δούμε με το κριτήριο της δικής του καρδιάς και όχι της δικής μας.
- Μπορούμε να δίνουμε ανιδιοτελώς, μόνο αν έχουμε πάρει ανιδιοτελώς και έχουμε μάθει σε αυτό το ήθος. Και ο μοναδικός που δίνει ανιδιοτελώς είναι ο Θεός.
- Μόνο αν είμαστε τελείως δοσμένοι στον Θεό, έχουμε κι εμείς ανιδιοτέλεια.
- Ο Θεός είναι τελείως ανιδιοτελής και ανενδεής.
- Όταν ανοίξει η καρδιά μας και δεχθούμε τα δώρα του Θεού, τότε και εμείς γινόμαστε δώρο στον άλλον.
- Όταν κάποιος κοντινός μας άνθρωπος μας κατηγορήσει για κάτι και προσπαθήσουμε να υποστηρίξουμε την αθωότητά μας, αυτό να γίνεται με γνώμονα την αποκατάσταση της

σχέσης μας μαζί του, που διαταράχθηκε, και όχι την εγωιστική αυτοδικαίωσή μας έναντί του.

- Συχνά το κλάμα κάποιου που λέει ότι μετανοεί κρύβει εγωισμό και μειονεξία.
- Άλλο μετάνοια και κατάνυξη κι άλλο μειονεξία και κατάθλιψη.
- Να μην ξεχνάμε τις αμαρτίες μας, ακόμα και τις συγχωρημένες, γιατί έτσι δεν θα σταματήσουμε ποτέ να νιώθουμε ευγνωμοσύνη προς τον Θεό και να είμαστε συνδεδεμένοι μαζί Του.
- Η μετάνοιά μας είναι αληθινή, μόνο αν έχουμε συνείδηση της αποκοπής μας από τον Θεό.
- Όταν το κλάμα κάποιου που λέει ότι μετανοεί είναι συναισθηματικό ή προέρχεται από τη μοναξιά ή τη μειονεξία, τότε δυσκολεύει την ψυχή, τη φθείρει και την καταντάει ανίκανη για τη μετάνοια.
- Η στεναχώρια για την αμαρτία είναι εγωισμός, μας εξαντλεί και μας οδηγεί πάλι στην αμαρτία.
- Ο άνθρωπος που συχνά κλαίει συντηρεί την κατάστασή του και δύσκολα αλλάζει.
- Δεν είναι δυνατόν πνευματική κατάσταση να αναιρεί τη χαρά.
- Μόνο τα δάκρυα της χαράς είναι αποδεκτά από την Εκκλησία μας, όχι τα δάκρυα της λύπης.
- Τα δάκρυα της αληθινής μετάνοιας είναι δάκρυα χαράς. Η καρδιά του ανθρώπου που μετανοεί πληροί από τη χαρά που του δίνει η παρουσία του Χριστού.
- Η βάση της πνευματικής ζωής είναι η συναίσθηση του ποιοι είμαστε.
- Όταν εκτελούμε τα θρησκευτικά μας καθήκοντα, να μην υπερηφανευόμαστε. (Άγιος Αντώνιος)
- Ο άγιος είναι ο διαρκώς μετανοών. Αυτός που συναισθάνεται την αναξιοτήτά του.
- Να μην θέλουμε να φανερώνουμε τις αρετές μας στους άλλους, γιατί έτσι τους κάνουμε να νιώθουν μειονεκτικά απέναντί μας.
- Να προσέχουμε να μην ξεχωρίζουμε επιδεικτικά από τους άλλους. Η συμπεριφορά μας να μην είναι ιδιόρρυθμη, γιατί αυτή η συμπεριφορά κάνει τους άλλους να αισθάνονται άσχημα. Αυτό ισχύει και όταν βρισκόμαστε μέσα σε κάποιον ναό.
- Ο ναός δεν είναι τόπος εκδήλωσης της ευσέβειάς μας ούτε τόπος στον οποίο ζει το εγώ μας. Ο ναός είναι τόπος στον οποίο ζει η κοινότητα.
- Αυτός που δεν μπορεί να προσαρμοστεί στον ναό δεν μπορεί να προσαρμοστεί σε κανένα περιβάλλον.
- Να είμαστε προσεκτικοί στις δημόσιες εμφανίσεις μας και στις δημόσιες σχέσεις μας. Ιδιαίτερα προσεκτικοί να είμαστε σε αυτές, όταν βρισκόμαστε μέσα σε ναούς.
- Στη δημόσια ζωή φαίνεται η ψυχική ισορροπία του ανθρώπου. Πώς εντάσσεται στο κοινωνικό σύνολο, πώς λειτουργεί, πώς συνεργάζεται, πώς φέρεται, πώς σχετίζεται, πώς δεν δημιουργεί προβλήματα, πώς ειρηνεύει τις δύσκολες καταστάσεις, πόσο ευελιξία και προσαρμοστικότητα έχει.

- Να είμαστε φυσιολογικοί άνθρωποι, χαρούμενοι και προσευχόμενοι, να μην κάνουμε κήρυγμα σε κανέναν και να είμαστε κοντά στον άλλον δίνοντάς του χαρά.

19-12-2016 Η προσευχή, πορεία προς τον Θεό

- Ο λόγος, αν δεν είναι θεμελιωμένος στο προσωπικό βίωμα, δεν έχει βάρος και δεν αφήνει τίποτα στην καρδιά μας. Αλλά και τα μυστήρια της Εκκλησίας, για να καρποφορήσουν, προϋποθέτουν το προσωπικό βίωμα του συμμετέχοντα. Δεν λειτουργούν μαγικά.
- Το προσωπικό βίωμα βασίζεται κυρίως στην προσευχή.
- Η προσευχή δεν είναι μια άσκηση ψυχοδιανοητικής βελτίωσης, άρα δεν είναι προβολή του εγώ. Η προσευχή είναι σχέση με τον Θεό.
- Η προσευχή ως μια ανθρώπινη ενέργεια είναι έξοδος και στροφή, έκταση και ένωση, ενωτική στροφή και ενωτικό σκύψιμο του νου προς τον Θεό. (Όσιος Νείλος)
- Άμεσα σχετιζόμαστε με τον Θεό και όχι μέσω κάποιου άλλου. Είμαστε παιδιά του Θεού και όχι εγγόνια Του.
- Ο ειλικρινής λόγος μας προς κάποιον είναι η έξοδος και έκταση του είναι μας προς αυτόν.
- Όταν ο λόγος μας προς τον άλλον είναι ψευδής, τότε δεν έχουμε την αποκάλυψη ενός προσώπου, αλλά ενός προσωπίου.
- Η ικανότητα του να μιλάμε είναι πολύ μεγάλη ευλογία, πολύ μεγάλο δώρο του Θεού. Μέσω της ομιλίας κοινωνούμε του άλλου και γνωρίζουμε τον άλλον, αλλά και ο άλλος κοινωνεί της δικής μας ύπαρξης και γνωρίζει εμάς.
- Στην πραγματική σχέση δεν ωφελούν οι πολλές κουβέντες περί της σχέσης. Η ίδια η ύπαρξή μας με την αφοσίωσή της ομιλεί στον άλλον, είναι δοσμένη στον άλλον.
- Όταν ο νους διασκορπίζεται εδώ κι εκεί, ο άνθρωπος δεν μπορεί να προσευχηθεί.
- Η αγάπη είναι πιο σημαντική από τον έρωτα.
- Απαραίτητη προϋπόθεση της προσευχής είναι η ηρεμία, το άδειασμα του νου από κάθε λογισμό, ένταση και σφίξιμο. Μόνο με αυτή την προϋπόθεση η προσευχή μπορεί να πραγματοποιηθεί και να καρποφορήσει.
- Η συχνή προσευχή οδηγεί κάποια στιγμή τον άνθρωπο σε ένα άλλο στάδιο της σχέσης του με τον Θεό, που είναι η συναναστροφή με τον Θεό.
- Για να δεχτεί ο άλλος τον λόγο μας, οφείλουμε προηγουμένως να έχουμε δημιουργήσει το κατάλληλο ζεστό κλίμα. Θα δεχθεί ο άλλος τον λόγο μας, μόνο αν του εκτέμουμε ζεστασιά και φιλικότητα. Στην περίπτωση της προσευχής, το κατάλληλο ζεστό κλίμα το δημιουργεί ο ίδιος ο Θεός, εμείς αρκεί να έχουμε πάρει την απόφαση να βγούμε από τον εαυτό μας και να στραφούμε προς Αυτόν.
- Ο άνθρωπος που με μανία υπερασπίζεται ως ιδεολογήματα τις αλήθειες του Θεού κινδυνεύει σοβαρά να χάσει τον Θεό.
- Όλη μας η ζωή ή θα είναι μία Θεία Λειτουργία ή θα είναι ένας θάνατος.

- Προσευχή είναι και το να υπομένουμε τον πόνο μας.
- Ο Θεός είναι εύκολος και απλός. Εμείς Τον φανταζόμαστε δύσκολο και περίπλοκο.
- Η φιλία-σχέση μας με τον Θεό προϋποθέτει το άδειασμα του νου μας από οποιοδήποτε εμπασθέν νόημα, από οποιαδήποτε προσκόλληση.
- Τα προβλήματά μας, οι αμαρτίες μας, τα πάθη μας να μας οδηγούν στον Θεό και όχι να μας απομακρύνουν από Αυτόν. Από μας εξαρτάται.
- Τα δάκρυα κατά την προσευχή μπορεί να είναι δάκρυα ψυχολογικά, με τα οποία να ζητάμε δικαίωση, δηλαδή μπορεί να είναι δάκρυα υπερηφάνειας και εγωισμού.
- Όταν έχω πρόβλημα με κάποιον, και από την προσευχή και το κομποσκοίνι πιο σημαντικό είναι το να ταπεινωθώ και να πάω να "τα βρω" με τον άλλον.
- Από το να κάνω ένα δώρο σε κάποιον, πολύ πιο σημαντικό είναι το να προσπαθήσω να λύσω οποιοδήποτε πρόβλημα έχω μαζί του και μάλιστα όσο πιο γρήγορα γίνεται.
- Αν έχουμε κάποιο πρόβλημα με κάποιον, να το λύνουμε πριν δύσει ο ήλιος. (Κύριος)
- Να μην χρησιμοποιούμε την προσευχή ως άλλοθι της μνησικακίας μας και του εγωισμού μας. Και να μην χρησιμοποιούμε την εξομολόγηση σε έναν δήθεν διορατικό γέροντα ως άλλοθι της ανικανότητάς μας να σχετισθούμε αληθινά με κάποιον άνθρωπο.
- Είναι πολύ σημαντικό το να αναλάβουμε την ευθύνη του εαυτού μας και των σχέσεών μας. Από αυτό κρίνεται όλη μας η ζωή.
- Αυτό που σκληραίνει την καρδιά και μας εμποδίζει από την προσευχή είναι η αμαρτία.
- Από όσα έχουμε μόνο η αμαρτία προέρχεται από μας. Όλα τα άλλα προέρχονται από τον Θεό. Είναι δώρα του Θεού.
- Αμαρτία είναι ό,τι παρεμβαίνει ως εμπόδιο ανάμεσα σε μας και στον Θεό.
- Η ζωή μας έχει αλήθεια και ανάπαυση, μόνο όταν όλα τα περιεχόμενά της τα έχουμε εκκεντρισμένα στον Χριστό. Διαφορετικά δεν αντέχεται.
- Να βλέπουμε τους πάντες και τα πάντα με την προοπτική του Χριστού.
- Κάποιες πράξεις μας που φαίνονται ως οι πιο ωραίες, οι πιο φιλόανθρωπες και οι πιο ορθόδοξες μπορεί να εμποδίζουν τη σχέση μας με τον Θεό. Αυτό συμβαίνει, όταν μέσω αυτών των πράξεων προβάλλουμε τον εγωισμό μας, έστω κι αν δεν το καταλαβαίνουμε.
- Αμαρτία μπορεί να είναι και μια αρετή, όταν την ασκώ για την ικανοποίηση της δικής μου αναγνώρισης και καταξίωσης, και έτσι την καθιστώ εμπόδιο μεταξύ εμού και του Θεού.

16-01-2017 Η τέχνη της προσευχής και η τέχνη της ζωής

- Όλα είναι καλά και είναι από τον Θεό, εκτός από την αμαρτία.
- Η αμαρτία είναι η απομάκρυνση από τον Θεό και είναι εμπόδιο στη σχέση με τον Θεό.
- Η σχέση μας με τον Θεό είναι κυρίως η προσευχή.
- Αμαρτία μπορεί να είναι και κάτι που φαίνεται ενάρετο, εφόσον το έχουμε θεοποιήσει, και άρα μπαίνει ως εμπόδιο στη σχέση μας με τον Θεό. Π.χ. μία εμμονή, μία εξάρτηση, μία

απολυτοποίηση, μία κτητικότητα ενός προσώπου. Αμαρτία ακόμη μπορεί να είναι και η πνευματική μας άσκηση και η αγνότητά μας, όταν τα θεοποιούμε για να αυτοδικαιωνόμαστε.

- Οτιδήποτε μας κάνει να αυτονομούμαστε από τον Θεό είναι αμαρτία.
- Ο "καλύτερος" θεολόγος είναι ο διάβολος. Γνωρίζει σε άριστο βαθμό τις αλήθειες της Εκκλησίας, μόνο που είναι υπερήφανος.
- Αν μία αγάπη την ξεχωρίζουμε από τον Θεό και γίνεται θεός μας, τότε αυτή είναι αμαρτία.
- Αμαρτία είναι οτιδήποτε μας χωρίζει από τον Θεό, είτε αυτό είναι εμπαθές είτε είναι απαθές. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Η αμαρτία είναι κομμάτιασμα της σχέσης μας με τον Θεό, αλλά και κομμάτιασμα της ίδιας της ύπαρξής μας.
- Αυτό που μας εισάγει στον Ουρανό δεν είναι η δικαιοσύνη μας, αλλά η χάρη του Θεού. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όταν είμαστε ανοιχτοί στη χάρη του Θεού, τότε και με τους δαίμονες ακόμη μπορούμε να κάνουμε. Αν και αυτοί δεν μπορούν να κάνουν μαζί μας και εξαφανίζονται.
- Ένας θυμός, μια παράβαση, μια αγριότητα ή οτιδήποτε άλλο αρνητικό βγάζουμε έχει κάποια βαθύτερα κίνητρα, που οφείλουμε, ψάχνοντας στην καρδιά μας, να βρούμε.
- Ο πνευματικός κοιτάει το κίνητρο του αναφερόμενου προβλήματος, τη ρίζα του.
- Ποτέ να μην υποτιμούμε τον άλλον. Η υποτίμηση του άλλου είναι σκληρότητα.
- Όταν ο άνθρωπος αμαρτάνει, αγριεύει το βλέμμα του. Η πτώση του φαίνεται από μακριά.
- Ο ταπεινός άνθρωπος, αυτός που διατηρεί σχέση με τον Θεό, έχει βλέμμα γαλήνιο, ζεστό, αγνό, παιδικό.
- Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν ξέρουν να εξομολογούνται. Πηγαίνουν απλώς για μια ανακούφιση ή για να επιτύχουν μια καινούρια ερμηνεία, απάντηση, λύση, που θα είναι πιο ικανοποιητική στις επιθυμίες τους. Αυτά όμως δεν είναι εξομολόγηση.
- Μπορούμε να είμαστε κοινότητα με τον άλλον, μόνο αν πρώτα σταυρώσουμε τον εαυτό μας, βάλουμε όρια στον εαυτό μας.
- Για τη βαθύτερη γνώση του εαυτού μας δεν αρκεί να κάνουμε ψυχανάλυση, αλλά οφείλουμε να βρούμε τη θέση μας στο σώμα του Χριστού, αν δηλαδή είμαστε μέλη αυτού του σώματος ή όχι.
- Στην αληθινή εξομολόγηση, δεχόμαστε ότι απωθήσαμε τον Θεό από τη ζωή μας, ταπεινωνόμαστε και μετανοούμε ειλικρινά.
- Τα δάκρυα στην αρχή της εξομολόγησης, τα αληθινά, που είναι από τον Θεό και όχι αυτά του πληγωμένου μας εγωισμού, γαληνεύουν την αγριεμένη από την αμαρτία καρδιά μας και μας βοηθούν να εξομολογηθούμε την απομάκρυνσή μας από τον Θεό και τελικά να λάβουμε τη συγχώρεση.
- Αλλάζει κάτι μέσα μας ο Θεός, μόνο εφόσον εμείς Του το επιτρέψουμε.
- Περισσότερο κι από τα δικά μας αιτήματα να επιθυμούμε τον ίδιο τον Θεό. Να

επιθυμούμε να γεννηθεί ο Χριστός μέσα μας.

- Δεν υπάρχει ωραιότερο θέαμα και ωραιότερη εικόνα από μια ψυχή γονατιστή προσευχόμενη με δάκρυα. Αρκεί τα δάκρυα να είναι πνευματικά και όχι ψυχολογικά. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Τον πνευματικό δεν τον ενδιαφέρουν τα γεγονότα, αλλά η μορφή της καρδιάς μας. Η μορφή που αυτή έχει και η μορφή που αυτή μπορεί να λάβει.
- Η προτεραιότητά μας να είναι ο Χριστός, δηλαδή να θέλουμε η καρδιά μας να λάβει τη μορφή του Χριστού. Και αυτός να είναι ο λόγος που πηγαίνουμε για εξομολόγηση.
- Συνήθως οι άνθρωποι που προσεύχονται με δάκρυα είναι οι χτυπημένοι, αυτοί που δεν έχουν το μυαλό τους στον Θεό, αλλά στα χτυπήματά τους και στις επιθυμίες τους. Είναι οι άνθρωποι που δεν ξέρουν πώς να προσευχηθούν. Προσευχόμενοι δεν προβάλλουν τον νου τους ελεύθερο, χαμένο, άδειο, αλλά προβάλλουν τον εαυτό τους, τις επιθυμίες τους.
- Ακόμα και όταν προσεγγίζουμε τον Θεό λανθασμένα, π.χ. με ψυχολογικά δάκρυα ή με ατομικά αιτήματα, ο Θεός δεν μας διώχνει. Μας κρατάει κοντά Του και σιγά σιγά μας "αλλάζει τα φώτα".
- Όταν προσευχόμαστε, να βγαίνουμε από τον εαυτό μας και να παραδίδουμε τα προβλήματά μας στον Θεό. Αν δεν προσευχόμαστε έτσι, τότε η προσευχή μας δεν είναι μια συνάντηση με τον Θεό, αλλά μια συνάντηση με τον εαυτό μας. Και γι' αυτό μας έρχεται ένα βάρος, ένα σφίξιμο, μια αγωνία.
- Ακόμα και η λανθασμένη προσευχή μπορεί να γίνει από τον Θεό αφετηρία και μέσο διά του οποίου θα οδηγηθούμε στην αληθινή προσευχή.
- Να ζητάμε από τον Θεό τη λύση των προβλημάτων μας, αλλά να μην επιμένουμε ο Θεός να κάνει το δικό μας. Να λέμε στο τέλος: "Γεννηθήτω το θέλημά Σου".
- Στην προσευχή μας ο πυρήνας του αιτήματός μας να είναι ο ίδιος ο Θεός.
- Εάν κανείς κάνει μιας στιγμής αληθινή προσευχή, του φεύγουν όλα τα βάρη, όλες οι λύπες, όλες οι αθυμίες, όλες οι στεναχώριες. Κι εκείνο που μένει είναι ένα πανηγύρι. Σου έρχεται να βγάλεις φτερά και να πετάξεις. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ο στεναχωρημένος άνθρωπος είναι ένας εγωιστής, ένας εμπαθής. Είναι κάποιος που όχι μόνο δεν έχει αποφασίσει να αλλάξει, αλλά και που λέει: "Όχι, αυτό που θέλω εγώ θα κάνω".

23-01-2017 Η εμπειρία του Θεού και η προσευχή

- Η αληθινή προσευχή απομακρύνει κάθε λύπη και αθυμία. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Άλλο κατάθλιψη και άλλο κατάνυξη. Η αληθινή πνευματικότητα έχει χαρά και ευχαριστία.
- Η αίσθηση της παρουσίας του Θεού στη ζωή μας απομακρύνει τους οποιουδήποτε λογισμούς μας βασάνιζαν, τα οποιαδήποτε ερωτήματα.
- Προϋπόθεση της αληθινής προσευχής είναι η ανάπαυση, η οποία με τη σειρά της προϋποθέτει την εσωτερική συγκίνηση και την ευχαριστιακή διάθεση.

- Όταν είμαστε ευχαριστημένοι, είμαστε αναπαυμένοι και μπορούμε να κάνουμε προσευχή. Αντίθετα, όταν είμαστε δυσαρεστημένοι, ταραγμένοι και κουρασμένοι εσωτερικά, το κενό που έχουμε, αμαρτάνοντας προσπαθούμε συνήθως να το καλύψουμε.
- Προσευχή γίνεται μόνο όπου υπάρχει μεθύσι της ψυχής με τον Θεό και όπου υπάρχει ευφροσύνη στην καρδιά. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Με τις διάφορες εξαρτήσεις μας, π.χ. λόγω κατάχρησης του ίντερνετ και της τηλεόρασης, χάνουμε τη φρεσκάδα μας, καθώς και την ικανότητα να κάνουμε ουσιαστικά πράγματα. Χάνουμε την ικανότητα ακόμα και να προσευχόμαστε.
- Όταν ένας άνθρωπος έχει αληθινή προσευχή, τότε είναι χριστιανός, τότε είναι του Θεού.
- Τίποτα δεν μπορεί να είναι ζωντανό στη ζωή μας, αν απουσιάζει αυτός ο εσωτερικός σφυγμός, που είναι η προσευχή.
- Είμαστε πλασμένοι από τον Θεό και για τον Θεό.
- Έχουμε τη δυνατότητα να συναντήσουμε τον Θεό και να αναλάβουμε την ευθύνη της προσωπικής σχέσης μαζί Του. Αντί όμως να εκμεταλλευτούμε αυτή τη δυνατότητα, εμείς την ακυρώνουμε είτε με το κλάμα, είτε με το φαγητό, είτε με τον ύπνο, είτε με το κουβεντολόι.
- Το πολύ κουβεντολόι δείχνει ότι δεν θέλουμε να σταθούμε ενώπιον του εαυτού μας και ενώπιον του Θεού, βλέποντας την ευθύνη που έχουμε στη ζωή μας.
- Να προσεγγίζουμε τον Θεό απαλά, χωρίς άγχος και αγωνία. (Άγιος Πορφύριος)
- Αυτό που μας εξελίσσει είναι η χάρη του Θεού. Δεν εξελισσόμαστε από μόνοι μας.
- Η βολεμένη ζωή είναι εμπόδιο στο να έχουμε την τέλεια προσευχή.
- Οι εκτός Εκκλησίας άνθρωποι που ασωτεύουν και που δεν γνώρισαν την Εκκλησία είναι πιο αρεστοί στον Θεό από τους βολεμένους χριστιανούς.
- Όταν ασχολούμαστε με τον Χριστό και Αυτός είναι ο πόθος μας, τότε όλα τα άλλα μας φαίνονται μικρότερης σημασίας.
- Η αίσθηση της απώλειας του Θεού συγκρίνεται μόνο με αυτή της απώλειας ενός παιδιού μας, και είναι ακόμα πιο θλιβερή αίσθηση.
- Ο άνθρωπος που κάνει πνευματική ζωή και ποθεί τον Χριστό είναι ξύπνιος και στις καθημερινές του ασχολίες και συναλλαγές, βέβαια ενεργώντας με τρόπο πνευματικό.
- Η διάσπασή μας και η πολυπραγμοσύνη μας οφείλονται στο ότι δεν βρήκαμε τον Έναν που έχουμε ανάγκη, δηλαδή τον Χριστό.
- Ενός δε εστί χρεία: Έναν έχουμε ανάγκη. (Κύριος)
- Η ζωή μας να έχει δύναμη. Να μην είναι ασθενική και κακόμοιρη. Κακομοιριές δεν φθάνουν στον Ουρανό. Άλλο όταν πάσχουμε από κάποια ψυχική ή σωματική ασθένεια, που είναι για μας μεγάλο βάρος, αλλά και που ο Θεός τότε θα μας κρίνει διαφορετικά.
- Όταν ενωνόμαστε με τον Θεό, γινόμαστε κι εμείς θεοί. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Το Άγιο Πνεύμα μάς επιθυμεί, μας ζεσταίνει και μας δίνει τις προϋποθέσεις, για να ενωθούμε με τον Θεό.

- Το Άγιο Πνεύμα караδοκεί για ανθρώπους που ποθούν να συναντήσουν τον Θεό και να σχετισθούν μαζί Του. Και κάθε φορά που βρίσκει έναν τέτοιο άνθρωπο, τον "αρπάζει" και κάνει όλη την απαραίτητη δουλειά.
- Το άδειασμά μας από λογισμούς, π.χ. μισή ώρα πριν από την προσευχή, είναι μεγάλη υπόθεση και απαραίτητη προϋπόθεση για μια καλή προσευχή.
- Όταν οι δαίμονες δουν ότι είμαστε πρόθυμοι για προσευχή, μας βάζουν την ιδέα ότι εκείνη την ώρα είναι ανάγκη να κάνουμε κάτι άλλο, ώστε τελικά να μην προσευχηθούμε.
- Να μην παραφορτώνουμε το μυαλό μας με σκέψεις και να μην εξαντλούμε τον νου μας.
- Να λειτουργούμε αφαιρετικά και με απλότητα. Να μην φορτώνουμε τον εαυτό μας με περιττά πράγματα. Και αυτά με τα οποία είμαστε φορτωμένοι να μην γεμίζουν πολύ την καρδιά μας και να μην μας εξαντλούν.
- Η αφαιρετικότητα είναι πιο σπάνια στις γυναίκες απ' ό,τι στους άνδρες.
- Η αφαιρετικότητα και η λιτότητα (όχι κατάχρηση) του μυαλού μας αναπαύουν εμάς, αλλά αναπαύουν και αυτούς που είναι κοντά μας.
- Ο άνθρωπος που ασχολείται με πολλά είναι γεμάτος λογισμούς και κατά συνέπεια δύσκολα μπορεί να κάνει και να διατηρήσει μια σχέση.
- Η προσευχή μάς δίνει κατεύθυνση ζωής και μας ελευθερώνει.
- Ο γάμος είναι δυνατότητα κοινής των συζύγων αναφοράς στον Χριστό και αγάπης προς τον Χριστό.
- Η σημερινή εποχή χαρακτηρίζεται από την έντονη επιθυμία των ανθρώπων να έχουν εμπειρίες. Πάνω σε αυτό οφείλουμε να γνωρίζουμε ότι η μέγιστη εμπειρία είναι η προσευχή και η σχέση με τον Χριστό.
- Έχουμε ευθύνη για τα χαρίσματά μας, τα οποία άλλωστε μας τα έδωσε όλα ο Θεός.
- Τα χαρίσματα τα έχουμε για διακονία αγάπης στο κοινό σώμα των ανθρώπων κι όχι για σύγκριση με τους άλλους και ικανοποίηση φιλοδοξιών. Τα χαρίσματα τα έχουμε, όχι για να σκληραίνουν την καρδιά μας, αλλά για να τη μαλακώνουν.
- Τα χαρίσματα τα έχουμε, για να οικοδομήσουμε σχέση με τον Χριστό.
- Πολλοί άνθρωποι κλαίγοντας για τις αμαρτίες τους έχασαν τον προσανατολισμό τους. Για να μην λοιπόν πλανηθούμε, οφείλουμε να προσέχουμε τα νοήματα. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Το χάρισμα που έχουμε ανάγκη είναι ένα. Και αυτό είναι το χάρισμα της μετάνοιας.
- Ένα χάρισμα που δεν υπηρετεί τον πνευματικό λόγο μπορεί να είναι πλάνη και εκ του πονηρού κι όχι του Θεού, κι ας φαίνεται ότι είναι κάτι υπερφυσικό. Ή μπορεί να είναι του Θεού κι εμείς να κάνουμε κακή χρήση αυτού του χαρίσματος και να ζημιωνόμαστε.
- Απολυτοποιείται κάτι μόνο για τον λόγο που υπηρετεί και για κανέναν άλλο λόγο, καθώς επίσης όταν γίνεται με σωστό τρόπο. Η ζωή μας, για παράδειγμα, βρίσκει την υπόστασή της και τον προσανατολισμό της, μόνο όταν υπηρετεί τον αληθινό λόγο που ζούμε και όταν προσέχουμε τον τρόπο με τον οποίο ζούμε.

- Δεν δουλεύουμε για να δουλεύουμε. Δεν προσευχόμαστε για να προσευχόμαστε. Δεν έχουμε χαρίσματα για να έχουμε χαρίσματα. Δεν ζούμε για να ζούμε. Όλα αυτά, που δίνονται ως παραδείγματα, έχουν λόγο και θέλουν τρόπο.
- Ο δρόμος για τον Θεό δεν είναι ο ίδιος για όλους τους ανθρώπους. Οπότε, ο κάθε άνθρωπος μπορεί να επιλέξει τον δικό του.

30-01-2017 Οι λογισμοί και η προσευχή

- Ο Θεός είναι η πηγή της ζωής και της χαράς. Γι' αυτό η σχέση του ανθρώπου με τον Θεό δίνει στον άνθρωπο ζωή και χαρά.
- Η σχέση με τον Θεό φαίνεται σε μας κάτι δύσκολο, γιατί δεν μπορούμε να συμμαζέψουμε τον εαυτό μας. Είμαστε συνεχώς διαχυμένοι εδώ κι εκεί και παραζαλισμένοι από λογισμούς.
- Μόνο αν είμαστε αφοσιωμένοι στον Θεό, μπορούμε να έχουμε αληθινή σχέση μαζί Του και προσευχή. Αυτό που χρειαζόμαστε λοιπόν είναι να μπούμε στο ταμείο μας.
- Η πνευματική ζωή θέλει συμμάζεμα και ησυχία, όχι διάχυση και θόρυβο.
- Να μην αγωνιούμε για τίποτε και να μην υποβάλλουμε στον Θεό σχέδια για τη σωτηρία μας. Να αφηνόμαστε στα δικά Του σχέδια.
- Να μην έχουμε απαιτήσεις, όσο σωστές κι αν πιστεύουμε ότι είναι, για να μην έχουμε ένταση, αγριότητα και ψυχολογικά προβλήματα, τα οποία σωματοποιούνται στη συνέχεια.
- Αν έχουμε απαιτήσεις, να ετοιμαζόμαστε για πόνο.
- Οι βεβαιότητες που φτιάχνουμε μας εμποδίζουν να δεχθούμε νέα πράγματα και, τελικά, να αλλάξουμε.
- Ο Θεός караδοκεί να μας επισκεφτεί και να μείνει μέσα μας. Αν εμείς Τον αφήσουμε να το κάνει, ο οποιοσδήποτε πόνος έρθει στη ζωή μας θα μεταποιηθεί σε ευλογία.
- Αυτός στον οποίο πιο δύσκολα από οποιονδήποτε άλλον μπορούμε να σταθούμε απέναντί του είναι ο εαυτός μας. Και η προσευχή είναι ένας καθρέφτης, όπου μπορούμε να σταθούμε απέναντι στον εαυτό μας.
- Το πρώτο σκαλοπάτι της προσευχής είναι η απέκδυση όλων των άλλων εννοιών που μας αποπροσανατολίζουν, μας αποδιοργανώνουν και μας κάνουν να χάνουμε την αίσθηση της πραγματικότητας του εαυτού μας.
- Αν στην προσευχή μας βιώνουμε αρνητικές καταστάσεις, δεν είναι η προσευχή αυτή που τις δημιουργεί. Όταν προσευχόμαστε, ησυχάζουμε και μένουμε μόνοι με τον εαυτό μας. Έτσι φανερώνεται η πραγματικότητα του εαυτού μας, η δυσκολία μας. Αν λοιπόν βιώνουμε αρνητικές καταστάσεις, να επιμένουμε στην προσευχή, όσο κι αν αυτό μας πονάει.
- Όταν κάτι μας ζορίζει, να μην έχουμε πάντα εύκολη την οδό της φυγής-υποχώρησης, αλλά να μένουμε και να αγωνιζόμαστε. Μόνο έτσι θα εξελισσόμαστε. Εκτός βέβαια αν αυτό που μας ζορίζει είναι αρρωστημένο, οπότε θα πρέπει να απομακρυνόμαστε από αυτό.
- Ο χώρος όπου ζούμε και κινούμαστε είναι ο ιερός μας χώρος, ο χώρος του μαρτυρίου

μας.

- Να μην φοβόμαστε τα ζόρια. Άλλωστε, το μεγαλύτερο όπλο του αντικειμένου-διαβόλου είναι ο φόβος. Κι εμείς χάνουμε σημαντικές εμπειρίες στη ζωή μας από τον φόβο.
- Στην προσευχή μας να βγάζουμε εσωτερική δύναμη, ανδρεία, όχι ένταση.
- Επειδή δεν γνωρίζουμε πότε θα φύγουμε από αυτό τον κόσμο, να φροντίζουμε ώστε να είμαστε φορείς και μεταδότες ζωής αληθινής, να είμαστε όντως πρόσωπα. Αυτό να γράφει η ιστορία της ζωής μας, που θα αφήσουμε πίσω.
- Ακόμη και ο τρόπος που πεθαίνει κάποιος μπορεί να είναι αποκάλυψη ζωής.
- Να μην συνδεόμαστε παθολογικά ούτε με τους ανθρώπους ούτε με τα πράγματα. Και ό,τι κάνουμε να το κάνουμε απαλά και όχι με άγχος. Ακόμα και το μεγάλωμα των παιδιών από τις μητέρες να γίνεται με απαλό τρόπο και όχι με άγχος, γιατί αυτό το άγχος θα γεμίσει τα παιδιά με ψυχολογικά προβλήματα.
- Η σχέση με τον Χριστό μας γλυκαίνει, μας ηρεμεί, μας δροσίζει. Και αυτά τα χαρακτηριστικά που αποκτούμε, τα μεταδίδουμε και στους γύρω μας.
- Να μην είμαστε εγκλωβισμένοι στις κοσμικές φροντίδες. Αυτές να μην είναι για μας ο άξονας της ζωής μας.
- Οι λογισμοί που γεμίζουν το μυαλό μας συνδυάζονται μεταξύ τους και μας φέρνουν εσωτερικές συμπλοκές.
- Να ζούμε εντός του κόσμου αλλά σαν να είμαστε εκτός του κόσμου. Δηλαδή να μεταφέρουμε έναν άλλο κόσμο στον κόσμο που ζούμε.
- Ο άνθρωπος του Θεού δεν έχει ανάγκη από φαντασίες, γιατί η ζωή του έχει πληρότητα. Ο άνθρωπος αυτός έχει μέσα του έναν θησαυρό, που είναι πολυτιμότερος από οτιδήποτε μπορεί κανείς να φανταστεί.
- Τις φαντασίες τις έχουν ανάγκη οι μίζεροι άνθρωποι, αυτοί που δεν έχουν ζωή μέσα τους.
- Η χαρά που νομίζουμε ότι αποκτούμε με τις φαντασίες μας δεν πατάει πουθενά.
- Οι φαντασίες περιλαμβάνονται κι αυτές στους λογισμούς και, όπως όλοι οι λογισμοί, μας εμποδίζουν να προσευχηθούμε.
- Όταν προσευχόμαστε σωστά, ο κόσμος να χαλάει έξω, εμείς δεν ταρασσόμαστε. Αντίθετα, όταν στην προσευχή μας έχουμε λογισμούς, τότε και ο παραμικρός εξωτερικός θόρυβος μας κάνει και αντιδρούμε. Το ίδιο συμβαίνει και στη ζωή μας. Η ένταση που βγάζουμε υπήρχε από πριν μέσα μας και οφείλεται σε λογισμούς που μας αρρωσταίνουν.
- Πριν τσακωθούμε με κάποιον, ας διερωτηθούμε αν εμείς είμαστε καλά κι αν αυτό που ο άλλος μας έκανε είναι τόσο κακό.
- Ο αληθινά προσευχόμενος άνθρωπος δεν ενοχλείται από τίποτα.
- Αντί να ψάχνουμε πάντα τις ιδανικές συνθήκες για να λειτουργήσουμε, είναι καλύτερα να ασκηθούμε ώστε να μπορούμε σε κάθε συνθήκη. Και τότε θα μας είναι πιο εύκολο να βρούμε και κάποιον που να μπορέσουμε να ζήσουμε μαζί του.

- Πνευματικός άνθρωπος δεν είναι αυτός που βλέπει θέατρο, κινηματογράφο, έργα ζωγραφικής και που δακρύζει από συγκίνηση περιγράφοντάς τα. Πνευματικός άνθρωπος είναι αυτός που ασκείται να αντέχει σε κάθε πειρασμό, σε κάθε συνθήκη και που μπορεί να κάνει με κάθε άνθρωπο.
- Παράδεισος είναι η κοινωνία με όλους.
- Αν από μικροί ασκούμαστε στις δύσκολες συνθήκες, τότε θα έχουμε πνευματικές δυνατότητες. Και η προσευχή μας θα είναι καλύτερη και θα είμαστε άνετοι με όλους τους ανθρώπους και δεν θα στεναχωριόμαστε εύκολα.
- Αν ένα παιδάκι μάθει από τους γονείς του να τα έχει όλα έτοιμα και δεν ασκείται, δεν κάνει δουλειές, όταν μεγαλώσει δεν θα μπορέσει να κάνει οικογένεια. Και υπεύθυνοι θα είναι οι γονείς του.
- Ο κόπος είναι ευλογία. Μας εξελίσσει.
- Ο λόγος που ενοχλούμαστε και αντιδρούμε με το παραμικρό είναι ο εσωτερικός θόρυβος που έχουμε και που οφείλεται στην ύπαρξη και μη ικανοποίηση θελημάτων μας.
- Η αναβλητικότητα που έχουμε για την προσευχή οφείλεται στο ότι δεν έχουμε βιώματα ζωντανής σχέσης με τον Θεό και στο ότι δεν πιστεύουμε στη δύναμη της προσευχής.
- Για να έχουμε βιώματα ζωντανής σχέσης με τον Θεό, χρειάζεται να βιάσουμε λίγο τον εαυτό μας ή, αν μας έρθουν στη ζωή δυσκολίες, να νιώσουμε την εσωτερική μας χρεοκοπία.
- Στην προσευχή να μην σκεφτόμαστε τίποτα άλλο και να μην ζητούμε τίποτα άλλο, παρά μόνο τον Χριστό. Και τότε ο Χριστός θα μας δώσει τον εαυτό Του, δηλαδή τα πάντα.
- Όταν αγαπάς αληθινά κάποιον, δεν το κάνεις για να περιμένεις ανταπόδοση. Σου αρκεί που του δίνεις χαρά. Αυτή είναι η ανταπόδοση.
- Ο Κύριος πήρε την ανθρώπινη φύση και μας έδειξε πώς να ξεπερνούμε τους πειρασμούς.
- Τους πειρασμούς που έρχονται ως εμπόδια στην προσευχή μας μπορούμε να τους αντιμετωπίζουμε μόνο με την αδιαφορία. Αυτός είναι και ο αγώνας μας.
- Η αμαρτία πλήττει το ηγεμονικό μας, την πυξίδα μας. Έτσι στερούμαστε την ενότητα και τον προσανατολισμό μας και παύουμε να είμαστε κύριοι του εαυτού μας.

06-02-2017 Οι συνθήκες της προσευχής

- Η ποιότητα της προσευχής μας είναι ανάλογη με την ποιότητα της κατάστασης στην οποία βρισκόμαστε. Η προσευχή είναι το ασφαλέστερο κριτήριο της εσωτερικής μας κατάστασης.
- Η προσευχή δεν είναι απλά μια μηχανική επανάληψη κάποιων πνευματικών προτάσεων, ούτε είναι λόγος για τον Θεό, αλλά είναι λόγος με τον Θεό.
- Στην προσευχή, όταν είμαστε διασπασμένοι, δεν προσευχόμαστε πραγματικά. Το ίδιο και στη ζωή, όταν είμαστε διασπασμένοι σε πολλά, δεν μετέχουμε σε τίποτα πραγματικά και δεν ζούμε πραγματικά.
- Μόνο αν ο ηγεμόνας νους μας αποκλειστεί από το επιθυμητικό, το βουλητικό και το

θυμικό και μένει μόνος του έναντι του Θεού, μόνο τότε μπορούμε να προσευχηθούμε.

- Οι πολλές μέριμνες, τα πολλά ενδιαφέροντα, ειδικά όταν σε αυτά δίνουμε μεγαλύτερη βαρύτητα απ' ό,τι στη σχέση μας με τον Θεό, αδυνατίζουν την ικανότητά μας για προσευχή αλλά και την ίδια την προσευχή μας.
- Ο άνθρωπος που πάνω απ' όλα στη ζωή του βάζει τη σχέση του με τον Θεό είναι και πιο αποτελεσματικός και δημιουργικός σε ό,τι κάνει, αλλά και πιο άνετος.
- Όταν ακούμε τους λογισμούς μας, δεν μπορούμε να ακούσουμε τον Θεό.
- Αν αποκτήσουμε ενδιαφέρον για τον Θεό, θα αποκτήσουν νόημα μέσα μας και όλα τα άλλα ενδιαφέροντά μας.
- Και μόνο η σκέψη της προσευχής, δηλαδή η κατεύθυνση της σκέψης μας στον Θεό και η επιθυμία μας να κοινωνήσουμε μαζί Του, αλλάζει το κλίμα μέσα μας.
- Όταν αρχίσουμε να προσευχόμαστε αληθινά, θα δούμε ότι θα αρχίζει να αλλάζει προς το καλύτερο και η ζωή μας.
- Για όσα οι πειρασμοί μάς προκαλούν, έχουμε κι εμείς ευθύνη και συμμετοχή, γιατί έχουμε ανοιχτές τις συχνότητες εκείνες μέσω των οποίων οι πειρασμοί περνούν σε μας και ενεργούν. Τελικά, οι πειρασμοί είναι επιλογή μας. Εμείς τους αφήνουμε να περάσουν μέσα μας και να μας βλάψουν.
- Η πνευματική εμπειρία και η πνευματική τροφοδότηση μάς θωρακίζουν απέναντι στους πειρασμούς και μας κάνουν απρόσβλητους από αυτούς.
- Αγαπάμε τους πειρασμούς, γιατί δεν αγαπήσαμε τον Χριστό.
- Ο Θεός είναι λεπτή αύρα. Όταν μέσα μας επικρατεί κομφούζιο, αυτή η λεπτή αύρα δεν μπορεί να μας περιλούσει.
- Η κόπωση που νιώθουμε είναι κυρίως ψυχική, όχι πραγματική. Και αυτό συμβαίνει γιατί οι ενέργειές μας δεν έχουν νόημα, δεν έχουν ζωή.
- Μόνο αν εκτιμήσουμε την αξία της ψυχικής μας ειρήνης, θα μπορέσουμε να απαλλαγούμε από τα πάθη μας και από τις συγκρούσεις μας.
- Η πνευματική ζωή δεν είναι κάποιοι κανόνες που μας επιβάλλονται, αλλά είναι η επιστήμη της ζωής.
- Τα περισσότερα ψυχολογικά προβλήματα οφείλονται στην εσωτερική αταξία και αυτή με τη σειρά της οφείλεται στο ότι οι άνθρωποι δεν ξέρουν από πού να πιαστούν, δεν ξέρουν πού είναι η βάση τους και η χαρά τους.
- Ο άνθρωπος της προσευχής έχει λεπτότητα. Αντιλαμβάνεται, συμπάσχει, δεν θίγει. Εκτιμά τον κάθε άνθρωπο και τον τιμά. Βλέπει και τα ασήμαντα πράγματα ως σημαντικά και τον ίδιο τον Θεό μέσα σε αυτά.
- Ο μη προσευχόμενος άνθρωπος δεν αντιλαμβάνεται ούτε καν τα σημαντικά πράγματα που γίνονται γύρω του.
- Ο άνθρωπος που φοβάται τον πειρασμό δεν μπορεί να προσευχηθεί.

- Ο κόσμος είναι γεμάτος πειρασμούς, αλλά δεν μπορούμε να παλεύουμε συνεχώς με αυτούς. Η λύση είναι μία: να γίνουμε άνθρωποι που να μην μας πειράζει τίποτα. Όπως όταν κάνει κρύο και βρέχει, αντί να θυμώνουμε με τον ουρανό, φορούμε ένα παλτό και ανοίγουμε μια ομπρέλα, έτσι θα βρούμε και τον τρόπο, ώστε καμιά εξωτερική συνθήκη να μην μας πειράζει και να μην μας πληγώνει.
- Τα πάθη μας να μην θέλουμε να τα εξαλείψουμε, αλλά να τα μεταποιήσουμε, να τα ενεργοποιήσουμε σε θετική κατεύθυνση. Και να αφήσουμε τον Θεό να το κάνει αυτό με τη χάρη Του. Η κατάσταση νιρβάνας, νέκρωσης δηλαδή των παθών μας, δεν είναι κάτι το οποίο προσδοκούμε από την πνευματική μας ζωή.
- Το Πνεύμα του Θεού με τη χαρά που μας γεμίζει είναι το αλεξικέραυνο που χρειαζόμαστε και που μας προστατεύει από κάθε πειρασμό.
- Αντί να προσπαθούμε να αλλάξουμε τους άλλους γύρω μας, ας προσπαθούμε να αλλάξουμε τον εαυτό μας. Άλλωστε είναι ο μόνος άνθρωπος που μπορούμε να αλλάξουμε.
- Η αλλαγή μας θα μας ελευθερώσει. Στην προσπάθεια της αλλαγής μας η ανταμοιβή μας θα είναι η ελευθερία.
- Το μεγάλο μας πρόβλημα είναι ότι είμαστε αιχμαλωτισμένοι στις ανάγκες μας. Και όσο πιο πολλές ανάγκες έχουμε, τόσο πιο πολύ αιχμάλωτοι είμαστε. Και είμαστε αιχμάλωτοι, γιατί δεν πληρωθήκαμε από την πραγματική μας ανάγκη, που είναι η χαρά του Θεού.
- Αυτό που θα αλλάξει εμάς και την οπτική της ζωής μας είναι η προσευχή, είναι η σχέση μας με τον Θεό.
- Απέναντι στους πειρασμούς που μας εμφανίζονται να συμπεριφερόμαστε έξυπνα και με ελιγμούς, όχι συγκρουσιακά. Και να θυμόμαστε ότι ακόμα και ο μεγαλύτερος πειρασμός είναι για μας μια αφορμή, για να μάθουμε πώς να ελίσσόμαστε, πώς να πορευόμαστε με διάκριση.
- Η ενηλικίωσή μας είναι να γίνουμε σαν τα παιδιά. Να δούμε τη ζωή ως παιχνίδι και να εμπιστευτούμε τον Θεό ως Πατέρα μας.
- Το άδειασμα του μυαλού μας από τους λογισμούς, που είναι απαραίτητο για την προσευχή, στην ουσία κι αυτό από τον Θεό γίνεται. Αρκεί εμείς να το θέλουμε και να εμπιστευτούμε τον Θεό.
- Ο Θεός ζητάει τη διάθεσή μας και την εμπιστοσύνη μας. Έπειτα Αυτός δίνει τη χάρη Του και όλα γίνονται. Στην ουσία όλα γίνονται από Αυτόν.
- Οι κοσμικά έξυπνοι άνθρωποι πιο δύσκολα εμπιστεύονται τον Θεό και πιο δύσκολα αναγνωρίζουν τα σπουδαία έργα Του. Επίσης ταλαιπωρούνται από περισσότερους λογισμούς.

13-02-2017 Η παραβολή του ασώτου υιού

- Η παραβολή του ασώτου υιού (ή του σπλαχνικού πατέρα, όπως αλλιώς λέγεται) είναι το απόσταγμα όλης της Γραφής και είναι από μόνη της ένα Ευαγγέλιο.
- Η αμαρτία κομματιάζει τον άνθρωπο, τον διασπά και του στερεί την ακεραιότητά του και

την ολοκλήρωσή του.

- Τίποτε καλό δεν γίνεται με τη βία και τον εξαναγκασμό.
- Ένα από τα μεγαλύτερα δώρα του Θεού στον άνθρωπο είναι το αυτεξούσιο, η ελευθερία. Με αυτό το δώρο Του ο Θεός μάς έκανε πρόσωπα και μας έδωσε τη δυνατότητα να έχουμε αληθινές ζωντανές σχέσεις.
- Το κακό διορθώνεται και ο άνθρωπος θεραπεύεται, μόνο όταν ο άνθρωπος ελεύθερα αναλάβει τις ευθύνες του.
- Ο Θεός Πατέρας και ο κάθε γνήσιος πατέρας καθοδηγεί με την αγωγή της ελευθερίας.
- Μόνο με ελευθερία και ανάληψη προσωπικής ευθύνης χτίζεται μια αληθινή σχέση. Το ίδιο ισχύει και στη σχέση μας με τον Θεό.
- Ο άνθρωπος αλλάζει μόνο όταν συγκινηθεί, όταν εμπνευσθεί, όταν ενεργοποιηθεί το φιλότιμό του. Ο άνθρωπος δεν αλλάζει με τη βία.
- Μόνο όταν είμαστε έτοιμοι να ρισκάρουμε ακόμα και την απώλεια του ανθρώπου που είναι κοντά μας, μόνο τότε μπορούμε να οικοδομήσουμε μια αληθινή σχέση μαζί του και να εξελιχθούν τα πρόσωπά μας.
- Η καρδιακή μας απομάκρυνση από τον άλλο δηλώνει πτώση, αμαρτία, διάσπαση.
- Αγάπα και κάνε ό,τι θέλεις. (Άγιος Αυγουστίνος)
- Η σχέση του ανθρώπου με τον Θεό γεμίζει τον άνθρωπο, τον πλουτίζει, τον αναπαύει.
- Η ευχαρίστηση που δίνουν στον άνθρωπο οι σαρκικές αμαρτίες δαπανάται, τελειώνει. Και μάλιστα πολύ γρήγορα.
- Αυτό που μας σώζει είναι η συναίσθηση ότι ο Θεός είναι Πατέρας μας και μας αγαπά.
- Όταν δεν απαιτούμε, τότε μας δίνει ο Θεός. Το ίδιο γίνεται και στις ανθρώπινες σχέσεις.
- Αυτός που αγαπά καταλαβαίνει την κατάσταση του άλλου ανθρώπου από μακριά.
- Ο Θεός, για να μας συγχωρέσει, τη διάθεσή μας περιμένει, την κίνηση της επιστροφής μας περιμένει.
- Η σκληροκαρδία μας, αυτό το γινάτι μας, είναι η χειρότερη αμαρτία μας.
- Η πνευματική ζωή δεν είναι ένα κλείσιμο στον εαυτό μας, αλλά ένα άνοιγμα προς όλους, ένα γλέντι με όλους.
- Το πανηγύρι του πατέρα της παραβολής του ασώτου υιού, που στήθηκε για να χαρούν και να ευφρανθούν όλοι, είναι για μας η Θεία Λειτουργία.
- Οι μνήμες των εμπειριών της αγάπης του Θεού που είχαμε από μικροί είναι ο θησαυρός της καρδιάς μας, γιατί από αυτές ξεκινάει η σωτηρία μας. Είναι οι αφορμές της σωτηρίας μας.
- Η αμαρτία μάς κάνει πολύπλοκους και ανθρώπους που αποφεύγουν την αμεσότητα.
- Να είμαστε πολύ προσεκτικοί και διακριτικοί απέναντι σε κάποιον που είναι στη ζήλια του, στο γινάτι του, στον θυμό του, στην ιδιοτροπία του. Αν αγκαλιάσουμε αυτό τον άνθρωπο, θα χειροτερέψουμε την κατάστασή του.
- Σε ένα ζευγάρι, η αντιπαλότητα και ο ανταγωνισμός δεν μαρτυρούν αγάπη μεταξύ τους. Η

συνεισφορά του κάθε μέλους του ζευγαριού στη σχέση είναι χαρά και για τους δύο. Δεν είναι λόγος τόνωσης της αυτοδικαίωσης του ενός έναντι του άλλου.

- Αυτός που αληθινά αγαπά, για όσα κάνει για τον άλλον δεν απαιτεί καμιά ανταμοιβή.
- Κόλαση είναι η ακοινωνησία και η ανικανότητα του σχετίζεσθαι.
- Ο θυμωμένος-γινατεμένος άνθρωπος δεν έχει το καθαρό μυαλό, ώστε να μπορεί να συζητήσει δημιουργικά με κάποιον. Την οποιαδήποτε κουβέντα, στην οποία θα έμπαινε, μόνο σε αδιέξοδο θα μπορούσε να την οδηγήσει.
- Αν αντιληφθούμε το βαθύτερο νόημα της παραβολής του ασώτου υιού, θα καταλάβουμε ότι έχουμε Θεό που είναι Πατέρας μας, ότι όλοι οι άνθρωποι μεταξύ μας είμαστε αδέρφια και ότι η ζωή είναι όμορφη.
- Αν βάλουμε την παραβολή του ασώτου υιού να καθοδηγεί τη ζωή μας, όλα μέσα μας και γύρω μας θα είναι διαφορετικά.

14-02-2017 Ο λόγος της Εκκλησίας (ομιλία σε εκπομπή του ραδιοφωνικού σταθμού 958)

- Ο λόγος που πολλοί άνθρωποι είναι αρνητικοί απέναντι στην Εκκλησία δεν είναι αυτά που λέει η Εκκλησία, αλλά η έντονη επιθυμία τους για το αυθεντικό.
- Η πίστη είναι βίωμα. Το βίωμα της διαρκούς αναζήτησης του Χριστού. Και η αναζήτηση του Χριστού είναι η αναζήτηση του κάθε ανθρώπου. Γιατί μέσα στον κάθε άνθρωπο που είναι δυσκολεμένος μπορούμε να βρούμε τον Χριστό.
- Η υπαρξιακή, όχι απλά συναισθηματική, σύνδεσή μας και συμπόρευσή μας με κάποιον άνθρωπο μπορεί να φέρει στην καρδιά μας μεγάλες αποκαλύψεις.
- Ο άνθρωπος που αναζητεί τον Χριστό γίνεται ένας άλλος άνθρωπος, ένας οικουμενικός άνθρωπος. Ανοίγονται οι ορίζοντές του και ζει ένα θαύμα. Αποκτά τέτοια ευαισθησία και λεπτότητα, που δεν θέλει να πληγωθεί κανένας άνθρωπος και δεν θέλει να απορρίψει κανέναν άνθρωπο.
- Η αναζήτηση του Χριστού ενεργοποιεί την καρδιά μας.
- Η Εκκλησία δεν είναι δικαστήριο. Είναι ιατρείο. Και ως ιατρείο δέχεται τους πάντες.
- Τη μεγαλύτερη χαρά στον άνθρωπο τη φέρνει η μετάνοια.
- Η Εκκλησία νικάει, όταν δεν φοβάται ότι θα νικηθεί.
- Η Εκκλησία μπορεί να μιλάει για όλα τα θέματα που απασχολούν τους ανθρώπους. Αυτό άλλωστε πάντα έκανε. Αν κάτι είναι αληθινό, περιέχει οπωσδήποτε και το καθολικό, δηλαδή το όλον.
- Αν κάποιος δεν θέλουν να ακούσουν την Εκκλησία, είναι δικό τους το πρόβλημα.
- Ο άνθρωπος έχει ανάγκη από ελπίδα και από ζωή. Η Εκκλησία υπάρχει, για να δίνει στον άνθρωπο την ελπίδα και τη δυνατότητα της ζωής.
- Η Εκκλησία απορρίπτει τον τρόπο ζωής που είναι αυτονομημένος, ατομοκεντρικός, εγωκεντρικός.

- Το φρόνημα της Εκκλησίας είναι αυτό του ανοίγματος του κάθε ανθρώπου σε μια προσωπική σχέση με τον Χριστό και διά του Χριστού με κάθε άλλον άνθρωπο.
- Αυτά που χρειαζόμαστε για να βγούμε από την κρίση, αλλά και για να βγαίνουμε από την κάθε κρίση, είναι η υπευθυνότητα και η ζωντάνια.
- Να ζούμε έτσι και να εργαζόμαστε έτσι, ώστε να μπορούμε να στηριζόμαστε στα δικά μας πόδια και όχι στα πόδια άλλων. Και τότε θα μπορούμε να βοηθάμε και τους ασθενέστερους.
- Η περιουσία μας δεν είναι τα χρήματά μας και τα άλλα υπάρχοντά μας. Η περιουσία μας είναι ο άλλος άνθρωπος που είναι δίπλα μας.
- Στην εξομολόγηση, όσο μεγαλύτερη είναι η αμαρτία του ανθρώπου, τόσο μεγαλύτερη είναι η συγχώρεση του Θεού και τόσο μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στον Θεό θα γεννηθεί στον άνθρωπο.
- Αυτός που αμαρτάνει πολύ είναι άνθρωπος που έψαχνε πολύ τον Θεό, αλλά δεν του Τον δείξαν. Γιατί αυτός που αμαρτάνει, τον Θεό ψάχνει.

20-02-2017 Η προσευχή και η σχέση με τους άλλους

- Σε κάποιον αδελφό μας που θεωρούμε ότι μας αδίκησε, όσα κάνουμε για να αμυνθούμε είναι πρόβλημα, φέρνει ταραχή και θα φανεί στην ώρα της προσευχής. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ανάλογα με το πώς τοποθετούμαστε στη ζωή μας, ποια στάση ζωής έχουμε, αξιολογούμε και την έννοια της δικαιοσύνης-αδικίας.
- Η μόνη αδικία προς τον εαυτό μου είναι η αμαρτία μου, δηλαδή η απομάκρυνσή μου από τον Θεό. Άρα, αυτός που μπορεί να με αδικήσει είναι μόνο ο εαυτός μου.
- Να προσέχουμε το κακό που εμείς με τα λάθη μας κάνουμε.
- Ο κάθε άνθρωπος δεν είναι μόνο μια βιολογική, οικονομική, κοινωνική μονάδα, αλλά κάτι πολύ περισσότερο. Αν το πιστέψω αυτό, τότε θα ιεραρχώ, θα αξιολογώ και θα εκτιμώ πολύ διαφορετικά τα περί της ζωής μου. Και τότε θα έχω πολύ διαφορετική αντίληψη για τα περί της δικαιοσύνης-αδικίας.
- Η προσευχή είναι ένα τόσο αγαθό-αγνό γεγονός, που κατά τη διάρκειά της οποιοδήποτε "σκουπιδάκι", δηλαδή πονηρό πράγμα, έχουμε μέσα μας αποκαλύπτεται.
- Τη διάθεσή μας να επικρατήσουμε του άλλου και να δικαιωθούμε έναντί του δυστυχώς τη βλέπουμε σε όλες τις σχέσεις μας, αν βέβαια είμαστε ειλικρινείς. Αυτή η διάθεσή μας είναι παράλογη, δεδομένου ότι ο άλλος είναι αδελφός μας. Επίσης, αυτή η διάθεσή μας σιγά σιγά εσωτερικεύεται και μας δημιουργεί εσωτερικές συγκρούσεις και ασθένειες.
- Για να γνωρίζω τη βασική κατεύθυνση της ζωής μου, οφείλω να απαντήσω σε τρία βασικά ερωτήματα: α) Γιατί ζω. β) Τι είναι ο άλλος για μένα. γ) Τι είναι αυτό που με δικαιώνει σε σχέση με τον άλλον, η επικράτησή μου ή η ενότητά μας.
- Αν καταλαβαίναμε ότι είμαστε ένα σώμα με τον κάθε άλλον, όλα θα ήταν διαφορετικά.
- Οφείλουμε να αναγνωρίζουμε τον άλλον και να τον προωθούμε. (Γέροντας Αιμιλιανός)

- Η φυσική μας κατάσταση δεν είναι η ατομικότητα, αλλά η ενότητα. Γι' αυτό οφείλουμε συνεχώς να καλλιεργούμε την μεταξύ μας ειρήνη.
- Δύο από τις προϋποθέσεις της ουσιαστικής προσευχής είναι η πραότητα και η αοργησία.
- Ο λογισμός δεν είναι προσευχή, γιατί δεν μας ενώνει με τον Θεό, αλλά με το αντικείμενο του λογισμού. Να το προσέξουμε πολύ αυτό.
- Η προσευχή στην οποία με ένταση ζητώ κάτι από τον Θεό δείχνει ότι το περιεχόμενό της δεν είναι ο Θεός, αλλά εγώ και το θέλημά μου. Και όσο δεν ικανοποιείται το θέλημά μου, τόσο χάνω την ειρήνη μου και απομακρύνομαι περισσότερο από την αληθινή προσευχή.
- Η αληθινή προσευχή είναι η κοινωνία με τον Θεό. Δεν είναι λόγος προς τον Θεό, αλλά λόγος με τον Θεό. Και αυτή η προσευχή δίνει μεγάλη χάρη στον άνθρωπο.
- Πολλοί χριστιανοί είναι ιδιαίτερα καταπιεσμένοι και αρρωσταίνουν, γιατί είναι πνιγμένοι σε λογισμούς. Πολλές φορές αυτοί οι λογισμοί είναι ολόκληρα σενάρια, όπως π.χ. "ο Θεός θέλει από μένα αυτό ή μήπως θέλει το άλλο;".
- Είναι καλό να έχουμε επιθυμίες και ενδιαφέροντα, εφόσον αυτά τα έχουμε ενταγμένα στο πλαίσιο του Χριστού και φωτίζονται από την παρουσία Του. Γιατί τότε αυτά έχουν άλλο περιεχόμενο και εμείς είμαστε ήρεμοι και άνετοι.
- Αν έχουμε καλή διάθεση απέναντι σε όλους και κυρίως στους δικούς μας ανθρώπους, η προσευχή έρχεται πολύ εύκολα.
- Η πραότητα ενώνει επιθυμητικά τον άνθρωπο με τον Θεό, ενώ η αοργησία τον χωρίζει-απομονώνει πνευματικά από τους άλλους ανθρώπους και έτσι αυτός ο άνθρωπος δεν τους ζει ως πρόβλημα στη ζωή του. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Πνευματική απομόνωση από τον άλλον σημαίνει έλλειψη και άρνηση οποιασδήποτε εμπαθούς σύνδεσης με τον άλλον.
- Όταν δεν καλλιεργώ προσδοκίες στον άλλον, ποτέ αυτός δεν θα με απογοητεύσει και ποτέ δεν θα εντυπωθεί μέσα μου ως αρνητική εικόνα και ανάμνηση.
- Το ότι ο άλλος γίνεται πρόβλημα στη ζωή μας δεν οφείλεται μόνο σε αντικειμενικά γεγονότα. Κυρίως οφείλεται στο ότι έχουμε τη ζωή μας ατακτοποιήτη και χωρίς άξονα.
- Τα μέλη ενός ζευγαριού στο ξεκίνημά τους οφείλουν πριν απ' όλα να αποφασίσουν ποια είναι η στάση της ζωής τους, ποιος είναι ο άξονας της ζωής τους, ποιες είναι οι αξίες της ζωής τους. Αν αυτά δεν ξεκαθαριστούν από την αρχή, αυτοί οι άνθρωποι θα μιλούν δύο διαφορετικές γλώσσες και δεν θα συνεννοούνται.
- Αν μια σχέση βασίζεται μόνο στην κοινή λογική, οι δύο άνθρωποι θα μπορούν να συνεννοούνται μεταξύ τους και ο ένας θα προσέχει να μην αδικεί τον άλλον. Οι καρδιές τους όμως δεν θα μπορούν να είναι ενωμένες.
- Ο στεναχωρημένος άνθρωπος δεν μπορεί να προσευχηθεί. Οφείλει πρώτα να βρει τον τρόπο να διώξει τη στεναχώρια του.

- Η θλίψη διαφέρει από τη λύπη. Η θλίψη έρχεται από έξω, ενώ αντίθετα η λύπη έρχεται από μέσα μας.
- Η λύπη ή έρχεται από το βουλητικό μας, από τη συγκατάθεσή μας, ή έρχεται από το επιθυμητικό μας, οπότε είναι κάτι καθαρά δικό μας.
- Η λύπη είναι κατασυκοφάντηση του Θεού. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όταν λυπούμαστε, στην πραγματικότητα δεν πιστεύουμε στην αγάπη του Θεού.
- Ακόμα και στην προσευχή, ο άνθρωπος τη διάθεσή του βάζει μόνο. Την αρχή κάνει. Όλα τα άλλα τα κάνει το Πνεύμα το Άγιο.
- Για να προσευχόμαστε σωστά και όχι μάταια, να προσέχουμε να μην είναι κανένας άνθρωπος λυπημένος εξαιτίας μας. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Να προσέχουμε, γιατί μπορούμε να στεναχωρήσουμε κάποιον με ένα μας νόημα ή βλέμμα, με μία μας κίνηση, αντίδραση ή αντίρρηση, με ένα μας πείραγμα ή αστείο.
- Άνθρωπος που αστειεύεται, που πειράζει, που γελάει ενώπιον ανθρώπων (και μάλιστα ανθρώπων που προβληματίζονται ή δυσκολεύονται), που λέει όχι στον άλλον, που δεν βλέπει τον άλλον σαν ένα θησαύρισμα που πρέπει να το φυλάξει, αυτός ο άνθρωπος είναι εύκολο να λυπήσει μια ψυχή. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ο άνθρωπος είναι κάτι το εύθραυστο, εξαιτίας του εγωισμού του. Επίσης, δεν εκδηλώνει πάντα αυτό που έχει στο μυαλό του ή αυτό που νιώθει. Γι' αυτούς τους λόγους, όταν προσεγγίζουμε κάποιον, οφείλουμε να έχουμε λεπτότητα.
- Να ψάχνουμε τρόπους να γεφυρώνουμε τις διαφορές μας με τους άλλους, όχι τρόπους να ισχυροποιούμε τις δικές μας θέσεις έναντι των άλλων.
- Ένας μας περιπαιγμός είναι δυνατόν να τραυματίσει έναν άνθρωπο και να τον κάνει να μην μπορεί να σηκωθεί για όλη του τη ζωή. Π.χ. να μείνει για πάντα μειονεκτικός, δειλός, αδύνατος να προχωρήσει.
- Οι άνθρωποι εύκολα πληγώνονται και οι πληγές τους δύσκολα θεραπεύονται.
- Η προσευχή μάς ανοίγει τα μάτια. Μας δίνει τη δυνατότητα να αντιλαμβανόμαστε.
- Η προσευχή είναι το βάθεμα της ύπαρξής μας και η εκλέπτυνση της ψυχής μας.
- Ο απολύτως αληθινός άνθρωπος είναι και απολύτως ευαίσθητος και αντιλαμβάνεται.
- Μόνο αν συνειδητοποιήσω ότι ο αδελφός μου κι εγώ είμαστε ενωμένοι, είμαστε ένα σώμα κι ένα πνεύμα, κολλημένοι με το Πνεύμα του Θεού, θα μπορέσω να κάνω αληθινή προσευχή. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Η ζωή μας είναι θεμελιωμένη στον πλησίον μας.
- Η δραστηριότητά μας ως προς τον πλησίον δεν εξαρτάται από το αν ο πλησίον είναι ή δεν είναι χριστιανός. Οφείλουμε να σεβόμαστε και να αγαπάμε το ίδιο και τον χριστιανό και τον μη χριστιανό.
- Καμία εμπαθής κίνηση δεν δικαιολογείται από την πλευρά μας, ακόμη και προς τον πιο άπιστο, ακόμη και προς τον πιο αιρετικό. Άλλο η απιστία και η αίρεση και άλλο το πρόσωπο.

- Η δραστηριότητά μας ως προς τον κάθε άνθρωπο οφείλουμε να είναι τέτοια σαν να πρόκειται για τον άγγελό μας, για τον αγίο μας, για τον ίδιο τον Χριστό. Μόνο τότε και η προσευχή μας μπορεί να είναι αληθινή.
- Το Πνεύμα του Θεού αγκαλιάζει τα σύμπαντα. Και δεν επισημαίνει το λάθος τόσο με τα λόγια, όσο με το δικό Του βίωμα, αυτό της αλήθειας, που εκπέμπει φως.
- Ένας άνθρωπος μπορεί να ξυπνήσει στην αλήθεια με το ότι απλώς υπάρχουμε ειρηνικά κοντά του.
- Ακόμη κι ένας άνθρωπος που αποστρεφόταν τον Θεό μπορεί να αφυπνιστεί από τη χάρη του Θεού και να αλλάξει πορεία. Η δική μας ευθύνη είναι να μην προσβάλουμε αυτή τη λειτουργία της χάρης του Θεού με την αδιακρισία μας.
- Από τις σχέσεις του με τους άλλους μπορούμε να καταλάβουμε αν κάποιος είναι πνευματικός άνθρωπος. Όσο περισσότερο αγαπάει τους ανθρώπους, τόσο περισσότερο και καλύτερα προσεύχεται. Όσο περισσότερο θυσιάζεται για τους ανθρώπους, τόσο πιο λεπτός και ευαίσθητος, πιο απλός και υποχωρητικός είναι.
- Ο άνθρωπος που κοινωνεί με τον Θεό και ενώνεται με τον Θεό γίνεται θεοειδής και είναι ενωμένος με τα σύμπαντα.
- Όσο περισσότερο κάποιος βρίσκεται μόνος του κοντά στον Θεό και προσεύχεται, τόσο περισσότερο ενώνεται με όλους τους ανθρώπους και τους αγαπά.
- Στους διάφορους πειρασμούς της καθημερινότητας που έρχονται να μας ταραξουν, όσο μπορούμε να λουφάζουμε, χωρίς όμως να εσωτερικεύουμε κάποια ένταση. Έτσι θα είμαστε ήσυχoi και την ώρα της προσευχής.

06-03-2017 Η διαχείριση των θλίψεων και η αντίσταση στη μελαγχολία

- Η άνεση και η χαλαρότητα μας έχουν διαλύσει.
- Η Μεγάλη Σαρακοστή είναι μια ευλογημένη περίοδος, γιατί είναι μια μεγάλη δυνατότητα να αλλάξουμε κατεύθυνση.
- Αν δούμε σοβαρά τη Σαρακοστή και τη ζήσουμε βαθιά, ίσως αρχίσουμε να κάνουμε δουλειά με τον εαυτό μας, να έχουμε επαφή με τον εαυτό μας και να αλλάζουμε.
- Η Σαρακοστή δεν είναι απλώς μια άλλη διατροφή, αλλά μια άλλη στάση ζωής.
- Στην παράδοσή μας η οποιασδήποτε μορφής άσκηση έχει αναφορά στον Χριστό και είναι αποκατάσταση της σχέσης μας μαζί Του.
- Όταν η Εκκλησία μάς λέει να αρνηθούμε τον εαυτό μας, εννοεί να αρνηθούμε τον φίλαυτο, τον εμπαθή εαυτό μας, τον κακό, τον ξεπεσμένο εαυτό μας.
- Αν κάτι που συμβαίνει μας πνίγει, μας διαλύει και διώχνει την προσευχή μας, τότε η τοποθέτησή μας σε αυτό είναι λάθος. Και είναι δική μας ευθύνη να βρούμε και να κάνουμε τη σωστή τοποθέτηση.
- Η σωστή τοποθέτηση στα γεγονότα δίνει στην καρδιά μας ειρήνη και γεννά προσευχή.

- Η ικανότητα να σχετίζομαι και να κοινωνώ του άλλου είναι ο παράδεισος. Αρνούμενος τον ξεπεσμένο εαυτό μου, γίνομαι ικανός και να σχετίζομαι και να κοινωνώ του άλλου, δηλαδή μπαίνω στον παράδεισο.
- Αν περιμένουμε όλα στη ζωή να μας έρχονται καλά, τότε θα απογοητευόμαστε από αυτά που θα μας έρχονται και δεν θα έχουμε πνευματική πρόοδο. Αυτό που χρειαζόμαστε είναι να προσπαθούμε να είμαστε ικανοί, ανθεκτικοί, απείραστοι στις περιπέτειες.
- Να μάθουμε να μην μας ενοχλεί τίποτα. Τότε θα χαιρόμαστε τον εαυτό μας και θα μας χαίρονται και οι άλλοι.
- Απείραστος είναι ο άνθρωπος που αγαπά τον εαυτό του, δηλαδή αυτός που νιώθει ότι ο Θεός τον αγαπά.
- Να μην ζούμε με το αχ, με το γιατί και με το μήπως και συμβεί, γιατί αυτά κάνουν τη ζωή μας μαρτύριο.
- Ότι μας έρχεται, ακόμη και ο μεγαλύτερος πειρασμός και η μεγαλύτερη δυσκολία, να το δεχόμαστε ως κάτι το καλώς ερχόμενο. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Να μην ζητάμε από τον Θεό να υπηρετεί την προσωρινότητά μας. Είναι παγίδα αυτό.
- Να συμφιλιωνόμαστε με τις περιπέτειες της ζωής μας.
- Όποιος δεν ξέρει να ζει και να κινείται άνετα μέσα στις δυσκολίες δεν θα γίνει ποτέ άνθρωπος της προσευχής. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Από τον Θεό να ζητάμε να φύγουν οι πειρασμοί, αλλά κυρίως να ζητάμε τη δύναμη να αντιμετωπίζουμε τις δυσκολίες.
- Δυνατός άνθρωπος είναι αυτός που έχει τη σοφία του Θεού και μπορεί να διαχειρίζεται άνετα τις δυσκολίες του, όχι αυτός που έχει μπράτσα ούτε αυτός που έχει τον ψυχισμό του "δεν βαριέσαι".
- Να μην στεναχωριόμαστε ποτέ. Ούτε ακόμη και στις πτώσεις μας τις πνευματικές.
- Η στεναχώρια δεν οδηγεί σε μετάνοια. Οδηγεί σε κλείσιμο στον εαυτό μας.
- Ακόμα και στην πτώση μας την πνευματική, η χαρά και η ειρήνη που νιώθουμε επειδή έχουμε τον Θεό που μας αγαπά, μας δίνουν τη δύναμη να ξανασηκωθούμε.
- Η ταραχή που νιώθουμε κάποιες φορές είναι εσωτερική κίνηση εγωισμού.
- Η μεγαλύτερη αμαρτία και η μεγαλύτερη βλαστημία είναι η απόγνωση.
- Ο διάβολος παρουσιάζει τον Θεό φιλάνθρωπο, για να μας ρίξει στην αμαρτία, και μετά παρουσιάζει τον Θεό σκληρό, για να μας ρίξει στην απόγνωση.
- Μόνο την ειρήνη μας να επιδιώκουμε σε κάθε περίπτωση. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Αν δεν είμαστε χαρούμενοι, να υποκρινόμαστε τους χαρούμενους. Αυτή η υποκρισία είναι καλή. Καλύτερα να παίζουμε το θέατρο του χαρούμενου, παρά με τη θέλησή μας να κολλάμε στη μελαγχολία.

- Μόνο εμείς οι ίδιοι μπορούμε να αναστείλουμε την προσευχή, κυρίως πιστεύοντας ότι είναι δύσκολη, κάτι που βέβαια δεν ισχύει. Ο βαθμός δυσκολίας της προσευχής εξαρτάται από τον τρόπο που την προσεγγίζουμε.
- Η προσευχή είναι έργο του Θεού μέσα μας. Εμείς μόνο την αρχίζουμε με τη θέλησή μας.
- Η προσευχή δεν χρειάζεται τεχνική. Χρειάζεται θέληση.
- Η προσευχή μάς γεννάει ένα άλλο ήθος ζωής, να θέλουμε να αναπαύουμε τον άλλον και να μην ασχολούμαστε με τα αμαρτήματά του.
- Να ενεργοποιούμε τις δυνατότητες που μας έδωσε ο Θεός. Αλλά ακόμα κι αν αυτό δεν το κάνουμε, δεν είναι αυτός λόγος στεναχώριας και μελαγχολίας. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Να μην βλέπουμε την πνευματική ζωή σαν βουνό. Δεν είναι. Εκτός από την απόφασή μας, όλα τα άλλα ο Θεός τα κάνει.
- Να αισθανόμαστε τον χρόνο και να είμαστε κάθε στιγμή καινούργιοι, ζωντανοί, φρέσκοι.
- Κάθε μέρα που ξημερώνει είναι μια νέα παρουσία του Θεού και μια νέα δυνατότητα.
- Βαριόμαστε τους ανθρώπους, γιατί δεν μπορούμε να τους εμπνεύσουμε να αλλάξουν.
- Αν αναπτυχθούμε πνευματικά, θα βλέπουμε με καινούργια μάτια τον άλλον και θα γίνουμε ελκυστικοί στον άλλον. Και τότε ο άλλος δεν θα έχει άλλη επιλογή από το να αλλάξει.
- Μια σχέση διατηρείται ζωντανή και ανανεώνεται, όταν τα μέλη της διατηρούνται ζωντανά και ανανεώνονται.
- Η σχέση μας με τον Θεό είναι ένα δυναμικό γεγονός, που το ζούμε κάθε μέρα και κάθε φορά ως κάτι καινούργιο. Οπότε και η προσευχή μας δεν είναι κάθε φορά η ίδια.
- Ο συνεχώς παραπονούμενος άνθρωπος δεν χάνει μόνο τον Ουρανό, αλλά χάνει και τη γη.
- Η αγάπη δίνει περιεχόμενο στη ζωή μας και ο Θεός αυτήν μόνο ζήτησε από εμάς.
- Αν αποφασίσουμε να γίνουμε άνθρωποι της αγάπης, αμέσως θα σκεφτούμε να αρχίσουμε τη νηστεία, την αγρυπνία και την προσευχή.

13-03-2017 Η προσευχή και η αγάπη

- Η ποιότητα της προσευχής μας μαρτυρεί την ποιότητα της ζωής μας και το αντίστροφο.
- Η προσευχή είναι μια πράξη ταπείνωσης, γιατί όταν προσευχόμαστε ομολογούμε ότι δεν μπορούμε να ζήσουμε χωρίς τον Θεό.
- Μόνο ο αληθινά προσευχόμενος άνθρωπος μπορεί να έχει αγάπη μέσα του και μόνο αυτός που έχει μαλακή καρδιά, εκτιμά και σέβεται τον κάθε άνθρωπο ως πολύτιμο και σημαντικό μπορεί να προσεύχεται αληθινά.
- Όταν πάντα αισθανόμαστε τον Θεό κοντά μας, δεν κινούμαστε απρόσεκτα. Ο χρόνος μας είναι σημαντικός, ο τόπος μας ιερός, οι άνθρωποι σπουδαίοι. Και είμαστε ανθεκτικότεροι στις δυσχέρειες και τις περιπέτειες της ζωής.
- Η ωραιότερη παρουσία ενός ανθρώπου είναι το να κινείται άνετα όπου κι αν βρεθεί και όλοι να αισθάνονται άνετα μαζί του.

- Η δυσκολία να αισθανθούμε άνετα είναι μια μειονεξία, ένας εγωισμός, μια έλλειψη αυτοεκτίμησης και μια αγωνία για να τύχουμε αναγνώρισης και αποδοχής.
- Ο προσευχόμενος ενώπιον του Θεού άνθρωπος είναι ανθεκτικός και άνετος στη ζωή του, γιατί έχει βρει την προσωπική του αξία.
- Το να μην αισθανόμαστε προσβολή από κανέναν και από τίποτα είναι ελευθερία.
- Συνήθως το να λέω "θέλω να είμαι ελεύθερος να κάνω ό,τι θέλω" σημαίνει ότι "θέλω να είμαι βουτηγμένος στα πάθη μου, στις εξαρτήσεις μου".
- Οι διάφορες στεναχώριες και αγωνίες που αισθανόμαστε δείχνουν ότι δεν έχουμε βάσεις στην πνευματική ζωή. Δεν "πατάμε γερά" στην πνευματική ζωή.
- Όσο περισσότερο προσευχόμαστε, τόσο ανθεκτικότεροι είμαστε στις δυσκολίες.
- Ο άνθρωπος της προσευχής όχι μόνο αντέχει σε κατηγορίες και σε συκοφαντίες, διότι αυτά πληγώνουν τους χοϊκούς ανθρώπους, αλλά χαίρεται επιπλέον. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όταν ζητούμε την παρηγοριά των ανθρώπων, χάνουμε την παρηγοριά του Θεού. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όταν είμαστε κοντά στον Θεό, το να μας αδικούν κάποιοι άνθρωποι δεν είναι για μας πρόβλημα.
- Για να μπορούμε να προσευχηθούμε, χρειαζόμαστε ευαισθησία και λεπτότητα. Δεν είναι μόνο τα χονδροειδή πάθη που μας εμποδίζουν να προσευχηθούμε.
- Ο σκοπός της προσευχής, όπως άλλωστε και όλης της πνευματικής ζωής, δεν είναι να γίνουμε σπουδαίοι, δεν είναι να "ανέβουμε επίπεδα", αλλά είναι να μάθουμε να αγαπούμε και να συγχωρούμε ακόμη και τον εχθρό μας.
- Η μνησικακία αποτελεί μεγάλο εμπόδιο για την προσευχή. Όπως επίσης και το να έχουμε λυπήσει κάποιον. Οφείλουμε να τα έχουμε τακτοποιήσει αυτά, δηλαδή να "τα έχουμε βρει" με τον άνθρωπο που έχουμε το πρόβλημα, πριν πάμε να προσευχηθούμε.
- Αν κάποιος από τους αδελφούς σου έχει κάτι εξαιτίας σου, άφησε το δώρο σου στο θυσιαστήριο και πήγαινε πρώτα να συνδιαλλαγείς μαζί του. Τότε θα προσευχηθείς αταράχως. (Κύριος)
- Η μνησικακία δείχνει μία αντίθεση, ένα μίσος, μία κακία εναντίον του άλλου. Θυμόμαστε κάποιο κακό που μας έκανε ο άλλος και θέλουμε να του το ανταποδώσουμε ή έστω θέλουμε να δικαιωθούμε έναντι αυτού.
- Τα ξεκαθαρίσματα να γίνονται, όχι για να αποδείξουμε ότι φταίει ο άλλος, αλλά για να συγχωρεθούμε και να αγαπηθούμε με τον άλλον.
- Η χαρά και η επιτυχία του άλλου είναι και δική μου χαρά και επιτυχία. Το ότι δεν χαίρομαι με τη χαρά του άλλου δείχνει ότι δεν ζω το μυστήριο της ενότητας με τον άλλον.
- Δεν υπάρχει πιο ξύπνιος, διευρυμένος και καθαρός νους από τον νου του αληθινά προσευχόμενου ανθρώπου.

- Ο αληθινός πατέρας είναι αυτός που δίνει τέτοια αγωγή στα παιδιά του που επιτρέπει σε αυτά να τον αμφισβητούν. Αλλά και απαραίτητη προϋπόθεση για μια αληθινή σχέση είναι το να επιτρέπουμε στον άλλον να μας αμφισβητεί.
- Η αληθινή σχέση έχει ελευθερία και εξελικτική δυνατότητα.
- Να είμαστε παλιόπαιδα, να μην υποτασσόμαστε σε κανέναν, αλλά να σεβόμαστε την καρδιά μας και να αναζητούμε τον Θεό. Και ο πνευματικός οφείλει να μας προτείνει την υπακοή όχι στο δικό του θέλημα, στη δική του ψυχολογική ανάγκη ή στη δική του ιδεολογία, αλλά στον λόγο του Θεού, στην πρόταση ζωής του Χριστού.
- Να μπορούμε να ζούμε χωρίς να έχουμε ανάγκη κάθε τόσο τον πνευματικό, αλλά έχοντας σταθερά μέσα μας το ήθος του Χριστού. Με άλλα λόγια, έχοντας σταθερά μέσα μας τον ίδιο τον Χριστό. Αυτή άλλωστε είναι και η δουλειά του πνευματικού.
- Όταν υπάρχει μνησικακία ή κάποιο άλλο εμπόδιο, η προσευχή μας δεν ανεβαίνει ψηλά στον Ουρανό. Φτάνει μέχρι ενός σημείου.
- Τα διάφορα εμπόδια, όπως είναι η μνησικακία, θαμπώνουν το ηγεμονικό μας και κάνουν τις προσευχές μας να σκοτεινιάζουν και να αδυνατίζουν.
- Όταν είναι σκοτεινή και αδύναμη η προσευχή μας, το ίδιο σκοτεινός και αδύναμος είναι και ο νους μας. Παύουμε να έχουμε διάκριση και ορθή κρίση.
- Τίποτα να μην αφήνουμε να μας κλέβει τη μνήμη του Χριστού, όσο πνευματικό κι αν μας φαίνεται. Άλλωστε, μπορεί στην πραγματικότητα να μην είναι καθόλου πνευματικό.
- Ακόμα και η πιο λεπτή μνησικακία οδηγεί τα πράγματα πάντα σε λάθος κατεύθυνση.
- Η απώλεια της εσωτερικής μας ειρήνης δείχνει ότι έγινε κάτι που δεν ήταν καλό και που δεν έπρεπε να γίνει.
- Η ενσυναίσθηση, η ικανότητα δηλαδή να μπαίνουμε στη θέση του άλλου, είναι ένα μεγάλο δώρο του Θεού. Το αν όμως η ενσυναίσθηση χρησιμοποιηθεί προς το πνευματικό όφελος του ανθρώπου και χωρίς την εκμετάλλευση του άλλου είναι ένα πνευματικό θέμα ακόμη μεγαλύτερης σημασίας.
- Οι κουβέντες για πολιτικά θέματα συνήθως δεν οδηγούν πουθενά. Μπορούν όμως, με ορισμένες προϋποθέσεις και κυρίως όταν δεν υπάρχει συγκρουσιακή διάθεση, να βοηθήσουν κάποιους να γίνουν πιο ώριμοι στην κρίση τους και τις επιλογές τους. Κατά συνέπεια, μπορούν να βοηθήσουν στο κοινό καλό.
- Να συζητούμε με σεβασμό και εκτίμηση προς τον άλλον. Αυτό μπορεί να γίνει, μόνο αν έχουμε καθαρότητα νου και ευαισθησία καρδιάς, δηλαδή μόνο αν είμαστε αληθινά προσευχόμενοι.
- Το έλεος και η αγάπη του Θεού προς τον άνθρωπο είναι δεδομένα. Η μετάνοια η δική μας είναι το άνοιγμά μας στο έλεος και την αγάπη του Θεού. Άρα, αυτός που μένει αμετανόητος είναι κλειστός προς τον Θεό και δεν μπορεί να λάβει τίποτα από αυτά.

- Η συγγνώμη μας προς κάποιον, ακόμη κι αν δεν βρει ανταπόκριση, ελευθερώνει εμάς από το πρόβλημα και μας ανοίγει στο έλεος του Θεού.
- Με τίποτα να μην χάνουμε τη χαρά της προσευχής.
- Το μόνο που χρειαζόμαστε για να έχουμε πίστη είναι η διάθεση πίστης. Ακόμα και η πίστη είναι δώρο του Θεού.

20-03-2017 Η αρετή της υπομονής

- Χωρίς τη χάρη του Θεού δεν μπορούμε να κάνουμε τίποτα. Η βασική μας επιδίωξη να είναι η λήψη της χάρης του Θεού. Και η προσευχή είναι ο τρόπος με τον οποίο έλκουμε τη χάρη του Θεού.
- Σοφός στην πνευματική ζωή είναι αυτός που έχει μέσα του το Άγιο Πνεύμα και είναι συμφυλιωμένος με τον εαυτό του, με τους άλλους ανθρώπους και με τον Θεό.
- Να είμαστε θετικά διακείμενοι προς όλους τους ανθρώπους ανεξαιρέτως και στον ίδιο βαθμό προς όλους.
- Το πρώτο ζητούμενο χρονικά είναι να λάβουμε την εμπειρία του Θεού, να σχετισθούμε με τον Θεό. Μετά, αυτό που χρειαζόμαστε είναι να διαφυλάξουμε ό,τι μας χαρίζεται από την εμπειρία αυτής της σχέσης.
- Όταν με την προσευχή ζητούμε τον Θεό, τότε όλη μας η ζωή τακτοποιείται.
- Η χριστιανική ζωή δεν είναι ένα σύνολο κανόνων, ένας κώδικας συμπεριφοράς. Η χριστιανική ζωή είναι η εμπειρία της σχέσης μας με τον Χριστό και η διαφύλαξη αυτής της σχέσης.
- Η υπομονή κατεργάζεται την πίστη και η πίστη την ελπίδα. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Σε μία σχέση η υπομονή δίνει βάθος. Δεν είναι μια παθητική κατάσταση, αλλά κάτι που με βοηθάει να καταλάβω τον εαυτό μου και τον άλλον, ώστε να είμαστε οι δυο μας συνδεδεμένοι.
- Η άσκηση της υπομονής καλλιεργεί τον άνθρωπο.
- Στην εποχή μας, όπου όλα θέλουμε να γίνονται εύκολα, η υπομονή δεν θεωρείται αρετή και αυτό είναι μεγάλο λάθος.
- Στην αληθινή σχέση πάντα υπάρχει ρίσκο. Αν δεν είμαστε έτοιμοι να χάσουμε, δεν μπορούμε να αγαπήσουμε και άρα δεν μπορούμε ούτε να σχετισθούμε.
- Η υπομονή βαθιάίνει την ύπαρξή μας και μας μορφώνει εσωτερικά.
- Θα μπορέσουμε να σχετισθούμε με κάποιον, μόνο αν μάθουμε να βγαίνουμε από τον εαυτό μας, να νοιαζόμαστε για την ικανοποίηση των αναγκών και των επιθυμιών του άλλου.
- Αυτό που καταστρέφει τη ζωή μας είναι η κακή χρήση της ζωής μας. Όπως γίνεται και με το φυσικό περιβάλλον. Η καταστροφή, τόσο της ζωής μας όσο και του φυσικού περιβάλλοντος, δεν οφείλεται μόνο στην πλεονεξία μας, αλλά και στην ανυπομονησία μας.

- Όπως μια έγκυος γυναίκα, αν δεν κάνει υπομονή, δεν θα γεννήσει ποτέ, έτσι κι εμείς, αν δεν κάνουμε υπομονή, δεν θα καρποφορήσουμε εσωτερικά ποτέ.
- Η υπομονή είναι απαραίτητη προϋπόθεση της αγάπης. Η αγάπη που δεν έχει υπομονή είναι η "αγάπη" του εαυτού μας, του θελήματός μας.
- Οι άνθρωποι σχετίζονται και παντρεύονται, για να βγαίνουν από τον εαυτό τους, να ταπεινώνονται και να εξελίσσονται.
- Στην πνευματική πορεία ενός ανθρώπου, στην αρχή ο Θεός δίνει τη χάρη Του και μετά την αίρει, αφήνοντας τον άνθρωπο να περάσει μια περίοδο "ξηρασίας". Αυτή η περίοδος λέγεται ευλογημένη, γιατί είναι η περίοδος της καλλιέργειας και της πνευματικής ενηλικίωσης του ανθρώπου.
- Η απαίτηση από τον άλλον είναι αμαρτία. Μόνο από τον εαυτό μας δικαιούμαστε να απαιτούμε.
- Να προσέχουμε αν, τότε και πώς θα ζητήσουμε από κάποιον να κάνει κάτι, ώστε να μην αντιδράσει άσχημα και η μεταξύ μας σχέση ζημιωθεί.
- Όταν απαιτούμε από τον άλλον, ο Θεός, που είναι όλος αγάπη, ευγένεια και λεπτότητα, δεν μπορεί να κατοικήσει μέσα μας.
- Στην προσευχή μας να ζητούμε να γίνει το θέλημα του Θεού, όχι το θέλημα το δικό μας.
- Όταν ο νους μας είναι στραμμένος σε κάτι που φαίνεται πνευματικό, αν δεν είναι ο Θεός, δεν είναι πνευματικό. Είναι δικοί μας υπολογισμοί και σχεδιασμοί, με τους οποίους ταλαιπωρούμε τον εαυτό μας.
- Να προσευχόμαστε όχι μόνο για την κάθαρση της δικής μας ψυχής, αλλά και για κάθε άνθρωπο. Έτσι θα μιμούμαστε τους αγγέλους. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Το "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με" δεν είναι προσευχή μόνο για τον εαυτό μας, αλλά για όλους τους ανθρώπους. (Άγιος Πορφύριος)
- Όταν προσευχόμαστε αληθινά, είμαστε ενωμένοι με όλη την ανθρωπότητα και προσευχόμαστε για όλη την ανθρωπότητα.
- Το καλό ή το κακό που κάνει ένας άνθρωπος μπορεί να επηρεάσει όλη την ανθρωπότητα. Ταυτόχρονα όμως η ελευθερία-ενέργεια αυτού του ανθρώπου και η ελευθερία-ενέργεια των άλλων μελών της ανθρωπότητας δεν συγχέονται.
- Το κακό δεν έχει υπόσταση και άρα δεν αποτελεί επιλογή για τον άνθρωπο. Η μόνη επιλογή που έχουμε είναι η ζωή, που είναι ο Θεός, ή η απουσία της ζωής, που είναι η απουσία του Θεού.
- Το Ευαγγέλιο είναι η βάση μας, αλλά και τα κείμενα των Πατέρων της Εκκλησίας μας είναι ερμηνεία και σάρκωση του Ευαγγελικού λόγου με πολλούς τρόπους.
- Χρειαζόμαστε το Ευαγγέλιο και ο Θεός μάς το δίνει, γιατί η καρδιά μας δεν είναι ανοιχτή σε Αυτόν και γιατί είμαστε σκληρόκαρδοι.

- Όλες οι προσευχές, γνωστές και αυτοσχέδιες, καλές είναι, αρκεί να είναι αληθινές και το βασικό τους αίτημα να είναι ο Θεός.

27-03-2017 Η έξοδος από τον εαυτό μας για την ανάπαυση του άλλου

- Όταν θελήσουμε να προσευχηθούμε, τρία εμπόδια μπορούν να έρθουν: ή παλιές μνήμες, ή νέες φροντίδες, ή το πρόσωπο κάποιου που μας λύπησε. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Οι λογισμοί δεν μας εμποδίζουν μόνο να προσευχηθούμε αλλά και να ζήσουμε.
- Όταν φέρουμε στο μυαλό μας το πρόσωπο κάποιου που μας λύπησε, οι δυνάμεις μας εξαρθρώνονται.
- Να μην εξαρτόμαστε από τη γνώμη και τη διάθεση του άλλου. Είναι σκλαβιά αυτό.
- Να έχουμε ουράνια σκέψη, ώστε να μην λυπούμαστε από κανέναν.
- Το σημαντικό δεν είναι κανένας άνθρωπος να μην προσπαθεί να μας λυπήσει, αλλά εμείς να μην λαμβάνουμε λύπη από κανέναν άνθρωπο.
- Δεν μπορούμε να επιβάλουμε στον άλλον τις απόψεις μας, όσο σωστές κι αν νομίζουμε ότι είναι. Ο κάθε άνθρωπος είναι ελεύθερος να είναι διαφορετικός, ακόμη και χαζός, άμα θέλει. Να προσέχουμε να μην επηρεάζεται η δική μας ψυχική κατάσταση από τον άλλον και τις απόψεις του. Απομακρυνόμενοι από όλους όσους μας είναι δυσάρεστοι, στο τέλος θα μείνουμε μόνοι "στο νεκροταφείο μας".
- Το να μην μας αγγίζει η προσπάθεια του άλλου που γίνεται για να μας λυπήσει είναι ωριμότητα.
- Ο άνθρωπος που εύκολα παρεξηγείται νιώθει και είναι μειονεκτικός.
- Να έχουμε τις απόψεις μας, να τις λέμε όμορφα, δεχόμενοι ότι μπορεί να κάνουμε και λάθος, αλλά να μην θέλουμε να τις επιβάλουμε.
- Η ουσία και ο σκοπός της προσευχής και της πνευματικής ζωής είναι η μνήμη του Θεού.
- Με τις αποτυχίες μας εξελισσόμαστε. Όχι με τις επιτυχίες μας, όπου τα πράγματα έρχονται όπως τα θέλουμε και τα περιμένουμε.
- Να προσευχόμαστε όσο πιο συχνά γίνεται, ακόμα κι όταν εργαζόμαστε, με την έννοια να έχουμε στραμμένο τον νου μας στον Θεό.
- Όταν συμμετέχουμε σε μια ακολουθία σε έναν ναό, να έχουμε ανοιχτή την καρδιά μας, ώστε να μπαίνουν μέσα τα νοήματα. Και αυτό να το κάνουμε χωρίς αγωνία, χωρίς σφίξιμο, χωρίς εκβιασμό της βούλησής μας. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Το σφίξιμό μας είναι ο εγωισμός μας.
- Να προσέξουμε η προσευχή να μην γίνει αφορμή απομόνωσής μας από τους άλλους, γιατί τότε θα είναι εγωιστική και ψεύτικη.
- Όταν τιμώ τον άλλον και του δίνω χώρο, τότε αφήνω τον Θεό να μπαينوβγαίνει στους δυο μας και στη σχέση μας.

- Η καλύτερη προετοιμασία για την προσευχή είναι να θερμαίνω την καρδιά μου για τον άλλον, δηλαδή να σέβομαι τον άλλον, να μπαίνω στη θέση του και να θέλω να τον αναπαύω.
- Χάριν της προσευχής, να μην αφήνουμε τα καθημερινά μας καθήκοντα. Γιατί τότε αυτή η προσευχή δεν θα είναι αληθινή, δεν θα είναι μια άσκηση για να αγαπήσουμε περισσότερο, αλλά απλά θα είναι μια δικαιολόγηση της τεμπελιάς μας.
- Αν είναι ανάγκη, ακόμη και την προσευχή μας να θυσιάζουμε χάριν του αδελφού μας. Να μπορούμε να διακρίνουμε ποια είναι η προτεραιότητα σε κάθε περίπτωση, η προσευχή ή η διακονία του αδελφού μας.
- Τα προβλήματα με τον εαυτό μας και με τους άλλους οφείλονται στις μειονεξίες μας, στο ότι δεν εκτιμούμε τον εαυτό μας. Εκτιμούμε αληθινά τον εαυτό μας, αν καταλάβουμε ότι η καρδιά μας χωράει τον Ουρανό.
- Τους λογισμούς που έρχονται να μας ταλαιπωρήσουν να τους αντιμετωπίζουμε με την περιφρόνηση, γιατί μόνο έτσι αντιμετωπίζονται.
- Η μεγαλύτερη δύναμη και προστασία μας είναι η συνεχής μνήμη του Θεού.
- Οι διανοητικές εργασίες κουράζουν, γιατί στρέφουν τον νου προς τα ανθρώπινα. Η ευχή "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με" δεν κουράζει, γιατί δεν στρέφει τον νου μας προς τα ανθρώπινα, αλλά προς τον Θεό, για Τον οποίον ο νους μας είναι πλασμένος.
- Όταν ο νους του ανθρώπου συνηθίζει να πηγαίνει στον Θεό, ο άνθρωπος αισθάνεται σαν να μπαίνει στο περιβόλι του ή στον κήπο του. Γι' αυτό δεν κουράζεται, αλλά ξεκουράζεται. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όταν η ευχή "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με" βγαίνει από την καρδιά μας, μας ξεκουράζει. Όπως άλλωστε κάνει και οτιδήποτε βγαίνει από την καρδιά μας.
- Μέτρο και γνώμονας της ζωής μας να μην είναι ο εαυτός μας, αλλά ο άλλος, ακόμα και αυτός που φαίνεται ως ο πιο τιποτένιος. Στην Αγία Γραφή δεν υπάρχει ούτε ένα χωρίο που να μας λέει να κάνουμε εκείνο το οποίο εμείς σκεφτόμαστε.
- Όσο καλές προθέσεις και να έχουμε, αν προτεραιότητά μας είναι ο εαυτός μας, δηλαδή να κάνει ο άλλος αυτό που εμείς θέλουμε, δεν προχωράμε πνευματικά.
- Αν υπάρχει κάποιος λόγος που η υπακοή κατέχει σημαντική θέση στη ζωή μας, αυτός είναι η απελευθέρωση από τον τρομερό βραχνά του είναι μας.
- Για ένα θέμα που απασχολεί δύο ή περισσότερους ανθρώπους, είναι καλύτερα να αποφασίσουν κάτι λάθος και να μείνουν οι άνθρωποι ήρεμοι και αγαπημένοι, παρά να αποφασίσουν το σωστό και να "σκοτωθούν" μεταξύ τους.
- Τρεις είναι οι λόγοι που δεν μας ωφελεί να αναζητούμε το θέλημα του Θεού στη δική μας ζωή: α) Μας ενδιαφέρει ο ίδιος ο Θεός και όχι τόσο το θέλημά Του. β) Θα γεμίσουμε με λογισμούς, θα αποπροσανατολισθούμε και θα ξεχάσουμε τον Θεό και την προσευχή. γ) Αυτή η αναζήτηση θα κινείται από την ανασφάλειά μας και όχι από την εμπιστοσύνη μας στην πρόνοια του Θεού.

- Όταν θέλουμε να πούμε κάτι σε κάποιον, ακόμα και από αυτά που δύσκολα λέγονται, ο τρόπος μας να έχει ευγένεια και αρχοντιά. Τότε ό,τι και να του πούμε, ο άνθρωπος αυτός δεν θα θιχτεί και ίσως και να συμφωνήσει μαζί μας.
- Τα περισσότερα ψυχικά μας προβλήματα, εκούσια και ακούσια, δημιουργούνται από την άρρωστη αγάπη του εαυτού μας.
- Αν εξετάσουμε με φιλανθρωπία ακόμα και τον πιο τιποτένιο άνθρωπο, θα βρούμε μέσα του αγαθά σπέρματα, τα ίχνη της εικόνας του Θεού, γιατί και ο χειρότερος άνθρωπος έχει καλά πράγματα μέσα του. Αυτή την εικόνα του Θεού, αν μπορούσαμε να τη σεβαστούμε και να την προσκυνήσουμε, θα άλλαζε αμέσως η καρδιά μας, θα βρίσκαμε πολλή ανάσα και ομορφιά στη ζωή.
- Ας πάρουμε έναν εγκληματία που κρύβεται, έτοιμος να χυμήξει και να κλέψει. Θα δούμε δυστυχία. Θα ανακαλύψουμε μέσα στην καρδιά του τον πόνο του, τους αγαθούς πόθους, τους οποίους ρήμαξαν άλλοι. Θα δούμε τις αποτυχίες στη ζωή του, όταν προσπάθησε να αλλάξει ή να διορθωθεί. Και όμως η κοινωνία τον βλέπει ως κλέφτη, ως ληστή, ως εγκληματία. Εμείς ας τον δούμε ως εικόνα του Θεού και ας σεβαστούμε αυτή την εικόνα. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Αν μας είναι δύσκολο να βλέπουμε τους εγκληματίες ως εικόνες του Θεού, τουλάχιστον να μην τους καταδικάζουμε. Μόνο έτσι θα τους δίνουμε ελπίδες αλλαγής.
- Αυτό που μπορεί να αλλάξει έναν άνθρωπο δεν είναι να του πούμε πόσο έσφαλε και πόσο κακός είναι, αλλά να αισθανθεί ότι πιστεύουμε στην αλλαγή του και στην αξία του και ότι του αποδίδουμε τιμή. Και αυτό, εφόσον αισθανθεί ότι τον βλέπουμε ως εικόνα του Θεού.

03-04-2017 Η έξοδος από τον εαυτό μας για την ανάπαυση του άλλου

- Όλα μας τα προβλήματα έχουν ως αφετηρία την άρνηση και παραγνώριση του άλλου, το ότι δεν καταλαβαίνουμε ότι ο άλλος είναι εικόνα του Θεού.
- Εικόνα του Θεού είναι ακόμα και ο μεγαλύτερος εγκληματίας. Να μην το ξεχνάμε αυτό.
- Ο σταυρός είναι για τον κόσμο οδύνη. Αντίθετα, για την πνευματική ζωή, όπου ενεργεί η χάρη του Θεού, ο σταυρός είναι σωτηρία.
- Μέσα στην καρδιά ενός τιποτένιου ανθρώπου, που εμείς τον αγνοούμε και θέλουμε να του επιβάλουμε τη σκέψη μας, ο Θεός διεκδικεί τα δικαιώματά Του. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Μέσα σε αυτόν που μας πλησιάζει, όχι μόνο τον καλό αλλά και τον κακό, είναι ο ίδιος ο Θεός. Και ανάλογα με τον τρόπο που θα τον δούμε και θα τον προσεγγίσουμε φανερώνεται η δική μας πνευματική κατάσταση.
- Να μην ταυτίζουμε τον κάθε άνθρωπο με τις ιδέες του ή με τη ζωή του, γιατί είναι κάτι πολύ ισχυρότερο. Είναι εικόνα του Θεού.
- Όταν δεν βλέπουμε τον άλλον ως εικόνα του Θεού, αρνούμαστε τον ίδιο τον Θεό.

- Είμαστε πολύ τυφλοί για να γνωρίζουμε τι έχει μέσα της η ψυχή ενός ανθρώπου και πώς αυτή θα εξελιχθεί. Μπορεί σήμερα κάποιος να είναι εγκληματίας και αύριο να είναι άγιος. Αλλά και το αντίθετο, μπορεί σήμερα κάποιος να φαίνεται άγιος και αύριο να είναι εγκληματίας.
- Είναι μια πάλη η ζωή μας. Το πρωί μπορεί να είμαστε άγγελοι και το βράδυ διάβολοι. Και το αντίθετο.
- Να είμαστε επιεικείς με τους ανθρώπους και να μην απορρίπτουμε κανέναν άνθρωπο.
- Η γνώση της ψυχής του άλλου είναι κάτι συνεχές, είναι μια πορεία. Γι' αυτό είναι όμορφο να έχουμε μια σχέση και να είμαστε παντρεμένοι, καθότι μέσω αυτής της πρόκλησης εξελισσόμαστε πνευματικά.
- Ο σύντροφός μας είναι μία υπόμνηση του ίδιου του Θεού και άρα μια μεγάλη δυνατότητα για μας να αναπτυχθούμε πνευματικά.
- Το θέλημα του Θεού μπορεί να μας το πει ο κάθε άνθρωπος, ακόμη και κάποιος που δεν έχει σχέση με τον Θεό και την Εκκλησία, και όχι μόνο κάποιοι γέροντες με προορατικό χάρισμα.
- Η σοφία του Θεού είναι παράλογη κατά την ανθρώπινη αντίληψη. Εμείς λέμε "ζήτησε το δίκαιό σου". Ο Θεός λέει "γύρισε και το άλλο μάγουλό σου".
- Η σοφία του Θεού δεν εφαρμόζεται χωρίς τη χάρη του Θεού και χωρίς τη συνειδητοποίηση ότι ο άλλος είναι ο Θεός μας. Αν δεν έχουμε αυτές τις προϋποθέσεις και πάμε να εφαρμόσουμε τη σοφία του Θεού, θα γεμίσουμε ψυχολογικά προβλήματα.
- Όταν προσεύχεσαι όπως πρέπει, να περιμένεις εκείνα που δεν πρέπει και να στέκεσαι γενναία, ώστε να φυλάξεις τον καρπό της προσευχής. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ο σκοπός-καρπός της προσευχής είναι η ειρήνη και η ένωση με τον Θεό.
- Όταν αρχίζουμε να προσευχόμαστε, τότε έχουμε περισσότερους πειρασμούς και τότε αρχίζουμε να ερχόμαστε αντιμέτωποι με τον εαυτό μας.
- Αν μας αρνούνται, μας συκοφαντούν και μας διώκουν, τότε μάλλον καλά είμαστε και καλό μας κάνουν. Αντίθετα, αν μας επαινούν και μας τιμούν, μάλλον έχουμε πρόβλημα.
- Όταν εμείς θέλουμε να μας αναγνωρίζουν και να μας προσέχουν, το κάνουμε γιατί δεν γευτήκαμε τη χαρά, την τιμή και την απόλαυση να είμαστε εμείς και ο Θεός.
- Να επιθυμούμε την ησυχία. Ακόμα και οι σχέσεις μας να προσέχουμε να είναι ησυχαστικές και ουσιαστικές, να προκρίνουμε δηλαδή σε αυτές τη διαφύλαξη της ειρήνης.
- Να μην έχουμε λογισμούς, να είμαστε σταθερά προσηλωμένοι στον Θεό και να μετέχουμε στα Μυστήριά Του, ώστε να μπορέσουμε να γευτούμε την ουράνια ησυχία.
- Η Μεγάλη Εβδομάδα είναι το κέντρο της λατρευτικής ζωής της Εκκλησίας μας και η συμπίκνωση όλου του περιεχομένου της πνευματικής ζωής.

- Η Μεγάλη εβδομάδα δεν είναι ένα πολιτιστικό γεγονός, ούτε μια ψυχολογική διαδικασία να αισθανθούμε κάτι που έκανε κάποτε ο Χριστός. Η Μεγάλη Εβδομάδα είναι πρόταση ζωής και στάση ζωής.
- Η Μεγάλη Εβδομάδα είναι η παρουσία του Χριστού. Είναι ο Χριστός ανάμεσά μας.
- Αν βιώσουμε βαθιά τη Μεγάλη Εβδομάδα, βιώνουμε το αληθινό νόημα της ζωής, είμαστε κοντά στη σωτηρία μας και είμαστε αληθινά ορθόδοξοι.
- Ή θα αποφασίσουμε να βάλουμε τη Μεγάλη Εβδομάδα στην καθημερινότητά μας όλο τον χρόνο ή θα είμαστε τελείως άσχετοι με το γεγονός της ζωής.
- Ο Χριστός είναι ο νυμφίος της ψυχής μας. Δεν μας καλεί σε κάτεργα. Μας καλεί σε έρωτα και σε γάμο.
- Ο Χριστός έρχεται σε μας ως νυμφίος και όχι ως τύραννος, γιατί ακριβώς σταυρώθηκε. Το ίδιο του αληθινού εραστή είναι να σταυρώνεται και να θυσιάζεται για το πρόσωπο που αγαπά. Όπως και το ίδιο του αληθινού βασιλιά είναι να σταυρώνεται και να θυσιάζεται για τους υπηκόους του.
- Ο Χριστός κατέβηκε στη γη ως ο απόλυτα αληθινός εραστής μας και βασιλιάς μας.
- Τον Χριστό Τον αναγνωρίζουμε ως βασιλιά μας, όχι όταν έκανε θαύματα ή όταν δίδασκε, αλλά όταν ανέβαινε στον Σταυρό. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Η ερωτική σχέση με τον Χριστό, όπως και κάθε ερωτική σχέση, προϋποθέτει εγγήγορση.
- Η παρθενία χωρίς την ελεημοσύνη-φιλανθρωπία είναι σκληροκαρδία. Κατά συνέπεια, αυτή η παρθενία είναι απομάκρυνση από τον Θεό και μωρία. Αντίθετα, η παρθενία που έχει ελεημοσύνη-φιλανθρωπία είναι επιείκεια, πλούτος αγάπης και άνοιγμα προς κάθε άνθρωπο. Με άλλα λόγια, είναι ζωή μαζί με τον Θεό.
- Ο Χριστός ήρθε στον κόσμο για να διακονήσει και όχι για να διακονηθεί. Κι έδωσε έτσι το παράδειγμα της αληθινής εξουσίας, που είναι η διακονία και όχι ο κατεξουσιασμός.
- Ο Χριστός μάς είπε ότι, αν θέλουμε να είμαστε φίλοι Του, οφείλουμε να Τον μιμηθούμε.
- Συγκινούμαστε από τον Σταυρό του Κυρίου μας, κυρίως το βράδυ της Μεγάλης Πέμπτης. Όταν όμως ο σταυρός έρθει στη δική μας ζωή, δεν τον αντέχουμε. Οφείλουμε να γνωρίζουμε ότι ο δικός μας σταυρός μόνο με τη χάρη του Θεού αντέχεται.
- Η Μεγάλη Εβδομάδα είναι η ελπίδα των κολασμένων, αυτών που βρίσκονται στον Άδη, που είμαστε εμείς. Εφόσον ο Χριστός κατέβηκε στον Άδη, είναι δυνατόν να μην κατέβει στον δικό μας Άδη;
- Η απελπισία είναι η μεγαλύτερη κατασυκοφάντηση του Χριστού και η μεγαλύτερη αμαρτία, γιατί με αυτήν δηλώνουμε ότι στηριζόμαστε στις δικές μας δυνάμεις και όχι στη δύναμη του Χριστού, που είναι η αγάπη έως σταυρικής θυσίας του Χριστού.
- Η Μεγάλη Εβδομάδα είναι ένα πολύ μεγάλο δώρο του Θεού. Αν ζήσουμε τη Μεγάλη Εβδομάδα έστω και μία φορά ως αυτό που είναι, μπορεί η ζωή μας να αλλάξει.

24-04-2017 Η τόλμη για αναζήτηση

- Η πνευματική ζωή συνήθως είναι για μας μια δανεική εμπειρία. Ακούμε ιστορίες άλλων και ενθουσιαζόμαστε, αλλά οι ίδιοι δεν αλλάζουμε. Η σχέση όμως με τον Θεό είναι σχέση αυστηρώς προσωπική. Γι' αυτό, αν θέλουμε να αλλάξουμε, οφείλουμε να έχουμε τη δική μας πνευματική εμπειρία, δηλαδή τη δική μας εμπειρία με τον Θεό, προϋποθέσεις της οποίας είναι η προσωπική ευθύνη και το ξεβόλεμα.
- Όλοι είμαστε καλεσμένοι στην εμπειρία της αναζήτησης και της σχέσης με τον Θεό.
- Η δανεική εμπειρία πνευματικής ζωής άλλων δεν μας αλλάζει από μόνη της. Δεν είμαστε εγγόνια του Θεού. Είμαστε παιδιά του Θεού.
- Το να προσδοκούμε κάτι που μας ξεπερνάει και που προϋποθέτει θυσία, χωρίς μάλιστα να είμαστε βέβαιοι για το αποτέλεσμα, είναι μεγάλο τόλμημα και είναι σταυρός.
- Η βάση της πνευματικής ζωής είναι ο πόθος του ανθρώπου για τον Θεό.
- Τον Θεό, εφόσον θέλουμε να έχουμε σχέση μαζί Του, δεν Τον προσεγγίζουμε με το γιατί, αλλά με το πώς. Με τον ίδιο τρόπο οφείλουμε να προσεγγίζουμε και τον κάθε άνθρωπο που θέλουμε να έχουμε σχέση μαζί του.
- Το γιατί είναι δαιμονικό, ενώ το πώς είναι του Θεού. Ο άνθρωπος με το γιατί επιρρίπτει την ευθύνη στον άλλον, ενώ με το πώς αναλαμβάνει την ευθύνη του.
- Στις σχέσεις μας να μην ζητάμε το δίκαιο. Να ζητάμε αυτά που μας ενώνουν με τον άλλον.
- Όταν αγαπώ αληθινά, δεν αγωνιώ για τα δικά μου.
- Να νοιαζόμαστε πώς θα ζούμε σύμφωνα με το θέλημα του Κυρίου μας και άρα πώς θα δίνουμε χαρά και ανάπαυση στους συνανθρώπους μας.
- Αυτόν που δεν αδικεί τον εαυτό του δεν μπορεί να τον αδικήσει κανείς. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Ο θησαυρός του Θεού είναι αδαπάνητος. Εφόσον τον έχουμε, μόνο με τη δική μας συγκατάθεση μπορούμε να τον χάσουμε.
- Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε ποιος είναι ο άξονας της ζωής μας, ποια είναι η βάση της ζωής μας, ποιος είναι ο πόθος της ζωής μας.
- Όλα αυτά που μας συμβαίνουν είναι μηνύματα και πολύτιμες ευκαιρίες. Μας εξασκούν στην υπομονή. Η υπομονή δοκιμάζει και δυναμώνει την πίστη. Η πίστη φέρνει την ελπίδα και την αγάπη.
- Ο Χριστός ελέγχει τον Θωμά, όχι γιατί ζήτησε να έχει προσωπική εμπειρία μαζί Του, αλλά γιατί, για να πραγματοποιήσει αυτή την επιθυμία του, επέλεξε το χαμηλότερο επίπεδο συνάντησης, αυτό των αισθήσεων.
- Να επιθυμούμε και να προσδοκούμε την προσωπική συνάντηση και εμπειρία του Θεού. Αυτή άλλωστε είναι και η βάση της πνευματικής ζωής.
- Αν δεν έχουμε στη ζωή μας νόημα και περιεχόμενο, δηλαδή Θεό, τη ζωή τη χάνουμε.

- Να μην μένουμε και εξαντλούμαστε στους κανόνες. Οι κανόνες δεν είναι η ζωή. Οι κανόνες είναι δείκτες για τη ζωή, που είναι ο Θεός.
- Οι κανόνες συχνά δημιουργούν ένα άλλοθι σε αυτόν που θέλει να αμαρτήσει. Αμαρτάνει και λέει: "Δεν φταίω εγώ, αλλά οι κανόνες που με καταπίεζαν".
- Να έχουμε την ωριμότητα να ξεπεράσουμε τους κανόνες, όχι περιφρονώντας τους, αλλά δυναμώνοντας τον πόθο μας για τον Θεό.
- Ο πόθος μας για τον Θεό είναι μέσα μας φυτεμένος από τον ίδιο τον Θεό. Είμαστε φτιαγμένοι να ζούμε μόνο μαζί με τον Θεό και όχι χωρίς Αυτόν.
- Ας μην προσπαθούμε να καταλάβουμε τον Θεό. Είναι ακατανόητος, απερινόητος, ακατάληπτος, απερίγραπτος.
- Ο Θεός δεν κατανοείται και δεν ανακαλύπτεται. Ο Θεός αποκαλύπτεται.
- Αν "ανακαλύπταμε" τον Θεό, στην πραγματικότητα θα ανακαλύπταμε ένα έκτρωμα του εμπαθούς εαυτού μας. Γιατί ο Θεός μόνο αποκαλύπτεται. Και αυτό το κάνει στον άνθρωπο τον ταπεινό.
- Η μεγαλύτερη ταπείνωση δεν είναι να πω πόσο αμαρτωλός είμαι. Η μεγαλύτερη ταπείνωση είναι να ομολογήσω και ότι δεν μπορώ να ζήσω χωρίς τον Θεό. Όπως και στην περίπτωση ενός ερωτευμένου, η μεγαλύτερη ταπείνωση είναι να ομολογήσει ότι δεν μπορεί να ζήσει χωρίς το πρόσωπο με το οποίο είναι ερωτευμένος.
- Μόνο αν πάσχουμε τα θεία, μπορούμε να θεολογούμε. Δεν γίνεται να καλοπερνάμε μέσα στα πάθη μας και να θεολογούμε.
- Ο Θεός αποκαλύπτεται στον άνθρωπο, όταν βλέπει εσωτερική κάθαρση, ταπείνωση, ησυχία, προσευχή.
- Να μην αφήνουμε τους διάφορους λογισμούς να εισβάλουν στο μυαλό μας και να μας βλάπτουν. Να έχουμε πάντα "φύλακα", ώστε, αν κάποιος λογισμός θελήσει να εισβάλει, εμείς να τον περιφρονούμε, να μην πιάνουμε διάλογο μαζί του και έτσι να τον κρατάμε μακριά.
- Όσο πιο κενοί και αδύναμοι πνευματικά είμαστε, τόσο πιο εύκολο έδαφος βρίσκουν μέσα μας οι λογισμοί, τόσο πιο ευάλωτοι είμαστε στους λογισμούς. Αντίθετα, αν συγκλονιζόμαστε από το γεγονός της προσευχής, τότε οι λογισμοί δεν έχουν καμία δύναμη πάνω μας.
- Ο ακάθαρτος χριστιανός και ο ακάθαρτος αβάπτιστος διαφέρουν ως προς το Άγιο Πνεύμα. Ο πρώτος Το έχει απενεργοποιημένο αλλά και με τη δυνατότητα ενεργοποίησης που εξαρτάται από τον ίδιο, ενώ ο δεύτερος δεν Το έχει καθόλου. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ο Θεός είναι πολύ ευγενής. Δεν βιάζει καθόλου την ελευθερία μας. Μόνο όταν γνήσια Τον ζητάμε, έρχεται.
- Αν έχουμε καλή θέληση και ζητάμε τον Θεό, θα Τον βρούμε σίγουρα. Να μην έχουμε καμία αμφιβολία και κανένα άγχος.
- Η φιλαλήθεια, αν την έχουμε, φαίνεται στη ζωή μας και στο βάθος της ψυχής μας. (Γέροντας Αιμιλιανός)

- Είναι πολύ σημαντικό να ακούμε τι επιθυμεί και τι μας λέει η ψυχή μας. Και αυτό μπορεί να γίνει, μόνο όταν έχουμε ησυχία, κυρίως εσωτερική.
- Τη χάρη του Θεού τη χάνουμε, όταν χάνουμε την κοινωνία μας με τον Θεό, με συνέπεια να γεμίζουμε με λογισμούς και να σκοτίζεται η καρδιά μας.
- Φιλαυτία είναι η άρρωστη αγάπη προς τον εαυτό μας και είναι η ρίζα κάθε πάθους και κάθε αμαρτίας.
- Η άσκηση αποσκοπεί στο να σπάσει το κέλυφος του εγωισμού μας, να αποδεχθούμε το μέτρο μας και να ταπεινωθούμε. Δεν αποσκοπεί στο να ανεβούμε πνευματικό επίπεδο.
- Αν ο Θεός, χωρίς εμείς να έχουμε καθαρθεί από τα πάθη μας, μας έδινε τη χάρη Του, κακό θα μας έκανε. Όπως μια μητέρα στο νεογέννητο παιδί της θα έκανε κακό, αν του έδινε για τροφή κρέας. Χωρίς να είμαστε έτοιμοι, δεν μπορούμε να δεχθούμε κάποια πράγματα και να ωφεληθούμε από αυτά, όσο καλά κι αν είναι.
- Οι δοκιμασίες μάς φέρνουν πιο κοντά στον Θεό. Είναι επισκέψεις του Θεού.
- Τον Θεό συνήθως Τον αναζητούμε, όταν είμαστε αποτυχημένοι και δυστυχημένοι. Θα μπορούσαμε όμως συνεχώς να αναζητούμε τον Θεό, να είμαστε σε κοινωνία μαζί Του και να απολαμβάνουμε τη χάρη Του.
- Πιο αξιέπαινος είναι αυτός που γεννήθηκε οργίλος και κάνει αγώνα για να γίνει πρᾶος, παρά αυτός που γεννήθηκε πρᾶος και δεν κάνει κανέναν αγώνα. (Ιωάννης ο Σιναΐτης)
- Η οδύνη κάποιου που χάνει τη χάρη του Θεού μοιάζει σε μέγεθος με την οδύνη της μάνας που χάνει το παιδί της. (Άγιος Σιλουανός)

08-05-2017 Η τέχνη της προσευχής, η τέχνη της αλλαγής

- Να μην δικαιολογούμε την κακομοιριά μας, αποδίδοντάς την σε άλλους.
- Το να μην μπορώ να σχετισθώ με τους άλλους είναι πρόβλημα δικό μου.
- Ο άνθρωπος που έχει μέσα του ειρήνη ελκύει τους άλλους ανθρώπους κοντά του. Τον σέβονται ακόμη και οι κακοί.
- Ό,τι έχουμε μέσα μας αυτό εκπέμπουμε στους άλλους.
- Ο φόβος να μην εκτεθούμε, να μην χάσουμε και να έχουμε μια φαινομενική ησυχία, τελικά μας απομονώνει στην ιδιορρυθμία μας.
- Ο πνευματικός άνθρωπος διακρίνεται ακόμη και στα απλά πράγματα. Δεν παραπονιέται, δεν γκρινιάζει, δεν του φταίει κανένας και τίποτα. Οι άλλοι άνθρωποι τον χαίρονται, τον καμαρώνουν και τον ζητάνε κοντά τους.
- Τους φορτικούς δεν τους θέλει κανείς.
- Δεν μπορούμε να επιβάλουμε στους άλλους να είναι κοντά μας. Μπορούμε μόνο να τους εμπνεύσουμε, να γίνουμε τέτοιοι που να μας θέλουν στη ζωή τους. Αυτό βέβαια δεν σημαίνει να κάνουμε ό,τι θέλουν οι άλλοι.
- Είναι πολύ σημαντικό να σεβόμαστε την καρδιά μας και τον κάθε άνθρωπο.

- Να μην είμαστε κακομαθημένοι, δηλαδή να μην θέλουμε πάντα να γίνεται το δικό μας. Από μικροί να μαθαίνουμε να ζούμε με τέτοιον τρόπο, που να μπορούμε να στερούμαστε την πραγματοποίηση των θελημάτων μας.
- Να είμαστε υπέρ της άσκησης, του κόπου και της θυσίας και να περιορίζουμε τον εαυτό μας δημιουργικά. Έτσι και τους άλλους θα ελκύουμε, αλλά κυρίως θα ελκύουμε τη χάρη του Θεού.
- Ο Θεός είναι εξαιρετικά διακριτικός, λεπτός και ευγενής. Η χάρη Του δεν αντέχει στην σκληρότητα της αγένειάς μας και φεύγει.
- Να θυμίζουμε στους άλλους τον Θεό. Να τους γλυκαίνουμε με την παρουσία μας και να τους παραπέμπουμε στον Θεό.
- Η προσευχή είναι κι αυτή δώρο του Θεού, το οποίο δώρο μπορούμε να ελκύσουμε με την ησυχία και με το άδειασμα των λογισμών μας.
- Η υπομονή κατεργάζεται την πίστη και την ελπίδα και δίνει τις προϋποθέσεις να έρθει μέσα μας η χάρη του Θεού. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Τα δόγματα (οι αλήθειες) της Εκκλησίας είναι εμπειρία Θεού που αποκαλύφθηκε στους Πατέρες και αυτοί τα περιέγραψαν. Δεν είναι ιδεολογήματα που πρέπει να υποστηρίξουμε αντιμαχόμενοι, για να πείσουμε ο ένας τον άλλον.
- Όταν κάποιος προσεύχεται αληθινά, όταν δηλαδή έχει αυτό το χάρισμα, έχει και διάκριση και φωτισμό. Μπορεί να διακρίνει πού βρίσκεται το ψεύδος και η πλάνη και πού βρίσκεται η αλήθεια και ο δρόμος του Θεού.
- Τα δόγματα (οι αλήθειες) της Εκκλησίας που αποκαλύφθηκαν στους Πατέρες μπορούν να αποκαλυφθούν και σε μας, αρκεί να έχουμε κάποιες προϋποθέσεις. Αυτές είναι η κάθαρση από τα πάθη, η μετοχή στα μυστήρια, η ταπείνωση και η προσευχή. Μόνο με την άμεση εμπειρία του Θεού μπορούμε να γνωρίσουμε τα δόγματα της Εκκλησίας και να μιλήσουμε στους άλλους γι' αυτά.
- Δεν υπάρχει άνθρωπος που να μην έχει δυσκολίες στη ζωή του. Ανάλογα με τον τρόπο που προσεγγίζουμε τις δυσκολίες μας ή θα αγιάσουμε ή θα "ξεπαγιάσουμε".
- Τη χάρη του Θεού την ελκύουμε με την ευσπλαχνία και την πίστη στην πρόνοια του Θεού.
- Το άγχος που έχουμε οφείλεται στο ότι δεν πιστεύουμε στην πρόνοια του Θεού.
- Ο κάθε άνθρωπος έχει ανάγκη τον Θεό και την προσευχή, όμως την ανάγκη αυτή μπορεί για κάποιο λόγο να την έχει απενεργοποιημένη.
- Η ανάγκη που έχουμε για κοινωνία με τους ανθρώπους είναι στην ουσία μια άλλη έκφραση της ανάγκης μας για κοινωνία με τον Θεό, δηλαδή της ανάγκης μας για προσευχή, που την έχουμε απενεργοποιημένη.
- Η ανάγκη για σχέση είναι στην ουσία ανάγκη για προσευχή.

- Η πρόνοια του Θεού μάς δίνει τις ευκαιρίες - επιτρέπει κάποιες δυσκολίες - για να ενεργοποιήσουμε την έφεση και την ανάγκη μας για προσευχή. Οφείλουμε να είμαστε ξύπνιοι, ώστε να εκμεταλλευόμαστε αυτές τις ευκαιρίες.
- Ο Θεός έρχεται σε μας, μόνο αν πραγματικά Τον θέλουμε και Τον ζητάμε. Δεν μας βιάζει.
- Η προσευχή είναι αναγωγή του ίδιου του είναι μου στον Θεό. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Για να μπορέσουμε να προσευχηθούμε, οφείλουμε προηγουμένως να αδειάσουμε τόσο πολύ από λογισμούς, ώστε να αποκλείσουμε ακόμη και το αγαθότερο νόημα που θα θελήσει να μπει μέσα μας. Έτσι θα έχουμε την απλότητα και ενότητα του είναι μας που απαιτούνται και θα μπορέσουμε αβίαστα να προσκολληθούμε στον Θεό.
- Ο Θεός γνωρίζεται εν Πνεύματι Αγίω. Δεν γνωρίζεται με τη δύναμη του νου μας.
- Ο αποκλειστικός σκοπός μας στη ζωή και η βαθύτερη ανάγκη μας είναι η πλήρωσή μας από τον Θεό.
- Όταν σκοπός της ζωής μας είναι η πλήρωσή μας από τον Θεό, τότε όλοι και όλα γύρω μας αποκτούν άλλο περιεχόμενο, όλοι και όλα γύρω μας χριστοποιούνται.
- Η αληθινή προσευχή δεν είναι αυτή στην οποία επιθυμούμε ο Θεός να πραγματοποιήσει τις επιθυμίες μας, αλλά αυτή στην οποία επιθυμούμε τον ίδιο τον Θεό.
- Όταν επιθυμήσουμε τον Θεό και Τον αφήσουμε να έρθει στη ζωή μας, τότε φωτίζεται η ύπαρξή μας, μαθαίνουμε να ζούμε και οι δυστυχίες μας γίνονται ευλογίες.
- Το μεγάλο μας πρόβλημα είναι ο θάνατος. Όλες οι ενέργειές μας, όλες οι επιλογές μας είναι στην ουσία προσπάθειες αποφυγής της σκέψης του θανάτου.
- Όταν ζητούμε τον Θεό, ζητούμε τη νίκη επί του θανάτου, ζητούμε την εμπειρία της ανάστασης.
- Όπου έχουμε την παρουσία του Θεού εκεί έχουμε και την απουσία του θανάτου.
- Όταν πάμε να κάνουμε κάτι με προσδοκίες, π.χ. όταν πάμε να προσευχηθούμε, να έχουμε θετικά συναισθήματα, όπως είναι η χαρά, και όχι αρνητικά συναισθήματα, όπως είναι η στεναχώρια, η καχυποψία και η αγωνία. Ξεκινώντας κάτι με αρνητικά συναισθήματα, αυτό που πάμε να κάνουμε δεν καρποφορεί.

15-05-2017 Η πνευματική αγάπη, η μόνη αληθινή

- Ο Θεός μάς δίνει τη δυνατότητα να έχουμε προσωπική σχέση μαζί Του. Εφόσον εμείς ανταποκρινόμαστε και προχωρούμε στη δημιουργία προσωπικής σχέσης με τον Θεό, γεμίζει η ύπαρξή μας. Όπως συμβαίνει στις ανθρώπινες σχέσεις, που, όταν είναι ουσιαστικές, μας γεμίζουν την ύπαρξη, αυτό συμβαίνει και μάλιστα σε πολύ μεγαλύτερο βαθμό, όταν σχετιζόμαστε ουσιαστικά με τον Θεό.
- Η μεγαλύτερη αμαρτία μας δεν είναι η ανηθικότητά μας, αλλά είναι η ραθυμία μας, η τεμπελιά μας.

- Η ραθυμία μας είναι ακύρωση των δώρων που μας έδωσε ο Θεός και ακύρωση της ύπαρξής μας.
- Η αμαρτία στην ουσία είναι λανθασμένη αναζήτηση του Θεού. Είναι αναζήτηση του Θεού σε λάθος κατεύθυνση, δηλαδή αστοχία.
- Όταν θέλουμε να μιλήσουμε σε κάποιον, οφείλουμε πρώτα να του δημιουργήσουμε τις κατάλληλες συνθήκες, ώστε να γίνει δεκτικός των όσων έχουμε να του πούμε. Αυτό έκανε ο Χριστός στη Σαμαρείτιδα.
- Όταν κάποιος άνθρωπος είναι σε πτώση, ο τρόπος που τον κάνει δεκτικό του λόγου τού άλλου δεν είναι η επισήμανση του λάθους του, αλλά η αναγνώριση της αξίας του, της ομορφιάς που έχει μέσα του. Χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δικαιολογούμε την αμαρτία του και τη νομιμοποιούμε.
- Ο αληθινά πνευματικός άνθρωπος είναι αυτός που πίσω από την πτώση και την ασχήμια του άλλου βλέπει τις δυνατότητες που εκείνος έχει.
- Ο άνθρωπος δεν ορίζεται από αυτό που φαίνεται ότι είναι, αλλά από τις δυνατότητές του.
- Αν αληθινά θέλουμε να πλησιάσουμε κάποιον, οφείλουμε να του μιλήσουμε στη γλώσσα του και για τα θέματα που τον απασχολούν.
- Έχουμε τον Θεό, αν είμαστε πηγή ζωής, ανάπαυσης και έμπνευσης και για τους άλλους. Αν αντίθετα καταδυναστεύουμε τους άλλους, δεν υπάρχει περίπτωση να έχουμε τον Θεό.
- Να παραδεχόμαστε την κατάσταση-αρρώστια μας στον Κύριο, ώστε Αυτός να μας δίνει όλο το φάρμακο που χρειαζόμαστε για να θεραπευτούμε. Να μην Του αποκρύπτουμε την κατάστασή μας και να μην δικαιολογούμαστε. Δεν μας συμφέρουν αυτά.
- Η πλήρης παραδοχή της αποτυχίας μας μας κάνει δεκτικότερους της αγάπης του Θεού.
- Η αμαρτία, με τις ενοχές που μας δημιουργεί, μας κάνει κομπλεξικούς, μειονεκτικούς.
- Θα καταλάβει ο άνθρωπος τι είναι αμαρτία, μόνο αν πρώτα καταλάβει τι είναι ζωή.
- Αν καταλάβουμε τι είναι ζωή και ότι είμαστε για τη ζωή, τότε είναι σίγουρο ότι θα απομακρυνθούμε από την αμαρτία και το σκοτάδι.
- Ο άνθρωπος του Θεού είναι σπλαχνικός προς όλους και ενδιαφέρεται για τη σωτηρία όλων.
- Ένας εργαζόμενος άνθρωπος έχει περισσότερες πιθανότητες να αναπτυχθεί πνευματικά απ' ό,τι ένας μη εργαζόμενος. Γιατί ήδη η ύπαρξή του είναι σε δράση.
- Αληθινός χριστιανός είναι αυτός που βλέπει τον κάθε άνθρωπο ως θεό μετά τον Θεό. (Όσιος Νείλος)
- Αν δεν αγαπάμε τον Θεό, τότε δεν τροφοδοτούμαστε από την αγάπη Του, που είναι απεριόριστη και η μόνη αληθινή, και η αγάπη μας για τους ανθρώπους είναι ψευδής. Είναι κάτι το σαρκικό, το ανθρωπινό. Θα έχει παράπονα, εγωισμούς, πικρίες, στεναχώριες, ζήλιες.

- Αν δεν τροφοδοτούμαστε από την αγάπη του Θεού, τότε δίνουμε από τη δική μας αγάπη, που είναι πολύ περιορισμένη και άρα ψευδής. Δεν μπορούμε π.χ. να αγαπήσουμε τον εχθρό μας ούτε αυτόν που μας φέρθηκε άσχημα ή αχάριστα.
- Συνήθως η αγάπη που δίνεται από ανθρώπους που δεν πιστεύουν στον Θεό και δεν Τον αγαπούν έχει εγωιστικά κίνητρα και κάθε άλλο παρά αληθινή είναι. Και αυτό φαίνεται κυρίως από την αντίδραση που βγάζουν αυτοί οι άνθρωποι όταν νιώσουν ότι αδικούνται.
- Το ότι η αγάπη χωρίς τον Θεό είναι ψευδής φαίνεται και από το ότι συνήθως αυτή είναι επιλεκτική. Αγαπούμε μόνο αυτούς που θεωρούμε "δικούς μας", π.χ. ιδεολογικά.
- Όταν αγαπάς τον Θεό, δεν μπορείς να μην αγαπάς τους ανθρώπους, εφόσον ο Θεός τους άρπαξε και τους απελευθέρωσε, άλλους μεν από τον Άδη και άλλους από τον κόσμο. Και τους έσωσε από τη φθορά της ανομίας και του θανάτου. (Όσιος Νείλος)
- Αγαπώντας τον Θεό αγαπάμε και τον κάθε άνθρωπο, αφού μέσα στον Θεό είναι όλοι οι αγαπημένοι του Θεού, δηλαδή όλοι οι άνθρωποι.
- Ο κάθε άνθρωπος είναι εικόνα του Θεού. Η έννοια της αλληλεγγύης, που πολύ χρησιμοποιείται στις μέρες μας ως αίτημα βοήθειας προς τους άλλους, είναι ένας ψυχολογισμός που μπορεί να υποδηλώνει ενοχή, φοβία ή ανάγκη εκτόνωσης κάποιων συναισθηματικών απωθημένων. Το άλλο πρόβλημα είναι ότι το αίτημα για αλληλεγγύη υπάρχει μόνο για ορισμένους, ενώ για τους υπόλοιπους κυριαρχεί το αίτημα για σκληρή αντιμετώπιση.
- Στάση πραγματικής αλληλεγγύης και όχι δήθεν είναι το να βλέπουμε τον κάθε άνθρωπο ως εικόνα Θεού, ως τον θεό μας μετά τον Θεό. Και επίσης είναι το να τον βλέπουμε ως μέλος του ίδιου σώματος, του σώματος της Εκκλησίας. Αυτά μας δίνουν πολύ μεγαλύτερη ώθηση από όση μπορεί να μας δώσει η κυρίαρχη αλλά καταχρηστική έννοια της αλληλεγγύης.
- Να μην υποτιμούμε τον θησαυρό της Εκκλησίας μας, υποβαθμίζοντας την πνευματική αγάπη σε διάφορους δικούς μας ψυχολογισμούς.
- Η αληθινή αγάπη ξεκινάει από τον Θεό και απορρέει από την πνευματική ζωή και από την αληθινή γνώση του δεσμού των ανθρώπων με τον Θεό (είναι θεολογική). (Όσιος Νείλος)
- Όταν έχουμε αληθινή αγάπη, αγαπούμε με τον ίδιο τρόπο και αυτόν που ακτινοβολεί αγιότητα και αυτόν που είναι στον βούρκο της αμαρτίας. Στη δεύτερη όμως περίπτωση οφείλουμε να προσέχουμε. Για να μην κινδυνεύσει η δική μας ψυχή, ίσως χρειάζεται να έχουμε κάποια απόσταση.
- Μόλις γεννηθεί μέσα μας μία κρίση ή περιφρόνηση ή αντίδραση ή προτίμηση, η αληθινή-πνευματική αγάπη χάνεται. Μπορεί να διατηρείται μόνο η ψυχολογική-σαρκική αγάπη.
- Ο τρόπος προσέγγισης που έχει ανάγκη ο κάθε άνθρωπος είναι ιδιαίτερος. Γι' αυτό και ο παντογνώστης Θεός μάς προσεγγίζει πάντα με τον καλύτερο για μας τρόπο.

- Στις καθημερινές μας σχέσεις, σκοπός μας να μην είναι η σύγκρουση με τον άλλον και η κυριαρχία επί του άλλου, αλλά το να αναπαύουμε τον άλλον, στήνοντας προς αυτόν γέφυρες επικοινωνίας και συνεννόησης.
- Η ψυχολογική αγάπη δίνεται με προϋποθέσεις και σταματάει κάπου, έχει όρια. Η πνευματική αγάπη δεν έχει όρια, γι' αυτό και είναι η μόνη αληθινή.
- Να μην έχουμε φόβο και καχυποψία. Δημιουργούν πολλά προβλήματα στη ζωή μας.

22-05-2017 Η ρίζα των λογισμών

- Ο λογισμός είναι σύμπτωμα που έχει την αιτία του σε ένα βαθύτερο πρόβλημά μας.
- Ο λογισμός είναι απόρροια πάθους ή κρυφής επιθυμίας. Ανεκπλήρωτου σκοπού ή ανικανοποίητου αισθήματος. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Η προβληματική κατάστασή μας γεννά τους λογισμούς.
- Όταν νομίζουμε ότι διώξαμε κάποιον λογισμό, τις περισσότερες φορές αυτός δεν έχει φύγει, αλλά έχει κρυφτεί στο υποσυνείδητο και είναι έτοιμος να επανέλθει.
- Στην πραγματικότητα, τους λογισμούς που έχουμε τους θέλουμε. Με τη συγκατάθεσή μας υπάρχουν στο μυαλό μας, όσο κι αν ζητάμε από τον Θεό να μας απαλλάξει από αυτούς.
- Ο λογισμός, όπως όλα τα συμπτώματα των ασθενειών, μπορεί να μας βοηθήσει να βρούμε και να καταλάβουμε τι συμβαίνει μέσα μας.
- Ο εχθρός μας δεν είναι ο λογισμός, αλλά η κατάσταση που γεννά τον λογισμό.
- Ο άνθρωπος στο μυαλό του έχει πάντοτε αυτό που θέλει και αυτό που είναι. Ότι υπάρχει στο βάθος της ψυχής μας αυτό βγαίνει και στον λογισμό μας.
- Οι λογισμοί μας θεραπεύονται, όταν θεραπευτούν οι αιτίες που τους γεννούν. Και αυτό εξαρτάται από τη δική μας ελευθερία.
- Εύκολα μπορεί να λέμε ότι έχουμε λογισμούς, αλλά δύσκολα παραδεχόμαστε ότι έχουμε τις αιτίες που γεννούν τους λογισμούς, που μπορεί να είναι ο φθόνος, ο ναρκισσισμός, η καχυποψία.
- Η καχυποψία (κακή υποψία) είναι μεγάλη αμαρτία. Όταν είμαστε καχύποπτοι για τον άλλον, δεν μπορούμε να έχουμε υγιή σχέση μαζί του.
- Ο καχύποπτος άνθρωπος, αν και μπορεί να δείχνει κοινωνικός, στην ουσία είναι κλεισμένος στον λογισμό του και απομονωμένος από τους άλλους.
- Η καχυποψία είναι ένα μαρτύριο. Ο καχύποπτος άνθρωπος δεν μπορεί να ησυχάσει.
- Οι λογισμοί δεν είναι στη φύση μας. Είναι παρά φύση κατάσταση, παρά φύση γεγονός, κάτι που υπεισλήθε στην ψυχή μας και εμφανίζεται στο λογιστικό.
- Οι λογισμοί υποδηλώνουν κάποια εσωτερική ανισορροπία που χρειάζεται θεραπεία.
- Δεν είναι κακό να είμαστε χάλια. Κακό είναι να ξεγελούμε τον εαυτό μας ότι οι λογισμοί είναι ένας πόλεμος του πειρασμού γιατί είμαστε καλοί άνθρωποι.

- Είναι σημαντικό μέσα από την παραδοχή των λογισμών μας να καταλάβουμε τον εαυτό μας και να μετανοήσουμε πραγματικά.
- Είμαστε καλά, όχι όταν δεν έχουμε λογισμούς, κάτι που μπορεί να είναι προσωρινό, ίσως και με δολιότητα του πονηρού, αλλά όταν η καρδιά μας είναι καλά.
- Η ρίζα της γέννησης και ύπαρξης λογισμών μέσα μας είναι ότι βλέπουμε τον άλλον ανταγωνιστικά, ότι τον βλέπουμε σαν αντίπαλο και εχθρό μας και όχι σαν αδελφό μας.
- Οι λογισμοί μας θα φύγουν οριστικά και εμείς θα είμαστε καλά, μόνο αν μεταποιήσουμε την αντιπάθεια σε αγάπη.
- Ο ταπεινός άνθρωπος, που αγωνίζεται αληθινά, δεν έχει λογισμούς. Γι' αυτό και είναι ήσυχος, δεν ταράσσεται.
- Όταν είμαστε στραμμένοι στον Θεό, η καρδιά μας ελευθερώνεται και θεραπεύεται από κάθε λογισμό. Και τότε εμείς μπορούμε να χαιρόμαστε τη σχέση μας με τον Θεό, με τον εαυτό μας και με τον κάθε αδελφό μας.
- Να μην είμαστε επικεντρωμένοι σε αυτά που βγαίνουν από την καρδιά μας και μας ταλαιπωρούν. Να είμαστε επικεντρωμένοι στο φως, δηλαδή στον Θεό.
- Αυτός που θέλει να αρέσει σε όλο τον κόσμο και να είναι αντικείμενο θαυμασμού είναι ένας μειονεκτικός άνθρωπος που δεν αγαπάει πραγματικά τον εαυτό του.
- Η απόκτηση μιας αρετής είναι δύσκολη υπόθεση. Χρειάζεται πολύ κόπο, πολλή άσκηση.
- Αρετή είναι η γνώση μιας αλήθειας την οποία βιώνουμε και, όταν τη συνηθίσουμε, την ενεργούμε χωρίς να καταβάλουμε κάποια προσπάθεια.
- Η αρετή είναι γνώση την οποία ενεργούμε και την καθιστούμε συνήθεια, έξη.
- Η αρετή προϋποθέτει γνώση, θέληση και έξη.
- Πραότητα είναι το ειρηνικό ησύχιο βίωμα του αληθινού χριστιανού, το οποίο εκφράζεται από μια ατάραχη, γλυκιά, ήπια συμπεριφορά προς τους άλλους.
- Η πραότητα είναι δώρο του Αγίου Πνεύματος.
- Η πραότητα, ανάμεσα στα χαρίσματα του Πνεύματος, είναι το έλαιον που κατασιγάζει την τρικυμία των παθών. Η εσωτερική δύναμη που ικανώνει τον πιστό, ώστε να μην παρασύρεται σε θυμικές εξάψεις. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ο πράος, όταν κάποιος προσπαθεί να τον προσβάλει, δεν ταράσσεται, αλλά αντίθετα εκείνος που προσπαθεί να τον προσβάλει υποβάλλεται στην πραότητά του.
- Η καρδιά του ταπεινού και πράου είναι όπως το πέλαγος, που, αν κάποιος του ρίξει μια πέτρα, το κυματάκι που εμφανίζεται το σβήνει αμέσως.
- Δεν είναι κακό να πέφτουμε. Κακό είναι να μην ξέρουμε πού πάμε και, όταν έχουμε πέσει, να μην θέλουμε να σηκωθούμε.
- Αντί να κλαψουρίζουμε, είναι καλύτερα να κοιτάμε πόση ομορφιά έχουμε μέσα μας από τον Θεό και πώς θα την αξιοποιήσουμε.

- Άλλο είναι η απόκτηση μιας αρετής και άλλο είναι η νίκη επί της αμαρτίας, το ξερίζωμα της αμαρτίας.
- Να κοπιάζουμε για την απόκτηση της αρετής. Αυτό όμως να το κάνουμε όχι στο όνομα της αρετής, αλλά στο όνομα της αγάπης προς τον Χριστό, της αγάπης προς τον αδελφό μας και της αγάπης προς τον εαυτό μας. Δεν είμαστε αρετοκεντρικοί. Είμαστε χριστοκεντρικοί.
- Να μην φοβόμαστε-αποφεύγουμε τον κόπο και στον καθημερινό μας αγώνα να κάνουμε αυτό που μπορούμε.
- Όσο πιο συχνά και σωστά, δηλαδή εν ελευθερία και με επίγνωση, συμμετέχουμε στη Θεία Λειτουργία, τόσο περισσότερο αυτή εντυπώνεται μέσα μας και τόσο περισσότερο εμείς ωφελούμαστε.
- Οι πτώσεις μας οφείλονται στο ότι δεν είμαστε καλά στερεωμένοι. Δεν έχουμε βαθιές πνευματικές ρίζες μέσα μας.
- Το να είμαστε άλλοι στα μάτια τα δικά μας και των άλλων και άλλοι στην πραγματικότητα είναι φοβερός διχασμός.
- Αν ο μοναχισμός είναι μία φορά άσκηση, ο γάμος είναι δέκα φορές άσκηση.
- Οι δυσκολίες που έχουμε μέσα στον γάμο, κυρίως με τον άνθρωπο που επιλέξαμε για σύζυγο, αυτές είναι που μας καλλιεργούν, μας αναπτύσσουν και εξελίσσουν τη σχέση.
- Είναι σημαντικό να έχουμε έναν σύντροφο και να μοιραζόμαστε μαζί του αλήθειες.
- Ένας άνθρωπος αισθάνεται την ομορφιά του συντρόφου του, όταν τον εναγκαλίζεται και συννευρίζεται μαζί του σωματικά. Όταν όμως η καρδιά αυτού του ανθρώπου επικοινωνήσει βαθύτερα τον λόγο του Θεού με την καρδιά του συντρόφου του, τότε ο σκοπός του γάμου επιτυγχάνεται και το ζευγάρι είναι πραγματικά ενωμένο και στον παράδεισο.
- Όταν στις δυσκολίες του γάμου ο ένας σύντροφος είναι συνεργός του άλλου στον δρόμο του Θεού, τότε η συζυγική σχέση δένεται, καλλιεργείται και εξελίσσεται, όπως άλλωστε και το κάθε μέλος της καλλιεργείται και εξελίσσεται.
- Ο σύζυγός μας είναι ο καλός βοηθός μας στον δρόμο του Θεού. Κυρίως επειδή και αυτός έχει τις δυσκολίες του ή είναι δύσκολος άνθρωπος.
- Για σύζυγό μας να προσέξουμε να επιλέξουμε πρόσωπο που να συνεννοούμαστε μαζί του σε όλα τα επίπεδα. Μετά όμως τον γάμο οφείλουμε να κοιτάμε περισσότερο τα καλά στοιχεία του συζύγου μας και όχι τα κακά και, αν χρειαστεί, να δεχθούμε ακόμη και να σταυρωθούμε γι' αυτό το πρόσωπο.
- Όλοι οι άνθρωποι στο βάθος είναι καλοί. Να θέλουμε να βρίσκουμε την καλοσύνη που έχουν και σε αυτήν να επικεντρωνόμαστε.
- Αν δεν αγαπάς και δεν θέλεις να αγαπήσεις, είναι υποκρισία. Αν δεν αγαπάς, αλλά θέλεις και προσπαθείς να αγαπήσεις, δεν είναι υποκρισία.
- Το να θέλουμε συνεχώς να μιλάμε και να μας τιμούν-δοξάζουν οι άλλοι, αυτά τα δύο μας αναισθητοποιούν ενώπιον του Θεού και μας καθιστούν ανίκανους να προσευχηθούμε.

- Για να βγει από το στόμα μου ένας λόγος πρέπει: α) πρώτα να υπάρχει λόγος, β) να ξέρω τι θα πω, γ) να ξέρω πώς και σε πόση ώρα θα το πω και δ) να ξέρω ότι έτσι θα μιλούσε κι ο Θεός και ότι αυτό το αποτέλεσμα θα έβγαζε κι ο Θεός. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ο λόγος μας φανερώνει και εκφράζει την καρδιά μας, την πνευματική μας κατάσταση.
- Το πώς μιλάμε καθορίζει τα πάντα στις σχέσεις μας.
- Με τον λόγο μας μπορούμε να σώσουμε τον άλλον και τον εαυτό μας ή να τους καταστρέψουμε-διαλύσουμε.
- Μόνο όταν είναι μετρημένες και ζυγισμένες οι λέξεις μας, μπορούμε να ελπίζουμε ότι δεν θα πούμε αργό λόγο.
- Θα κριθούμε ακόμη και για έναν αργό λόγο. Ο αργός λόγος δείχνει κούφια ψυχή.
- "Σας λέω δε ότι για κάθε αργό λόγο που θα μιλήσουν οι άνθρωποι, θα λογοδοτήσουν γι' αυτόν κατά την ημέρα της κρίσης. Επειδή από τα λόγια σου θα δικαιωθείς, και από τα λόγια σου θα κατακριθείς". (Κύριος)
- Ο άρρωστος ζήλος που πιάνει μερικούς να διορθώσουν τους αιρετικούς δεν ωφελεί κανέναν. Αντίθετα αυξάνει τα προβλήματα. Ο Χριστός δεν ήλεγχε ούτε τον μαθητή Του τον Ιούδα, που τον είχε πλάι Του και που θα γινόταν ο προδότης Του και ο πρώτος της κόλασης.
- Οφείλουμε να έχουμε πολλή διάκριση πριν μιλήσουμε και για όσο μιλήσουμε.
- Ο λόγος μας προς κάποιον να έχει ουσία, να έχει περιεχόμενο, να έχει θετικότητα. Να μην εκφράζει πάθος και κυρίως κενοδοξία.
- Να μην επιζητούμε τις τιμές, αλλά εμείς να τιμούμε τους άλλους.
- Να αγαπήσουμε τη Θεία Λειτουργία και την προσευχή. Έτσι θα σωθεί η ψυχή μας.

09-10-2017 Δικαιοσύνη ή αγάπη;

- Ο ελεήμονας, αν δεν υπερβεί τα όρια της δικαιοσύνης του, δεν είναι τέλειος ελεήμονας. Ο τέλειος-αληθινά ελεήμονας είναι αυτός ο οποίος ελεεί ακόμα και αυτούς που τον αδικούν. (Άγιος Ισαάκ ο Σύρος)
- Χωρίς τη χάρη του Θεού δεν μπορούμε να καταφέρουμε τίποτα καλό. Μόνο με τη χάρη του Θεού γινόμαστε δυνατοί, αποτελεσματικοί και αληθινοί άνθρωποι. Στο χέρι μας είναι να ελκύσουμε αυτή τη μεταμορφωτική χάρη.
- Για να μπορέσει κάποιος με χαρά να συγχωρήσει αυτόν από τον οποίο αδικήθηκε, ή τρελός πρέπει να είναι ή άγιος. Εμείς τι τελικά θέλουμε; Να διεκδικήσουμε τα δικάια μας μέσα στη μιζέρια μας ή να γίνουμε θεότρελοι; (με την καλή έννοια)
- Να έχουμε τέτοιον πλούτο μέσα μας που να είμαστε ελεύθεροι από την έννοια της αδικίας από άλλους.
- Η ύπαρξη λογισμών μέσα μας είναι μεγάλη ταλαιπωρία και αιχμαλωσία.
- Το δίκαιο είναι εχθρός της αγάπης και της αληθινής σχέσης. Αυτό είναι που σκοτώνει την αγάπη.

- Συνήθως οι άνθρωποι του δικαίου είναι στεγνοί και σκληροί άνθρωποι. Είναι μεν οι ίδιοι εντάξει, για να μην εκτίθενται, αλλά απαιτούν και από τους άλλους να είναι εντάξει. Και δεν κατανοούν ότι όλοι είμαστε αμαρτωλοί και καθημερινά αμαρτάνουμε.
- Αν λίγο έχουμε γευτεί το έλεος του Θεού, δεν μπορούμε να απαιτούμε δικαιοσύνη από τους άλλους, παρά μόνο τους συγχωρούμε και τους αγαπάμε.
- Ο αληθινά ελεήμονας όχι μόνο δίνει στον αδελφό του αυτό που εκείνος έχει ανάγκη αλλά και συμπάσχει μαζί του.
- Η προσπάθειά μας για πνευματική ζωή αρχίζει από το σπίτι μας και τον χώρο της εργασίας μας, δηλαδή από το πώς βλέπουμε αυτούς που είναι περισσότερο κοντά μας.
- Να μην κατηγορούμε συνεχώς και υπερβολικά τον εαυτό μας, γιατί έτσι αδυνατίζουμε ψυχικά. Άλλωστε αυτό κρύβει εγωισμό και δεν είναι μετάνοια.
- Να μην είμαστε απαιτητικοί από τους άλλους. Δεν έχουν όλοι οι άνθρωποι τον ίδιο χαρακτήρα και την ίδια κράση.
- Να μην δημιουργούμε προσδοκίες από τους άλλους και να μην παραπονιόμαστε. Να έχουμε αρχοντιά και λεβεντιά.
- Θα μπορέσουμε να καταλάβουμε τον άλλον, μόνο αν προηγουμένως καταλάβουμε τον εαυτό μας, καταλάβουμε ποιοι είμαστε και πού ανήκουμε.
- Η δικαιοσύνη μπορεί να σταθεί, μόνο αν έχει και αγάπη. Στον ευαγγελικό λόγο η δικαιοσύνη εμπεριέχει την αγάπη.
- Ο άγιος έχει εμπειρία του Θεού, έχει βιώσει τη χάρη του Θεού. Γι' αυτό και ο λόγος του δεν είναι κατασκευάσμα του μυαλού του αλλά είναι περιγραφή της εμπειρίας που του χαρίστηκε.
- Ποτέ να μην απογοητευόμαστε και πάντα να πιστεύουμε στο έλεος του Θεού. Αυτή η στάση μας απέναντι στις δυσκολίες είναι μεγάλο όπλο και μεγάλη νίκη.
- Όταν προσπαθούμε να κάνουμε κάτι το οποίο μας υπερβαίνει αλλά δεν απογοητευόμαστε, τότε ο Θεός συγκινείται και κάνει τα υπόλοιπα.
- Ένας πολύ ζορισμένος άνθρωπος, ακόμη κι όταν δεν προσεύχεται, αν υπομένει και δεν απογοητεύεται, αυτό είναι προσευχή.
- Του Θεού είναι αυτό που φέρνει ειρήνη στην καρδιά μας και που μας αναπτερώνει, για να μπορούμε να προχωρούμε.
- Ο αληθινά ελεήμονας δεν είναι καρπαζοεισπράκτορας. Ξέρει με σοφία να προστατεύει τον εαυτό του και το κάνει.
- Ο άνθρωπος της προσευχής είναι πανέξυπνος. Ο διάβολος δεν είναι καθόλου έξυπνος, είναι πονηρός.
- Η βαθιά γνώση του εαυτού είναι πρωταρχική υποχρέωση του ανθρώπου, γιατί ο άνθρωπος είναι φτιαγμένος για να γίνει όμοιος με τον Θεό. (Άγιος Νεκτάριος)
- Δίχως την επίγνωση του εαυτού του ο άνθρωπος πλανιέται μέσα στις ίδιες του τις

σκέψεις, κυριολεκτικά αιχμαλωτίζεται από ποικίλα πάθη, τυραννιέται από ορμητικές επιθυμίες, καταγίνεται με πολλά και μάταια. Διανύει ζωή όχι ομαλή αλλά άτακτη και πολυπράγμονη. Σφάλλει σε όλα. (Άγιος Νεκτάριος)

- Το μεγάλο μας πρόβλημα είναι ότι δεν έχουμε επίγνωση του εαυτού μας και κατεύθυνση. Ζούμε ενστικτωδώς και ζωωδώς. Γι' αυτό και όλα τα κάνουμε λάθος.
- Όποιος αγνοεί τον εαυτό του αγνοεί και τον Θεό. Αυτός δε που αγνοεί τον Θεό αγνοεί ολότελα την αλήθεια και τη φύση των πραγμάτων. (Άγιος Νεκτάριος)
- Αν δεν γνωρίζεις τον εαυτό σου και αγνοείς τον Θεό, δεν μπορείς να γνωρίζεις τι είναι ο άλλος για σένα, και πολύ περισσότερο ο σύντροφός σου.
- Ο άνθρωπος που δεν γνωρίζει τον εαυτό του δεν ξέρει τι του γίνεται. Επειδή δεν έχει αναφορά στον Μεγάλο, θέλει ο ίδιος να υποκρίνεται με υπερηφάνεια τον μεγάλο. Και όταν μιλάει, αποκαλύπτεται η ανοησία του. (Άγιος Νεκτάριος)
- Όποιος δεν γνωρίζει τον εαυτό του, πάντοτε αμαρτάνει προς τον Θεό και έτσι απομακρύνεται περισσότερο από Αυτόν. Διότι δεν γνωρίζει τη φύση των πραγμάτων και πώς στ' αλήθεια έχουν αυτά καθαυτά. Είναι ανήμπορος να τα εκτιμήσει και να διακρίνει τα ευτελή από τα πολύτιμα, τα άξια από αυτά που δεν έχουν αξία και τα τίμια από εκείνα που στερούνται τιμής. Έτσι φθείρεται, εκδαπανάται στα μάταια και μηδαμινά, ενώ δεν νοιάζεται για τα αιώνια και τιμιότατα, όντας πραγματικά αδιάφορος γι' αυτά. (Άγιος Νεκτάριος)
- Στον άνθρωπο έχει εμφυτευτεί η δυνατότητα να γνωρίσει τον εαυτό του. Έχει αυτή τη δυνατότητα, αφού γεννήθηκε ως ζωντανή ύπαρξη με νου, ικανή να διακρίνει το καλό από το κακό, έχοντας ελεύθερη βούληση αλλά και τη δυνατότητα για γνώση. Ο Θεός, δημιουργώντας τον άνθρωπο τον έπλασε κατ' εικόνα Του, για να μπορέσει να Τον αναζητήσει, να Τον προσεγγίσει, να Τον γνωρίσει και να Τον αγαπήσει. Αυτές οι δυνάμεις δόθηκαν πλουσιοπάροχα από τον Θεό. Αποτελούν ένα ιδιαίτερο γνώρισμα του ανθρώπου και βαθιά μέσα του αισθάνεται την ανάγκη να τις ακολουθεί. Ωστόσο, για να γνωρίσει ο άνθρωπος τον Θεό, οφείλει προηγουμένως και να γνωρίσει καλά τον εαυτό του. (Άγιος Νεκτάριος)
- Μόνο αν αποκτήσω επίγνωση του εαυτού μου, θα αποκτήσω επίγνωση του τι είναι βαθύτερα ο άλλος και του τι είναι ο άλλος για μένα.
- Η βασική προϋπόθεση για να γνωρίσουμε τον εαυτό μας είναι το να θελήσουμε να τον ερευνήσουμε. Οι ηθικές δυνάμεις δίχως τη θέληση μένουν ανενεργές και δεν μπορούν να φέρουν σε επίγνωση αυτόν που τις κατέχει. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η δύναμη της θέλησης υπερνικά τα εμπόδια και κατορθώνει τα πάντα, εφόσον ενισχύεται από τη λογική σκέψη και το αυτεξούσιο. Τότε το θέλω γίνεται μπορώ.
- Αυτός που γνωρίζει τον εαυτό του καταλαβαίνει καλά τα καθήκοντα προς τον εαυτό του, προς τον πλησίον του και προς τον Θεό.
- Αν έχουμε αναφορά πνευματική και έχουμε πονέσει στην αναζήτηση του Θεού, μόνο τότε μπορούμε να καταλάβουμε τι είναι η χάρη του Θεού.

- Ο Θεός μάς απαντά ή από έναν χαζό, ή από ένα μικρό παιδί, ή από έναν πονεμένο.
- Σε μια σχέση, αν τα μέλη της δεν έχουν επίγνωση ζωής, αναφορά ζωής, κριτήρια ζωής, τότε αυτή η σχέση είναι καταδικασμένη ή στο διαζύγιο ή στον καναπέ.
- Δεν είμαστε εγκλωβισμένοι ούτε στις ορμόνες μας ούτε στα κόμπλεξ μας. Με τη χάρη του Θεού, είμαστε ελεύθεροι.
- Χωρίς την γνώση του εαυτού μας, δεν έχουμε δυνατότητα ζωής. Στον βαθμό που γνωρίζουμε τον εαυτό μας, ανοίγεται και ο ορίζοντάς μας για μια αληθινή ζωή που αξίζει να τη ζούμε.

16-10-2017 Γνωρίζω τον άλλον όπως γνωρίζω τον εαυτό μου

- Με την αμάθεια ή την ημιμάθεια του εαυτού μας οδηγούμαστε σε λάθος δρόμους και στην υπερηφάνεια ότι δήθεν τα γνωρίζουμε όλα.
- Με τον τρόπο που βλέπουμε τον εαυτό μας, με τον ίδιο τρόπο θα βλέπουμε και τον άλλον. Αν π.χ. βλέπουμε τον εαυτό μας με επιτολαιότητα, με επιτολαιότητα θα βλέπουμε και τον άλλον. Αντίθετα, αν πραγματικά αγαπάμε και σεβόμαστε τον εαυτό μας, θα αγαπάμε και θα σεβόμαστε και τον άλλον.
- Αυτογνωσία είναι η γνώση της καρδιάς μας, η βαθιά γνώση της ύπαρξής μας.
- Η άγνοια, η αβουλία και η απεισκευσία είναι οι αδιάλλακτοι και άσπονδοι εχθροί μας, που καθημερινά μας ποτίζουν με πολλές θλίψεις. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο πνευματικός μάς δείχνει τον Χριστό. Δεν καταργεί την προσωπική μας ευθύνη. Δεν αποφασίζει αυτός για μας.
- Όταν απαιτούμε να γίνεται το θέλημά μας, δεν διαφέρουμε από ένα νήπιο που είναι στην κούνια του και κλαίει για το γαλατάκι του ή από ένα παιδάκι που τραβάει το φουστάνι της μαμάς του για να του αγοράσει κάτι.
- Στην απαίτησή μας να γίνεται το θέλημά μας κρύβεται η φιλαυτία, που είναι η άλογη-παράλογη αγάπη προς τον εαυτό μας.
- Σύμφωνα με τους Πατέρες, η φιλαυτία είναι η ρίζα κάθε κακού, κάθε αμαρτίας.
- Η φιλαυτία εξάπτει τη ζήλια, τον ανταγωνισμό, την κατάκριση, την καχυποψία.
- Όταν μας έρχεται ένας λογισμός, να ψάχνουμε μέσα μας την αιτία του, δηλαδή ποιο θέλημα τον δημιούργησε.
- Η δημιουργία λογισμών κρύβει αρρώστια πνευματική, την οποία οφείλουμε να βρούμε και να θεραπεύσουμε.
- Η μετάνοια δεν είναι απλά ένα ξεφόρτωμα των ενοχών μας. Είναι μια διαδικασία που καταλήγει στη θεραπεία του ανθρώπου από τα πάθη του. Μόνο όμως αν βρούμε την αιτία του προβλήματος μπορούμε να έχουμε αληθινή μετάνοια.
- Να μπορούμε πίσω από τα γεγονότα να αντιλαμβανόμαστε το βαθύτερο γεγονός και εκεί να επιμένουμε. Αυτό όμως μπορεί να γίνει, μόνο αν ξεκινήσουμε από τον εαυτό μας, μόνο αν

κάνουμε δουλειά με τον εαυτό μας και είμαστε σε διαρκή εγρήγορση.

- Όταν συναντάμε κάποιον, να μην μένουμε στα εξωτερικά αλλά να βλέπουμε την καρδιά του. Και ο χειρότερος εξωτερικά άνθρωπος κάτι καλό έχει μέσα του, το οποίο οφείλουμε να ενεργοποιήσουμε.
- Η ενεργοποίηση του καλού είναι η δουλειά της Εκκλησίας και όχι η επισήμανση του κακού. Το δεύτερο είναι εύκολο και μπορεί να το κάνει ο καθένας.
- Πολλοί γονείς ξοδεύουν ενέργεια με τα άγχη τους για τα παιδιά τους και δεν αποφασίζουν να γνωρίσουν ποιοι είναι οι ίδιοι, να αποκτήσουν επίγνωση του εαυτού τους, ώστε να μπορούν να αντιλαμβάνονται την κατάσταση των παιδιών τους και να τα βοηθούν ουσιαστικά.
- Το να γνωρίσουμε καλά τον εαυτό μας είναι κάτι πολύ δύσκολο και απαιτεί συντονισμένη φροντίδα και πολλή επιμέλεια. (Άγιος Νεκτάριος)
- Το να γνωρίζεις τον εαυτό σου σε βάθος είναι το δυσκολότερο όλων. Γιατί όπως ο οφθαλμός βλέπει προς τα έξω και ο ίδιος δεν μπορεί να δει τον εαυτό του, έτσι και ο νους μας, ενώ διακρίνει τόσο καθαρά τα αμαρτήματα των άλλων, αργεί να καταλάβει τα δικά του. (Μέγας Βασίλειος)
- Η ψυχολογική γνώση του άλλου για την εκμετάλλευσή του και την κυριαρχία μας επάνω του είναι πνευματικό ολίσθημα.
- Το πώς χρησιμοποιούμε την ψυχολογική γνώση του άλλου, για να τον εκμεταλλευτούμε ή για να τον βοηθήσουμε ουσιαστικά, δείχνει το αν η δική μας ύπαρξη έχει ποιότητα ή όχι.
- Πολλοί κοινωνικά καταξιωμένοι άνθρωποι έχουν ένα μεγάλο υπαρξιακό κενό, που είναι η απουσία του Θεού από τη ζωή τους.
- Όταν είμαστε συνδεδεμένοι αγαπητικά με τον Θεό, δεν μπορούμε παρά να είμαστε συνδεδεμένοι αγαπητικά και με τους ανθρώπους. Γιατί ο ίδιος ο Θεός μάς δίνει την ώθηση.
- Το να πηγαίνει κάποιος τακτικά στην εκκλησία μπορεί να μην σημαίνει και τίποτα για την πνευματική του κατάσταση, αν αυτό το κάνει τυπικά και δεν κάνει δουλειά με τον εαυτό του.
- Ο πνευματικός άνθρωπος είναι εργατικός και έχει μέριμνες, αλλά η δουλειά και οι μέριμνες δεν τον πνίγουν. Κάνει αυτό που μπορεί να κάνει και τα υπόλοιπα τα αφήνει στην πρόνοια του Θεού. Κι έτσι παραμένει ήσυχος.
- Η πίστη είναι η προσωπική σχέση με τον Θεό.
- Πιστός άνθρωπος δεν είναι αυτός που κάνει πέντε τυπικά πράγματα και έτσι έχει ήσυχη τη συνείδησή του, αλλά αυτός που πλημμυρίζει με την παρουσία και τη χάρη του Θεού. Έχει αυτόν τον πλούτο και νιώθει να είναι εκούσια αφοσιωμένος στον Θεό, είτε έχει οικογένεια είτε δεν έχει.
- Ο αληθινά πιστός είναι αυτός που πολεμά τον εγωισμό του. Αυτός που νιώθει τέτοια χαρά με την παρουσία του Χριστού, που δεν στεναχωριέται για τα δικαιώματά του, όταν του τα αμφισβητούν. Είναι πραγματικά ελεύθερος.

- Ο εγωισμός περιορίζει ασφυκτικά την αγάπη και δεν επιτρέπει στον άνθρωπο να βλέπει πέρα από έναν μικρό ορίζοντα γύρω από τον εαυτό του. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο αληθινά πιστός έχει τη χάρη του Θεού και δεν απαιτεί τίποτα, γιατί είναι πλήρης.
- Η αγάπη είναι ζωή. Όταν δεν αγαπάμε δεν ζούμε.
- Σε όποια κατάσταση κι αν βρισκόμαστε, να αναζητούμε ασταμάτητα τον Θεό, γιατί μόνο Αυτός ελευθερώνει τον άνθρωπο από κάθε είδους δουλεία.
- Ο πιστός δεν είναι κοιμισμένος ούτε υποφέρει από ανία. Τα πάντα τού μιλούν και διεγείρουν στην καρδιά του καινούργια συναισθήματα.
- Η πίστη δεν είναι ένα διανοητικό ή ένα ηθικιστικό σύστημα. Ούτε είναι νόμοι και παραδόσεις. Η πίστη είναι ζωή με τον Θεό.
- Ο λόγος έχει μεγάλη δύναμη. Να μην το ξεχνάμε αυτό.
- Ο Κύριος είπε ότι θα κριθούμε και για έναν αργό λόγο. Αυτό σημαίνει ότι ο λόγος ή σώζει ή καταστρέφει.
- Τα λόγια μας να εμπνέουν τον άλλον. Να του ανοίγουν νέους ορίζοντες ζωής.
- Από ένα σημείο κι έπειτα, όταν έχουμε πληρότητα, τα λόγια είναι περιττά και δεν χρειάζονται στην κοινωνία μας με τον Θεό και με τον άλλον άνθρωπο.
- Η σιωπή είναι ο λόγος του μέλλοντος αιώνος. (Άγιος Εφραίμ ο Σύρος)
- Ο βαθύτερος έρωτας των ψυχών είναι ο λόγος ζωής. Εφόσον έχουν λόγο ζωής δύο άνθρωποι που σχετίζονται, τότε η σχέση τους είναι καλά στερεωμένη και δεν κινδυνεύει.
- Ο άνθρωπος του Θεού δεν λέει λόγια του αέρα. Έχει σοφία. Η δε καρδιά του είναι γεμάτη σύνεση και γνώση. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο άνθρωπος του Θεού ζει ζωή δημιουργική και γεμάτη αρμονία. Ζει σπεύδοντας με σκοπό και περίσκεψη προς την τελείωση, για την οποία και έχει πλαστεί. Και απολαμβάνει άφθονη την ευδαιμονία που προέρχεται από την αγαθότητα του Θεού. Ζει στη γη αλλά η πολιτεία του είναι ουράνια. Δεν εξαντλείται στα προβλήματα της ζωής, γιατί γνωρίζει ποιο είναι το κύριο μέλημά του. (Άγιος Νεκτάριος)

23-10-2017 Η πίκρα της απιστίας

- Η κοινωνία των ανθρώπων κάθε φυλής και έθνους είναι κοινωνία αδελφών εξ αίματος, γι' αυτό ο πιστός επιθυμεί σφοδρά να επεκτείνει τις ευεργεσίες του προς όλους. Χαίρεται με τις ευτυχίες τους και λυπάται με τις δυστυχίες τους. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο αληθινά πιστός έχει την εμπειρία του Θεού, γι' αυτό και έχει νικηθεί ο θάνατος μέσα του. Είναι άνετος απέναντι στον θάνατο και είναι έτοιμος να παρουσιαστεί οποιαδήποτε στιγμή στον Πλάστη του.
- Ο άπιστος άνθρωπος είναι πολύ δυστυχισμένος, α) γιατί στερείται το αγαθό της πίστης, που είναι ο μόνος αληθινός οδηγός προς την αλήθεια και την ευτυχία, β) γιατί στερείται την ελπίδα, που είναι το μοναδικό στήριγμα στον μακρύ δρόμο της ζωής, γ) γιατί του λείπει η

αληθινή αγάπη των ανθρώπων, που περιβάλλει με φροντίδα τη θλιμμένη καρδιά (δεν αντιλαμβάνεται την αληθινή αγάπη), δ) γιατί στερείται το θείο κάλλος, τη θεία εικόνα του Δημιουργού (βλέπει μόνο τη φθορά και την προσωρινότητα). (Άγιος Νεκτάριος)

- Το βλέμμα του άπιστου ανθρώπου πλανιέται άσκοπα μέσα στο άπειρο της δημιουργίας. Πουθενά δεν βλέπει και δεν θαυμάζει την ομορφιά της σοφίας του Θεού, τη θεία παντοδυναμία, την αγαθότητα του Θεού, τη θεία πρόνοια, τη δικαιοσύνη και την αγάπη του Δημιουργού προς τη δημιουργία. Ο νους του δεν μπορεί να οδηγηθεί πέραν του ορατού κόσμου ούτε να υπερβεί τα όρια των αισθήσεων. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο άπιστος άνθρωπος βλέπει τον άλλον ως βιολογική μονάδα και όχι ως εικόνα Θεού. Γι' αυτό και δεν μπορεί να τον αγαπήσει αληθινά.
- Ο άπιστος άνθρωπος αγαπάει εγωκεντρικά, δηλαδή όχι αληθινά, και θέλει έναν σύντροφο που να του ικανοποιεί τα θελήματα.
- Μόνο αν ευχαριστούμε τον Θεό, έχουμε τη δύναμη της ευχαριστίας και μπορούμε να ευχαριστούμε και τους ανθρώπους.
- Ο άπιστος άνθρωπος βλέπει παντού τη φθορά και την προσωρινότητα, γι' αυτό και δεν έχει χαρά. Διακατέχεται από λύπη, βαριεστιμάρα, ανυπομονησία. Η ζωή του είναι μια τραγωδία.
- Οι ανθρώπινοι νόμοι είναι μεταβλητοί. Το ίδιο και η ηθική. Οι ανθρώπινοι νόμοι ορίζονται από αυτό που θέλει κατά καιρούς η πλειονότητα των ανθρώπων. Δεν έχουν κάποια σταθερή βάση ήθους.
- Ακόμη και να μην πιστεύουμε συνειδητά στον Θεό, υπάρχει μέσα μας σε κάποιον βαθμό, μικρό ή μεγάλο, ο άγραφος νόμος του Θεού, η συνείδηση, που διακρίνει το καλό από το κακό.
- Συνεχώς προκαλούμαστε από τις καταστάσεις της ζωής να επιλέξουμε είτε την ταπείνωση και την αλήθεια είτε τον εγωισμό και το ψέμα. Είναι σημαντικό να ξεκαθαρίσουμε πού κατευθύνουμε τη ζωή μας. Αυτό θα μας κατατάξει είτε στους ανθρώπους με περιεχόμενο είτε στους κενούς ανθρώπους.
- Η πνευματική ζωή είναι ένας αγώνας που έχει χαρά. Με άλλα λόγια, η πνευματική ζωή είναι χαρά.
- Ο άπιστος άνθρωπος είναι ανασφαλής, γκρινιάρης και ζηλιάρης. Είναι όλα αυτά, γιατί δεν νιώθει πλήρης και δυνατός, δεν έχει την πληρότητα και τη δύναμη που θα του έδινε η παρουσία του Θεού στη ζωή του.
- Ο υπαρξιακά ανασφαλής άπιστος άνθρωπος είναι καχύποπτος. Βλέπει παντού απειλές.
- Η χαρά που βρίσκει ο πιστός στην εργασία των εντολών του Θεού, καθώς και η ευτυχία και η αγαλλίαση που προέρχονται από τον κατά Χριστόν βίο είναι για τον άπιστο άνθρωπο άγνωστα συναισθήματα.
- Ο άπιστος άνθρωπος δεν μπορεί να αντιληφθεί ότι η αγάπη και η ευεργεσία φέρνουν ευχαρίστηση και σε αυτόν που τις δίνει.

- Ο άπιστος άνθρωπος, θέτοντας ως αρχή την ύλη, περιόρισε την αληθινή ευδαιμονία των ανθρώπων στον πολύ στενό κύκλο των πρόσκαιρων απολαύσεων, φροντίζοντας πάντοτε για την ικανοποίησή τους. Τα θέλγητρα της αρετής είναι γι' αυτόν τελείως ξένα. Δεν έχει γευτεί τη γλυκύτητα αυτής της χάρης. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο άπιστος άνθρωπος αγνόησε ποια είναι η πηγή της αληθινής ευτυχίας και έτρεξε δίχως να το καταλάβει στις πηγές της πίκρας. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η οποιαδήποτε απόλαυση, αν δεν είναι συνδεδεμένη με τον Θεό, οδηγεί στον κορεσμό, στο τέλμα, στη φθορά και στην απόγνωση.
- Ότι κι αν κάνουμε, αυτό που ανασταίνει μέσα μας τη χαρά είναι ο λόγος του Θεού.
- Εφόσον η καρδιά του ανθρώπου έχει πλαστεί για να κατοικηθεί από τον Θεό, το απόλυτο αγαθό, σκιρτά και χαίρεται μόνο με αυτό το αγαθό. (Άγιος Νεκτάριος)
- Αφού πλαστήκαμε από τον Θεό, αναπαυόμαστε μόνο στον Θεό.
- Η καρδιά μας πλάστηκε για να περιλάβει μέσα της το άπειρον. Άρα χωρίς την εμπειρία του άπειρου η καρδιά μας δεν μπορεί να αναπαυτεί.
- Κάτι που δείχνει ότι η καρδιά είναι πλασμένη για το άπειρο είναι οι άπειροι πόθοι από τους οποίους αυτή διακατέχεται.
- Οι ηδονές και απολαύσεις του κόσμου είναι ανίσχυρες να καλύψουν το κενό της καρδιάς του άπιστου ανθρώπου. Και όταν αυτές σβήνουν, γιατί πάντα σβήνουν, αφήνουν στην καρδιά ένα κατακάθι πίκρας. Γιατί κι αυτές θάνατος είναι. (Άγιος Νεκτάριος)
- Οι μάταιες δόξες στηρίζονται στο κενό και έχουν συντρόφισσες τις θλίψεις.
- Για τον πιστό άνθρωπο ο σύντροφός του δεν είναι ένας θνητός. Είναι ένας αιώνιος άνθρωπος. Είναι εικόνα του Θεού. Κι αν το ζευγάρι αφήσει τον Θεό να μπει στη σχέση, τότε η σχέση είναι μια πορεία στο αιώνιο.
- Ο πιστός δεν φοβάται ότι θα χάσει τον άνθρωπο με τον οποίο σχετίζεται, αλλά χαίρεται που μέσα από αυτή τη σχέση θα αναπτυχθεί και θα εξελιχθεί.
- Ο έρωτας κακώς ταυτίζεται με το σεξ και τη ναρκισσιστική ικανοποίηση. Ο έρωτας είναι η σταυρική διάθεση να βγω από τον εαυτό μου και να θυσιάσω για χάρη του άλλου.
- Δεν μπορεί κάποιος να έχει έρωτα, αν δεν έχει Θεό και αν δεν έχει άσκηση και εγκράτεια.
- Ο έρωτας δεν είναι γεγονός ορμονικό. Είναι γεγονός υπαρξιακό.
- Αυτός που αρνείται τον Θεό αρνείται την ευτυχία του και την ατέλειωτη μακαριότητα.
- Ο Θεός είναι απερινόητος, δηλαδή δεν μπορεί να περιληφθεί στον νου μας.
- Η πίστη είναι και αυτή δώρο του Θεού. Μας τη δωρίζει ο Θεός. Αυτό που αναλογεί σε μας είναι το να θέλουμε να πιστέψουμε. Αυτό βεβαιώνεται με το να σταυρώσουμε τον λογισμό μας, που είναι μεταπτωτικός, και με το να αφεθούμε στο έλεος του Θεού.
- Η πίστη υπερβαίνει τον λογισμό μας.
- Όταν κάτι μας δυσκολεύει ή ακόμα και μας θλίβει, η χαρά μέσα μας μπορεί να γεννηθεί, αν έχουμε αγάπη και αν πίσω από αυτή την κατάσταση που βιώνουμε υπάρχει ο λόγος ζωής.

- Αυτό που μας ωριμάζει είναι το να αντιστεκόμαστε στα εγωιστικά θελήματά μας. Γιατί έχουμε ένα βαθύτερο θέλημα, που είναι η χαρά της καρδιάς μας και η αποκάλυψη της αλήθειας και της ζωής μέσα μας. Και όταν γίνουμε ταπεινοί, δεν θα χρειάζεται να αντιστεκόμαστε σε εγωιστικά θελήματα, γιατί αυτά δεν θα υπάρχουν. Θα ζούμε φυσικά και χαρούμενα τη ζωή για την οποία πλαστήκαμε.
- Στην πραγματικότητα ο πνευματικός αγώνας είναι αντίσταση στον άρρωστο εαυτό μας και, αν γίνουμε καλά, θα ζούμε όχι κόντρα στον εαυτό μας αλλά σύμφωνα με τον εαυτό μας.
- Δεν γεννηθήκαμε για να πονάμε. Τον πόνο στη ζωή μας τον έφερε η πτώση μας και όχι ο Θεός. Χρειαζόμαστε τον τρόπο διεξόδου από τον πόνο και ο Θεός μας δίνει αυτόν τον τρόπο.
- Η πίστη στον Θεό μεταμορφώνει τον πόνο και τη θλίψη σε ζωή και σε χαρά.
- Ο Θεός δεν είναι ταλαιπωρία αλλά ανάπαυση. Είναι μαξιλάρι ο Θεός.
- Ο ζυγός του Θεού είναι βαρύς μόνο για τον υπερήφανο, που νομίζει ότι θα χάσει κάτι.

30-10-2017 Ο πλούτος του κόσμου και ο πλούτος του Θεού

- Η εικόνα αυτού που πλουτίζει εν Θεώ είναι χάρμα οφθαλμών, διότι χαράχθηκε από τον χρωστήρα της θείας χάρης. Οι αρετές βοήθησαν αποτυπώνοντας σε αυτήν με καλλιτεχνικές πινελιές το δικό τους κάλλος και το μεγαλείο της καλεί σε ευλάβεια. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο άνθρωπος που ζει τον πλουτισμό του Θεού δημιουργεί μια ομορφιά που χαίρεσαι να είσαι κοντά του. Είναι μια ανάπαυση.
- Η ψυχική ωραιότητα του ανθρώπου του Θεού μένει αγέραστη στο διηνεκές.
- Ο άνθρωπος του Θεού είναι έκφραση του ευαγγελικού λόγου και εκπέμπει ευωδία Χριστού. Όταν μιλάει σαγηνεύει και όταν σιωπά διδάσκει. Συμβουλευόμενος πείθει, ελέγχοντας επανορθώνει, διδάσκοντας εισακούεται. Τον σέβονται και τον συμπαθούν όλοι.
- Η ύπαρξή μας να μεταδίδει ζωή στον άλλον, όχι τα λόγια μας. Αλλά μόνο αν κάποιος έχει βρει τη ζωή, μπορεί να τη μεταδώσει και στον άλλον.
- Τη ζωή τη βρίσκει αυτός που είναι αποφασισμένος να σταυρωθεί για την αλήθεια και να πεθάνει για την αλήθεια.
- Μας λείπει η ζωή. Και η ενοχή αυτής της έλλειψης είναι που μας κάνει να θέλουμε καταπιεστικά να αλλάξουμε τον άλλον και τελικά τον πνίγουμε. Το ότι πιέζουμε τον άλλον για να αλλάξει είναι απόδειξη της δικής μας πνευματικής παθογένειας, είναι απόδειξη του ότι δεν έχουμε εμπειρία του Θεού.
- Ο άνθρωπος που ζει τον πλούτο του Θεού δεν ζει πλέον για τον εαυτό του αλλά για τον πλησίον του. Μοναδικό του μέλημα είναι η χαρά των άλλων. Ο ίδιος είναι γεμάτος εσωτερικά, γι' αυτό και είναι ήσυχος. Δεν γκρινιάζει, δεν παραπονιέται, δεν απαιτεί, δεν είναι καχύποπτος.
- Να είμαστε παράγοντες ενεργοποίησης του καλού, της ειρήνης, της κατανόησης, της ενότητας. Να βελτιώνουμε την ατμόσφαιρα γύρω μας. Να νοιαζόμαστε για τους άλλους

ακόμα και με κόστος προσωπικό. Να βάζουμε την ομάδα πάνω από τον εαυτό μας.

- Το να περιορίζεις τα δικαιώματά σου για χάρη των άλλων είναι πλουτισμός Θεού, είναι αγιότητα.
- Ο ελεύθερος από πάθη επιθυμεί ό,τι είναι αγαθό, ευάρεστο και τέλειο στον Θεό, ενεργώντας πρόθυμα προς τον σκοπό αυτό. (Άγιος Νεκτάριος)
- Αυτός που πλουτίζει εν Θεώ έγινε πλέον όμοιος με τον Θεό. Έφτασε στο "καθ' ομοίωσιν", που είναι και ο σκοπός της ζωής μας. Είναι μακάριος άνθρωπος, διότι κατανόησε την αποστολή του και πολιτεύτηκε στη ζωή σύμφωνα με την κλίση του.
- Η επουράνια Βασιλεία δεν θα είναι μια ανταμοιβή, αλλά η συνέχεια μιας σε αυτόν τον κόσμο μακαριότητας, για όποιον βέβαια ζει αυτή τη μακαριότητα.
- Μακάριος είναι αυτός που έχει ταπείνωση και μετάνοια.
- Όταν μας εκμεταλλεύονται οι άλλοι, κάτι εμείς δεν κάνουμε καλά.
- Το πλησίασμά μας στον άλλον, μόνο αν προηγουμένως έχουμε κάνει δουλειά με τον εαυτό μας, μπορεί να είναι αγαπητικό και να φέρει καλά αποτελέσματα. Η δουλειά αυτή περιλαμβάνει το να γνωρίσουμε τον εαυτό μας, το να καταπολεμήσουμε τα πάθη μας, το να ζήσουμε την παρουσία του Θεού, το να ξεκαθαρίσουμε τι είναι ο άλλος για μας και το να βάλουμε τον άλλον στην καρδιά μας.
- Το να ζούμε στα πάθη μας και να λέμε ότι αγαπάμε τον άλλον είναι ψέμα.
- Δεν υπάρχουν χριστιανικοί τακτικισμοί. Υπάρχει χριστιανική ζωή (ή δεν υπάρχει).
- Η χριστιανική μας ζωή συνήθως επηρεάζει θετικά τον άλλον και τον βοηθάει να αλλάξει. Αν όμως αυτό αργεί να γίνει, είναι ευλογία, γιατί δείχνει ότι χρειαζόμαστε περισσότερη δουλειά και ότι έχουμε μεγαλύτερα περιθώρια εξέλιξης.
- Η κακή συμπεριφορά του άλλου μας εκπαιδεύει και μας ενισχύει.
- Ο χριστιανός είναι έξυπνος και ευέλικτος. Γνωρίζει πώς να αποφεύγει τις παγίδες.
- Τους ανθρώπους που μας βλάπτουν ή μας επιβουλεύονται να τους έχουμε σε απόσταση.
- Το να θέλουμε να μας αναγνωρίζει κάποιος είναι ανθρώπινο. Αυτό όμως που έχει σημασία είναι με ποιον τρόπο ελκύουμε αυτή την αναγνώριση. Γιατί σε μία σχέση το να δίνουμε με σκοπό να πάρουμε δεν εξελίσσει τη σχέση αυτή.
- Η χριστιανική ζωή είναι πορεία, γιατί συνεχώς πέφτουμε και σηκώνόμαστε. Οι πρώτοι χριστιανοί ονομάζονταν οι "της οδού".
- Ο υλιστής άνθρωπος προσπαθεί να βρει υποκατάστατα του πλούτου του Θεού, τον οποίο στερείται, και να γαντζωθεί από αυτά, για να ξεχάσει το κενό που έχει μέσα του και κυρίως για να λησμονήσει τον μεγάλο του εχθρό, που είναι ο θάνατος. (Άγιος Νεκτάριος)
- Μόνο μέλημα του υλιστή ανθρώπου είναι η περιποίηση του εγώ του. Κάθε φροντίδα του περιστρέφεται γύρω από τον ηδονικό βίο και τη λατρεία του εαυτού του. Αναζητά τη βοήθεια όλων με σκοπό την εξυπηρέτησή του. (Άγιος Νεκτάριος)
- Το μεγαλύτερο λάθος που μπορούμε να κάνουμε στη ζωή μας είναι η εγωκεντρική

προσέγγιση και διαχείρισή της. Το να θεωρούμε ότι κέντρο του κόσμου είναι ο εαυτός μας και ότι όλοι οι άλλοι οφείλουν να μας υπηρετούν.

- Τα υλικά είναι δοσμένα από τον Θεό και είναι αγαθά. Το θέμα είναι αν τα διαχειριζόμαστε με έναν φίλαυτο εγωκεντρικό τρόπο ή αν τα χρησιμοποιούμε ως μέσα σύνδεσής μας με τον άλλον, π.χ. με την κοινή μετοχή σε αυτά ή με τη φιλανθρωπία.
- Όταν τιμώ τον άλλον άνθρωπο και ζω ευχαριστιακά, τότε εκκλησιαστικοποιώ τη ζωή μου.
- Το να προσεύχεσαι για τον κόσμο σημαίνει να χύνεις το αίμα σου για τον κόσμο. (Άγιος Σιλουανός)
- Ο χριστιανός παντρεύεται, για να μάθει να αγαπάει όλο τον κόσμο, όχι για να κλειστεί στην ιδιοτέλειά του.
- Η ζωή μας είναι ένα άνοιγμα, μια ευχαριστία προς τον Θεό και προς τον πλησίον.
- Η ψυχή χρειάζεται ανάπαυση και παρηγοριά. Τα πολλά όμως νταντέματα τη βλάπτουν. Αυτά είναι ικανοποίηση του εγωισμού και αδυνατίζουν την ψυχή.
- Να μην έχουμε απαιτήσεις. Οι απαιτήσεις μάς κρατούν σε νηπιακή πνευματική ηλικία.
- Ο υλιστής άνθρωπος από τίποτα δεν συγκινείται και τίποτα δεν του προκαλεί τύψεις συνείδησης. Θεωρεί τις πράξεις του δίκαιες και καλά καμωμένες. Τα ευγενικά συναισθήματα έχουν εξαφανισθεί από την καρδιά του, αφού αυτή έχει γεμίσει από άγρια πάθη. Η αγάπη και η φιλία παραμένουν σε αυτόν μόνο όσο υπηρετούν τη φιληδονία. (Άγιος Νεκτάριος)

06-11-2017 Η ζωή του άπιστου. Ελπίδα και απελπισία

- Η συμμετοχή μας στις κοινωνικές ομάδες και γενικότερα στην κοινωνία δεν είναι μόνο απολαβές αλλά είναι και καθήκοντα, υποχρεώσεις, ευθύνες.
- Έχουμε την ικανότητα να αναλαμβάνουμε την προσωπική μας ευθύνη κι αυτό μας δίνει επιπλέον αξία. Είναι μεγάλη αναπηρία το να αρνούμαστε την προσωπική μας ευθύνη και να την αποδίδουμε στον άλλον.
- Ώριμος και ισορροπημένος άνθρωπος είναι αυτός που αναλαμβάνει την ευθύνη του.
- Αν δεν αναγνωρίσουμε τα καθήκοντα που έχουμε απέναντι στον εαυτό μας, ούτε τα καθήκοντα που έχουμε απέναντι στους άλλους μπορούμε να αναγνωρίσουμε.
- Αυτός που δεν έχει πίστη προς τον Θεό και τη θεία αποκάλυψη δεν αναγνωρίζει καν την ύπαρξη του ηθικού νόμου. Ο ηθικός νόμος είναι νόμος ηθικής ελευθερίας. Απέχει από τη βία και τον εξαναγκασμό. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο νόμος του κόσμου δεν γεννά μέσα μας καλλιέργεια και επίγνωση. Μόνο ο ηθικός νόμος τα κάνει αυτά.
- Η ηθική ελευθερία θέλει τους οπαδούς της εθελοντές. Κανέναν δεν πιέζει, κανέναν δεν στρατολογεί με τη βία.
- Ακόμη και η καλύτερη πολιτική ιδεολογία είναι μια αποτύπωση της ειδωλοποίησης του εαυτού μας. Επειδή νιώθουμε το κενό της απουσίας του Θεού, με το να θεοποιούμε την

ιδεολογία μας και τις απόψεις μας θεοποιούμε στην πραγματικότητα τον εαυτό μας.

- Οι άνθρωποι με τη θεοποίηση των ιδεών και των απόψεών τους φτιάχνουν μια φαντασίωση, κι αυτό γιατί ζουν το εφήμερο ως αιώνιο.
- Τα ευγενέστερα αισθήματα των ευγενέστερων καρδιών, οι καλύτερες διαθέσεις του αγαθέστερου ανθρώπου καταρρέουν, όταν έρθει η ώρα της δοκιμασίας και του πειρασμού. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ακόμη και η μεγαλύτερη επιστήμη ή τέχνη, αν δεν έχει κάτι που νικά τον θάνατο, είναι μια μνημόνευση του θανάτου.
- Μόνο η πίστη διδάσκει τις αληθινά μεγάλες και ευγενικές πράξεις και ενισχύει αυτούς που τις κάνουν.
- Χωρίς την πίστη δεν μπορούμε εύκολα να έχουμε τις αρετές της αυταπάρνησης, της θυσίας και της εξόδου από τον εαυτό μας για χάρη του άλλου. Με άλλα λόγια, χωρίς την πίστη είναι πολύ δύσκολο να υπηρετήσουμε την αγάπη.
- Ο κοσμικός νόμος καλώς υπάρχει, για να ρυθμίζονται οι σχέσεις μας, δεδομένου ότι οι περισσότεροι άνθρωποι δεν είναι (αληθινά)πιστοί.
- Ο κοσμικός νόμος μάς κάνει ρομποτάκια που δεν τσακώνονται με τα άλλα ρομποτάκια, αλλά δεν μας δίνει ζωή.
- Αν θέλουμε να γίνουμε πρόσωπα, οφείλουμε να υπερβούμε τον κοσμικό νόμο, με την πίστη και την τήρηση του νόμου του Θεού.
- Αν είμαστε απαιτητικοί από τον εαυτό μας, τότε οπωσδήποτε χρειαζόμαστε την πίστη.
- Ο κάθε άνθρωπος φέρει το πνεύμα της πίστης του. Αυτό να το θυμούνται όσοι επιθυμούν να συνάψουν μια σχέση.
- Αληθινή σχέση, δηλαδή σχέση με αγάπη παντοτινή ή καλύτερα με κοινή καλλιέργεια της αγάπης ως το τέλος, μόνο με την πίστη μπορεί να υπάρξει.
- Την πίστη δεν την ορίζει το εξωτερικό σχήμα αλλά η στάση ζωής μας, το πώς κινούμαστε ο ένας προς τον άλλον.
- Να είμαστε επιεικείς με όσους δεν έχουν την πίστη. Η πίστη είναι δώρο του Θεού, όχι παλικάριά δική μας. Γι' αυτό και δεν μπορούμε να την απαιτούμε από κανέναν, ούτε ακόμη και από τον άνθρωπο με τον οποίο έχουμε συνδέσει τη ζωή μας.
- Η επιείκεια είναι καρπός της αληθινής πίστης.
- Η απιστία, όχι μόνο δεν δίνει στον άνθρωπο κανένα καλό, αλλά του δίνει και πολλά κακά.
- Ο άπιστος ταλαιπωρεί τον κόσμο με τα πάθη του, τα οποία δύσκολα καταστέλλονται. Το ίδιο βέβαια κάνει και ο δήθεν πιστός.
- Να μην είμαστε άρπαγες και πλεονέκτες. Να μην κατατρέχουμε τον αδύναμο, τον δυσκολεμένο. Αυτή είναι η ουσία του ευαγγελικού λόγου. Αυτό είναι το ήθος του Χριστού και της Εκκλησίας.
- Να μην υπηρετούμε τα πάθη μας, γιατί όταν τα υπηρετούμε, βλάπτουμε σοβαρά και τον

εαυτό μας και τους άλλους.

- Αν ήμασταν αληθινά πιστοί, δεν θα υπήρχε πρόβλημα στην κοινωνία.
- Μόνο η συνείδησή μας, που γεννάται μέσα από την πίστη προς τον Χριστό, μπορεί να μας αποτρέψει να βλάψουμε τον άλλον.
- Όταν η κοινωνία βγάλει τον Θεό από μέσα της, καταστρέφεται.
- Η πίστη του ανθρώπου σε κάποια ιδέα δεν λυτρώνει τον άνθρωπο, δεν του δίνει φως, δεν του δίνει ζωή.
- Ο πιστός δεν είναι άπτωτος. Συνεχώς πέφτει και σηκώνεται, ώσπου του αποκαλύπτεται η ζωή και του νικιέται ο θάνατος.
- Ο άπιστος είναι υπερήφανος για την ιδεολογία του, την οποία και έχει θεοποιήσει, για να μπορεί να στηρίζεται σε αυτήν.
- Ο άπιστος προσπαθεί να πείσει τους άλλους να πιστέψουν στον άνθρωπο. Αλλά η πίστη στον άνθρωπο δεν ελευθερώνει, δεν σώζει. Η πίστη στον Θεάνθρωπο ελευθερώνει-σώζει.
- Όταν ένας άνθρωπος θυσιάζεται χωρίς την προοπτική της αιωνιότητας, μάταια θυσιάζεται, και αυτό είναι θλιβερό. Θυσιάζεται για τον λίγο Θεό που έχει μέσα του και όχι για ολόκληρο τον Θεό.
- Τα σημαντικότερα από τα κίνητρα των πράξεών μας είναι τα υπαρξιακά. Αυτά τα κίνητρα είναι που απασχολούν και τον Θεό.
- Πολλές φορές οι άνθρωποι θυσιάζονται από εγωισμό.
- Ο ηρωισμός δεν ταυτίζεται με την αγιότητα.
- Σε μια κοινωνία ατιμίας, ακόμη και η τιμιότητά μας είναι ομολογία πίστης.
- Είναι άξιο απορίας και θαυμασμού πώς άνθρωποι που έχουν βγάλει τον Θεό από τη ζωή τους μπορούν και ζουν.
- Ο χριστιανός δεν παλεύει για μια ιδέα. Παλεύει για μια ζωή.
- Η ελπίδα είναι ασφαλής άγκυρα, το θεμέλιο της ζωής μας, αυτή που οδηγεί τα βήματά μας στον δρόμο για τον Ουρανό. Είναι η σωτηρία των χαμένων ψυχών, φρούριο απόρθητο, τείχος που δεν πέφτει, συμμαχία ακαταγώνιστη, πύργος ακαταμάχητος, όπλο φοβερό, ανίκητη δύναμη, λιμάνι γαλήνιο. Είναι αυτή που στα αδιέξοδα βρίσκει διέξοδο. Η ελπίδα δεν επαγγέλλεται μόνο την απάλυνση των βασάνων, αλλά ούτε και όταν βρίσκεται μέσα σε αυτά παραδίνεται στην απογοήτευση. Την έχει ο άνθρωπος που εμπιστεύεται τον Θεό, όπως το μικρό παιδί εμπιστεύεται τον πατέρα ότι στις δυσκολίες έχει λύση. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Η ελπίδα ελκύει την πρόνοια του Θεού και τη χάρη του Θεού.
- Όπως γνωρίζουμε, ένα παιδί που μεγαλώνει ορφανό και δεν έχει λάβει την προστασία και τη φροντίδα είναι φοβισμένο, ταραγμένο, ανασφαλές, καχύποπτο και απελπίζεται εύκολα. Το ίδιο ακριβώς συμβαίνει και με τον άνθρωπο που μεγαλώνει και ζει χωρίς τον Θεό.
- Ο άνθρωπος που εμπιστεύεται τον Θεό και δεν ταλαιπωρείται από λογισμούς είναι ειρηνικός. Έτσι είναι και περισσότερο δημιουργικός και αποτελεσματικός στη ζωή του.

- Η ύπαρξη λογισμών δεν σημαίνει οπωσδήποτε και απιστία. Μπορεί κάποιος πιστός άνθρωπος να φέρει ψυχικά τραύματα από το παρελθόν του και η πίστη του να μην είναι τόσο δυνατή, ώστε να τα θεραπεύσει. Όπως επίσης μπορεί και ο Θεός να μην του θεραπεύει τα τραύματα, για να παραμένει ο άνθρωπος αυτός ταπεινός και να ωφελείται πνευματικά.
- Πίσω από ό,τι συμβαίνει να βλέπουμε την πρόνοια και το έλεος του Θεού και να μην σταματάμε να ελπίζουμε.
- Δύο είναι οι πιο επικίνδυνοι λογισμοί: Ότι δεν σωζόμαστε με τίποτα και ότι είμαστε άγιοι. Γι' αυτό και ο άγιος Σιλουανός μας έχει πει κάτι πολύ ωφέλιμο: Να έχουμε τον νου μας στον Άδη και να μην απελπιζόμαστε.

13-11-2017 Η ζωή που δεν αντέχεται

- Ο μεγαλύτερος πειρασμός για τον άνθρωπο και ο μεγαλύτερος κίνδυνος είναι η απελπισία. Σαν μολύβι τον ρίχνει στον βυθό της θάλασσας. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Η απελπισία είναι η μεγαλύτερη κατασικοφάντηση του Θεού. Όταν πέφτουμε στην απελπισία, στην ουσία αμφισβητούμε τη θεραπευτική και σωτήρια δύναμη του Σταυρού, της σταυρικής θυσίας του Κυρίου. (Πατέρες)
- Όταν σε κάθε περίπτωση διατηρούμε την ελπίδα μας, ο Θεός κατά κάποιον τρόπο εξαναγκάζεται να μας σώσει.
- Όταν είμαστε σε πτώση, αυτό που μόνο μπορούμε να δώσουμε στον εαυτό μας είναι η ελπίδα. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Το καύχημά μας δεν είναι τα έργα μας, αλλά ο Σταυρός του Χριστού. (Απόστολος Παύλος)
- Ο Θεός δίνει το έλεός Του προς όλους αδιακρίτως. Δεν το εισπράττουμε όμως όλοι στον ίδιο βαθμό, γιατί δεν ανοιγόμαστε προς τον Θεό όλοι το ίδιο.
- Προϋπόθεση να δεχθούμε το έλεος του Θεού είναι το άνοιγμά μας σε αυτό, δηλαδή η πίστη μας σε αυτό.
- Η ελπίδα στο έλεος του Θεού είναι η πιο σημαντική έκφραση της πίστης μας.
- Ακόμη κι αν ο Θεός έχει πάρει για μας καταδικαστική απόφαση, εμείς να μην απελπιζόμαστε, γιατί πολλές φορές ο Θεός αλλάζει απόφαση. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Η πραγματική αγάπη που μπορούμε να δώσουμε είναι η μετάδοση της ελπίδας, που μας δίνει η χάρη του Θεού.
- Ο διάβολος είναι ένας όμορφος νέος που μας μεταφέρει την απόγνωση του.
- Όταν αληθινά αγαπάμε κάποιον, ελπίζουμε σε αυτόν και του μεταδίδουμε αυτή την ελπίδα.
- Αυτός που ελπίζει στον Κύριο απολαμβάνει την άκρα ειρήνη. Στην καρδιά του επικρατεί η γαλήνη. Στην ψυχή του βασιλεύει η πλήρης αταραξία. Βαδίζει ήρεμος στον αγώνα της ζωής του και διανύει τον δρόμο αυτό δίχως το άγχος των μεριμνών. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο άνθρωπος που ελπίζει στον Θεό και έχει αφεθεί σε Αυτόν δεν έχει λογισμούς για το τι

θα συμβεί στο μέλλον. Απλά ζητεί το έλεος του Θεού. Και ο Θεός, που είπε ότι θα μας δώσει ό,τι ζητήσουμε, είναι συνεπής απέναντί του και ελεεί αυτόν τον άνθρωπο.

- Όταν κάποιος έχει σύμμαχο τον Θεό, δεν φοβάται τίποτα και κανέναν.
- Η απελπισία είναι πολύ μεγάλη αμαρτία. Είναι αμετανοησία.
- Με την απελπισία αρνούμαστε την ελπίδα, τον Ουρανό, τον Δημιουργό του κόσμου, την πρόνοιά Του και την παντοδυναμία Του. Η απελπισία είναι η μεγαλύτερη ασέβεια και η μεγαλύτερη προσβολή προς τον Θεό.
- Η απελπισία δείχνει ότι ουσιαστικά βγάλαμε τον παντοδύναμο Θεό από τη ζωή μας, όλα τα στηρίζαμε στις δικές μας δυνάμεις και στο τέλος εξαντληθήκαμε.
- Η απελπισία βυθίζει τον άνθρωπο σε ένα σκοτάδι από το οποίο δεν θέλει να βγει. Στον απελπισμένο και το παράθυρο να ανοίξεις για να δει φως, αυτός κλείνει τα μάτια του.
- Ο απελπισμένος αρέσκεται να κλαίγεται. Δικαιώνεται στην ηδονική αυτολύπησή του. Διώχνει από τους άλλους την ελπίδα.
- Ο απελπισμένος είναι εγκλωβισμένος, είναι ακινητοποιημένος στο εγώ του και δεν μπορεί να κινηθεί προς τον Θεό.
- Τους προάγγελους των κακών να μην τους ακούμε.
- Η απελπισία είναι η μητέρα όλων των εγκλημάτων και η σύμβουλος όλων των κακών.
- Να μην είμαστε μεμψίμοιροι. Η παρουσία μας και όλη η ζωή μας να ενισχύει τους άλλους, να τους δίνει ώθηση και έμπνευση.
- Όταν παρά τις δυσκολίες εμείς δίνουμε ελπίδες στους άλλους, ο διάβολος σκάει.
- Ο διάβολος ενεργεί ως εξής: Πριν από την αμαρτία μάς λέει ότι αυτό που σκεφτόμαστε να κάνουμε δεν είναι κακό και ότι θα συγχωρεθούμε, μετά όμως την αμαρτία μάς λέει ότι αυτό που κάναμε είναι πολύ μεγάλο κακό και μας οδηγεί στην απελπισία.
- Η αγωγή οφείλει να δείχνει ποιος είναι ο σωστός και ποιος ο λάθος δρόμος, αλλά ταυτόχρονα οφείλει και να ενισχύει, να ενθαρρύνει, να εμψυχώνει.
- Η απελπισία έχει μέσα της πολύ εγωισμό.
- Όταν προσπαθούμε να σωθούμε χωρίς τον Θεό και έρθει η αποτυχία, στην αρχή στρεφόμαστε εναντίον όλων των άλλων εκτός από τον εαυτό μας και μετά κουρασμένοι στρέφουμε αυτή την επιθετικότητα εναντίον του εαυτού μας και πέφτουμε σε κατάθλιψη.
- Με τον απελπισμένο άνθρωπο οφείλουμε να είμαστε πολύ προσεκτικοί, γιατί δεν δέχεται ότι υπάρχει ελπίδα και γιατί θέλει και οι άλλοι να γίνουν απελπισμένοι.
- Να μην είμαστε απόλυτοι σε τίποτα. Συχνά οι γενικεύσεις είναι λίγο αφοριστικές.
- Υπάρχουν πολλοί άνθρωποι που είναι απελπισμένοι όχι επειδή είναι εγωιστές, αλλά λόγω κάποιων σοβαρών προβλημάτων που αντιμετωπίζουν, π.χ. υγείας ή οικονομικών. Σε αυτές τις περιπτώσεις οφείλουμε να ζητήσουμε βοήθεια από τον Θεό και από ορισμένους ανθρώπους, ώστε να μπορέσουμε να βοηθήσουμε τους ανθρώπους που υποφέρουν.
- Να βλέπουμε τη θετική όψη των πραγμάτων, που έτσι κι αλλιώς πάντα υπάρχει, και να

προσπαθούμε να μεταποιούμε το στραβό σε καλό. Να κάνουμε δηλαδή το αντίθετο από αυτό που κάνει ο διάβολος, ο οποίος παίρνει το καλό και το ασχημίζει.

- Να βλέπουμε τα πράγματα κάτω από το πρίσμα του Χριστού και να προσπαθούμε να κάνουμε και τους άλλους να τα βλέπουν έτσι.
- Στην εξομολόγηση ο άνθρωπος καταθέτει τις αμαρτίες του με διάθεση μετάνοιας, για να αποκαταστήσει τη σχέση του με τον Θεό. Αυτός που συγχωρεί δεν είναι ο πνευματικός αλλά ο Χριστός. Ο πνευματικός απλά είναι ο μάρτυρας αυτής της διάθεσης μετάνοιας του εξομολογούμενου και αυτός που του δίνει την ελπίδα να πορευτεί.
- Ο άνθρωπος που ελπίζει στον Θεό έχει χαρά και απολαμβάνει τη ζωή του. Αντίθετα, ο απελπισμένος δεν μπορεί να χαρεί τίποτα.
- Η ζωή που μας δωρίστηκε είναι αφορμή ευχαριστίας και δοξολογίας προς τον Θεό.
- Να μην αναμοχλεύουμε τις άσχημες καταστάσεις που μας ταλαιπώρησαν κάποτε. Να μην δίνουμε συνέχεια.
- Τις θλίψεις μας να μην τις κλείνουμε στον εαυτό μας, αλλά να τις αναφέρουμε στον Θεό.
- Οι θλίψεις μαζί με λογισμούς είναι απελπισία. Οι θλίψεις μαζί με προσευχή είναι παράδεισος. Άρα ακόμα και οι θλίψεις μας μπορούν να είναι προνόμιο και ευλογία.
- Ο απελπισμένος άνθρωπος έχει την καρδιά του νεκρωμένη, γι' αυτό δεν μπορεί να αγαπήσει και να ζήσει.
- Η απελπισία είναι ένας διαρκής θάνατος, χωρίς όμως την αφαίρεση της ζωής. Γι' αυτό και πολλοί απελπισμένοι κάνουν σκέψεις εθελούσιας αφαίρεσης της ζωής τους.
- Ο θλιμμένος και απελπισμένος άνθρωπος ή θα στραφεί με εμπιστοσύνη στον Γιατρό, που είναι ο Χριστός, και θα γίνει καλά ή θα κλειστεί ακόμα περισσότερο στον εαυτό του και στις μαύρες σκέψεις του.
- Ο συνεχής διάλογος με τους λογισμούς μας μπορεί να μας οδηγήσει στην κατάθλιψη.
- Η δυνατή πίστη διώχνει την απελπισία. Άρα και γι' αυτόν τον λόγο, εκτός των άλλων, να ζητούμε από τον Θεό να μας ενισχύει την πίστη.

20-11-2017 Το γλέντι της προσευχής

- Προσευχή αληθινή είναι η απερίσπαστη, η χωρίς ρεμβασμό, αυτή που εκτελείται με προθυμία, με ταπεινοφροσύνη, με ψυχή που πονάει για τις αμαρτίες της και με νου προσηλωμένο. (Άγιος Νεκτάριος)
- Τα προβλήματά μας να τα αντιμετωπίζουμε με απαλό τρόπο, χωρίς ένταση, σφίξιμο και άγχος. Οι λύσεις των προβλημάτων μας είναι δώρα του Θεού και τα δώρα του Θεού τα ελκύουμε, μόνο αν αφεθούμε στον Θεό.
- Να μην απαιτούμε τίποτα. Οι απαιτήσεις μας συνήθως κάνουν τα πράγματα χειρότερα.
- Η αληθινή προσευχή είναι δώρο του Θεού. Εμείς μόνο τη διάθεση, την επιθυμία για προσευχή μπορούμε να έχουμε.

- Η αμαρτία δεν είναι παράβαση εντολής. Είναι απομάκρυνση από τον Θεό, που είναι η ζωή. Άρα η αμαρτία είναι απομάκρυνση από τη ζωή.
- Η αληθινή προσευχή προϋποθέτει την ταπείνωση, την επίγνωση της αμαρτωλότητάς μας.
- Η προσευχή μάς φορτίζει με πνευματική ενέργεια, δηλαδή με την απαραίτητη για να ζήσουμε ενέργεια.
- Η αληθινή προσευχή ξεκουράζει τον άνθρωπο. Αν δεν ξεκουραζόμαστε με την προσευχή, αυτό σημαίνει ότι δεν μάθαμε να προσευχόμαστε.
- Το να αναγνωρίζουμε ότι είμαστε χάλια πνευματικά ελπίζοντας όμως στο έλεος του Θεού είναι εξαιρετικά απελευθερωτικό.
- Η ευχή "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με" μας κάνει να προσεγγίζουμε τον Θεό και να αισθανόμαστε εξοικειωμένοι μαζί Του. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η προσευχή είναι ένθεος συνομιλία. Άρα η προσευχή είναι κοινωνία με τον Θεό, προσωπική σχέση με τον Θεό.
- Με την προσευχή καταλύεται η αίσθηση της μοναξιάς.
- Ακόμα και να μην προσευχόμαστε με τα σωστά λόγια, από το να μην προσευχόμαστε καθόλου αυτό είναι καλύτερο. Η προσευχή είναι πάνω από τα λόγια. Είναι η αίσθηση της παρουσίας του Θεού.
- Με την προσευχή τα γήινα γίνονται επουράνια, γίνονται μνήμες Θεού.
- Αν στην προσευχή αισθανόμαστε ότι πραγματικά στεκόμαστε ενώπιον του Θεού, ο νους μας δεν θα μετεωρίζεται.
- Η προσευχή είναι ο ήλιος των νοερών οφθαλμών της ψυχής. (Άγιος Νεκτάριος)
- Φωτισμός δεν είναι η γνώση της αντικειμενικής αλήθειας για τον άλλον, η οποία μπορεί και να μας φέρει τοξικούς λογισμούς, αλλά η γνώση της αλήθειας του Θεού για τον άλλον, αυτής που θα μας ελευθερώσει. Με άλλα λόγια, φωτισμός είναι το να δούμε τον άλλον με όλη την ομορφιά που έχει μέσα του, όπως δηλαδή τον βλέπει ο Θεός.
- Με τα μάτια του Θεού, ένας που φαίνεται εγκληματίας μπορεί να είναι άγιος και ένας που φαίνεται άγιος μπορεί να είναι εγκληματίας.
- Ο φωτισμός του Θεού ελευθερώνει και αναπαύει τον άνθρωπο.
- Το ζητούμενο στη ζωή μας είναι να έχουμε χαρά και αισιοδοξία. Η προσευχή μάς δίνει εκείνη τη θετική ενέργεια, που μπορούμε να έχουμε και χαρά και αισιοδοξία.
- Η προσευχή που διενεργείται με προθυμία και ζήλο είναι άσβηστο διαρκές φως της ψυχής και της διάνοιας και κοινό φάρμακο κατά των παθών. (Άγιος Νεκτάριος)
- Αν έχουμε κενά μέσα μας, έρχονται τα πάθη και τα καλύπτουν. Αν είμαστε πλήρεις, και πλήρεις είμαστε μόνο με τη χαρά του Θεού, δεν βρίσκουν χώρο τα πάθη. Ακόμη και τις φυσικές-ενστικτώδεις ανάγκες μπορούμε να ξεπεράσουμε.
- Η προσευχή μάς τονώνει ψυχικά και σωματικά και μας δίνει υγεία.
- Η στεναχώρια είναι η αιτία κάθε αρρώστιας.

- Η στεναχώρια τις περισσότερες φορές είναι επιλογή μας. Είναι κακός (εγωκεντρικός και φίλαυτος) τρόπος διαχείρισης των καταστάσεων.
- Η προσευχή είναι λιμάνι των βασανισμένων. Άγκυρα όσων κλυδωνίζονται. Θησαυρός των φτωχών. Ασφάλεια των πλουσίων. Απομάκρυνση νοσημάτων. Φύλακας της υγείας. Μητέρα της φιλοσοφίας. (Άγιος Νεκτάριος)
- Να μην πανικοβαλλόμαστε με τους συνειδητά διεφθαρμένους ανθρώπους. Είναι φοβισμένοι, κουτοί και προβλέψιμοι, γι' αυτό και είναι εύκολοι.
- Όταν γευτούμε τη χαρά του Θεού, καταλαβαίνουμε πόσο επώδυνη είναι η απουσία της.
- Μόνο αν αισθανόμαστε παλιόπαιδα μπορούμε να προσευχηθούμε. Με την πεποίθηση ότι είμαστε σπουδαίοι, δεν βγαίνει προσευχή αληθινή.
- Η προσευχή είναι η εσωτερική κραυγή της ύπαρξής μας.
- Η προσευχή είναι η μνήμη του Θεού, η αναγνώριση της δικής μας κακής κατάστασης ενώπιόν Του και η έκφραση της σφοδρής μας επιθυμίας για το έλεος του Θεού.
- Ο πονεμένος άνθρωπος που σηκώνει υπομονετικά (κατά Θεόν) τον πόνο του και μόνο που αναπνέει προσεύχεται.
- Η απαίτηση με γκρίνια είναι φτώχεια, ανωριμότητα και μεγάλη αμαρτία.
- Το να υπομένουμε χωρίς τη χάρη του Θεού μόνο αρρώστιες μπορεί να μας φέρει.
- Στην προοπτική του Θεού και το πιο φοβερό πράγμα στον κόσμο είναι ασήμαντο, ενώ χωρίς αυτή την προοπτική και το πιο ασήμαντο πράγμα μπορεί να μας τρελάνει.
- Ως ενεργά μέλη της Εκκλησίας να προσέχουμε τι κάνουμε και πώς συμπεριφερόμαστε, γιατί μπορεί σε κάποιους που "δοκιμάζουν" την Εκκλησία να εντυπωθούν τέτοιες εικόνες, που θα τους απομακρύνουν ακόμη και για πάντα από αυτήν.
- Να εκπέμπουμε ευγένεια, καλοσύνη, ηρεμία, φως.
- Οι λογισμοί αντιμετωπίζονται με την αδιαφορία. Όχι με την ενασχόλησή μας μαζί τους, όχι με το σφίξιμο, όχι με τις ενοχές.
- Ακόμα κι αν έχουμε λογισμούς, να πηγαίνουμε στη Θεία Λειτουργία και να κοινωνούμε. Αυτό είναι μια νίκη και σιγά σιγά θα παίρνουμε όλα όσα δίνει η Θεία Λειτουργία.
- Η Θεία Λειτουργία είναι ο Χριστός ανάμεσά μας.
- Η υπομονή είναι η ηθική δύναμη που κατευνάζει τα θλιβερά συναισθήματα, τα οποία αναπτύσσονται στην καρδιά του ανθρώπου, και καταπραΰνει τους πόνους που προκαλούν τα βάσανα. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η υπομονή είναι αρετή, αφού υπάρχει ως καρπός της ελπίδας προς τον Θεό.
- Η θλίψη οδηγεί στην υπομονή, η υπομονή στον δοκιμασμένο χαρακτήρα και ο δοκιμασμένος χαρακτήρας στην ελπίδα.
- Η υπομονή είναι η πρώτη των αρετών, διότι με αυτήν επιβραβεύεται η σωτηρία.
- Αυτός που υπομένει μέχρι το τέλος θα σωθεί. (Κύριος)
- Η υπομονή εξασκεί τον άνθρωπο και τον κάνει σοφό, γιατί του δίνει τον χρόνο να δει

καθαρότερα τα γεγονότα. Το πρόβλημα της εποχής μας είναι η ανυπομονησία, που συχνά μάλιστα ακολουθείται από τη βία.

- Η αποφυγή του κόπου και των δυσκολιών φέρνει ανωριμότητα.
- Η υπομονή είναι απόδειξη της αγάπης.

27-11-2017 Η ευλογία των θλίψεων

- Να μπορούμε να βλέπουμε καλόν λόγο ακόμα και μέσα από τα δυσάρεστα γεγονότα. Αυτό μας εξελίσσει.
- Η θλίψη τονώνει τα νεύρα της ψυχής και αυξάνει την προθυμία για ασκητική πάλη. Αναδεικνύει τη δύναμη της ψυχής και προετοιμάζει την πνευματική ηδονή που θα λάβει εξαιτίας αυτής στο μέλλον. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Η θλίψη δεν κυοφορεί οπωσδήποτε, αλλά μόνο όταν η ψυχή είναι γενναία και νεανική, δηλαδή ξεκούραστη, κάτι που λείπει στις μέρες μας.
- Όπως η φωτιά κάνει αγνότερο και καθαρότερο το χρυσάφι, όταν γίνεται ένα με αυτό, έτσι και η θλίψη, όταν έρχεται στις χρυσές ψυχές, τις προετοιμάζει ώστε να γίνουν καθαρότερες και αγνότερες.
- Η γενναιότητα και η προθυμία φέρνουν τη γνώση.
- Για να εμπνεύσουμε και να ενεργοποιήσουμε κάποιον, χρειάζεται πρώτα να έχουμε δει πνευματικό φως, δηλαδή να έχουμε εμείς λάβει τη χάρη του Θεού.
- Η ευκολία και η άνεση μας έχουν αδυνατίσει πνευματικά και πλέον δεν μπορούμε να χαρούμε τίποτα.
- Οι θλίψεις δεν παραχωρούνται άσκοπα από τον ποιμένα μας Κύριο, αλλά ως δοκιμασία της αληθινής αγάπης προς τον πλάστη μας Θεό. (Μέγας Βασίλειος)
- Στις δυσκολίες φανερώνεται η πραγματική μας κατάσταση.
- Η αληθινή αγάπη είναι θυσία και δόσιμο.
- Ο άνθρωπος που δεν πέρασε δυσκολίες και θλίψεις είναι αδύνατο να αναπτυχθεί, να εξελιχθεί, να ωριμάσει.
- Φωτεινές ψυχές είναι οι δοκιμασμένες ψυχές, αυτές που μέσα από τον πόνο που πέρασαν είδαν φως Θεού και απόκτησαν γνώση ζωής.
- Σε μια σχέση το αν υπάρχει ή όχι η αγάπη θα φανεί στην αντίδραση του ενός μέλους, όταν συμβεί να αδικηθεί από το άλλο.
- Ο εγωκεντρισμός μας έχει επηρεάσει πολύ σοβαρά την πνευματική μας όραση, γι' αυτό μόνο με τις θλίψεις μπορούμε να ταπεινωθούμε και να δούμε καθαρά.
- Ωραίοι άνθρωποι που τους χαίρονται όλοι είναι οι πονεμένοι άνθρωποι που βρήκαν έναν λόγο μέσα στον πόνο τους. Είναι οι δυσκολεμένοι άνθρωποι που κατάφεραν τη δυσκολία τους να τη δουν ως ευλογία.
- Οι θλίψεις είναι πνευματικά γυμνάσματα και τροφή των αθλητών του Χριστού, που τους

οδηγούν στο να κληρονομήσουν τη δόξα του Πατρός. (Άγιος Νεκτάριος)

- Όπως ο χειμώνας είναι κατάλληλος για την καλλιέργεια της γης, έτσι και οι θλίψεις είναι κατάλληλες για τη φροντίδα της ψυχής. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Η θλίψη μάς κάνει αξιολογότερους, δηλαδή ανθρώπους άλλης ποιότητας, και προσεκτικότερους, δηλαδή ανθρώπους που σέβονται τη ζωή.
- Οι θλίψεις μάς δίνουν άλλη παρρησία ενώπιον του Θεού στην προσευχή. Ο θλιμμένος απαιτεί από τον Θεό να τον ακούσει, γιατί, αφού σταυρώθηκε ο Θεός και ο θλιμμένος είναι κι αυτός σταυρωμένος, είναι συγγενής με τον Χριστό και έχει δικαίωμα στη ζωή του Χριστού.
- Η θλίψη είναι αγαθό φάρμακο για τη σωτηρία. (Γρηγόριος ο Θεολόγος)
- Οι θλίψεις μάς κάνουν περισσότερο σώφρονες, ξεριζώνουν τον βραχνά της ραθυμίας και μας κάνουν να αγαπάμε την επιείκεια. (Κύριλλος Αλεξανδρείας)
- Στην προχωρημένη ηλικία ο καλλιεργημένος και σοφός άνθρωπος γίνεται πιο ελαστικός, επιεικής και καταδεχτικός, ενώ ο ακαλλιεργητος γίνεται πιο δύσκαμπτος και ιδιότροπος.
- Ο πνευματικός άνθρωπος είναι προς όλους ανοιχτός και επιεικής και βλέπει για όλους τη δυνατότητα σωτηρίας.
- Ο άνθρωπος που τρελαίνεται ακόμη και με τα ασήμαντα πράγματα είναι ανώριμος, δεν έχει χάρη Θεού μέσα του. Αντίθετα, ο χαριτωμένος με την εμπειρία του Χριστού άνθρωπος ακόμη και τα σημαντικά πράγματα τα βλέπει ως μικρά, γιατί τα βλέπει μέσα από το πνευματικό φίλτρο.
- Η θλίψη δεν ορίζεται μόνο αντικειμενικά από την πραγματικότητά της αλλά και από τη δική μας ματιά προς αυτήν.
- Τα αγαθά στους ανθρώπους επέρχονται μέσω των θλίψεων. Τα κακά δε μέσω της κενοδοξίας. (Συνέσιος)
- Η κενοδοξία, δηλαδή η επιθυμία να μας χειροκροτούν οι άλλοι, φέρνει συγκρούσεις, ανασφάλειες, άγχη, κουτσομπολιά, καχυποψίες, παράπονα, διαμαρτυρίες. Και στο τέλος αδειάζει την ψυχή μας, γιατί όλα αυτά δεν έχουν Θεό.
- Κανέναν άνθρωπο που πορεύεται στον δρόμο της αρετής δεν θα βρούμε δίχως λύπη, θλίψη, οδύνη, πειρασμό. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Χωρίς τις θλίψεις τίποτα χρήσιμο δεν θα είχαμε μάθει.
- Δεν είμαστε οδυνηστές. Δεν είναι στη φύση μας να επιζητούμε τον πόνο. Όταν όμως ο πόνος έρχεται στη ζωή μας, να μπορούμε να τον βλέπουμε ως άσκηση και να τον δεχόμαστε χωρίς ταραχή.
- Όταν ο θλιμμένος στραφεί προς τον Θεό, αναπαύεται. Γιατί ο Θεός ανάπαυση είναι, μαξιλάρι είναι.
- Η ζορισμένη ψυχή που μόνη της διαχειρίζεται την κατάστασή της και δεν στρέφεται στον Θεό ζορίζεται περισσότερο.
- Υπάρχουν άνθρωποι που ζουν τόσο μαρτυρικά αλλά και λεβέντικα που, και προσευχή να

μην κάνουν, η ζωή τους η ίδια είναι μια συνεχής προσευχή.

- Οι άνθρωποι που περνάνε κάποια οδύνη δεν έχουν ανάγκη από φιλοσοφίες και θεωρίες. Έχουν ανάγκη από χαλάρωση, κατανόηση, δικαίωση και ενθάρρυνση. Και όλα αυτά με μας δίπλα τους και μέσα στην καρδιά τους.
- Ακόμη και το βλέμμα μας μπορεί να είναι προσευχή και σωτηρία ή να είναι κόλαση.
- Η γεύση του έρωτα του Θεού προϋποθέτει την κάθαρση από τα πάθη. (Άγιος Νεκτάριος)
- Μόνο στην ψυχή που έχει καθαρθεί από τα πάθη υπάρχει χώρος για τον έρωτα του Θεού.
- Ο Θεός πρώτα μας αποκαλύπτεται και μετά εμείς μπορούμε να Τον αγαπήσουμε. Γι' αυτό το να κάνουμε κήρυγμα περί του Θεού σε άνθρωπο που δεν έχει γευτεί τον Θεό φέρνει το αντίθετο αποτέλεσμα από το προσδοκώμενο.
- Η αρετή υπάρχει για την αλήθεια και όχι η αλήθεια για την αρετή. Κέντρο είναι η αλήθεια του Θεού. (Μάξιμος ο Ομολογητής)
- Θα μπορέσουμε να αλλοιώσουμε τον άλλον, μόνο αν βρούμε τον τρόπο να του μεταδώσουμε την εμπειρία της αγάπης του Θεού.
- Η ευθύνη η δική μας είναι να καθαρίσουμε την καρδιά μας. Τα άλλα όλα τα κάνει ο Θεός.
- Η καρδιά που ερωτεύτηκε τον Κύριο ποτέ δεν κοιμάται αλλά πάντα βρίσκεται σε εγρήγορση. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η ανορεξία ζωής και η ραθυμία που έχουν οι περισσότεροι άνθρωποι σήμερα είναι πνευματικός θάνατος και οφείλονται στο ότι δεν γεύτηκαν την αγάπη του Θεού, με συνέπεια η καρδιά να κοιμάται.

04-12-2017 Η τρέλα του θείου έρωτα

- Αν βάλουμε τον Χριστό στη ζωή μας, ή πιο σωστά αν αφήσουμε τον Χριστό να μπει στη ζωή μας, θα αλλάξει ο κόσμος μας.
- Υπάρχουν άνθρωποι που προσεύχονται συνεχώς, κάποιοι ακόμα κι όταν κοιμούνται, χωρίς να το σκέφτονται. Λειτουργεί αδιάκοπα η ευχή "Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού, ελέησόν με" μέσα τους.
- Υπάρχουν άνθρωποι που, ενώ αδικήθηκαν, συγχώρησαν αυτόν που τους αδίκησε και ο Θεός τους έδωσε μεγάλη χάρη.
- Τον πόθο για τον Θεό όλοι οι άνθρωποι τον έχουμε φυτεμένο μέσα μας και, μόνο όταν είμαστε μαζί με τον Θεό, αναπαυόμαστε.
- Ως εικόνες Θεού που είμαστε έχουμε άπειρο πόθο για τον Άπειρο.
- Αν δεν γεμίσουμε με τον Θεό, που είναι ο πραγματικός μας πόθος, γεμίζουμε με υποκατάστατα του Θεού, τα διάφορα πάθη.
- Οι εμπαιθείς-εξαρτημένοι άνθρωποι έχουν μεγάλο πόθο, αλλά δεν τον έχουν στραμμένο προς τη σωστή κατεύθυνση, δηλαδή στον Θεό.
- Τα πάθη δεν θεραπεύονται με την καταστολή και την απώθηση αλλά με το στρέψιμό τους

προς τον Θεό.

- Τα πάθη είναι εκτροπή-αστοχία του πραγματικού στόχου και της πραγματικής ανάγκης της ψυχής μας, που είναι ο Θεός.
- Είμαστε όλοι καλεσμένοι για την αίσθηση του Θεού. Και μέσα από τις δυσκολίες.
- Ο Θεός με έναν μυστικό τρόπο απεργάζεται τη σωτηρία του καθενός μας.
- Ζούμε πραγματικά και το αισθανόμαστε, μόνο όταν μας αποκαλύπτεται ο Θεός. Αλλιώς τρέχουμε σαν τρελοί και δεν ζούμε ούτε τον χρόνο ούτε τον χώρο.
- Ο άνθρωπος που συναντά και γεύεται τον Θεό είναι κοινωνικός με όλους τους ανθρώπους και μεταδίδει ευλογία.
- Στις θλίψεις αυτό που έχει περισσότερο σημασία είναι η ματιά μας απέναντι σε αυτές.
- Ο Θεός είναι η χαρά. Βάζοντας τον Θεό στη ζωή μας, γεμίζουμε από χαρά και δεν μένει χώρος για όσα μας ταλαιπωρούν.
- Τους πειρασμούς και τους λογισμούς δεν τους παλεύουμε κατά μέτωπο. Λουφάζουμε και αφήνουμε στον Θεό να τους αναλάβει.
- Να μην πολεμούμε τα πάθη μας αλλά να ενεργοποιούμε την καρδιά μας στον θείο έρωτα. Το να πολεμούμε τα πάθη μας είναι εγκλωβισμός στον εαυτό μας και αδιέξοδο.
- Η πίστη και η αγάπη μας στον Θεό φαίνεται από το αν εμπιστευόμαστε τον Θεό.
- Όλοι είμαστε εμπαθείς. Αυτό που έχει σημασία και είναι αγάπη είναι να μπορούμε πίσω από τα πάθη και τις αδυναμίες κάποιου να μπορούμε να βλέπουμε την ουσία του, δηλαδή τα καλά που αυτός έχει.
- Πίσω από τις ανθρώπινες αδυναμίες κρύβονται καλοί άνθρωποι.
- Η αποκάλυψη του καλού που έχει ένας άνθρωπος πίσω από το άσχημο που φαίνεται είναι αυτό που τον σώζει.
- Αγαπώ σημαίνει βγάζω το κρυμμένο καλό που έχει ένας άνθρωπος πίσω από το άσχημο που φαίνεται.
- Ένας άνθρωπος μπορεί να διορθώσει τα λάθη του και να γίνει καλύτερος, μόνο αν πρώτα πιστέψει ότι κάτι αξίζει.
- Ο καλύτερος έπαινος για έναν άνθρωπο είναι να ακούσει ότι έχει χρυσή καρδιά. Και όλοι οι άνθρωποι κατά βάθος έχουν χρυσή καρδιά.
- Όταν επαινούμε κάποιον για την καρδιά του, τότε λειτουργεί η αγάπη.
- Όταν κάνουμε κάτι, κουραζόμαστε όχι τόσο από τον κόπο μας, όσο από το αν δεν έχει λόγο και νόημα αυτό που κάνουμε.
- Σε μία σχέση, αμαρτία δεν είναι μόνο το να απατάει ο ένας σύντροφος τον άλλον, αλλά και το να μην συνεισφέρει στην εξέλιξη, ανανέωση και ανάπαυση της σχέσης τους.
- Η αναπαυτική σχέση δεν είναι συμβατική, τυπική, εξωτερική, μηχανιστική, ηδονιστική. Αναπαυτική σχέση είναι αυτή που έχει λόγο προσωπικό, έχει περιεχόμενο, έχει ουσία.
- Ο άνθρωπος που έχει πληγωθεί από τον θείο έρωτα δεν θεοποιεί τα του κόσμου, δεν

τρελαίνεται και δεν χάνει την εσωτερική του δύναμη στα δύσκολα. Και έτσι τελικά είναι και πιο αποτελεσματικός.

- Χωρίς να έχουν τον Χριστό μέσα τους, όλα τα κοσμικά είναι ανούσια. Όμως ο Χριστός μπορεί να μπει παντού και να μεταμορφώσει τα πάντα.
- Ο πνευματικά υγιής άνθρωπος δεν είναι αυτός που μέμφεται τα στραβά του κόσμου ή της Εκκλησίας, αλλά αυτός που μιλάει για τη δόξα, τη μεγαλοπρέπεια και τα θαυμάσια του Θεού.
- Ο άνθρωπος του Θεού τονίζει τα όμορφα, όχι τα άσχημα, και δίνει ελπίδα σε όλους.
- Να μην ασχολούμαστε με τα άσχημα και να μην χρησιμοποιούμε άσχημες λέξεις, γιατί έτσι αγριεύει η καρδιά μας. Ο άγιος Πορφύριος με σοφία Θεού δεν χρησιμοποιούσε ούτε τη λέξη "διάβολος". Έλεγε "ο αντικείμενος", δηλαδή αυτός που είναι ο αντίπαλός μας.
- Όταν ένας άνθρωπος ασχολείται διαρκώς με τις αιρέσεις, τις πλάνες και τα άσχημα του κόσμου, αυτό δείχνει ότι κάτι είναι αταχτοποιήτο μέσα του.
- Όταν ένας άνθρωπος γίνεται φως, αποκαλύπτονται τα σκοτάδια γύρω του. Δεν χρειάζεται να επισημάνει τίποτα αρνητικό σε κανέναν.
- Αν ένας φωτισμένος άνθρωπος ασχοληθεί με το σκοτάδι, το χάνει το φως.
- Ο άνθρωπος που έχει τη χάρη του Θεού είναι ταπεινός, γιατί έχει πληρότητα και την αισθάνεται. Δεν έχει άγχος, δεν νοιάζεται αν τον αδικούν, αγαπά τους εχθρούς του, έχει εσωτερική ελευθερία, δεν φοβάται ούτε τον θάνατο.
- Θεία χάρη είναι το να ζούμε στη ζούγκλα και να αισθανόμαστε ότι ζούμε στον παράδεισο. Και αυτό μπορεί να γίνει, αν, παρά τη ζούγκλα μας, λέμε "να 'ναι ευλογημένο".
- Να μην μπερδεύουμε τα συναισθηματικά-ψυχολογικά πράγματα με τη χάρη του Θεού.
- Ασφαλές κριτήριο ότι έχουμε τη χάρη του Θεού είναι η αγάπη προς τους εχθρούς μας.
- Πολλές φορές η αγάπη λειτουργεί καλύτερα από απόσταση. Η εγγύτητα μπορεί να εμποδίζει την αγάπη και να βλάπτει τους ανθρώπους.
- Το να είμαι μακριά από κάποιον δεν σημαίνει οπωσδήποτε ότι δεν τον αγαπώ. Αλλά και το να είμαι κοντά σε κάποιον δεν σημαίνει οπωσδήποτε ότι τον αγαπώ.
- Η αγάπη προς τον εχθρό μας μπορεί να λειτουργήσει μόνο με τη χάρη του Θεού. Οι δικές μας δυνάμεις δεν μπορούν καθόλου να μας βοηθήσουν σε αυτό.
- Η πνευματική ζωή δεν είναι ένα σύστημα, μια κοσμοθεωρία αυτοβελτίωσης με τις δικές μας δυνάμεις. Είναι η εμπειρία του Θεού που μας απομακρύνει από κάθε κακό.
- Η αγάπη δεν είναι βλακεία, δεν είναι μαλθακότητα, δεν είναι αοργησία σε όλες τις περιπτώσεις. Αγάπη, εκτός των άλλων, είναι να οργιζόμαστε κατά του κακού, όχι όμως κατά του προσώπου.
- Η θεία χάρη δεν είναι δύσκολη. Προϋποθέτει μόνο να έχουμε ταπεινό φρόνημα και να ζητούμε το έλεος του Θεού. Δηλαδή να συνειδητοποιήσουμε ότι δεν μπορούμε να ζήσουμε χωρίς τον Θεό. Δεν είναι μακριά η χάρη. Εμείς είμαστε μακριά από τη χάρη.
- Η ψυχή που έχει πληγωθεί από τον θείο έρωτα είναι μεταμορφωμένη και πάντα

χαρούμενη. Αγάλλεται, σκιρτά και χορεύει, γιατί αναπαύεται στην αγάπη του Κυρίου, όπως αναπαύεται κανείς στα ήρεμα νερά. Κανένα θλιβερό γεγονός του κόσμου δεν μπορεί να διαταράξει τη γαλήνη και την ειρήνη της. Ούτε κάτι λυπηρό να της αφαιρέσει τη χαρά και την ευφροσύνη. (Άγιος Νεκτάριος)

- Ο θείος έρωτας προξενεί την οικειότητα προς τον Θεό, η εξοικείωση προξενεί το θάρρος, ενώ με το θάρρος επέρχεται η επιθυμία για τη γεύση του θείου έρωτα και λίγο μετά η πείνα γι' αυτόν. (Άγιος Νεκτάριος)
- Το χαρακτηριστικό της αίσθησης της αγάπης του Θεού είναι ότι δεν οδηγεί σε κορεσμό.
- Η ψυχή την οποία αγγίζει ο θείος έρωτας είναι διαρκώς νέα και άφθαρτη.
- Ο Θεός είναι τρέλα. (Άγιος Πορφύριος)
- Να επιθυμούμε να μας πυρπολήσει ο Θεός με τη χάρη Του και να μείνουμε για πάντα με αυτή τη φωτιά.

11-12-2017 Η αγάπη του Θεού ξεπερνά τα σχήματα του κόσμου

- Η αγάπη είναι θείο ιδίωμα και από αυτήν πηγάζουν όλα τα αγαθά. Γι' αυτό όποιος μένει μέσα στην αγάπη μένει στον Θεό και ο Θεός μένει σε αυτόν. (Άγιος Νεκτάριος)
- Όταν κάποιος ακούει μία λέξη, δίνει σε αυτήν το περιεχόμενο που ο ίδιος νομίζει, σύμφωνα με τις μνήμες του και τις εμπειρίες του. Δύο άνθρωποι μπορούν να ακούσουν την ίδια λέξη, αλλά για τον καθένα αυτή η λέξη να σημαίνει κάτι διαφορετικό.
- Η αγάπη είναι αγαθή διάθεση της ψυχής, εξαιτίας της οποίας η ψυχή θέλει συνεχώς να ασχολείται με τον Θεό. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η τήρηση των εντολών του Θεού δεν έχει ως βάση της τον φόβο για τον Θεό, αλλά την αγάπη για τον Θεό. Όπως άλλωστε ισχύει και σε όλες τις αληθινές, υγιείς ανθρώπινες σχέσεις. Ικανοποιούμε τα αιτήματα του άλλου, γιατί τον αγαπάμε, όχι γιατί τον φοβόμαστε.
- Τηρούμε τις εντολές του Θεού, γιατί αγαπάμε τον Θεό και θέλουμε να μείνουμε σε σχέση μαζί Του. Αν τηρούμε τις εντολές για να μην πάμε στην κόλαση, ήδη είμαστε στην κόλαση.
- Ο παράδεισος είναι η προσωπική σχέση με τον Θεό. Είναι η σύνδεση με τον Θεό.
- Η υγιής υπακοή στηρίζεται στην αγάπη και στον σεβασμό. Μόνο αυτός που αγαπά και σέβεται τον άλλον μπορεί να τον ακούσει πραγματικά και να του είναι υγιώς υπάκουος.
- Να μην μεταθέτουμε την ευθύνη της ύπαρξής μας στον πνευματικό. Είναι αρρωστημένο αυτό το πράγμα. Την ευθύνη της ύπαρξής μας την έχουμε εμείς και κανένας άλλος.
- Η τήρηση των εντολών του Θεού οδηγεί στη γνώση του Θεού, που στην ουσία είναι η εμπειρία του Θεού.
- Δεν μπορούμε να λέμε ότι είμαστε ερωτευμένοι με τον Χριστό και να ζούμε για γήινα πράγματα, να είμαστε προσκολλημένοι σε γήινα πράγματα.
- Όταν είμαστε ερωτευμένοι με τον Χριστό, τα γήινα έχουν για μας άλλη διάσταση, την πραγματική τους διάσταση. Δεν μας εγκλωβίζουν και δεν μας πνίγουν. Και τελικά τα γλεντάμε

και καλύτερα.

- Η αμαρτητική μας διάθεση οφείλεται και στο ότι δεν έχουμε κάτι που να μας κερδίζει την καρδιά και να μας γλυκαίνει. Και ο άνθρωπος δεν μπορεί να ζήσει χωρίς γλύκα.
- Αυτός που είναι ερωτευμένος με τον Χριστό βλέπει πάνω από τα πλούτη, τις δόξες και τις τιμές των ανθρώπων. Θεωρεί ότι το υφαντό της αράχνης δεν διαφέρει σε τίποτα και δεν υστερεί από το βασιλικό πορφυρό ένδυμα. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η μεγαλύτερη αμαρτία είναι η βολεμένη μετριότητα.
- Το να συνειδητοποιήσουμε ότι δεν έχουμε τον Χριστό και να αισθανόμαστε ως μεγάλο πρόβλημα την έλλειψή Του είναι κάτι πολύ καλό, γιατί έτσι μας δίνεται η δυνατότητα να Τον αναζητήσουμε, π.χ. στη συμμετοχή στα μυστήρια της Εκκλησίας, στην τήρηση των εντολών του Θεού, στο να τιμούμε τον άλλον είτε είναι σημαντικός είτε όχι, στο να παίρνουμε στα σοβαρά τη ζωή μας.
- Η πνευματική αγάπη είναι σαν πόλη οχυρωμένη, η οποία δεν είναι δυνατόν να καταληφθεί από επιθέσεις και πολιορκίες του διαβόλου, ούτε κρυφά ούτε φανερά, καθώς φυλάγεται από τον Δεσπότη Χριστό. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο άνθρωπος που έχει το κόσμημα της αγάπης δείχνει ότι είναι μαθητής του Χριστού όχι μόνο στους πιστούς αλλά και στους άπιστους. (Άγιος Νεκτάριος)
- Μόνο αν έχουμε αγάπη μπορούμε να υπερασπιστούμε την αλήθεια και να τη μεταδώσουμε στον άλλον.
- Η αγάπη είναι η κορωνίδα των αρετών και προϋπόθεση της απόκτησής της είναι η κάθαρση από τα πάθη.
- Από ένα πράγμα θα αποδειχθούμε μαθητές του Κυρίου: από το αν έχουμε αγάπη.
- Στην τελική κρίση μας ο Χριστός δεν θα ρωτήσει ούτε πόσα αλάδωτα κάναμε, ούτε πόσες μετάνοιες κάναμε, ούτε πόση θεολογία γνωρίζουμε. Θα ρωτήσει τι κάναμε για τον αδελφό μας, θα ρωτήσει αν αγαπήσαμε τον αδελφό μας.
- Ακόμα κι αν δεν έχουμε αγάπη, τουλάχιστον να την εκτιμούμε και να έχουμε τη διάθεση να την αποκτήσουμε. Να μην περιφρονούμε την εντολή του Θεού για την αγάπη.
- Η καλύτερη αγωγή που μπορούν να δώσουν οι γονείς στα παιδιά τους είναι να έχουν μεταξύ τους αγάπη.
- Ένας πατέρας και μια μητέρα από την αγάπη που έχουν μεταξύ τους αναγνωρίζονται από τα παιδιά τους ως πατέρας και μητέρα.
- Αυτοί που εναντιώνονται ο ένας στον άλλον, ακόμη κι αν κάνουν μύρια θαύματα, θα περιφρονηθούν και θα γελοιοποιηθούν ακόμη κι από τους άπιστους. Ενώ αντίθετα αυτοί που αγαπούν ο ένας τον άλλον, ακόμη κι αν δεν κάνουν κανένα θαύμα, θα παραμείνουν σεβασμοί κι απόρθητοι. (Άγιος Νεκτάριος)
- Κι από αυτόν που έχει τόση πίστη ώστε να μπορεί να μετακινεί βουνά ανώτερος είναι αυτός που έχει αγάπη. (Απόστολος Παύλος)

- Η αγάπη είναι το μεγαλύτερο από όλα τα θαύματα. Είναι φύλακας και συνεργός κι όλων των άλλων αρετών και οδηγεί στην τελειότητα.
- Η αγάπη φέρνει την ενότητα, ενώ η έλλειψή της φέρνει τη διάλυση των πάντων, γιατί όλα αποδεικνύονται προσποιητά και κενά. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ορισμένοι άνθρωποι εξωτερικά πολύ πιστοί έχουν έναν ιδιώνυμο σαδισμό να μην τους ενοχλεί ή ακόμη και να επιθυμούν κάποιοι άλλοι άνθρωποι να καταδικαστούν από τον Θεό. Αποδεικνύεται έτσι ότι δεν πιστεύουν στην αγάπη του Θεού αλλά στη δική τους δικαιοσύνη. Και η ενάρετη ζωή τους δεν ήταν εμπειρία χαράς και αληθινής ζωής, αλλά στέρηση και καταπίεση.
- Αυτή που θα μείνει στον μέλλοντα αιώνα και μάλιστα άφθαρτη είναι η αγάπη.
- Οι άνθρωποι παντρεύονται για να γνωριστούν και να εξελιχθούν και αυτό γίνεται μέσω της άσκησης στην αγάπη, η οποία έχει προβλήματα, δυσκολίες, ακόμα και συγκρούσεις.
- Στην εξομολόγηση δεν πάμε για να μας καταλάβει ο πνευματικός μας. Πάμε για να καταλάβουμε εμείς πού θέλουμε να στρέψουμε την ελευθερία μας.
- Το να πάμε για εξομολόγηση στον πνευματικό δεν έχει κόστος οικονομικό, όπως π.χ. το να πάμε για βοήθεια στον ψυχολόγο, έχει όμως κόστος πνευματικό, δηλαδή το να στραφούμε εναντίον του εγωισμού μας.
- Καθώς μεγαλώνουμε οφείλουμε να εξελισσόμαστε και να εξελίσσονται οι σχέσεις μας. Αλλιώς υπάρχει πρόβλημα.
- Δεν γεμίζουμε από καμιά ανθρώπινη αγάπη, αν δεν έχουμε αγάπη για τον Χριστό.
- Το χάδι που πραγματικά έχουμε ανάγκη είναι το χάδι του Θεού.
- Ο Θεός θέλει να μας δώσει την αγάπη Του, που είναι τα πάντα. Αυτό που εμείς χρειαζεται να κάνουμε είναι να είμαστε ανοιχτοί στον Θεό και όχι κλεισμένοι στο εγώ μας, στον λογισμό μας, στα θέματά μας.
- Όταν ο Θεός μάς δίνει την αγάπη Του, δεν είμαστε στερημένοι για να θέλουμε να διεκδικούμε από τους άλλους, αλλά είμαστε πλήρεις και θέλουμε να δίνουμε στους άλλους.
- Αν ο άντρας και η γυναίκα που αποτελούν ένα ζευγάρι είναι στραμμένοι στον Χριστό, παίρνουν την αγάπη του Θεού, γεμίζουν από αυτήν και γίνεται η σχέση τους πανηγύρι. Και τότε ο ένας δίνει στον άλλον, δεν ξεζουμίζει τον άλλον. Και το ζευγάρι πορεύεται προς το φως, εξελίσσεται και διαχέει την αγάπη του σε όλο τον κόσμο.
- Η διάχυση σε όλο τον κόσμο της αγάπης που παίρνει ένα ζευγάρι από τον Θεό είναι η εκκλησιαστικοποίηση της σχέσης τους.
- Σε μια σχέση που τα μέλη της δεν είναι στραμμένα στον Χριστό, επειδή και οι δύο είναι άδαιοι, ο ένας μόνο να ξεζουμίσει τον άλλον μπορεί. Με άλλα λόγια, αυτή η σχέση είναι ανταγωνιστική και τα δύο μέλη αλληλοτρώγονται.
- Ο κάθε άνθρωπος έχει μέσα του κάποια αγάπη και τη δίνει, έστω και με λάθος τρόπο. Να έχουμε μάτια να βλέπουμε την αγάπη ακόμη και σε εκείνον που φαίνεται πολύ αμαρτωλός.

- Όταν δίνουμε αγάπη σε έναν δυσκολεμένο, θεραπεύουμε ταυτόχρονα και τον εαυτό μας.
- Όταν δίνουμε σε κάποιον από την αγάπη που μας δίνει ο Θεός, η αγάπη μέσα μας μεγαλώνει, γιατί ο Θεός μάς τη δίνει πολλαπλάσια. Το ίδιο συμβαίνει και όταν νιώθουμε στερημένοι από την αγάπη του Θεού, γιατί στην πραγματικότητα όλοι έχουμε κάποια αγάπη μέσα μας από τον Θεό, την οποία έτσι μπορούμε να αυξήσουμε.
- Να τα βλέπουμε όλα θετικά, γιατί ο Θεός με την αγάπη Του όλα μπορεί να τα οικονομήσει, ώστε να μπουν στον δρόμο Του.
- Ο Θεός έγινε άνθρωπος, για να κάνει τον άνθρωπο θεό. (Άγιος Αθανάσιος)
- Ο Θεός με την αγάπη Του μας μεταφέρει ένα ήθος. Το ίδιο κι εμείς οφείλουμε να κάνουμε στους άλλους. Συγκатаβαίνει και μας δίνει ο Θεός, για να συγκатаβαίνουμε και να δίνουμε κι εμείς στους άλλους.
- Όταν συμπαραστεκόμαστε ενεργά σε έναν δυσκολεμένο άνθρωπο, π.χ. σε έναν ασθενή που νοσηλεύεται στο νοσοκομείο, ενισχύεται αυτός αλλά πλουτίζουμε κι εμείς ταυτόχρονα.

18-12-2017 Η αγάπη, τα πάθη και οι αρετές

- Η αγάπη δεν είναι ανθρώπινα λόγια και νοήματα, ούτε προσφωνήσεις και χαιρετισμοί. Η αγάπη είναι φροντίδα φανερή με έργα. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η πραγματική αγάπη είναι αυτή που εκφράζεται πρακτικά, κάτι που σημαίνει ότι έχει έξοδο από τον εαυτό μας, προσωπικό κόστος και θυσία για τον άλλον.
- Καθημερινά προκαλούμαστε ή να μείνουμε κλεισμένοι στον εαυτό μας, στο θέλημά μας και στις προσδοκίες μας ή να βγούμε από τον εαυτό μας για χάρη του άλλου. Το δεύτερο είναι μια ικανότητα που μπορούμε να αποκτήσουμε μέσα από προσωπική άσκηση, αφού προηγουμένως αποφασίσουμε ποια είναι η κατεύθυνση της ζωής μας, ο άξονας της ζωής μας.
- Να μην ζούμε μηχανιστικά. Να αντιλαμβανόμαστε ποιος λόγος υπάρχει πίσω από κάθε ενέργειά μας ή επιλογή μας.
- Το κεντρικό μας θέμα στη ζωή είναι ποια κατεύθυνση έχουμε πάρει, πού έχουμε στραμμένη την ελευθερία μας. Αυτό ορίζει την υπαρξιακή μας ταυτότητα, το ποιοι είμαστε.
- Όλοι εκτιμούμε την αγάπη, αλλά δεν της δίνουμε όλοι τον ίδιο ορισμό.
- Στις προκλήσεις που δεχόμαστε να προσέχουμε να μην απαντάμε με επιπολαιότητα.
- Αυτό που επιβεβαιώνει ή όχι τη γνησιότητα των λόγων μας είναι τα έργα μας.
- Μερικά παραδείγματα έμπρακτης αγάπης είναι: να απαλύνουμε τη φτώχεια, να βοηθάμε τον ασθενή, να γλυτώνουμε από τον κίνδυνο όποιον κινδυνεύει, να συμπαραστεκόμαστε στη δύσκολη κατάσταση, να κλαίμε με αυτούς που κλαίνει και (το πιο δύσκολο) να χαιρόμαστε με αυτούς που χαίρονται.
- Όταν κλαίμε με αυτούς που κλαίνει και χαιρόμαστε με αυτούς που χαίρονται, γινόμαστε ένα σώμα μαζί τους.
- Το πώς αντιδρούμε στη χαρά του άλλου δείχνει την πνευματική μας κατάσταση, την

πνευματική μας υγεία ή ασθένεια.

- Μόνο αν βγούμε από τον εαυτό μας, θα μπορέσουμε να δούμε τον άλλον όπως πραγματικά είναι, να αντιληφθούμε ποια είναι η κατάστασή του και να τον αγαπήσουμε.
- Αυτός που αγαπάει τον Θεό, επειδή έχει ξέχειλη την καρδιά του από θεία αγάπη, αγαπάει τους εχθρούς του, ευλογεί αυτούς που τον καταριούνται και προσεύχεται γι' αυτούς που τον μισούν και τον καταδιώκουν. (Άγιος Νεκτάριος)
- Χωρίς τον πλουτισμό μας με τη χάρη του Θεού, η αγάπη προς τους εχθρούς μας μόνο προβλήματα θα μας δημιουργήσει.
- Όλα τα δάκρυα δεν μας δικαιώνουν. Συνήθως τα δάκρυα, ακόμα και αυτά της προσευχής, κρύβουν εγωισμό.
- Ο άνθρωπος που είναι ευπρόσβλητος και ευέξαπτος δείχνει ότι είναι άρρωστος.
- Ο άνθρωπος που έχει τη χάρη του Θεού δεν απαιτεί την προσοχή των άλλων.
- Να μάθουμε να ζητούμε το έλεος και τον φωτισμό του Θεού. Όσο η καρδιά μας πλουτίζει με το έλεος και τον φωτισμό του Θεού, τόσο εξυγιαίνεται η ύπαρξή μας και γινόμαστε απλοί, φυσικοί και αυθεντικοί άνθρωποι.
- Ο Θεός περιγράφεται ως απερινόητος, αχώρητος στον νου, άπιαστος στη σκέψη.
- Εφόσον αφεθούμε στην αγάπη του Θεού, την αγάπη αυτή που θα λαμβάνουμε και με την οποία θα πλουτίζουμε θα μπορούμε να τη μεταδίδουμε και στους άλλους ανθρώπους. Και τότε παραδόξως αντί να φτωχαίνουμε από αγάπη θα πλουτίζουμε ακόμη περισσότερο.
- Αυτός που ζει σύμφωνα με τις εντολές του Θεού ζει αληθινά, δηλαδή ζει την αλήθεια.
- Αυτά που χαρακτηρίζουν την πνευματική ζωή είναι η νεανικότητα (έλλειψη φθοράς) και η αλήθεια (έλλειψη λήθης). Αντίθετα αυτά που χαρακτηρίζουν την αμαρτωλή ζωή είναι η φθορά, το ψέμα και η λήθη (λησμονιά).
- Με τη ζωή μέσα στην αμαρτία ο άνθρωπος χάνει τη ζωντάνια του και την ομορφιά του και γίνεται ένας άνθρωπος ξοδεμένος.
- Με τον κατά Χριστόν βίο η ψυχή ειρηνεύει, ομορφαίνει, τελειοποιείται. Ο άνθρωπος αγιάζεται και εξομοιώνεται με τον Θεό. (Άγιος Νεκτάριος)
- Τα γηρατειά ενός ανθρώπου εξαρτώνται από το πώς έζησε στα νιάτα του. Αν ο άνθρωπος δεν κόψει στη νεανική ηλικία τα πάθη του, τα γηρατειά του δεν θα είναι καλά.
- Αυτός που από νέος επέλεξε να ζει χωρίς πάθη, όταν φτάσει στα γηρατειά, είναι πηγή σοφίας για τους άλλους και όλοι τον θέλουν κοντά τους.
- Τα πάθη πιο εύκολα κόβονται στη νεανική ηλικία, που οι δυνάμεις μας είναι μεγαλύτερες, παρά αργότερα.
- Η παρθενία της ψυχής και η παρθενία του σώματος είναι πολύ σημαντικές, αν και επίσης πολύ περιφρονημένες στην εποχή μας. Η αληθινή παρθενία είναι ερωτική πληρότητα.
- Τα πάθη πιο εύκολα ξεπερνιούνται με τη μεταποίηση παρά με την αντίσταση.
- Η εγκράτεια του ζευγαριού πριν από τον γάμο βάζει τον Χριστό στη σχέση και θέτει τις

βάσεις: α) για έναν γάμο υγιή και β) για την προσωπική ανάπτυξη και εξέλιξη των δύο μελών.

- Ο κατά Χριστόν ηθικός βίος κάνει τον άνθρωπο αγαπητό σε όλους.
- Όταν ο άνθρωπος υπακούει διαρκώς στις ατομικές του επιθυμίες και δεν ζει με αλήθεια και με επίγνωση, τότε διαρκώς ζει ακυρώσεις, καταναλίσκεται και ξοδεύεται. Γι' αυτό και είναι κουρασμένος, μαλθακός, νωθρός, χωρίς δύναμη για ζωή.
- Η αμαρτία είναι ένα ξεγέλασμα, ένα είδος ναρκωτικού, ένας ψεύτικος παράδεισος.
- Η αμαρτία έχει την ίδια συμπτωματολογία με μια ναρκωτική ουσία. Μετά την έντονη επιθυμία και την ευφορία φέρνει την κατήφεια.
- Αυτό που αναπτέρωνει τον πεσμένο από την αμαρτία άνθρωπο είναι η μετάνοια.
- Με τη μετάνοια η ψυχή του ανθρώπου αποκαθίσταται, εξυγιαίνεται.
- Η σωματική εγκράτεια πριν από τον γάμο δεν τηρείται πάντα από αγάπη προς τον Χριστό, κάτι που θα ωφελούσε τον άνθρωπο. Πολλές φορές τηρείται για να ενισχύσει ο άνθρωπος τον εγωισμό του.
- Η εποχή μας νομιμοποιεί τα πάντα αλλά δεν μας μαθαίνει να αγαπούμε και άρα να ζούμε.
- Η εποχή μας είναι εξαιρετικά σεξιστική και μηχανιστική και καθόλου ερωτική.
- Αν κάποιος έχει τη φιλοτιμία να κάνει έναν αγώνα χωρίς να έχει επίγνωση Χριστού, ο Χριστός βλέποντας τη φιλοτιμία αυτού του ανθρώπου μπορεί στην πορεία να τον οικονομήσει και να τον φωτίσει.
- Η κατά Θεόν σωματική εγκράτεια δεν είναι στέρηση. Είναι ερωτική πληρότητα. Αλλά και η απώλεια της εγκράτειας δεν είναι πάντα έρωτας. Πολλές φορές είναι ξόδεμα ζωής.
- Ως εικόνα του Θεού ο άνθρωπος είναι πλασμένος με νου αυτεξούσιο, αυτοσυνείδητο και ηθικά ελεύθερο. Γιατί με αυτά είμαστε άξιοι της υψηλής κλήσης του Θεού, της υψηλής θέσης για την οποία ο Θεός μάς έχει προορίσει. Έχουμε κληθεί από τον Θεό να Του μοιάσουμε και οφείλουμε να σεβαστούμε αυτή την κλήση. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο άνθρωπος πλάστηκε με τη δυνατότητα να είναι ηθικά ελεύθερος και οφείλει να είναι ηθικά ελεύθερος. Η ηθική ελευθερία εξευγενίζει τον άνθρωπο και τον ανυψώνει σε θέση στην οποία κανένα από τα ζώα δεν μπορεί να ατενίσει. (Άγιος Νεκτάριος)
- Χωρίς την ηθική ελευθερία, με ασυνειδησία και νωθρότητα ο άνθρωπος θα ήταν δούλος των παθών του. Όπως και είναι ο άνθρωπος δούλος των παθών του, όταν δεν αξιοποιεί αυτό το δώρο του Θεού.
- Όποιος έχει εξαρτήσεις και είναι ανελεύθερος υπόκειται στα ένστικτά του και αδυνατεί να κινηθεί προς το αγαθό, αφού είναι υπόδουλος στις έμφυτες ορμές. Όταν οι ορμές τού επιβάλλουν να επιλέξει το πάθος και όχι την αρετή, αχρηστεύεται η δύναμη του νοητικού, που σκοπό έχει να διακρίνει την ποιότητα των πράξεών του. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η συνήθεια του ανθρώπου στα ένστικτά του και στα πάθη του αχρηστεύει την ικανότητα του μυαλού του να διακρίνει το καλό και το κακό.
- Όταν ο άνθρωπος παύει να διακρίνει το καλό και το κακό, σιγά σιγά νομιμοποιεί το κακό.

- Η δουλική υποταγή στις έμφυτες ορμές και ο λογικός νους είναι δύο έννοιες που αλληλοαποκλείονται, γιατί εκφράζουν δυνάμεις που η μία ανταγωνίζεται της άλλης. Ο λογικός νους έρχεται να ελέγξει και να υποτάξει τις ορμές του ανθρώπου. Άλλωστε ο άνθρωπος είναι λογικό ον.
- Η έννοια του λογικού συνεπάγεται και την έννοια του αυτεξούσιου. Άρα ο άνθρωπος δεν πρέπει να υπακούει στις έμφυτες ορμές του, γιατί το πνεύμα είναι φύσει ελεύθερο και ανεξάρτητο και δεν υποτάσσεται σε τίποτα. (Άγιος Νεκτάριος)
- Όταν ο άνθρωπος υπακούει στις ορμές και στα πάθη του, τότε καταστρατηγεί τη λογική του, χάνει την ελευθερία του και παύει να είναι λογικό ον.

08-01-2018 Η ηθική ελευθερία και σκλαβιά

- Τα χαρακτηριστικά του ηθικά ελεύθερου είναι η ηθική ανεξαρτησία, η αγαθότητα, η αγνεία, η σεμνότητα, η ηθική ανδρεία, η δύναμη της θέλησης, η αυταπάρνηση, το αήττητο ως προς την αμαρτία, το ανένδοτο ως προς την τήρηση του θελήματος του Θεού, το αυτοκρατορικό και το αυτεξούσιο. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο ηθικά ελεύθερος άνθρωπος είναι αληθινή εικόνα του Θεού, αφού έγινε ηθικό ομοίωμά Του. Η θέλησή του ταυτίστηκε με το θείο θέλημα, αφού αυτό είναι γραμμένο στην καρδιά του ως ηθικός νόμος και τοποθετημένο ως πόθος του απόλυτα αγαθού. (Άγιος Νεκτάριος)
- Χωρίς τον πόθο του απόλυτα αγαθού δεν έχει νόημα τίποτα, καμία προσπάθειά μας.
- Όταν η καλοσύνη μας δεν έχει την προοπτική της αγάπης του Θεού, τότε μας κουράζει.
- Τα μη και τα πρέπει στη ζωή μας δυναμώνουν, όταν υπάρχει αδυναμία νοήματος.
- Αν κάποιος τηρεί τους ηθικούς κανόνες χωρίς να δίνει σε αυτούς νόημα ζωής, είναι βέβαιο ότι κάποια στιγμή θα νιώσει καταπιεσμένος και ή θα πάψει να είναι ηθικός ή θα σκληρύνει και θα κρίνει τους πάντες για να νιώθει δικαιωμένος.
- Τον θείο φωτισμό τον λαμβάνουμε, όταν πάψουμε να πιστεύουμε στον δικό μας λογισμό, στη δική μας εξυπνάδα.
- Η προσπάθεια ανάλυσης και κατανόησης του Θεού με τη δική μας λογική μάς μωραίνει.
- Η έλλειψη εμπιστοσύνης στον Θεό και η ιδέα ότι μόνοι μας μπορούμε να ελέγξουμε και να αναπτύξουμε τον εαυτό μας μάς κάνει ψυχαναγκαστικούς.
- Ο εσωτερικός κόσμος του ηθικά ελεύθερου ανθρώπου είναι λαμπρός.
- Τα πάθη είναι άλλοι θεοί που μας τυφλώνουν και δεν μας αφήνουν να δούμε τον Θεό. Η κάθαρση από τα πάθη είναι ο μόνος τρόπος να δούμε τον Θεό.
- Μακάριοι οι καθαροί τη καρδιά ότι αυτοί τον Θεόν όψονται. (Κύριος)
- Επειδή όλοι είμαστε μέσα στα πάθη μας, αυτό που μας καταξιώνει ενώπιον του Θεού είναι η βαθιά συναίσθηση της αμαρτωλότητάς μας και η μετάνοια.
- Ηθικά ελεύθερος είναι αυτός που δεν αμαρτάνει αλλά είναι και αυτός που, αν και αμαρτάνει, μετανοεί.

- Δυστυχώς ακόμη και την αμαρτία μας την ιδεολογικοποιούμε, δηλαδή τη δικαιολογούμε.
- Ο Θεός μάς θέλει απόλυτα δικούς Του. Ουσιαστικά και αληθινά.
- Ο δρόμος της πνευματικής ζωής είναι διαφορετικός για τον καθένα μας.
- Η απελπισία επέρχεται στον άνθρωπο από δαιμονική ενέργεια.
- Αυτός που γεύεται τη χαρά του Θεού θέλει να τηρεί με μεγαλύτερο ζήλο το θέλημά Του.
- Ο πνευματικός άνθρωπος δεν έχει ένταση, ταραχή, αγωνία, ενοχές, τοξικότητα. Είναι απαλός και άνετος. Κάνουν όλοι μαζί του και αυτός κάνει με όλους.
- Όταν εμπιστευόμαστε την πρόνοια του Θεού, "αναγκάζουμε" τον Θεό να δράσει.
- Μόνο αν έχουμε ειρήνη μέσα μας, μπορούμε να τη μεταδώσουμε στους άλλους.
- Ο ηθικά ελεύθερος άνθρωπος απολαμβάνει το κάλλος της Δημιουργίας. Η αγάπη προς τον πλησίον κατευθύνει τις πράξεις του και υπαγορεύει τα έργα του. Η καρδιά του χαίρεται με χαρά ανείπωτη και η ειρήνη βασιλεύει εντός του. (Άγιος Νεκτάριος)
- Αυτό που ίσως περισσότερο χαρακτηρίζει τον ηθικά ελεύθερο άνθρωπο είναι το ανάλαφρο της παρουσίας του και της κίνησής του.
- Το παράδοξο του κόσμου είναι ότι ονομάζει ελευθερία τη σκλαβιά και ονομάζει σκλαβιά την ελευθερία.
- Το να υπηρετούμε τα πάθη μας, όσο κι αν το ονομάζουμε ελευθερία, είναι δουλεία. Ενώ το να διψάμε για αληθινή ζωή και αυτή να βιώνουμε και να υπηρετούμε, απελευθερωμένοι από τα πάθη μας, είναι ελευθερία.
- Μόνο ένας αναγεννημένος με το Άγιο Πνεύμα άνθρωπος μπορεί να διακρίνει σωστά την ελευθερία από τη δουλεία.
- Ο εκούσια σκλαβωμένος από την αληθινή αγάπη άνθρωπος είναι ο πραγματικά ελεύθερος άνθρωπος.
- Μερικά από τα χαρακτηριστικά του ηθικά αιχμάλωτου ανθρώπου είναι η φιλοαμαρτία, η εξάρτηση από τα πάθη, η κακία, η τύφλωση, η αιχμαλωσία, η αναίδεια, η αλαζονεία, η δειλία, το θράσος, η ανανδρία, η ταπείνωση του άλλου, η αποτυχία, η ασέβεια, η αδικία, το ψεύδος και η αφροσύνη. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο δούλος των παθών του και των επιθυμιών του στερείται της ελευθερίας να είναι δούλος του προσώπου και της σχέσης.
- Το να πέσει κάποιος και να παραδοθεί στα πάθη είναι έσχατη δουλεία, αφού ελευθερία είναι μόνο η κυριαρχία πάνω σε αυτά. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Όταν ο άνθρωπος είναι δούλος των παθών, χάνει την αρχοντιά του, την αξιοπρέπειά του, την ομορφιά της ψυχής του.
- Η αποκατάσταση της ομορφιάς της ψυχής του ανθρώπου είναι η μετάνοια.
- Κυρίως τα μάτια του ανθρώπου είναι αυτά που μαρτυρούν ποια είναι η κατάστασή του, ποιος είναι ο εσωτερικός του κόσμος.
- Τα πάθη της ψυχής του διεφθαρμένου ανθρώπου είναι αποτυπωμένα με ζωηρά χρώματα

στο πρόσωπό του. Αλλά και όλη η εμφάνισή του, όλη η στάση του, όλη η κίνησή του μαρτυρούν το πρόβλημα.

- Ο ηθικά αιχμάλωτος άνθρωπος απασχολεί τον νου του και ευχαρισιέται με τα χαμηλά και μάταια, τα οποία απολυτοποιεί και εξιδανικεύει, και όχι με τα υψηλά και αιώνια.
- Ο νους του ηθικά αιχμάλωτου ανθρώπου, θολωμένος από το σκοτάδι της αμαρτίας, πλανιέται μέσα στους διαλογισμούς του και γεννάει στρεβλές σκέψεις. (Άγιος Νεκτάριος)
- Να έχουμε αυτοέλεγχο στον λόγο μας. Να μην είμαστε φλύαροι και να προσέχουμε τι λέμε και πώς το λέμε.
- Να μην αφήνουμε το μυαλό μας να γυρνάει από δω κι από κει. Να το έχουμε "μαζεμένο" και να μην το ταλαιπωρούμε με κάθε ασήμαντη αφορμή.
- Ο αγώνας μας ενάντια στα πάθη είναι πνευματικός, όταν γίνεται για τον Θεό και όχι για να νιώθουμε καθαροί. Και όταν γίνεται γνωρίζοντας ότι την κάθαρση από τα πάθη την κάνει ο Θεός και όχι εμείς με τις δυνάμεις μας.
- Το Άγιο Πνεύμα είναι φωτιά που καίει τα πάθη μας.
- Οι αμαρτίες και τα πάθη έρχονται, όταν βρίσκουν μέσα μας κάποια κενά που εμείς αφήσαμε να υπάρχουν και που στην ουσία είναι το κενό του Θεού, η έλλειψη του Θεού.
- Η αμαρτία είναι μια ανοησία, είναι ένας "αέρας κοπανιστός".
- Πίσω από μια αμαρτία να προσπαθούμε να βρούμε τις αιτίες που οδήγησαν σε αυτήν.
- Η αλήθεια είναι αιώνια. Η ερμηνεία της οφείλει να προσαρμόζεται σε κάθε εποχή και σε κάθε άνθρωπο.

15-01-2018 Η απόδειξη της αγάπης

- Έχει μεγάλη σημασία ο λόγος για τον οποίο κάνουμε κάτι. Πάντα υπάρχει κάποιος λόγος.
- Η άσκηση που προτείνει η Εκκλησία μας δικαιώνεται, γιατί περιέχει την αγάπη για τον Χριστό και την προσδοκία για τον Χριστό.
- Η αυταπάρνηση για τον Χριστό δεν είναι άρνηση αλλά θέση. Αυτός που αρνείται τον εαυτό του για τον Χριστό, το κάνει γιατί θέλει να είναι αληθινά ζωντανός και ελεύθερος.
- Αυτό που ελευθερώνει τον άνθρωπο είναι το νόημα στη ζωή του.
- Η αλήθεια ελευθερώνει τον άνθρωπο. Η ελευθερία είναι η γνώση της αλήθειας.
- Η ελευθερία δεν είναι ένα ψυχολογικό γεγονός. Αληθινά ελεύθερος δεν είναι αυτός που κάνει ό,τι θέλει, αλλά αυτός που η αγάπη του Θεού τον ελευθερώνει.
- Συναντάμε και γευόμαστε τον Χριστό, όχι διαβάζοντας κάποια βιβλία και κατανοώντας κάποιες έννοιες περί του Θεού. Συναντάμε και γευόμαστε τον Χριστό, εφαρμόζοντας το θέλημά Του και μετέχοντας στη ζωή Του.
- Αν αυτό που κάνουμε δεν είναι ζωή και δεν έχει αλήθεια, τότε είμαστε αιχμάλωτοι στο τίποτα, εγκλωβισμένοι στην άγνοιά μας.
- Χρειαζόμαστε την αλήθεια που μας ξεπερνάει. Και αυτή η αλήθεια δεν είναι μία γνώση,

δεν είναι μία ιδέα, είναι ένα πρόσωπο. Είναι το πρόσωπο του Χριστού.

- Το πρόσωπο του Χριστού αποκαλύπτεται σε όλους, αλλά εμείς δεν είμαστε όλοι δεκτικοί αυτής της αποκάλυψης, εξαιτίας των παθών μας. Αυτά μας εμποδίζουν να δούμε τον Χριστό.
- Τα πάθη μας εμποδίζουν τον Χριστό να γίνει σε μας ορατός και να κατοικήσει μέσα μας.
- Όποιος αμαρτάνει είναι δούλος της αμαρτίας. Αν επιθυμούμε να είμαστε ελεύθεροι, οφείλουμε να ακολουθήσουμε τον σωτήρα Χριστό. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η ψυχή του κάθε ανθρώπου, ακόμα και αυτού που φαίνεται πολύ αμαρτωλός ή και που πολεμάει τον Θεό, θέλει την αλήθεια, θέλει το φως.
- Είναι φυτεμένος μέσα μας ο πόθος για την αλήθεια.
- Και ο πιο αμαρτωλός άνθρωπος, ακόμη και ο μεγαλύτερος εγκληματίας, τον Θεό θέλει αλλά με λάθος τρόπο.
- Τα πάθη μας είναι υποκατάστατα του Θεού.
- Όταν κατηγορούμε κάποιον αμαρτωλό, φανερώνουμε το δικό μας πρόβλημα, ότι δηλαδή εμείς δεν έχουμε τον Θεό και γι' αυτό δεν μπορούμε να Τον δείξουμε στον άλλον.
- Μέσα από το να κατηγορούμε τον άλλον για τις αμαρτίες του, προσπαθούμε να καλύψουμε τη δική μας ενοχή που δεν έχουμε τον Θεό.
- Όσο περισσότερο Θεό έχουμε, τόσο λιγότερο κατηγορούμε τους άλλους για αμαρτίες.
- Η βάση όλων των εξαρτήσεων είναι η κατάθλιψη, η έλλειψη νοήματος.
- Πίσω από κάτι άσχημο που μας ξεστομίζει ένας άνθρωπος να προσπαθούμε να καταλάβουμε τι πραγματικά θέλει να μας πει, το οποίο μπορεί να είναι τελείως διαφορετικό.
- Όταν αγαπάμε, ερμηνεύουμε τη συμπεριφορά του άλλου διαφορετικά από ό,τι φαίνεται.
- Όταν έχουμε το πνεύμα του Θεού μέσα μας, είναι διαφορετικός ο τρόπος που βλέπουμε τον άλλον και που τον προσεγγίζουμε.
- Η απόδειξη της αγάπης μας προς τον Θεό είναι η τήρηση των εντολών Του.
- Αυτός που λέει ότι αγαπά τον Θεό και δεν αγαπά τον αδελφό του είναι ψεύτης. Ούτε τον Θεό αγαπάει. Πώς μπορεί να λέει ότι αγαπά κάποιον που δεν βλέπει, όταν δεν αγαπά κάποιον που βλέπει. (Ιωάννης ο Θεολόγος)
- Ακολουθούμε τον Χριστό, όταν ταυτίζουμε τη θέλησή μας με τη θέλησή Του, έτσι ώστε, όταν ενεργούμε, να ενεργεί μέσα μας όχι το δικό μας θέλημα αλλά το θέλημα του Θεού. Δεν ζούμε δηλαδή εμείς, αλλά ζει μέσα μας ο Χριστός. (Άγιος Νεκτάριος)
- Αυτοί που νομίζουν ότι είναι χριστιανοί επειδή φέρουν το όνομα του Χριστού αλλά απέχουν πολύ από το να συμμορφώνουν το θέλημά τους στο θείο θέλημα, πλανώνται.
- Είμαστε αληθινοί χριστιανοί, μόνο αν η ζωή μας μαρτυρεί το πνεύμα του Χριστού.
- Το περιεχόμενο της καρδιάς μας και το πού αυτή ανήκει φανερώνεται από το πώς είναι δομημένη η ζωή μας, ποιες είναι οι αξίες μας, τα κριτήριά μας, οι στόχοι μας, τα κίνητρά μας.
- Τον Χριστό και την Ορθοδοξία πρώτα με τη ζωή μας ομολογούμε και μετά με το στόμα μας. Οι Πατέρες μας πρώτα εξαγνίζονταν από τα πάθη στο όνομα του Χριστού και μετά

δογματίζουν και μιλούσαν για δόγματα.

- Σε τίποτα δεν ωφελούν τα ορθά διδάγματα και δόγματα, αν αμελούμε τον βίο και τον τρόπο ζωής. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Θα δικαιωθούν όχι αυτοί που ακούν τον νόμο του Θεού αλλά αυτοί που τον πράττουν. (Απόστολος Παύλος)
- Να γίνετε τηρητές του λόγου και όχι μόνο ακροατές, γιατί το δεύτερο είναι παραλογία και εξαπάτηση του εαυτού. Αυτός που είναι μόνο ακροατής και όχι τηρητής μοιάζει με άνθρωπο που αντιλήφθηκε τον εαυτό του απλώς κοιτάζοντας στον καθρέφτη. (Ιάκωβος ο Αδελφόθεος)
- Η γνώση περί του Θεού χωρίς ενάρτη πολιτεία είναι πλάνη. (Άγιος Νεκτάριος)
- Όπως ο ασθενής που κάνει τις ιατρικές εξετάσεις χωρίς να ακολουθεί τη φαρμακευτική αγωγή δεν θεραπεύεται, έτσι και ο χριστιανός που γνωρίζει τον λόγο του Θεού χωρίς να τον τηρεί δεν μπορεί να προχωρήσει πνευματικά.
- Να νοιαζόμαστε για τον κάθε δυσκολεμένο άνθρωπο. Να προσπαθούμε να τον βοηθήσουμε και να τον αναπαύουμε.
- Η μετάνοια είναι αλλαγή στάσης ζωής, αλλαγή θησαυρού ζωής.
- Βασικό για να έχουμε μια πορεία πνευματική είναι το να αναγνωρίζουμε τα λάθη μας.
- Ανώτερος ακόμη και από αυτόν που βλέπει αγγέλους είναι αυτός που βλέπει τις δικές του αμαρτίες. (Πατέρες)
- Αυτός που παραδέχεται ότι είναι αμαρτωλός και ζητεί από τον Θεό να τον ελεήσει δεν μπορεί παρά να ελεεί κι αυτός τους άλλους και να είναι επιεικής μαζί τους.
- Αυτός που είναι σε αληθινή μετάνοια δεν σκανδαλίζεται από τίποτα.
- Αυτοί που σκανδαλίζονται είναι αμετανόητοι και υποκριτές. Και επειδή οι περισσότεροι που σκανδαλίζονται είναι "της Εκκλησίας", στην Εκκλησία υπάρχουν και οι περισσότεροι αμετανόητοι και υποκριτές.
- Στον πνευματικό μας αγώνα, αν κάνουμε αυτά που μπορούμε, ο Θεός θα μας βοηθήσει να κάνουμε και αυτά που δεν μπορούμε.
- Ο Θεός είναι τόσο ευγενικός και διακριτικός που, όταν Τον διώχνουμε, φεύγει αλλά και συνεχίζει να είναι ανοιχτός και να μας περιμένει.
- Ο διάβολος πριν να αμαρτήσουμε μας παρουσιάζει τον Θεό ως συγχωρητικό, ενώ μετά την αμαρτία μάς Τον παρουσιάζει ως αυστηρό κριτή. Ενεργεί έτσι ο διάβολος, γιατί ο σκοπός του είναι να μας οδηγήσει στην απόγνωση.
- Μπορούμε να στραφούμε στον Θεό, όχι μόνο γευόμενοι τη γλύκα του Θεού, αλλά και γευόμενοι την πίκρα της αμαρτίας μας και του κενού μας.
- Το πιστό της αμαρτίας είναι γλυκό μόνο στην αρχή. Τελικά είναι πικρό και βασανιστικό.
- Μπορούμε να πείσουμε κάποιον, μόνο αν του μεταφέρουμε τη δική μας εμπειρία.
- Η εμπειρία των αγίων μάς δίνει τη χαρά και την ελπίδα ότι κι εμείς μπορούμε να γευτούμε αυτό που γεύτηκαν εκείνοι.

- Σε ζευγάρι που ο ένας θέλει να κάνει πνευματική ζωή και ο άλλος όχι χρειάζεται από τον πρώτο πολλή διάκριση και προσευχή αλλά και υποχωρητικότητα (αποφυγή τσακωμών), ειδικά όταν το ζευγάρι έχει και παιδιά.
- Υπάρχουν και άλλες μορφές εκκλησιασμού για τις δύσκολες περιπτώσεις, όπως π.χ. όταν σε μια οικογένεια ο ένας εμποδίζει τον άλλον να εκκλησιαστεί. Μια τέτοια μορφή εκκλησιασμού είναι η περισσότερη και θερμότερη προσευχή.
- Να οικοδομούμε μια υγιή προσωπικότητα που να εκπέμπει φως, ποιότητα, ομορφιά, άνοιξη. Έτσι θα έχουμε τον θαυμασμό και τον σεβασμό αυτών με τους οποίους σχετιζόμαστε.

22-01-2018 Ο χαρακτήρας του χριστιανισμού, τι είναι αμαρτία και γιατί αμαρτάνουμε

- Ο χριστιανισμός δεν είναι σύστημα φιλοσοφικό ούτε στηρίζεται μόνο στη γνωστική δυνατότητα του ανθρώπου, αλλά περισσότερο στη θέληση και στα συναισθήματά του. Διότι δεν έχει ως αρχή του απλά τη μόρφωση του πνεύματος(του νου),αλλά και τη διάπλαση της καρδιάς. Και ζητά τη συνεργασία της θέλησης των πιστών, ώστε όχι μόνο να γνωρίζουν τις θεωρίες του, αλλά και να τις εφαρμόζουν. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο χριστιανισμός δεν είναι ιδέες, σκέψεις, ανακάλυψη και εφεύρεση ανθρώπινη, δεν είναι καλλιέργεια του πνεύματος, δηλαδή κατανόηση και κατάκτηση ανθρώπινη. Ο χριστιανισμός είναι αποκάλυψη και φανέρωση του Θεού.
- Ένας σπουδαίος θεολόγος και αναλυτής των δογμάτων της Εκκλησίας που κάνει στον κόσμο θεωρητικές προτάσεις ζωής μπορεί να είναι ένας πολύ εμπαθής άνθρωπος.
- Ο μεγαλύτερος θεολόγος είναι ο διάβολος. Ξέρει τα πάντα για την αλήθεια του Θεού, αλλά δεν ταπεινώνεται και έτσι δεν μπορεί να μετέχει, να κοινωνήσει της αγάπης του Θεού.
- Άλλο η κατανόηση της αλήθειας και άλλο η μετάνοια και η βίωση της αλήθειας.
- Αυτός που γνωρίζει και κατανοεί πολλά, μόνο αν έχει καρδιά ταπεινή και γεμάτη αγάπη, αποφεύγει την υπεροψία.
- Όταν η θέληση του ανθρώπου συνεργάζεται με τη χάρη του Θεού, τις πνευματικές αξίες, τότε γίνεται πράξη η πνευματική ζωή.
- Η γνώση της θεωρίας χωρίς την ανάλογη πράξη είναι πολύ μεγάλο πρόβλημα.
- Να κάνουμε περισσότερα καλά και ηθικά από αυτά που λέμε. Στην αντίθετη περίπτωση, εκτός των άλλων, γεμίζουμε και με ψυχολογικά προβλήματα.
- Αν αναζητούμε την αλήθεια, οφείλουμε να γνωρίζουμε ότι η αλήθεια μας ξεπερνάει και άρα δεν μπορούμε ούτε να την κατακτήσουμε ούτε να την ανακαλύψουμε.
- Ο Θεός αποκαλύπτεται όχι διά της ουσίας Του αλλά διά των ενεργειών Του. Και την αποκάλυψη αυτή την κάνει μόνο στους ταπεινούς ανθρώπους.
- Τα μυστήρια της Εκκλησίας, ακόμα και αυτό της εξομολόγησης, δεν επιδρούν σε μας μαγικά και νομικίστικα. Για να επιδράσουν, προϋποθέτουν τη δική μας αλλοίωση.
- Ο χριστιανισμός επαγγέλλεται να φιλιώσει τον άνθρωπο με τον Θεό, να αναδείξει τον

άνθρωπο εικόνα και ομοίωμα του Θεού, να τον ανεβάσει στον Ουρανό και να του χαρίσει την αιωνιότητα και την αθανασία. (Άγιος Νεκτάριος)

- Τα διάφορα φιλοσοφικά συστήματα δεν μπορούν να ξεπεράσουν τον θάνατο, δεν έχουν ουσιαστική λύση για το μεγάλο αυτό πρόβλημα του ανθρώπου.
- Το κέντρο της μετάνοιας είναι ο Χριστός και το ζητούμενο της μετάνοιας είναι η συμφιλίωσή μας με τον Χριστό, όχι η απενοχοποίησή μας.
- Το ζητούμενο σε μια σχέση είναι ο σεβασμός και η ανάδειξη του προσώπου του άλλου.
- Για να δώσουμε αγάπη οφείλουμε προηγουμένως να έχουμε διαφυλάξει τα όρια.
- Η υποχωρητικότητα και η σιωπή δεν είναι πάντα από αγιότητα. Μπορεί να είναι από αδυναμία ή σκοπιμότητα συμφεροντολογική. Σε όλα χρειάζεται διάκριση.
- Σε μία σχέση, αν επιτρέπουμε στον άλλον να μας καταστρατηγεί τα όρια, στο τέλος θα βγει ένταση, απωθημένα και μεγαλύτερη οργή και επιθετικότητα, αφού δεν είμαστε άγιοι.
- Ένας άνθρωπος που έχει απωθημένα, που νιώθει θιγμένος και αδικημένος δεν μπορεί να δώσει ολόκληρο και υγιή τον εαυτό του σε κάποιον άλλον. Γι' αυτό χρειάζονται τα όρια.
- Πριν μιλήσουμε στον άλλον και εξηγηθούμε μαζί του, οφείλουμε προηγουμένως να θεραπεύσουμε τη διάθεσή μας και το κίνητρο της καρδιάς μας και να τον έχουμε καταλάβει.
- Καταλαβαίνουμε τον άλλον στον βαθμό που καταλαβαίνουμε και τον εαυτό μας.
- Άλλο μιλάω και συζητώ κι άλλο μουρμουρίζω, γκρινιάζω και κάνω παράπονα.
- Για να μιλήσουμε σε κάποιον, να επιλέγουμε την κατάλληλη στιγμή που και οι δύο θα είμαστε έτοιμοι για μια σωστή επικοινωνία. Μερικές φορές η σιωπή είναι προτιμότερη.
- Ό,τι δεν μας ελευθερώνει δεν μας σώζει.
- Αν η αμαρτία σου δίνει ειρήνη, συνέχιζε να αμαρτάνεις. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όταν νιώθουμε τον Θεό ως ταλαιπωρία, έχουμε λάθος ιδέα για τον Θεό. Και στο τέλος αρνούμαστε αυτόν τον Θεό της ταλαιπωρίας που έχουμε στο μυαλό μας, νομίζοντας ότι αρνούμαστε τον πραγματικό Θεό.
- Αν νιώθουμε ότι καταπιεζόμαστε από τον Θεό, δεν μπορούμε να σχετισθούμε μαζί Του.
- Ο χριστιανισμός είναι μια πρόκληση αυταπάρνησης και θυσίας στο όνομα του Χριστού και με τον τρόπο του Χριστού.
- Η άρνηση της κατάκρισης, του κουτσομπολιού και της εκμετάλλευσης του άλλου και η προθυμία της προσφοράς και της ανάπαυσης του άλλου είναι τρόπος του Χριστού. Και είναι η μεταμόρφωση της θεωρίας σε πράξη.
- Ο Θεός αγαπάει όποιον προσπαθεί και ενισχύει την προσπάθειά του. (Άγιος Νεκτάριος)
- Εμείς να κάνουμε αυτό που μπορούμε χωρίς άγχος και το υπόλοιπο να το αφήνουμε στον Θεό. Η προσπάθεια μετράει και είναι δική μας. Το αποτέλεσμα είναι του Θεού.
- Ο μεγάλος εχθρός που δεν μας αφήνει να προχωρήσουμε πνευματικά είναι η ραθυμία.
- Η ραθυμία και η απόγνωση πάνε μαζί.
- Να απαρνηθούμε τα έργα του σκότους και να συνδεθούμε με τα έργα της αρετής, αλλά

πάντα στο όνομα του Χριστού, με την έμπνευση και το στήριγμα του Χριστού και με την προοπτική του Χριστού. (Απόστολος Παύλος)

- Όταν έχουμε σχέση με τον Χριστό, καταλαβαίνουμε πόσο σημαντικοί είμαστε, πόση αξία έχει η καρδιά μας και πόσο οφείλουμε να την προστατεύουμε.
- Για την οικοδόμηση μιας σχέσης εμπιστοσύνης χρειάζεται πολύς κόπος. Στη ζωή μας μπορεί να βρεθούν ένας ή δύο άνθρωποι που θα εμπιστευθούμε και θα αφεθούμε τελείως.
- Η εμπιστοσύνη που δύο άνθρωποι χτίζουν πολλά χρόνια μπορεί σε μία μέρα να χαθεί.
- Οι περισσότεροι άνθρωποι είμαστε πληγωμένοι και ταλαιπωρημένοι. Και συχνά αυτός είναι ο λόγος που βγάζουμε άμυνα και σκληρότητα.
- Να μην φοβόμαστε να ανοιχθούμε στον Θεό. Ο Θεός είναι η χαρά μας και όχι ο εχθρός της χαράς μας.

29-01-2018 Το βάσανο της αμαρτίας

- Η αμαρτία είναι μεγάλο κακό, γιατί δηλητηριάζει την ψυχή, βάζοντας μέσα της νοσογόνα σπέρματα. Τη λιώνει, τη διαφθείρει και τέλος την οδηγεί σε θάνατο. Όπως οι ασθένειες φθείρουν σοβαρά τα σώματα και τα θανατώνουν, έτσι και οι αμαρτίες την ψυχή. (Άγιος Νεκτάριος)
- Οι αμαρτίες δημιουργούν προσδοκίες που δεν πραγματοποιούνται, με αποτέλεσμα να έχουμε εσωτερικές συγκρούσεις και ψυχολογικά προβλήματα.
- Η αμαρτία δεν έχει αλήθεια, γι' αυτό δεν αναπαύει την ψυχή. Προς στιγμήν ο άνθρωπος φαίνεται να ευφραίνεται από την αμαρτία, όμως στη συνέχεια αφήνεται κενός.
- Η ψυχή του ανθρώπου έχει ανάγκη από ανάπαυση και πληρότητα, όμως ό,τι δεν έχει αλήθεια οδηγεί σε κούραση, ξόδεμα και φθορά.
- Η αλήθεια είναι αυτό που δεν μπορούμε να το ξεχάσουμε, αυτό που δεν φθείρεται, που είναι διαχρονικό, που έχει αιωνιότητα.
- Η ασθενής ψυχή, καθώς είναι βεβαρημένη από τα πάθη, πάντα παραδίνεται στην αμαρτία, μένοντας ανίσχυρη να αντικρίσει το φως της αλήθειας. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η μεγαλύτερη αμαρτία και νίκη του διαβόλου στον άνθρωπο είναι η απόγνωση.
- Αυτό που βοήθησε τον Άσωτο Υιό της παραβολής να επιστρέψει στο σπίτι ήταν η εμπειρία του πατέρα του, η μνήμη της πατρικής αγάπης που γεύτηκε.
- Αυτό που τελικά μας σώζει είναι η αίσθηση ότι ο Θεός είναι πατέρας.
- Οι γονείς αυτό που κυρίως οφείλουν να δώσουν στα παιδιά τους είναι η βαθιά εμπειρία της ύπαρξης πατέρα και μητέρας. Και με την οικοδόμηση εμπιστοσύνης στη σχέση τους με τα παιδιά τους θα μπορέσουν να δημιουργήσουν τη δυνατότητα προσωπικής εξέλιξης και ανάπτυξης των παιδιών.
- Κάθε σχέση χρειάζεται την οικοδόμηση εμπιστοσύνης, ακόμα και η σχέση με τον Θεό.
- Οι κανόνες στην Εκκλησία είναι στην πραγματικότητα δείκτες ζωής. Είναι ό,τι και οι

ιατρικές οδηγίες για τον ασθενή άνθρωπο.

- Αυτοί που νοσούν στην ψυχή και είναι το βλέμμα της διάνοιάς τους άρρωστο καίγονται από το φως της αλήθειας και δεν μπορούν να το ατενίσουν. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Η θεραπεία του άρρωστου πνευματικά ανθρώπου χρειάζεται διάκριση, λεπτότητα και απαλότητα εκ μέρους αυτού που προσπαθεί να τον βοηθήσει. Όπως και σε ένα νεογέννητο παιδί που δεν δίνουμε αμέσως να φάει κρέας.
- Άλλο τα λόγια που μπορώ να πω στον άλλον και άλλο το βίωμα που του μεταδίδω.
- Οι άνθρωποι δεν είναι πάντα έτοιμοι να ακούσουν την αλήθεια. Αν θέλουμε οπωσδήποτε να τους πούμε την αλήθεια, οφείλουμε προηγουμένως να καταλάβουμε το μέγεθος της αφομοιωτικής τους ικανότητας τη δεδομένη στιγμή.
- Η πρόσκληση του Θεού, που είναι προς όλους, εκλαμβάνεται από πολλούς ως αποπομπή.
- Ο ήλιος, που για τους ζωντανούς οργανισμούς είναι πηγή ζωής, για τους νεκρούς οργανισμούς είναι αιτία αποσύνθεσης. Έτσι λειτουργεί και η αγάπη του Θεού.
- Ακόμη και οι σωματικές ασθένειες πολλές φορές οφείλονται στην εσωτερική ταλαιπωρία του ανθρώπου εξαιτίας αμαρτιών. (Κλήμης ο Αλεξανδρεύς)
- Όπως η γεωργία μεταβάλλει τις ποιότητες των φυτών, έτσι και η φροντίδα να πλαισιωθεί η ψυχή με αρετή μπορεί να συγκρατήσει κάθε είδος ασθένειας. (Μέγας Βασίλειος)
- Η αμαρτία είναι ασθένεια και σκοτάδι.
- Η ψυχή χρειάζεται να φωτισθεί για να καταλάβει πού είναι η ζωή και πού ο θάνατος, τι θα της δώσει ανάπαυση και χαρά και τι θα την ταλαιπωρήσει.
- Αμαρτία είναι ο χωρισμός, η απομάκρυνσή μας από τον Θεό. Είναι η διάθεσή μας να έχουμε άλλους θεούς, που πολλές φορές είναι προβολές του εαυτού μας. Με άλλα λόγια, αμαρτία είναι η αυτοθέωσή μας, η ειδωλοποίηση του εαυτού μας.
- Τον άνθρωπο που αμαρτάνει ο διάβολος τον παρασύρει σε αυτό. (Ευαγγελιστής Ιωάννης)
- Το να αμαρτάνουμε είναι ανθρώπινο. Το να επιμένουμε όμως στην αμαρτία δεν είναι ανθρώπινο, αλλά καθ' ολοκληρίαν σατανικό. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Η απόλαυση της αμαρτίας είναι πρόσκαιρη και ακολουθείται από πολλή θλίψη. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Ο εθισμός στην αμαρτία αρρωσταίνει τον μηχανισμό της ύπαρξής μας.
- Η ηθική του Θεού είναι διαφορετική από την ηθική του κόσμου. Στους βίους των αγίων το βλέπουμε συχνά αυτό.
- Η μετάνοια δεν μετριέται με την ποσότητα του χρόνου αλλά με το βάθος της.
- Η ηδονή στην αμαρτία δεν υπάρχει, γιατί αμέσως μετά την πραγματοποίηση της επιθυμίας η ηδονή φεύγει. Είναι σαν τη σκιά μας που δεν μπορούμε ποτέ να τη φτάσουμε. Τότε αφήνει τον άνθρωπο απογυμνωμένο και έρχεται η συνείδηση ως σκληρός κατήγορος, σαν να έχει αναλάβει χρέη δημίου, και τον κατατρώγει έτσι που είναι βουτηγμένος στην αμαρτία, απαιτώντας να του επιβάλει τη βαρύτερη ποινή. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)

- Η αμαρτία είναι ό,τι πιο κουραστικό υπάρχει και μας ξοδεύει όλη την ενέργεια.
- Ο Χριστός καλεί εμάς τους κουρασμένους από την αμαρτία για να μας ξεκουράσει.
- Η ψευτοευσέβεια και η ψευτοευλάβεια μας απομακρύνουν από τον Θεό.
- Όπως οι σκιές ακολουθούν τα σώματα, έτσι και οι αμαρτίες ακολουθούν τις ψυχές, αποκαλύπτοντας καθαρά τις πράξεις τους. (Μέγας Βασίλειος)
- Η μεγαλύτερη ομορφιά είναι η αρετή και η μεγαλύτερη ασχήμια είναι η αμαρτία.
- Ο άνθρωπος που ζει μέσα στην αμαρτία, δηλαδή στο ψέμα, νιώθει βαρύς, κουρασμένος, κακοδιάθετος και είναι άσχημος.
- Ο χαριτωμένος άνθρωπος, αυτός που αγωνίζεται να ζει μακριά από την αμαρτία, έχει μια άλλη ομορφιά και λάμψη, που είναι αντανάκλαση της ομορφιάς και της λάμψης του Χριστού.
- Τα ενεργά μέλη της Εκκλησίας οφείλουμε να μαρτυρούμε την αγάπη του Θεού μεταδίδοντας το βίωμά μας. Πολλοί άνθρωποι που σε κάποια σχετικά μεγάλη ηλικία της ζωής τους ανοίχθηκαν στον Χριστό, από κάποια ενεργά μέλη της Εκκλησίας παραδειγματίστηκαν.
- Η Εκκλησία στο ξεκίνημα της Θείας Λειτουργίας με τα λόγια του ιερέα μάς δείχνει καθαρά ότι η ζωή μας είναι ένα ταξίδι με προορισμό τη Βασιλεία του Πατρός και του Υιού και του Αγίου Πνεύματος, που είναι ευλογημένη.
- Ό,τι ζούμε, εφόσον το κάνουμε αναφορά στον Χριστό, γυρνάει πάλι σε μας ως Χριστός και μας μεταμορφώνει. Ακόμη και τα υλικά πράγματα. Αυτό φανερώνεται στη Θεία Λειτουργία με το θαύμα της μεταβολής των Θείων Δώρων, όπου εμείς προσφέρουμε ευχαριστιακά στον Χριστό ψωμί και κρασί και Αυτός μας τα επιστρέφει ως το Σώμα και το Αίμα Του, δηλαδή μας δίνει τον εαυτό Του.
- Στους παντρεμένους, ο ένας σύζυγος είναι για τον άλλον ο ίδιος ο Χριστός και έτσι οφείλει να τον βλέπει.
- Όπως η αμαρτία αποτυπώνεται στα κύτταρά μας, έτσι και η προσευχή αποτυπώνεται στα κύτταρά μας και μας ενισχύει για τις δύσκολες στιγμές.
- Η αμαρτία πριν διαπραχθεί προκαλεί κάποια ντροπή. Αφού όμως διαπραχθεί, κάνει τον άνθρωπο περισσότερο αδιάντροπο και εξοικειωμένο μαζί της. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Χωρίς τον διάβολο, πριν από την αμαρτία υπάρχει η ντροπή της διάπραξης της και μετά την αμαρτία υπάρχουν το θάρρος και η παρρησία της εξομολόγησης. Ο διάβολος όμως έρχεται αυτά να τα αντιστρέψει, δηλαδή να βάλει το θράσος πριν την αμαρτία, για να μας ωθήσει στη διάπραξή της, και την ντροπή μετά την αμαρτία, για να μας εμποδίσει να μετανοήσουμε. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Η ντροπή στην εξομολόγηση είναι βλακεία και εγωισμός. Είναι και πειρασμός, για να μας αποτρέψει από το να εξομολογηθούμε.
- Στους εθισμένους στην αμαρτία είναι μειωμένη η δύναμη για μετάνοια.
- Αν η αμαρτία σε ωφελεί, τότε συνέχισέ την. Αν όμως παραδέχεσαι ότι όντως σε βλάπτει, τότε γιατί επιμένεις στο κακό; (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)

- Η αμαρτία μάς σπρώχνει χαμηλά. Αλλά έχουμε φάρμακα απέναντί της, κι αυτά είναι η ταπείνωση και η μετάνοια.
- Εμείς είμαστε ένα τραύμα και μια αμαρτία. Ο Θεός είναι η επιτυχία και η σωτηρία μας.
- Γευόμαστε τον Θεό μέσω της ταπείνωσης και της μετάνοιας.
- Αν κάνουμε τα πάντα σωστά για να κατηγορούμε τους άλλους, κυρίως τους κοντινούς μας ανθρώπους, τότε έχουμε μεγάλο πρόβλημα και είμαστε μακριά από τη σωτηρία.
- Η ταπείνωση μας σώζει, γιατί μας συνδέει με τον Θεό. Με την ταπείνωση λέμε: "Θεέ μου, δεν ζω χωρίς Εσένα".
- Ο Τελώνης θέλει τον Θεό, ώστε να έχει σχέση μαζί Του. Αντίθετα, ο Φαρισαίος θέλει τον Θεό, ώστε ο Θεός να τον αναγνωρίζει και να τον επιβραβεύει. Να του δίνει τα διαπιστευτήρια της καθαρότητας του βίου του.
- Ο ταπεινός μπορεί να ακούσει τον άλλον και να κάνει σχέση. Ο υπερήφανος όχι.
- Ο άνθρωπος, αν και συχνά αμαρτάνει, θέλει πάντα το αγαθό. Και ο λόγος που αμαρτάνει δεν είναι η κακία αλλά η αστοχία. Μπερδεύει δηλαδή το αγαθό με το μη αγαθό.
- Όταν κάποιος κάνει κάτι κακό, δεν το κάνει για να κάνει κακό, γιατί το κακό δεν έχει υπόσταση. Το κάνει, γιατί πιστεύει λανθασμένα ότι είναι καλό. (Ιωάννης ο Δαμασκηνός)
- Το κακό είναι η απουσία του αγαθού και υπάρχει μόνο ως άρνηση του αγαθού. Δηλαδή ουσιαστικά το κακό είναι ανύπαρκτο, δεν έχει υπόσταση.
- Ότι κάνει κάποιος το κάνει γιατί είναι ή νομίζει ότι είναι αγαθό.
- Αν συνειδητοποιήσουμε ότι και αυτός που κάνει το κακό δεν είναι κακός αλλά είναι μπερδεμένος και βρίσκεται σε σύγχυση, και αν του αναγνωρίσουμε τις αγαθές προθέσεις και δεν τον απορρίψουμε, θα του βγάλουμε άλλη διάθεση και άλλη έμπνευση. Και ίσως ακόμα τον βοηθήσουμε να μετανοήσει.
- Ο άνθρωπος που αισθάνεται τον Θεό ως τιμωρό δεν εμπιστεύεται την αγάπη Του και δεν έχει μετανοήσει. Όταν εμπιστευόμαστε την αγάπη του Θεού, δεν γίνεται να βλέπουμε τον Θεό ως τιμωρό.
- Τα λόγια μας μπορούν να μεταφέρουν ήθος ζωής στους άλλους, μόνο αν η καρδιά μας έζησε την προσωπική εμπειρία του Θεού και έχουμε συνδέσει τη ζωή μας με τον Θεό.

30-01-2018 Η απόρριψη της κατάκρισης βασικός άξονας της πνευματικής μας ανάπτυξης

- Οι άγιοί μας είναι η προέκταση του Χριστού και το Ευαγγέλιο στην πράξη. Με άλλα λόγια, οι βίοι των αγίων μας είναι άλλο ένα Ευαγγέλιο.
- Δεν σωζόμαστε εξαιτίας αυτού που φαινόμαστε, αλλά εξαιτίας αυτού που πραγματικά είμαστε. Ο Τελώνης της παραβολής είχε επίγνωση της αμαρτωλότητάς του και δεν έκρινε κανέναν, γι' αυτό και σώθηκε. Αντίθετα, ο Φαρισαίος, αν και τυπικά εντάξει απέναντι στον Θεό, πίστευε στη δική του δύναμη και κατέκρινε τον αδελφό του, γι' αυτό και καταδικάστηκε.
- Η αποφυγή της κατάκρισης είναι ο πιο εύκολος, ο πιο έξυπνος και ο πιο σύντομος δρόμος

να γευτούμε τη χαρά του Θεού και να σωθούμε.

- Ο Θεός δεν πλησιάζεται τόσο με τα ασκητικά μας κατορθώματα, που μπορεί να κρύβουν και δαιμονική έπαρση, όσο με την αποφυγή της κατάκρισης.
- Ο άνθρωπος που έχει συντριβή δεν σκανδαλίζεται με τίποτα.
- Ο σκανδαλισμός είναι η μεγαλύτερη μορφή κατάκρισης, κρύβει δαιμονική έπαρση και είναι η βεβαιότητα της αμετανοησίας μας.
- Κατακρίνω σημαίνει ότι δεν αισθάνομαι τον άλλον ως μέλος του ίδιου σώματος με μένα, δηλαδή σημαίνει ότι δεν αγαπώ τον άλλον.
- Ο κύριος λόγος που η καρδιά μας στερείται την εμπειρία της αγάπης και της χαράς του Χριστού είναι η υπερηφάνεια, της οποίας το πιο γνήσιο τέκνο είναι η κατάκριση.
- Πίσω από κάθε λογισμό και λόγο κατάκρισης κρύβεται ο φθόνος, η ζήλια, η σύγκριση, η μνησικακία.
- Αν κάποιος βρίσκεται στην αμαρτία, δεν τον σώζει ο έλεγχός μας και η κατάκρισή μας, αλλά η προσευχή, η ενθάρρυνση και η παρηγοριά.
- Η Εκκλησία είναι το σώμα του Χριστού και η ενότητα είναι το πιο απαραίτητο στοιχείο της Εκκλησίας. Όταν κατηγορούμε-συκοφαντούμε ένα μέλος της Εκκλησίας, προσβάλλουμε την ενότητα και αμαρτάνουμε στον Χριστό.
- Ο Χριστός δεν πλησιάζεται με τον ίδιο τρόπο από όλους. Ο κάθε άνθρωπος έχει τον δικό του τρόπο και τα δικά του χαρίσματα. Η διαφορετικότητα δίνει ποικιλία και ομορφιά.
- Η διαφορετικότητα των χαρισμάτων δεν προσβάλλει την ενότητα αλλά την ομορφαίνει.
- Ακόμα κι αν κάποιος κάνει μια ολοφάνερη αμαρτία, να μην τον κρίνουμε, γιατί δεν γνωρίζουμε ούτε τον αγώνα που μπορεί να έδωσε μέχρι να αμαρτήσει ούτε τη συντριβή και τη μετάνοια που μπορεί να είχε μετά την πτώση του.
- Η μεγαλύτερη αμαρτία που μπορεί να βιώνει ένας χριστιανός, η μεγαλύτερη πνευματική του απάτη είναι η σκληροκαρδία.
- Σκληρόκαρδος είναι αυτός που δεν δίνει ελπίδα σωτηρίας στον αμαρτωλό αδελφό. Αυτός που σκανδαλίζεται και προσπαθεί να επιβαρύνει ακόμα περισσότερο τη θέση του ανθρώπου, να του μεγαλοποιήσει τα παραπτώματα.
- Άνθρωπος του Θεού είναι αυτός που θέλει να δίνει ελπίδα στον καθένα. Αυτός που, όταν βλέπει τον μεγαλύτερο εγκληματία του κόσμου, ψάχνει τρόπο να του δώσει ελπίδες και αφορμές σωτηρίας. Είναι αυτός που ψάχνει ελαφρυντικά για τον κάθε αμαρτωλό.
- Αντίχριστος είναι αυτός που κρίνει και κατακρίνει, δηλαδή που κλέβει το δικαίωμα της κρίσης από τον Χριστό, ο οποίος μάλιστα ήρθε στον κόσμο, όχι για να τον κρίνει αλλά για να τον σώσει.

05-02-2018 Η ασωτία που σώζει

- Οι δοκιμασίες που μας έρχονται ποτέ δεν υπερβαίνουν τις δυνάμεις μας. Ο Θεός ποτέ δεν

αφήνει οι πειρασμοί να είναι μεγαλύτεροι από τις δυνάμεις μας.

- Η πλάνη μας από την αμαρτία οφείλεται στην αμέλεια. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η αμέλεια είναι αυτό που μας εμποδίζει να αντισταθούμε στους πειρασμούς και, κατά συνέπεια, είναι αυτό που μας εμποδίζει να λειτουργήσουμε και να εξελιχθούμε. Αντίθετα, αυτό που μας ενισχύει για αγώνες πνευματικούς είναι η εγρήγορση.
- Η εγρήγορση είναι εξάσκηση των αισθητηρίων μας, αντίσταση στους πειρασμούς και πνευματική ενίσχυση-τροφοδοσία.
- Η εποχή μας, όπου όλα θέλουμε να γίνονται γρήγορα, ενισχύει την αμέλεια και τη ραθυμία, μας εξασθενεί ως πρόσωπα και μας αφαιρεί τη δύναμη να ζήσουμε και να χαρούμε.
- Η πτώση μας είναι στην ουσία η αυτονόμησή μας από τον Θεό.
- Ό,τι κάνουμε να είναι εν Χριστώ και συν Χριστώ. (Άγιος Πορφύριος)
- Η αυτόνομη και έξω από τη σχέση μας με τον Χριστό απόλαυση των δημιουργημάτων είναι δαπάνη, είναι ξόδεμα.
- Τα δημιουργήματα και τα υλικά αγαθά δεν είναι πρόβλημα. Πρόβλημα είναι ο λάθος λόγος που τα ζούμε, δηλαδή το ότι δεν τα έχουμε συνδέσει με τον Χριστό.
- Αν τη ζωή μας τη ζούμε με την προοπτική και την οπτική του Χριστού, δηλαδή αν τη ζούμε ευχαριστιακά, τότε αυτή χριστοποιείται.
- Αν ζούμε την πληρότητα και τη χαρά, το κακό και η αμαρτία δεν βρίσκουν χώρο να εισβάλουν μέσα μας. Το αντίθετο συμβαίνει όταν είμαστε αμελείς.
- Η πιο καθαρή προσέγγιση της πνευματικής μας πορείας είναι η ευθυνοκεντρική.
- Να μην ασχολούμαστε με τα πάθη μας, τους "εμετούς" μας, γιατί έτσι κλεινόμαστε στον εαυτό μας, απονευρωνόμαστε πνευματικά και μειώνεται η δύναμή μας να αλλάξουμε.
- Όταν ο νους μας προσηλώνεται στον Θεό και γεμίζει ζωή, χαρά και φως, τα βέλη του πονηρού δεν έχουν τη δύναμη να μας πλήξουν.
- Αν στην Εκκλησία δεν νιώθουμε ότι είναι η αληθινή ζωή, καλύτερα, σαν τον Άσωτο Υιό, να επαναστατήσουμε και να φύγουμε. Το να μένουμε με το ζόρι δεν θα μας ωφελήσει.
- Αν δεν αισθανόμαστε τον Θεό ως πηγή ζωής και χαράς, είναι πιο έντιμο να "τα βάλουμε" μαζί Του.
- Ο άνθρωπος που αγαπά και έχει φωτισμό Θεού ξέρει πότε να σιωπά και πότε να ομιλεί.
- Η ουσιαστική δημιουργία προϋποθέτει την ελευθερία και την έλλειψη φόβου.
- Δύο διαστροφές υπάρχουν στην αγωγή: ο συντηρητισμός και η ελευθεριότητα.
- Η αγάπη όσων μας αγαπάνε μας συντροφεύει παντού.
- Ο Θεός εκτιμά πολύ το ρωμαλέο φρόνημα και απεχθάνεται τη χλιαρότητα.
- Η αληθινή αγάπη προς κάποιον τον κάνει να αγαπήσει κι αυτός τον εαυτό του και να ενεργοποιηθεί προς τα πάνω.
- Η αληθινή αγάπη εμπνέει τον άλλον.
- Πριν δώσουμε καθοδήγηση σε κάποιον, να ερευνήσουμε κατά πόσο τον εμπνέουμε.

- Οι μνήμες μας κάποιων που μας αγάπησαν είναι τελικά αυτές που μας σώζουν.
- Όταν εμπιστευόμαστε την πρόνοια του Θεού, μειώνεται ο φόβος μας για τα ρίσκα.
- Σε μια σχέση αγάπης επιθυμούμε να χάσουμε γιατί τότε κερδίζουμε.
- Ο Θεός Πατέρας στην αγωγή Του δίνει στον καθένα ό,τι χρειάζεται και όσο χρειάζεται.
- Αυτός που γκρινιάζει και θεωρεί τον εαυτό του αδικημένο δεν πιστεύει το αγκάλιασμα και δεν το δέχεται.
- Κάποιος που έχει την εμπειρία του αγαθού βιώματος σε μια εστία, δεν έχει τη δέσμευση να μείνει σε αυτήν ή, αν έχει φύγει, να επιστρέψει κάποτε, αλλά έχει την ελευθερία ακόμη και να την αρνηθεί για πάντα.
- Κάποιος που θεωρεί ότι δεν έχει την εμπειρία αγαθού βιώματος έχει την ελευθερία να αποκτήσει αυτό το βίωμα, μέσα από την προσωπική του αναζήτηση.
- Την προσβολή του πειρασμού την αισθανόμαστε όταν η προσοχή μας στραφεί προς αυτήν, όταν δηλαδή υπάρξει από την πλευρά μας συγκατάθεση. Μετά έρχεται η πτώση.
- Όταν αμελούμε να λατρεύουμε τον Θεό, δεν γευόμαστε την αγάπη Του και τη χάρη Του και γι' αυτό γεννιέται μέσα μας η προδιάθεση για την αμαρτία, με συνέπεια να αμαρτάνουμε.
- Όταν ο άνθρωπος αναζητεί και γεμίζει μέσα του Θεό, απορρίπτει τις προσβολές του πειρασμού και δεν αμαρτάνει.
- Πριν το δίλημμα της αμαρτίας έρχεται ο σχετικός λογισμός. Αν αρνηθούμε τον λογισμό, εύκολα θα αρνηθούμε και την ίδια αμαρτία, όταν έρθει η προσβολή του πειρασμού.
- Η απόρριψη της προσβολής του πειρασμού προϋποθέτει την πνευματική δύναμη που δίνει ο Θεός όταν σχετιζόμαστε μαζί Του. Αν δεν έχουμε λάβει αυτή τη δύναμη, η απόρριψη της προσβολής του πειρασμού θα μας δημιουργήσει απωθημένα και άλλα προβλήματα.
- Αυτά που μας εμποδίζουν να μετανοήσουμε και να προσευχηθούμε σωστά και τα οποία οπωσδήποτε πρέπει να αποφεύγουμε είναι: α) η υπερηφάνεια, β) η έλλειψη αγάπης, γ) η κριτική στον αμαρτωλό και δ) η μνησικακία. (Ιωσήφ Βρυέννιος)
- Η προσευχή του μνησικάκου είναι όπως ο κόκκος πάνω στην πέτρα. (Ιωσήφ Βρυέννιος)
- Ο άνθρωπος του Θεού είναι έξυπνος. Ο διάβολος είναι πονηρός.

26-02-2018 Το φως της μετάνοιας

- Η αμέλειά μας, δηλαδή η αδιαφορία για την πνευματική μας τροφοδοσία και η απουσία εγρήγορσης, γίνεται η αιτία της πλάνης μας.
- Η απουσία άξονα εσωτερικής αναφοράς φέρνει τις δυσάρεστες καταστάσεις που ζούμε.
- Ο πνευματικός λόγος έχει τη δύναμη να επιτρέψει στη χάρη του Θεού να ενεργήσει μέσα μας και να μας ξυπνήσει σε μια καινούρια ζωή.
- Ο άνθρωπος που κάνει γνήσια πνευματική ζωή ξεχωρίζει κυρίως από τη νεανικότητά του και τη ζωντάνια του. Αντίθετα, ο άνθρωπος που αρνείται την εμπειρία της πνευματικής ζωής είναι πάντα νωχελικός, κακοδιάθετος και κουρασμένος.

- Ο λόγος του Θεού φωτίζει την ψυχή και της δίνει ενέργεια. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Η ρίζα όλων μας των αμαρτιών-πτώσεων είναι η ανία, η ανορεξία, η κακή διάθεση.
- Δεν είμαστε καλά γι' αυτό αμαρτάνουμε. Αυτός που είναι καλά δεν αμαρτάνει.
- Όταν θεωρούμε την ύπαρξή μας πολύ σημαντική, ότι είμαστε αιώνιοι και ότι είμαστε για τον Θεό, η ζωή μας έχει ενδιαφέρον, αναζήτηση και περιπέτεια και είμαστε αφυπνισμένοι.
- Το να παίρνουμε στα σοβαρά τη ζωή μας και τη ζωή των άλλων και το να σεβόμαστε τον εαυτό μας και τον κάθε άνθρωπο αποδεικνύει την πνευματική μας υγεία.
- Ο λόγος έχει μεγάλη σημασία. Αυτός δείχνει την κατάσταση και το περιεχόμενο του κάθε ανθρώπου και από αυτόν ο άνθρωπος κρίνεται.
- Ο λόγος μας είναι η εικόνα της εσωτερικής μας κατάστασης.
- Ο λόγος του Θεού έχει τη δύναμη να αναστήσει τη ζωή μας, αρκεί να τον αναγνωρίσουμε και να τον κάνουμε πράξη.
- Την ψυχή μας να την καλλωπίζουμε περισσότερο από το σώμα μας και περισσότερο από το σπίτι μας. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Οι σχέσεις χρειάζονται τροφοδότηση. Δεν υπάρχουν δεδομένες σχέσεις.
- Το εξωτερικό σχήμα δεν εξασφαλίζει τη διατήρηση μιας σχέσης. Χρειάζεται δουλειά.
- Ακόμα και η αγωγή με την οποία μεγαλώσαμε χρειάζεται συνεχή τροφοδότηση. Αλλιώς κι αυτή μπορεί να γίνει μια ανάμνηση, που δεν θα μπορεί να μας προστατέψει από τα λάθη.
- Να ενδιαφερόμαστε για την κατάστασή μας, για το αν έχουμε χαρά. Κι αν δούμε ότι δεν έχουμε χαρά, να μην κλεινόμαστε στον εαυτό μας και να μην κλαιγόμαστε, αλλά να στρεφόμαστε στην πηγή της χαράς, που είναι ο Θεός.
- Να μην αναλύουμε τα τραύματά μας, αλλά να ζητούμε το έλεος του Θεού.
- Η διδασκαλία του Θεού είναι το λυχνάρι που φωτίζει την ψυχή και που οφείλουμε να το έχουμε πάντα αναμμένο. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Μετάνοια είναι η απόφαση να μην ξανακάνουμε τα ίδια λάθη.
- Μετανοούμε ειλικρινά, όταν συνειδητοποιήσουμε πόσο έχουμε προσβάλει τη σχέση μας με τον Θεό, πόσο μας έβλαψε αυτό που κάναμε και πόσο αποφασισμένοι είμαστε να αλλάξουμε πορεία.
- Μετανοώ σημαίνει αλλάζω τρόπο σκέψης και ζωής.
- Μπορούμε να απαλλαχθούμε από ένα πάθος, εφόσον ενεργοποιήσουμε την αντίστοιχη στο πάθος αυτό αρετή. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Ο άλλος άνθρωπος δεν είναι ένα αντικείμενο προς εκμετάλλευση, αλλά ένα πρόσωπο πολύ μεγάλης αξίας, που οφείλουμε να σεβόμαστε και να τιμούμε. Είναι εικόνα του Θεού.
- Η παρθενία και η αγνότητα είναι κυρίως χαρακτηριστικά εκείνου του ανθρώπου που σέβεται και που τιμά το πρόσωπο του άλλου.
- Ο Ιωάννης ο Χρυσόστομος φανέρωνε το πρόβλημα, ανεδείκνυε τη δυσκολία, αλλά έδινε και παρηγοριά.

- Δεν θα σφάλλει κανείς, αν ονομάσει την Εκκλησία ανώτερη από την κιβωτό. Γιατί η κιβωτός δέχθηκε τα ζώα και τα διατήρησε ζώα, ενώ η Εκκλησία δέχεται τα ζώα και τα μεταβάλλει, αποβάλλοντας από μέσα τους την κακία. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Η Εκκλησία είναι εργαστήριο υπαρξιακών-οντολογικών αλλοιώσεων.
- Η μετάνοια είναι φάρμακο των πλημμελημάτων, εξαφάνιση των παρανομιών, εξάλειψη των δακρύων, παρηγορία προς τον Θεό, όπλο κατά του διαβόλου, ελπίδα της σωτηρίας, εξάλειψη της απόγνωσης. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Ο διάβολος μέσα από τη ραθυμία, λέγοντάς μας ότι ο Θεός είναι ελεήμων, μας οδηγεί στην αμαρτία και μετά στην απόγνωση.
- Αν συνεχώς πέφτουμε στην αμαρτία, συνεχώς να μετανοούμε και να ανακαινιζόμαστε, όπως τα παλιωμένα σπίτια. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Η δική μας η κακία έχει μέτρο. Η φιλανθρωπία του Θεού δεν έχει μέτρο. Η δική μας η κακία σε σχέση με τη φιλανθρωπία του Θεού είναι όπως ο σπινθήρας που έπεσε στο πέλαγος.
- Στην εξομολόγηση να ανοίγουμε την καρδιά μας στον Θεό ελεύθερα και χωρίς καμία επιφύλαξη και δικαιολογία. Έτσι η εξομολόγηση θα είναι για μας μία αναγέννηση πνευματική, ένας αναβαπτισμός πνευματικός.
- Η συνήθεια μπορεί να μας αλλάξει τη συνείδηση. Να μας κάνει άλλους ανθρώπους, είτε προς το καλύτερο είτε προς το χειρότερο.
- Πολλοί άνθρωποι αρνούνται να έρθουν στην Εκκλησία και να ξεκινήσουν πνευματική ζωή εξαιτίας ενοχής, ντροπής, φόβου και απελπισίας.
- Να έχουμε ντροπή στην αμαρτία και παρηγορία στη μετάνοια. Και όχι αυτό που θέλει ο διάβολος, δηλαδή παρηγορία στην αμαρτία και ντροπή στη μετάνοια.
- Δεν διδάσκεις το παιδί σου λέγοντάς του λόγια και συμβουλές, αλλά εκπέμποντάς του την ευωδία της χάρης του Θεού που ζεις. Εφόσον βέβαια τη ζεις.
- Ο μετανοών άνθρωπος αλλάζει ο ίδιος και αλλάζει κατ' επέκταση και το περιβάλλον στο οποίο βρίσκεται την κάθε στιγμή.

05-03-2018 Η συνείδηση

- Πονηρή συνείδηση είναι η συνείδηση του ανθρώπου που παραβαίνει τον θείο ηθικό νόμο, ζητώντας πάντα την επικράτηση του δικού του θελήματος, το οποίο υπαγορεύεται από το ίδιο του το εγώ, και που έχει πλέον διαστραφεί από τη σκοτισμένη διάνοια αυτού του ανθρώπου και την επικράτηση μέσα του του νόμου της αμαρτίας. (Άγιος Νεκτάριος)
- Πονηρός άνθρωπος είναι αυτός που θέλει να κάνει το δικό του, θέλει να επικρατεί και να γίνεται το δικό του και έρχεται σε αντίθεση με το θέλημα του Θεού. Είναι αυτός που το δικό του θέλημα το ονομάζει θείο ηθικό νόμο.
- Στη Γραφή η μόνη εντολή που μας δίνει ο Θεός είναι να αγαπάμε, γιατί όλο το περιεχόμενο του πνευματικού νόμου είναι η αγάπη.

- Η προσπάθειά μας να βρίσκουμε τρόπους ώστε να κυριαρχούμε έναντι των άλλων δημιουργεί μέσα μας σύγχυση.
- Όταν μέσα μας επικρατεί η αμαρτία ως νόμος και κατάσταση, η διάνοιά μας σκοτίζεται και δεν μπορούμε να ξεχωρίσουμε το σωστό από το λάθος, την αλήθεια από το ψέμα, το φως από το σκοτάδι.
- Επειδή είμαστε σε σύγχυση και εκτός δρόμου, μόνο οι κατραπακιές και τα αδιέξοδα, δηλαδή μόνο οι δοκιμασίες, μπορούν να γίνουν αφορμή επαναπροσδιορισμού και επανάκαμψης της ζωής μας και να μας οδηγήσουν στην αλήθεια του Θεού.
- Να είμαστε ανοιχτοί άνθρωποι, που σημαίνει να μην έχουμε βεβαιότητες αλλά αντίθετα να θέτουμε ερωτήματα στον εαυτό μας. Τότε μόνο θα μπορέσουμε να αναπτυχθούμε και να εξελιχθούμε.
- Το πρόβλημά μας δεν είναι η πτώση και η αμαρτία, αλλά η συνήθεια σε αυτή την κατάσταση, που αλλοτριώνει τη συνείδησή μας και μας κάνει να μην αισθανόμαστε πώς είμαστε.
- Το πρόβλημά μας δεν είναι η αμαρτία αλλά η κακή κατάσταση της συνείδησής μας, δηλαδή η μη συναίσθηση των λαθών μας.
- Ο πόνος λειτουργεί θεραπευτικά στον άνθρωπο, όχι γιατί αυτό το θέλει ο Θεός αλλά γιατί αλλιώς δεν ξυπνούμε.
- Η μετάνοια δεν είναι μόνο αποκατάσταση της σχέσης μας με τον Θεό, αλλά και αποκατάσταση της συνείδησής μας και της ικανότητάς μας να διακρίνουμε τι είναι σωστό και τι λάθος.
- Το πρόβλημα της εποχής μας είναι ότι χάλασε η λειτουργία της συνείδησής μας και δεν μπορούμε να καταλάβουμε πότε είμαστε σε πτώση.
- Να διαβάζουμε την Αγία Γραφή. Είναι ο λόγος του Θεού, γι' αυτό και είναι δείκτης ζωής.
- Ένα συναίσθημα ή μια συνείδηση που δεν είναι καθαρή, λόγω διάφορων επιδράσεων που έχει δεχτεί, δεν μπορεί να είναι ασφαλής δείκτης ζωής.
- Ο άνθρωπος που έχει αλλοιωμένη τη συνείδηση παρερμηνεύει τον πνευματικό λόγο που κάποιος θα του πει και τον ερμηνεύει όπως βολεύει στο δικό του θέλημα.
- Θα μπορέσουμε να καταλάβουμε τον άλλον, μόνο αν μπορούμε στη λογική του. Και αυτό θα το πετύχουμε, μόνο αν βγούμε από τον εαυτό μας, από το θέλημά μας.
- Ο άνθρωπος αρχίζει να εξελίσσεται και να ωριμάζει, όταν αρχίζει να αμφισβητεί τον εαυτό του και να ανοίγεται.
- Στον γάμο οφείλουμε να εμπνέουμε καθημερινά τον άλλο να μας αγαπά και όχι να απαιτούμε την αγάπη του. Είναι μια πολύ γοητευτική άσκηση αυτό.
- Αυτός που έχει πονηρή συνείδηση ζει μέσα στην κακία, γιατί πρέπει να υπερασπιστεί το εγώ του, το θέλημά του. Σκέπτεται και επιδιώκει τα πονηρά. Επιθυμεί τα κακά και εργάζεται την ανομία. Είναι σε όλα δειλός και βλέπει τους άλλους καχύποπτα. Στην καρδιά του

βασιλεύει η ταραχή και την κυριεύουν ο θυμός και η οργή. (Άγιος Νεκτάριος)

- Αυτός που έχει πονηρή συνείδηση, λόγω του ότι πρέπει να υπερασπιστεί το εγώ του, είναι κλειστός, δεν ακούει τον άλλον και αυτό τον οδηγεί σε σύγκρουση με τον άλλον.
- Όπου υπάρχει πονηρή συνείδηση υπάρχει και ανασφάλεια.
- Όταν η ζωή μας έχει αλήθεια έχουμε και θάρρος. Όταν έχουμε πολλά πρόσωπα, πώς είναι δυνατόν να έχουμε θάρρος;
- Ο πονηρός άνθρωπος βλέπει τους πάντες καχύποπτα, γιατί προβάλλει τη δική του κατάσταση στους άλλους.
- Συχνά το γυναικείο κλάμα είναι μία άλλη εκδήλωση της οργής.
- Η πονηρή συνείδηση είναι κόλαση.
- Πώρωση είναι η ηθική αναισθησία της καρδιάς, η οποία λέγεται και ηθική πώρωση.
- Η ιδεολογικοποίηση του λάθους μας είναι πολύ μεγάλο πρόβλημα.
- Όπως υπάρχει η εκτροπή να ταυτίζουμε την πνευματική ζωή με τον ηθικισμό, την άρρωστη αυτοδικαιωτική τελειομανία και τον φαρισαϊσμό, υπάρχει και η άλλη εκτροπή να ιδεολογικοποιούμε τα πάθη μας και να μην αισθανόμαστε ότι είμαστε σε λάθος δρόμο.
- Ο άνθρωπος που το περιβάλλον του ή ο πολιτισμός του δεν του επέτρεψε να ακούσει τον πνευματικό λόγο δεν έχει χαλασμένη τη λειτουργία της συνείδησης, όπως συμβαίνει με εμάς τους περισσότερους. Αυτός ο άνθρωπος, αν έχει απλότητα και αν του δοθεί αυτό που στερήθηκε, μπορεί να αφήσει τον Θεό να αλλάξει τη ζωή του.
- Πολλά ψυχολογικά προβλήματα είναι αποτέλεσμα του εγωισμού μας. (Άγιος Πορφύριος)
- Πολλά προβλήματα που έχουμε μπορούν να λυθούν, αν αλλάξουμε στάση ζωής.
- Ο άνθρωπος που η συνείδησή του δεν λειτουργεί δεν μπορεί να σωθεί. Την πωρωμένη καρδιά δεν τη συγκινεί καμιά φωνή, καμιά πρόσκληση, καμιά παράκληση, προτροπή ή νουθεσία. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο άνθρωπος φτάνει στην πώρωση της καρδιάς, γιατί αμαρτάνει δίχως ντροπή και φόβο.
- Η υπομονή είναι απαραίτητο στοιχείο της πνευματικής ζωής, δηλαδή απαραίτητη προϋπόθεση της εξέλιξης και της ωρίμανσής μας.
- Να έχουμε ζωντάνια και όρεξη για ζωή. Να βάζουμε πρόγραμμα στην καθημερινότητά μας και να τηρούμε αυτό το πρόγραμμα. Η νωθρότητα και η τεμπελιά αφαιρεί από τον άνθρωπο δυνάμεις και αντιστάσεις.
- Στην αγωγή του παιδιού, ο άνδρας δίνει την κατεύθυνση και τον λόγο, ενώ η γυναίκα, ως πιο ευέλικτη, κάνει την κατεύθυνση και τον λόγο πράξη.
- Το να κάνουμε όλα τα χατιράκια στα παιδιά όταν είναι μικρά και το να βάζουμε πολλούς περιορισμούς σε αυτά όταν μεγαλώσουν είναι πολύ αντιπαιδαγωγικό. Όταν τα παιδιά είναι μικρά οφείλουμε να τα βάζουμε όρια, ώστε να εκπαιδεύονται και να μαθαίνουν, και όταν μεγαλώσουν οφείλουμε να χαλαρώνουμε σιγά σιγά τους περιορισμούς.
- Η καθημερινή έστω και για λίγα λεπτά ανάγνωση πνευματικών βιβλίων μπορεί να μας

μορφώνει τη συνείδηση, να μας καλλιεργεί αντιστάσεις, να μας ενεργοποιεί πνευματικά.

- Όσο ο άνθρωπος προσέχει, αγωνίζεται και επικαλείται τον Θεό και τη Θεία Του βοήθεια και αντίληψη, ενισχύει την πνευματική του φύση και την αναδεικνύει νικήτρια στον αγώνα κατά της σάρκας, οπότε την υποτάσσει και την αναγκάζει να υπακούει και να ακολουθεί τις απαιτήσεις του πνεύματος, που σημαίνει να καθοδηγείται σύμφωνα με τις απαγορεύσεις του ηθικού νόμου. (Άγιος Νεκτάριος)
- Τα πάθη δεν νικούνται πνίγοντάς τα αλλά μεταποιώντας τα σε άλλα πάθη. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Τα καλά πάθη νικούν τα κακά πάθη.
- Η νίκη κατά των παθών δεν είναι κατάσταση αυτοκυριαρχίας. Είναι κατάσταση πληρότητας του ανθρώπου από τη χαρά του Θεού, που δεν αφήνει θέση για αμαρτία.
- Όταν γεμίσουμε από φως, δεν υπάρχει θέση μέσα μας για σκοτάδι. Όταν γεμίσουμε από θησαυρό, δεν υπάρχει θέση μέσα μας για σκουπίδια.
- Η βάση της χριστιανικής ηθικής δεν είναι ο έλεγχος κάποιων ορμών, αλλά με την αναφορά μας στον Θεό και με τη χαρά που βρίσκουμε σε Αυτόν είναι η απομάκρυνση από αυτά που στέκονται εμπόδιο στην απόλαυση του Θεού.
- Τα εμπόδια στην απόλαυση του Θεού είναι η φιλαυτία μας, ο εγωκεντρισμός μας, που εκφράζεται ως διάθεση εκμετάλλευσης έναντι των άλλων και ως διάθεση να στηρίξουμε τα πάντα στον εαυτό μας.
- Είμαστε χαμένοι εξαιτίας της πώρωσής μας, αλλά ο Θεός βρίσκει τρόπους και επιτρέπει στη ζωή μας τέτοιες καταστάσεις που πάλι μπορούμε να σωθούμε.
- Μπορούμε να αντιληφθούμε την πώρωσή μας και να αρχίσουμε να αλλάζουμε, όταν γκρεμισθούν μέσα μας οι ψευδαισθήσεις της παντοδυναμίας μας.
- Τα αδύνατα παρά ανθρώποι δυνατά παρά τω Θεώ. Αυτός ο λόγος είναι η ελπίδα μας.
- Αν θέλουμε να γλυτώσουμε μεγάλους πειρασμούς, να είμαστε πάντα ταπεινοί και να αμφισβητούμε τον εαυτό μας.
- Ό,τι κάνουμε είναι καλό και ευλογημένο, μόνο εφόσον το κάνουμε εν Θεώ.
- Το πνεύμα που τεμπέλιασε από την αμέλεια και έπαψε να ζητάει τη βοήθεια του Θεού αρχίζει να αισθάνεται ανίσχυρο στον αγώνα κατά των αισθήσεων και αρχίζοντας την υποχώρηση ενδίδει στις απαιτήσεις τους. Ευρισκόμενος σε αυτή την κατάσταση ο άνθρωπος θεωρεί τότε τις θείες εντολές φορτίο βαρύ και δυσβάστακτο. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο άνθρωπος που είναι αιχμαλωτισμένος από τα δεσμά των αισθήσεων επιθυμεί να τα σπάσει αλλά αδυνατεί, καθότι το πνεύμα του έχει γίνει νωθρό. (Άγιος Νεκτάριος)
- Οι εντολές του Θεού μάς φαίνονται βαριές ή ελαφριές ανάλογα με το πόσο ασκημένοι πνευματικά είμαστε.
- Αν πάρουμε την απόφαση να ξεκινήσουμε την πνευματική πορεία και αν ξεκινήσουμε σιγά σιγά την πορεία αυτή, θα δούμε ότι με τη βοήθεια του Θεού αυτό που νομίζαμε ότι είναι δύσκολο θα γίνεται όλο και πιο εύκολο.

12-03-2018 Η δικαιοσύνη

- Δικαιοσύνη είναι το να ταυτίζει ο άνθρωπος τη θέλησή του με τη θεία θέληση, να πραγματοποιεί το αγαθό, το ευάρεστο και τέλειο ενώπιον του Θεού και να ζητάει με όλη του την καρδιά τη δόξα του ονόματός Του. Αληθινή δικαιοσύνη είναι ο Χριστός. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η δικαιοσύνη δεν περιορίζεται στην απόδοση των ίσων.
- Στη δικαιοσύνη υπάρχουν όλες οι αρετές μαζί. Η δικαιοσύνη είναι η ανακεφαλαίωση όλων των αρετών.
- Δίκαιος είναι αυτός που η ζωή του είναι δίκαιη, δηλαδή ενάρετη και αναφερόμενη στον Χριστό.
- Οτιδήποτε μας εκτρέπει από τον λόγο που ζούμε είναι αδικία, τόσο προς τον εαυτό μας, όσο και προς τους άλλους.
- Δικαιοσύνη του Θεού είναι η φιλανθρωπία Του, το έλεός Του, διά της οποίας μας δόθηκε η σωτηρία. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η σωτηρία μας είναι δώρο του Θεού, χάρη του Θεού και όχι δική μας ικανότητα και κατάκτηση. Η δική μας ευθύνη είναι το να αποδεχθούμε αυτό το δώρο, το να γίνουμε δεκτικοί της χάρης του Θεού.
- Δεκτικοί της χάρης του Θεού γινόμαστε όταν ανοίξουμε την καρδιά μας στον Θεό, δηλαδή όταν μετανοούμε.
- Ό,τι και να κάνουμε δεν δικαιωνόμαστε. Η χάρη του Θεού μάς δικαιώνει.
- Δικαιοσύνη υπάρχει εκεί που ακολουθούνται και πράττονται οι εντολές του Θεού. Η δικαιοσύνη είναι κάτι το θαυμαστό και καθιστά τον άνθρωπο ικανό να στέκεται κοντά στον Θεό κάνοντάς τον ισόθεο. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Δικαιοσύνη είναι η ορθή ηγεμονία της ψυχής και η κυριαρχία της επί των παθών. Διότι η εναρμόνιση των συναισθημάτων με τη λογική και η αρμονική συνεργασία τους αποτελεί το κριτήριο για την απόκτηση της δικαιοσύνης. (Άγιος Θεοδώρητος)
- Η ανισορροπία συναισθημάτων και λογικής είναι δείκτης ασθένειας. Π.χ. στη ζήλια κυριαρχούν τα συναισθήματα, ενώ στην πλεονεξία και τη φιλαργυρία κυριαρχεί η λογική.
- Η δικαιοσύνη είναι ο κανόνας της ευθύτητας. Να εισηγείται καθετί το άμεμπτο και στα λόγια και στα έργα, να τακτοποιεί τα της ψυχής όπως πρέπει αλλά και να κατανέμει στον καθένα κατά την αξία του όσα του ανήκουν. (Γρηγόριος Νύσσης)
- Δικαιοσύνη είναι η ολοκληρωμένη αρετή, ο άμεμπτος βίος. Δίκαιο μπορούμε να ονομάσουμε τον ανεπίληπτο. (Όσιος Θεοφύλακτος)
- Δικαιοσύνη είναι η σύναξη και η ενότητα όλων των καλών και αγαθών. Η αρμονία και συγκέντρωση όλων μαζί των αγαθών εύλογα θα μπορούσε να ονομαστεί δικαιοσύνη. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Ο Θεός δεν έβαλε αγγέλους να μας εξομολογούν αλλά ανθρώπους, γιατί είναι κοινοί θνητοί σαν εμάς, με τα ίδια πάθη και τις ίδιες αδυναμίες και δεν θα σοκαριστούν αλλά θα

δείξουν κατανόηση και επιείκεια, ούτε εμείς θα φοβηθούμε να τους προσεγγίσουμε. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)

- Σημασία δεν έχει τόσο κάτι που υπάρχει ή που συμβαίνει, ό,τι κι αν είναι αυτό, όσο έχει η ματιά μας ως προς αυτό, η οπτική μας ως προς αυτό.
- Η δουλειά του πνευματικού είναι να εμπνεύσει στον εξομολογούμενο τον Χριστό.
- Ο ανεύθυνος, αυτός που ποτέ δεν αποφασίζει ο ίδιος αλλά μεταθέτει την ευθύνη σε κάποιον άλλον να αποφασίζει γι' αυτόν, π.χ. σε κάποιον πνευματικό, δεν θα πει ποτέ "ήμαρτον", αφού ο ίδιος δεν θα έχει κάνει ποτέ λάθος, θα θεωρεί τον εαυτό του αλάνθαστο.
- Η ελεημοσύνη είναι δικαιοσύνη, καθώς είναι έργο δικαιοσύνης. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο Θεός που είναι και δικαιοσύνη μοιράζει στον καθένα κατά την αξία του, παρέχει το σωστό μέτρο, το κάλλος, την ευταξία και την ομορφιά. (Διονύσιος ο Αρεοπαγίτης)
- Η αξία μας είναι η δεκτικότητά μας ως προς τον Θεό, ο πόθος μας για τον Θεό.
- Η αρετή κατά τους Πατέρες είναι η μεσότης. Η υπερβολή και η έλλειψη είναι πάθη.
- Η δικαιοσύνη είναι οδηγός προς το αγαθό, γιατί η αρχή του αγαθού δρόμου είναι το να πράττει κανείς δίκαια.
- Η δικαιοσύνη ισχυροποιεί αυτόν που εργάζεται γι' αυτήν.
- Δικαιοσύνη είναι και η προστασία του αδύναμου ανθρώπου από την εκμετάλλευση, την αδικία, την προσβολή.
- Το να μένουμε αδιάφοροι ή ουδέτεροι στην αδικία του άλλου είναι πτώση, είναι αμαρτία.
- Αυτός που επιδιώκει τη δικαιοσύνη αγαπάει τον Θεό.
- Η έλλειψη της δικαιοσύνης μαρτυρά έλλειψη αγάπης. Αν δεν αντιδράς υπέρ του αδικημένου, του περιφρονημένου, του συκοφαντημένου, σου λείπει η αγάπη.
- Η αδικία καταστρέφει τα πάντα.
- Όλοι αποτελούμε μια ενότητα. Το καλό ή το κακό του καθενός επηρεάζει όλο τον κόσμο.
- Δίκαιος είναι αυτός που η ζωή του έχει ακρίβεια, συνέπεια, προσοχή, αλήθεια, ευθύτητα.
- Ο Θεός ακούει όλες τις προσευχές όλων των ανθρώπων. Εμείς οι άνθρωποι όμως πολλές φορές είμαστε κλειστοί και δεν ακούμε τις απαντήσεις που μας δίνει ο Θεός.
- Ο δίκαιος άνθρωπος είναι ανοιχτός στον Θεό και γι' αυτό ακούει τις απαντήσεις του Θεού στις προσευχές του και νιώθει ότι εισακούεται από τον Θεό.
- Η δικαιοσύνη εξαρτάται από μας και όχι από τους άλλους. Αν το πιστέψουμε αυτό, δεν θα έχουμε λόγο να γκρινιάζουμε για τίποτα.
- Ο άνθρωπος που δεν έχει απαιτήσεις και προσδοκίες είναι αληθινά ελεύθερος άνθρωπος.
- Ο Θεός ενδιαφέρεται και αγαπά όλους τους ανθρώπους. Εμείς, λόγω της ανωριμότητάς μας, θέλουμε ο Θεός να εκφράζει το ενδιαφέρον και την αγάπη Του σε μας με συγκεκριμένο τρόπο και σύμφωνα με αρρωστημένες πολλές φορές επιθυμίες μας. Με άλλα λόγια, θέλουμε να βάλουμε τον Θεό στα δικά μας καλούπια.
- Ο Θεός πάντα ενδιαφέρεται για μας και μας βοηθά. Ακόμα και στις θλίψεις μας.

- Όπως το διαμάντι με την επεξεργασία γίνεται καθαρότερο και λαμπερότερο, έτσι και εμείς με τις θλίψεις και τις δοκιμασίες γινόμαστε καθαρότεροι και ομορφότεροι.
- Συχνά οι θλίψεις και οι δοκιμασίες έρχονται στη ζωή μας επειδή μας λείπει η ταπείνωση και οι άλλες αρετές, για να συνειδητοποιούμε τα "κυβικά" μας και να εξελισσόμαστε ως ανθρώπινες υπάρξεις.
- Η αληθινή νηστεία δεν είναι η αποχή τροφίμων αλλά η αποχή παθών.
- Ο δίκαιος είναι ειλικρινής και ευθύς, γι' αυτό εμφανίζεται με πολύ θάρρος μπροστά στο δικαστήριο και το πρόσωπό του λάμπει μέσα από την απολογία του.
- Είναι προτιμότερο να μας αδικεί κάποιος και η συνείδησή μας να είναι καθαρή, παρά να ξεγελάμε τους άλλους, να ξεγλιστράμε και η συνείδησή μας να είναι βρώμικη.
- Ο δίκαιος θησαυρίζει από τον πλούτο των ασεβών.
- Η έλλειψη ευθύτητας μπορεί στην αρχή να εξυπηρετεί τον άδικο, τον πολιτικάντη, στο τέλος όμως τον εκθέτει και τον αρρωσταίνει.
- Το μεγάλο πρόβλημα σήμερα των ανθρώπων, ακόμα και των παιδιών, είναι ότι δεν έχουν άξονα και αναφορά ζωής, δεν έχουν πυξίδα.

19-03-2018 Η πληγή της αδικίας

- Αδικία είναι η συνήθεια να βλέπει κανείς τους νόμους με υπεροψία. Είναι η περιφρόνηση των νόμων, η καταπάτηση του δικαίου, του νόμου του πνευματικού, του νόμου της συνείδησης. Είναι η εναντίωση στο θείο θέλημα. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η υπεροψία ως προς τον νόμο γεννά στον άνθρωπο τη διάθεση αυτονομησης.
- Η αδικία φέρνει το κακό, τον πόλεμο, την ταραχή, την κακοδαιμονία, τη βασιλεία του πονηρού. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η αδικία είναι η ανακεφαλαίωση όλης της κακίας και φέρνει ανισορροπία στη ζωή μας και στις σχέσεις μας, κάτι που δημιουργεί πολλά προβλήματα.
- Η αδικία φέρει πνεύμα αρνητικό, είναι αρνητική ενέργεια και δημιουργεί αντίδραση.
- Η αδικία είναι ένα ανοσιούργημα. Αυτός που εργάζεται την αδικία καθίσταται ακάθαρτος μπροστά στον Θεό, γιατί η αδικία είναι αποκρουστική στα μάτια του Θεού, καθώς προσβάλλει το πρώτο των θείων χαρακτηριστικών, που είναι η δικαιοσύνη. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η αδικία είναι μητέρα κάθε κακίας.
- Όταν ο άνθρωπος εκτραπεί από τον δρόμο του φωτός, της αλήθειας και της ζωής, αδικεί ο ίδιος τον εαυτό του. Έχει συγκρούσεις εσωτερικές και εξωτερικές και του φαίνεται πολύ φυσιολογικό να χρησιμοποιεί τους άλλους ανθρώπους προς το δικό του ατομικό συμφέρον.
- Ο εκτός του δρόμου του φωτός άνθρωπος είναι σε σύγχυση και δεν μπορεί να διακρίνει πότε υπηρετεί το καλό και την αλήθεια και πότε υπηρετεί το κακό και το ψεύδος.
- Όταν αδικώ κάποιον, οπωσδήποτε αδικώ τον εαυτό μου.
- Η αδικία είναι πράξη ψυχής που δεν συντάσσεται με τον Θεό αλλά με τον πονηρό.

- Στον άνθρωπο που αδικεί κάποιον δεν υπάρχει καμιά επαφή μεταξύ συναισθημάτων και λογικής και κατά συνέπεια ο νους δεν ηγεμονεύει των συναισθημάτων.
- Ο άδικος προτιμάει το ατομικό του συμφέρον και όχι το δίκαιο. Αντίθετα, ο πνευματικός άνθρωπος προτιμάει πάντα το δίκαιο, ακόμα κι αν αυτό έρχεται σε αντίθεση με το ατομικό του συμφέρον.
- Σπάνια υπεύθυνες θέσεις τις κατέχουν ικανοί άνθρωποι. Σε όλο το σύστημα κυριαρχούν άνθρωποι μέτριοι και με κάποιες αδυναμίες, για να είναι διαχειρίσιμοι και εύκολα κατευθυνόμενοι προς μερικών τα ατομικά συμφέροντα.
- Να προτιμούμε την ανάπαυση της καρδιάς μας και όχι την αναγνώριση των άλλων προς το πρόσωπό μας και την προώθησή μας σε ανώτερες θέσεις, όταν αυτά μας φέρνουν ταραχή.
- Η καρδιά μας, αν δεν τη σεβόμαστε, στο τέλος μάς εκδικείται.
- Η μέγιστη αδικία που μπορούμε να κάνουμε στον εαυτό μας είναι να πουλήσουμε την καρδιά μας και τη συνείδησή μας για να πάρουμε κάτι, π.χ. μια ανώτερη θέση κάπου.
- Ο ποιοτικός άνθρωπος φαίνεται από την ακεραιότητα της συνείδησής του και από τον σεβασμό που δείχνει στην καρδιά του.
- Ο μεταπτωτικός άνθρωπος δεν κρίνει σωστά. Δίνει το δίκαιο στους άδικους και αρνείται το δίκαιο στους δίκαιους.
- Το καθετί, ακόμα και η αδικία από κάποιον, μπορεί να είναι μια ευκαιρία προσωπικής μας ανάπτυξης, πνευματικής μας ωρίμανσης.
- Αδικία είναι η σκληροκαρδία του να μην σπλαχνίζομαι αυτόν που έχει ανάγκη.
- Η αδικία γεμίζει τη γη με θρήνους και ο στεναγμός των αδικημένων ανεβαίνει μέχρι τον Ουρανό. (Άγιος Νεκτάριος)
- Οι άνθρωποι που αδικούν βρίσκονται σε ύπνωση. Από αυτούς οι μεν ευαίσθητοι θα μπορέσουν να ξυπνήσουν με το χάδι, οι δε σκληρόκαρδοι με το χτύπημα που θα τους δώσουν οι συνέπειες των αμαρτιών τους και κατά βάθος η πρόνοια του Θεού.
- Οι συνέπειες των αμαρτιών είναι θεραπευτικές.
- Αυτός που αδικεί είναι περισσότερο άρρωστος και δυσκολεμένος από αυτόν που αδικείται. Άρα κι αυτός, μάλλον σε μεγαλύτερο βαθμό, έχει ανάγκη την ευσπλαχνία μας.
- Αυτός που αδικείται πονάει αλλά η καρδιά του είναι ζωντανή, σε αντίθεση με την καρδιά αυτού που αδικεί η οποία είναι νεκρωμένη.
- Τις περισσότερες φορές ο καλός μας τρόπος έχει να κάνει με την οικοδόμηση της εικόνας μας προς τον άλλον και δεν είναι έκφραση πραγματικής αγάπης. Η πραγματική αγάπη έχει ωριμότητα, ανδρείο φρόνημα και συχνά είναι δυσάρεστη.
- Το να επιδιώκουμε να μας αδικούν και να μας εκμεταλλεύονται είναι βλακεία. Οφείλουμε να προστατεύουμε τον εαυτό μας από την αδικία και την εκμετάλλευση των άλλων και να μην τους τα εμπνέουμε αυτά δείχνοντας ότι είμαστε εύκολα θύματα. Να έχουμε αρχοντιά, αξιοπρέπεια, ποιότητα, ευγένεια, ώστε να εμπνέουμε στους άλλους τον σεβασμό.

- Στον πνευματικό λόγο με τη λέξη καρδιά εννοείται η ψυχή, το εσωτερικό βαθύτερο είναι του ανθρώπου.
- Ο άνθρωπος που δεν πιστεύει στον Θεό και δεν έχει να αναφέρεται σε Αυτόν αγωνιά να χορτάσει επιθυμίες, εκμεταλλευόμενος ό,τι, όποιον και όσο μπορέσει. Δεν έχει ούτε αναστολές ούτε όρια. Άλλωστε δεν έχει λόγο να έχει αναστολές και όρια. Κατά συνέπεια αυτός ο άνθρωπος έχει μέσα του έμφυτη την αδικία.
- Οι άδικοι ελέγχονται από τη ζωή των δικαίων, γι' αυτό και συχνά τους επιτίθενται με διάφορους τρόπους.
- Η ατομική ηθική, που μπορεί να έχει ένας άνθρωπος, είναι θνητή. Κάποτε τελειώνει. Αντίθετα, ο αιώνιος λόγος, στον οποίο μπορεί να πιστεύει ένας άνθρωπος, έχει άλλες προοπτικές και άλλες δυνατότητες.
- Στην Εκκλησία έχουμε επικεντρωθεί στα σαρκικά αμαρτήματα, που και αυτά σημαντικά είναι, και δεν θεωρούμε σημαντικά αμαρτήματα την εκμετάλλευση των άλλων, την πλεονεξία, τη σκληροκαρδία, την περιφρόνηση. Αυτό είναι ένα πολύ σοβαρό πρόβλημα.
- Η όψη του άδικου είναι πολύ άσχημη, γιατί ο χαρακτήρας της μοχθηρής του ψυχής αντικατοπτρίζεται σε αυτήν. Οι δίκαιοι τον αποστρέφονται, οι τίμιοι τον περιφρονούν, οι αγαθοί του κλείνουν την πόρτα. Ο Θεός τον βδελύσσεται και αποστρέφει το πρόσωπό Του από αυτόν. (Άγιος Νεκτάριος)
- Στην πραγματικότητα, ο άδικος αισθάνεται περιφρόνηση και άλλα πολλά εξαιτίας ενοχών, βλέποντας και μόνο τη ζωή του ενάρετου, χωρίς καθόλου ο ενάρετος να τον περιφρονεί ή να του κάνει κάποιο άλλο κακό.
- Ο άδικος διαστρέφει την αλήθεια, προκειμένου να αδικήσει τον πλησίον του.
- Η καρδιά του άδικου δεν είναι αναπαυμένη. Διακατέχεται από φόβο και τρόμο.
- Τις προσευχές των αδίκων ο Θεός δεν τις εισακούει, μα και αποστρέφεται τις θυσίες και τις προσφορές τους, γιατί η θυσία των αδίκων δεν είναι αγνή και καθαρή. (Άγιος Νεκτάριος)
- Αυτό από το οποίο κρινόμαστε από τον Κύριο είναι το τι θέλει και ποθεί η καρδιά μας.
- Όσο περισσότερο πλεονέκτες είμαστε με τον Χριστό, τόσο λιγότερο πλεονέκτες γινόμαστε με τους ανθρώπους.
- Η αλήθεια θέλει πολλή λεπτότητα και διάκριση. Γιατί, αν η αλήθεια δεν ειπωθεί όπως πρέπει και την ώρα που πρέπει, παύει να είναι αλήθεια και κάνει μεγάλη ζημιά.
- Η συνείδηση του αμαρτωλού ανθρώπου είναι η φωνή του Θεού που όμως έχει αλλοτριωθεί και αμαυρωθεί, αλλά εξακολουθεί να υπάρχει και να διατηρεί τη δυνατότητα αποκατάστασης. Γι' αυτό άλλωστε υπάρχουν η εξομολόγηση και ο πνευματικός.
- Παρά την αλλοτριωμένη και αμαυρωμένη μας συνείδηση, ο λόγος του Θεού και η εμπειρία της Εκκλησίας μας μας δείχνουν την κατεύθυνση της αληθινής ζωής.
- Όσο προβληματική κι αν είναι η κατάστασή μας, έχουμε μέσα μας την έφεση για τον Θεό και για την αλήθεια. Αν αυτό το αντιληφθούμε και μπούμε σε μια πορεία πνευματικής ζωής,

θα συγκλονιστούμε.

26-03-2018 Η πλεονεξία

- Η πλεονεξία είναι πάθος αχόρταγης ψυχής. Ο πλεονέκτης όσο περισσότερο αυξάνει την περιουσία του, τόσο περισσότερο γίνεται άπληστος. Γι' αυτό τον λόγο δεν μπορεί να απαλλαγεί ούτε από τη φτώχεια ούτε από τη στέρηση. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η φτώχεια, πέρα από ένα αντικειμενικό γεγονός, είναι και ένα υποκειμενικό γεγονός. Φτωχός είναι βέβαια αυτός που δεν έχει να φάει, αλλά φτωχός είναι και αυτός που δεν χορταίνει με τίποτα. Στερείται αυτός που δεν έχει τα απαραίτητα για τη ζωή του, αλλά στερημένος νιώθει και αυτός που πάντα θέλει κάτι παραπάνω.
- Η φτώχεια ή η στέρηση εξαρτάται και από τις ανάγκες που θέτουμε εμείς στον εαυτό μας.
- Αξιολογώντας τη ζωή μας είναι πολύ χρήσιμο να δούμε αν αυτά που ζούμε είναι πραγματικές ανάγκες ή κατάσταση πλεονεξίας.
- Η πλεονεξία είναι σύμπτωμα ψυχικής αρρώστιας. Ο πλεονέκτης δεν ικανοποιείται με τίποτα και για τον λόγο αυτό νιώθει ελλιπής και δεν έχει ούτε χαρά ούτε ειρήνη.
- Τον υπερήφανο και στον παράδεισο να τον βάλεις, δεν θα είναι ικανοποιημένος, γιατί θα ήθελε να είναι σε καλύτερη θέση από τους άλλους εκεί. (Άγιος Σιλουανός)
- Ο πλεονέκτης αμελεί αυτά που κατέχει και επιθυμεί σφοδρά άλλα, που δεν κατέχει, γι' αυτό και συνεχώς βασανίζεται. Δεν μπορεί να κρατήσει τίποτα από το οποίο να συνεχίσει να ικανοποιείται και κατασκευάζει καινούρια επιθυμία, της οποίας ζητά την ικανοποίηση.
- Οι εθελούσιες στερήσεις, όπως είναι η νηστεία, μας κάνουν και εκτιμούμε περισσότερο κάποιες καταστάσεις.
- Στις μέρες μας τα όρια μεταξύ του φλερτ και της παρενόχλησης είναι αρκετά δυσδιάκριτα.
- Το να θέλει ένας άνθρωπος να κατακτά συνεχώς άλλους είναι πλεονεξία και μειονεξία.
- Προϋπόθεση για να σχετισθούμε με κάποιον άνθρωπο είναι να γνωρίζουμε τον εαυτό μας και τι θέλουμε.
- Ο πλεονέκτης δεν αγαπάει όσα έχει κατακτήσει. Ευχαριστείται μόνο με την προσδοκία, την αναμονή του κέρδους, του πλούτου, του αγαθού. Αντίθετα, η αγάπη διώχνει μακριά την πλεονεξία και φέρνει την αυτάρκεια. Η δε αυτάρκεια φέρνει τον χορτασμό, την πλησμονή και την αμέλεια για νέες κατακτήσεις. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο άνθρωπος που έχει Θεό, περιεχόμενο και ποιότητα βρίσκει στα πάντα νόημα και αφορμή να εξελιχθεί, ακόμα και σε όσα φαίνονται ασήμαντα.
- Μετά τη Θεία Κοινωνία να είμαστε προσεκτικοί, ώστε να κρατήσουμε αυτό το δώρο.
- Την αυτάρκεια στον άνθρωπο τη φέρνει ο Χριστός, η Θεία Κοινωνία. Όταν γευόμαστε αυτό το δώρο και αισθανόμαστε την αγάπη του Θεού, δεν θέλουμε τίποτε άλλο.
- Όταν θέλουμε να μας επιβραβεύουν, να μας αναγνωρίζουν και να μας δικαιώνουν, έχουμε πρόβλημα, έχουμε έλλειψη, είμαστε γυμνοί.

- Να έχουμε επιθυμίες και να χαιρόμαστε τη ζωή. Αυτά είναι δοξολογία προς τον Θεό που μας δίνει αυτή τη δυνατότητα. Να βρίσκουμε όμως τρόπους, ώστε να μην αφήνουμε το άγχος να μας καταβάλλει.
- Πολλές φορές το άγχος είναι αποτέλεσμα τέτοιων καταστάσεων που δεν ζούμε για μας, γι' αυτό που πραγματικά εμείς θέλουμε, αλλά γι' αυτό που θέλουν οι άλλοι.
- Να μην βάζουμε εύκολα ταμπέλα στον άλλον ότι είναι πλεονέκτης, γιατί μπορεί και να μην είναι. Ή να είναι λίγο πλεονέκτης και να προσπαθεί να απαλλαγεί από το πρόβλημα.
- Αν εξετάσουμε καλά τις ενέργειές μας, θα δούμε ότι στο βάθος όλοι είμαστε πλεονέκτες σε κάποιο βαθμό. Το θέμα είναι να το αναγνωρίζουμε και να αγωνιζόμαστε ενάντια σε αυτό.
- Για την επιλογή ενός συντρόφου οφείλουμε να είμαστε σώφρονες και συνετοί. Μετά από την επιλογή, αυτό που οφείλουμε να κάνουμε είναι τον σύντροφό μας να τον αγαπήσουμε. Αυτό είναι μεγάλη άσκηση και ο τρόπος της εξέλιξής μας.
- Η αγάπη δεν είναι μια ικανοποίηση. Η αγάπη είναι μια ασκητική πορεία σχέσης.
- Σε μερικές παθολογικές καταστάσεις δικαιούμαστε να χωρίσουμε από τον σύντροφό μας.
- Οι γονείς δεν μπορεί να είναι μεταξύ τους λιγότερο ανεκτικοί απ' ό,τι συνήθως είναι με τα παιδιά τους.
- Στην επαγγελματική ζωή, εφόσον διαπιστώσουμε ότι έχουμε κάποια ανεκμετάλλευτα χαρίσματα, καλό είναι να εξελισσόμαστε.
- Λόγω της ανωριμότητάς μας, συχνά συμβαίνει όταν χάνουμε κάτι τότε να το εκτιμούμε.
- Πριν από τη Θεία Κοινωνία να διαβάζουμε το κείμενο της Θείας Μετάληψης και μετά από τη Θεία Κοινωνία να μην παραμελούμε να διαβάζουμε το κείμενο της Θείας Ευχαριστίας. Έτσι θα βιώνουμε πιο έντονα το γεγονός.
- Τον πλεονέκτη τίποτα δεν μπορεί να τον σταματήσει. Είναι χειρότερος και από τη φωτιά. Δεν νοιάζεται να απολαύσει αυτά που μάζεψε, αλλά σπαταλάει τον εαυτό του με την επιθυμία να κατακτήσει όλο και περισσότερα. Όσο αυξάνει ο πλούτος του, τόσο βαρύτερη γίνεται η μέριμνα για τη ζωή του. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η Μεγάλη Εβδομάδα είναι το κέντρο της λατρείας μας και της ζωής μας. Και είναι τρόπος ζωής και πρόταση ζωής.
- Η Μεγάλη Εβδομάδα δεν είναι ούτε ιδέες, ούτε φιλοσοφίες, ούτε διδάγματα. Η Μεγάλη Εβδομάδα είναι Χριστός, όπως άλλωστε είναι Χριστός όλη η πνευματική ζωή του χριστιανού.
- Στον Όρθρο της Μεγάλης Δευτέρας, της Μεγάλης Τρίτης και της Μεγάλης Τετάρτης ο Χριστός εμφανίζεται σε μας ως Νυμφίος. Και έρχεται "εν τω μέσω της νυκτός", κάτι που σημαίνει ότι, για να Τον αναγνωρίσουμε και για να Τον δεχθούμε, οφείλουμε να είμαστε σε εγρήγορση, να έχουμε ανοιχτά τα μάτια της ψυχής μας.
- Ο Χριστός έρχεται στον χρόνο του προσωπικού μας πόνου και της προσωπικής μας αναζήτησης. Έρχεται τότε που η ψυχή μας παλεύει για να βρει τον Θεό.
- Για να γευτούμε τον Χριστό οφείλουμε να είμαστε σώφρονες, καθαροί και εγκρατείς,

όπως ο Ιωσήφ ο Πάγκαλος στον Όρθρο της Μεγάλης Δευτέρας.

- Η σωφροσύνη, η καθαρότητα και η εγκράτεια μας βοηθούν, μόνο αν συνοδεύονται με ελεημοσύνη, ευσπλαχνία. Αυτό μας διδάσκει το κείμενο του Όρθρου της Μεγάλης Τρίτης, που αναφέρεται στις Δέκα Παρθένες.
- Αν ο αγώνας μας, η εγκράτειά μας, η καθαρότητά μας γεννούν μέσα μας τη σκληροκαρδία και την κατάκριση, τότε είμαστε χαμένοι.
- Ο Νυμφίος Χριστός είναι και για τους πόρνους. Αυτό μας διδάσκει το κείμενο του Όρθρου της Μεγάλης Τετάρτης, που αναφέρεται στην πόρνη που άλειψε με μύρο τα πόδια του Χριστού, ως έκφραση μετάνοιας και συντριβής.
- Ο Χριστός αγκαλιάζει το ίδιο και τους παρθένους και τους πόρνους. Κατά προέκταση έτσι κάνει και η Εκκλησία, που είναι το σώμα του Χριστού.
- Δεν μας ωφελεί η παρθενία, αν έχουμε σκληροκαρδία. Δεν μας καταδικάζει η πορνεία, αν έχουμε συντριβή και μετάνοια.
- Να έχουμε ταπείνωση, να διακονούμε τους συνανθρώπους μας και να τους αναπαύουμε. Αυτό μας διδάσκει το κείμενο του Όρθρου της Μεγάλης Πέμπτης, που αναφέρεται στο πλύσιμο των ποδιών των Μαθητών από τον ίδιο τον Χριστό.
- Εκεί που έχουμε φαγωμάρα μεταξύ μας, έρχεται ο Χριστός και μας δίνεται να Τον φάμε για να ζήσουμε. Με αυτή Του την πρόταση, που επίσης περιλαμβάνεται στο κείμενο του Όρθρου της Μεγάλης Πέμπτης (Μυστικός Δείπνος), ο Χριστός νικά τη φθορά του κόσμου και την απάτη του κόσμου.
- Με τη Σταύρωση του Χριστού, που περιλαμβάνεται στο κείμενο του Όρθρου της Μεγάλης Παρασκευής, ο Χριστός ανοίγει στην ανθρωπότητα τις πύλες του Παραδείσου.
- Αυτό κάνει ο Χριστός, αυτό κάνει η Εκκλησία: παίρνει το άσχημο και του δίνει ομορφιά, παίρνει τον σταυρό, που είναι σύμβολο καταδίκης και ντροπής, και τον κάνει σύμβολο νίκης.
- Μεγάλος και σημαντικός είναι αυτός που κάνει τον διπλανό του να νιώθει μεγάλος και σημαντικός, δηλαδή που δίνει στον διπλανό του αξία και τιμή.
- Όταν, για να πάρει ο άλλος κουράγιο και να ζήσει, του δίνουμε τα δικά μας δικαιώματα, τότε αναπνέουμε το οξυγόνο το πνευματικό. Αυτό όμως, μόνο αν έχουμε συνδεθεί με τον Χριστό, μπορούμε να το κάνουμε.
- Τα δυνατά βιώματα ιερουργούνται στη σιωπή.
- Όταν απαιτούμε, γκρινιάζουμε, συγκρουόμαστε και θέλουμε να κυριαρχήσει το θέλημά μας, τότε ο θάνατος ισχυροποιείται. Όταν αντίθετα θανατώσουμε το δικό μας θέλημα, τότε ξεπροβάλλει η νίκη του θανάτου και έρχεται η ενότητα και η ζωή.
- Ο θάνατος νικιέται με τον θάνατο του δικού μας θελήματος.

16-04-2018 Η αλήθεια και το ψέμα

- Ο Θωμάς δεν επαναπαύθηκε στις μαρτυρίες των υπολοίπων Αποστόλων, αλλά ήθελε κι ο

ίδιος να έχει προσωπική εμπειρία του αναστάντος Χριστού. Αυτό δεν είναι κατακριτέο αλλά επιθυμητό για τον κάθε άνθρωπο, γιατί οδηγεί στην επίγνωση. Γι' αυτό και η Εκκλησία ονομάζει την απιστία του Θωμά καλή απιστία.

- Είμαστε παιδιά του Θεού και όχι εγγόνια Του. Δεν αρκούμαστε στη δανεική μαρτυρία άλλων, αλλά έχουμε ανάγκη την άμεση προσωπική εμπειρία του Θεού.
- Ο λόγος που ζούμε είναι να συναντήσουμε τον αναστάντα Χριστό. Εφόσον η πνευματική μας πορεία δεν οδηγεί εκεί, τότε αυτή είναι μία απάτη, ένα ψέμα, μία επανάπαυση στα εξωτερικά για κάλυψη ψυχολογικών αναγκών.
- Επειδή, ενώ υπάρχει μέσα μας η ανάγκη για εμπειρία του Θεού, εμείς δεν την έχουμε, βρίσκουν πολύ μεγάλο έδαφος κοσμοθεωρίες που υπόσχονται εμπειρίες που μοιάζουν με την εμπειρία του Θεού, δηλαδή που εκμεταλλεύονται την ανάγκη του ανθρώπου για τον Θεό.
- Η πνευματική ζωή είναι ένας θησαυρός, που λίγοι έχουν αντιληφθεί το μέγεθός του.
- Η θεσμοποίηση του πνευματικού γεγονότος από την Εκκλησία μάς δημιουργεί δυσκολίες.
- Η απνευματική θρησκευτικότητα και η χωρίς ανάληψη ευθύνης υπακοή σε κάποιον πνευματικό μάς βολεύουν αλλά δεν μας ωριμάζουν.
- Πολλοί άνθρωποι κάνουν υπακοή σε κάποιον πνευματικό, επειδή φοβούνται να αναλάβουν οι ίδιοι την ευθύνη τους απέναντι στον Θεό.
- Πολλοί πνευματικοί, επειδή οι ίδιοι δεν έχουν βρει την ισορροπία τους, δημιουργούν εξαρτημένους σε αυτούς ανθρώπους, με το πρόσχημα της κατά Θεόν υπακοής, που όμως είναι μια καταστρατήγηση αυτού του γεγονότος.
- Ο κάθε άνθρωπος έχει την προσωπική του ευθύνη ενώπιον του Θεού.
- Ο Θωμάς μάς εμπνέει τη διάθεση προσωπικής συνάντησης με τον Χριστό.
- Αυτό από το οποίο κυρίως κρίνεται η ποιότητά μας είναι το αν και με οποιοδήποτε κόστος ποθούμε την αλήθεια.
- Η αλήθεια είναι το χαρακτηριστικό του ενάρετου βίου και ο κάθε άνθρωπος τη δικαιούται. (Άγιος Νεκτάριος)
- Σε κάτι που λέμε έχει πολύ μεγάλη σημασία το πώς το λέμε και τι μηνύματα κρυμμένα έχει αυτό που λέμε.
- Είναι πολύ σημαντικό να ερευνούμε και να γνωρίζουμε ποια σκοπιμότητα υπάρχει πίσω από τα λόγια που λέμε σε κάποιον.
- Ο ενάρετος βίος δεν έχει σκοπιμότητες και πονηριές. Έχει αλήθεια και αυθεντικότητα.
- Η έλλειψη αυθεντικότητας είναι πτώση πνευματική και μας αρρωσταίνει ψυχολογικά.
- Η αιτία που λέμε ψέματα είναι πολλές φορές η πτώση μας και η δυσκολία-αποτυχία μας στις διαπροσωπικές σχέσεις.
- Αυτός που λέει την αλήθεια τιμά πρώτα τον εαυτό του και ύστερα αυτόν που τον ακούει.
- Αυτός που λέει την αλήθεια δεν φοβάται την αλήθεια.
- Όταν κάποιος (ή εμείς) δεν είναι σε θέση να ακούσει την αλήθεια, οφείλουμε να το

σεβαστούμε, ως εξαίρεση όμως και όχι ως μια μόνιμη κατάσταση της ζωής μας.

- Ο σεβασμός και στον εαυτό μας και στον άλλον δίνει τη δυνατότητα ανάπτυξης και εξέλιξης της σχέσης.
- Όταν τα βρίσκουμε με τον αδελφό μας, τα βρίσκουμε και με τον Θεό. Δηλαδή, η απόδειξη ότι τα έχουμε βρει με τον Θεό είναι ότι τα έχουμε βρει με τον αδελφό μας.
- Αυτός που ομολογεί την αλήθεια εξομοιώνεται με τον Θεό, ο οποίος είναι η απόλυτη αλήθεια. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η αλήθεια δεν είναι τόσο η αντικειμενική περιγραφή κάποιου πράγματος ή γεγονότος, όσο το αν η καρδιά μας αναζητεί την αλήθεια, είναι στραμμένη στην αλήθεια και μαρτυρεί την αλήθεια.
- Έχουν αλήθεια τα λόγια μου, μόνο όταν έχει αλήθεια η ζωή μου. Γιατί τότε έχει αλήθεια και η διάθεσή μου έναντι του άλλου.
- Η πονηρή διάθεση έναντι του άλλου διαγράφει κάθε αλήθεια από αυτά που του λέμε, όσο αληθινά κι αν φαίνονται.
- Η αλήθεια πρώτα είναι μια πνευματική-υπαρξιακή κατάσταση και έπειτα είναι διάθεση αληθούς περιγραφής κάποιου πράγματος ή γεγονότος.
- Η ψυχολογία μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους, ξεμπλοκάροντάς τους σε κάποιες δύσκολες καταστάσεις, αλλά δεν μπορεί να βάλει την πνευματική διάσταση στη ζωή τους.
- Όσο κι αν ήταν επιβαρυντικό το παρελθόν μας, έχουμε τη δυνατότητα αλλά και την ευθύνη αλλαγής της ζωής μας προς το ωριμότερο.
- Προχωρούμε στη ζωή και ωριμάζουμε, μόνο αν εκτιμούμε και σεβόμαστε τον εαυτό μας.
- Τίποτα δεν είναι πιο φανερό ή πιο ισχυρό από την αλήθεια. Όπως και τίποτα δεν είναι πιο ανίσχυρο από το ψέμα. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η αλήθεια δεν επιθυμεί να κρύβεται, ούτε υπολογίζει κινδύνους, ούτε τρέμει απειλές. Η αλήθεια έχει ελευθερία. Αντίθετα, το ψέμα έχει φόβο και άγχος, που συχνά σωματοποιείται.
- Μία είναι η οδός της αλήθειας: ο Χριστός. Διά του Κυρίου Ιησού Χριστού ανυψωνόμαστε προς τον Πατέρα και γινόμαστε υιοί Θεού. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Οι περισσότεροι άνθρωποι όταν μιλάμε έχουμε κάτι άλλο στο "πίσω μέρος του μυαλού μας". Κι αυτό οδηγεί στο μεγαλύτερο ίσως πρόβλημα της εποχής μας, που είναι η έλλειψη εμπιστοσύνης και η καχυποψία.
- Με έλλειψη εμπιστοσύνης και καχυποψία δεν μπορούμε ούτε να ζήσουμε ούτε να σχετισθούμε.
- Η αυθεντικότητα, δηλαδή αυτό που λέμε να το εννοούμε, είναι ύψιστη αρετή και κάτι σπάνιο στις μέρες μας.
- Στις σχέσεις είναι πολύ σημαντικό να γίνεται μεταξύ των δύο συμφωνία ο ένας να αποδέχεται αυτά που του λέει ο άλλος χωρίς δεύτερες σκέψεις.
- Η αλήθεια δεν εξαρτάται μόνο από το στόμα που τη λέει αλλά και από το αυτί που την

ακούει.

- Αλήθεια είναι το να λέει κανείς το ναι ναι και το όχι όχι. Το φως φως και το σκοτάδι σκοτάδι.
- Μια κουβέντα ενός ανθρώπου δεν πρέπει να αποσπάται-απομονώνεται από το όλον του και να χαρακτηρίζει για πάντα αυτόν τον άνθρωπο.
- Η αλήθεια δεν έχει καμιά ανάγκη βοήθειας. Αλλά κι αν ακόμη έχεις χίλιους που προσπαθούν να τη σβήσουν, όχι μόνο δεν αφανίζεται, αλλά στερεώνεται περισσότερο. Τίποτα δεν είναι ισχυρότερο από την αλήθεια. Η αλήθεια επικρατεί πάντα και παντού. Η χάρη της θέλγει και η εικόνα της, αν εμφανίζεται, χαροποιεί τις ψυχές. (Άγιος Νεκτάριος)
- Για να εμπιστευτούμε τον άλλον, οφείλουμε πρώτα να τον καταλάβουμε. Αλλά για να καταλάβουμε τον άλλον, οφείλουμε πρώτα να καταλάβουμε τον εαυτό μας.
- Μπορώ να είμαι αληθινός με τον άλλον, μόνο αν είμαι αληθινός με τον εαυτό μου. Και μπορώ να επικοινωνήσω με τον άλλον στον βαθμό που γνωρίζω τον εαυτό μου.
- Όμορφος άνθρωπος είναι αυτός που έχει ειρήνη στην καρδιά του και αυτό αντανakλάται στο πρόσωπό του, στη ματιά του.
- Όταν αδικείται κάποιος δικαιούμαστε να αντιδρούμε υπέρ του. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Στον άνθρωπο της αλήθειας η συνείδηση και τα λόγια συμβαδίζουν.
- Ψεύδος είναι κάποιο είδος φαντασίας που κατασκευάζει στη διάνοια την εντύπωση πως είναι υπαρκτό το ανύπαρκτο.
- Το ψέμα είναι γέννημα πλανεμένης ψυχής και σκοτισμένου νου. Δηλώνει απομάκρυνση από τον Θεό, πόλεμο προς την αλήθεια και έχθρα προς τη δικαιοσύνη.
- Αμαρτία είναι η απομάκρυνση από τον Θεό και ο ατομοκρατικός τρόπος ζωής.
- Οι άνθρωποι μοιάζουμε με έναν κύκλο που στο κέντρο του βρίσκεται ο Θεός. Όσο πλησιάζουμε προς το κέντρο, τον Θεό, τόσο ενωνόμαστε και μεταξύ μας. (Αβάς Δωρόθεος)
- Το ψέμα είναι κατάσταση απομάκρυνσης από τον Θεό και από τους ανθρώπους.
- Ο άνθρωπος που είναι απομακρυσμένος από τον Θεό δεν θα μπορέσει ποτέ να κάνει αληθινή σχέση. Δεν θα τον αφήσει να κάνει αληθινή σχέση ο εγωισμός.
- Σε ορισμένα ερωτήματα, π.χ. που είναι προκλητικά ή που έχουν κάποια σκοπιμότητα, η καλύτερη απάντηση είναι η σιωπή.
- Σε μια σχέση το να ασχολείται το ένα μέλος μόνο με το άλλο είναι αρρώστια για τη σχέση. Αντίθετα, όταν, με την απαραίτητη προϋπόθεση της οικοδόμησης αμοιβαίας εμπιστοσύνης, το κάθε μέλος αναπτύσσεται στον χώρο του, τότε η σχέση υγιαίνει και πλουτίζει.
- Σε μια σχέση ο ένας δεν είναι κτήμα του άλλου αλλά ούτε και απειλή για τον άλλο.
- Σε μια σχέση η ικανότητα τα δύο μέλη να συνεργάζονται στις επιθυμίες τους είναι μάρτυρας της εξέλιξης και της ποιότητας αυτής της σχέσης.
- Οι ενοχές μάς βοηθούν να καταλάβουμε ότι είμαστε σε λάθος δρόμο. Αλλά όταν έχουμε μετάνοια και αγάπη, οι ενοχές φεύγουν.

- Ο διάβολος δεν είναι έξυπνος. Είναι πονηρός.
- Μόνο ο άνθρωπος που έχει πνευματική αναζήτηση και προσευχή μπορεί να μπει στη θέση του άλλου και να τον καταλάβει.
- Η απόκρυψη της αλήθειας, εφόσον δεν υπάρχει υστεροβουλία ή άλλη πονηριά, σε κάποιες περιπτώσεις είναι προτιμότερη από τη φανέρωσή της. Χρειάζεται διάκριση.

07-05-2018 Η σοφία και η φρόνηση

- Ιδιαίτερο χαρακτηριστικό της σοφίας είναι η μυστική ένωση με τον Θεό, η οποία τον μετέχοντα τον εξομοιώνει με τον Θεό. (Άγιος Μάξιμος ο Ομολογητής)
- Σοφία είναι η εμπειρία του Θεού, η μετοχή στη χάρη του Θεού, που μας γεννά την ικανότητα να διακρίνουμε το σωστό από το λάθος.
- Η αληθινή σοφία ξεπερνά τη γνώση μας, υπερβαίνει την υπερηφάνεια του νου μας.
- Όταν ο άνθρωπος σταυρώσει τον λογισμό του, υπερβεί τη λογική του και αποφασίσει να αναζητήσει τον Θεό, τότε του αποκαλύπτεται το φως του Θεού, η σοφία του Θεού.
- Η σοφία του Θεού δεν είναι ανακάλυψη, είναι αποκάλυψη, φανέρωση.
- Φρόνηση είναι η επιστήμη να διακρίνει κανείς τα αγαθά από τα κακά.
- Φρόνιμος είναι αυτός που διακρίνει το σωστό από το λάθος και που επιλέγει να κάνει το σωστό.
- Η φρόνηση είναι επαγρύπνηση του λογικού μας και υγεία του νου.
- Η φρόνηση διευθύνει τις σκέψεις και τακτοποιεί τους λογισμούς.
- Πίσω από ό,τι επιλέγουμε να κάνουμε υπάρχει κάτι που οφείλουμε να το γνωρίζουμε. Δεν υπάρχει το "έτσι μου ήρθε και το έκανα".
- Η φρόνηση προϋποθέτει την ένταξη σε πνευματική πορεία και την άσκηση.
- Η φρόνηση είναι σύνεση και από τη φρόνηση γεννιούνται όλες οι άλλες αρετές.
- Η φρόνηση εκπαιδεύει τη γλώσσα πότε να μιλάει σοφά και πότε να σιωπά.
- Ο αργός λόγος μαρτυρεί το κενό της καρδιάς μας, την ανία του πνεύματός μας, την απουσία της ζωής.
- Ο πραγματικά ζωντανός άνθρωπος δεν μιλάει περισσότερο από όσο πρέπει και όταν μιλάει βγάζει θησαυρό από το στόμα του.
- Η φρόνηση διδάσκει πώς να μιλάμε στον κατάλληλο καιρό και πώς να αποφεύγουμε τα λόγια που λέγονται άκαιρα. (Άγιος Νεκτάριος)
- Πριν μιλήσουμε, να έχουμε εξετάσει τα κίνητρά μας γι' αυτό που πρόκειται να πούμε.
- Ο λόγος μας έχει μεγάλη δύναμη. Μπορεί να σώσει, αλλά μπορεί και να καταστρέψει.
- Οι πικρίες οφείλονται στην αγάπη που έχει σκοπιμότητες και προσδοκίες, δηλαδή στην όχι αληθινή αγάπη.
- Η φρόνηση είναι η αναζήτηση της αλήθειας, η αναζήτηση του νοήματος στη ζωή, η αναζήτηση του Θεού.

- Ο πόνος της αναζήτησης του Θεού είναι που μας κάνει σοφούς.
- Ο πονεμένος άνθρωπος είναι ο σοφός. Και δεν υπάρχει μεγαλύτερος πόνος από τον υπαρξιακό, τον πόνο της αναζήτησης του νοήματος.
- Τη φρόνηση την ακολουθούν η καλή θέληση, ο καλός λογισμός, η ευταξία, η κοσμιότητα και η καλή ντροπαλότητα.
- Ο φρόνιμος εργάζεται για την αρετή και ό,τι κάνει το κάνει με σκέψη και επίγνωση.
- Ο φρόνιμος, πριν επιχειρήσει να κάνει κάτι, πρώτα σκέπτεται πού αποσκοπεί η πράξη αυτή και μετά προχωράει στην πραγματοποίησή της.
- Να έχουμε πάντα την αίσθηση της προσωρινότητάς μας στον κόσμο αυτό. Έτσι θα έχουμε μια καλή συστολή και δεν θα έχουμε πρόβλημα από αυτά που θα μας συμβαίνουν.
- Να θυμόμαστε ότι ο κάθε άλλος, ακόμα και ο εγκληματίας, είναι για μας εικόνα του Θεού.
- Πριν κάνουμε κάτι, να σκεφτόμαστε τις προοπτικές, να κοιτάζουμε μακριά. Να μην ενδιαφερόμαστε μόνο για τα άμεσα αποτελέσματα.
- Πριν ξεκινήσουμε μία σχέση, να βλέπουμε το βάθος του άλλου, τον άξονα ζωής του άλλου και την προοπτική της σχέσης αυτής. Να μην μένουμε μόνο σε αυτό που λέμε "χημεία".
- Ο άξονας της ζωής ενός ανθρώπου φαίνεται από τις επιλογές του.
- Να σταματήσουμε να κλαίμε για το αρνητικό περιβάλλον μας, αλλά κάνοντας σωστή χρήση της ελευθερίας μας, εμείς να επιδράσουμε θετικά στο περιβάλλον μας.
- Όταν σταματήσουμε τη συνεχή ενασχόληση με το περιβάλλον μας και τις αρνητικές επιδράσεις του σε μας, μόνο τότε θα μπορέσουμε να εξελιχθούμε.
- Να θυμόμαστε ότι κι εμείς ανήκουμε στο περιβάλλον μας. Άρα, όχι μόνο δεχόμαστε επιδράσεις από αυτό, αλλά και το επηρεάζουμε.
- Συνήθως οι άνθρωποι που παραπονιούνται για το περιβάλλον τους είναι τεμπέληδες και δεν θέλουν να ενεργήσουν.
- Συνήθως ο σώφρων νομίζει ότι είναι άφρων και ο άφρων νομίζει ότι είναι σώφρων.
- Ο σώφρων πάντα αμφισβητεί τον εαυτό του και δεν έχει βεβαιότητες, ακόμα και σε βαθύ γήρας να βρίσκεται.
- Το να αμφισβητούμε τον εαυτό μας και να μην έχουμε απολυτότητες είναι πορεία ωριμότητας.
- Τον πνευματικό λόγο τον καταλαβαίνει μόνο αυτός που θέλει να τον καταλάβει. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Μια εντολή κάποιου προς κάποιον άλλο γίνεται καλύτερα αποδεκτή, αν ο ομιλών έχει ταπεινότητα, εμπνέει σεβασμό και πει προηγουμένως λόγια γλυκά.
- Ένας άνθρωπος αποδέχεται καλύτερα μια εντολή μας, αν αισθανθεί ότι αυτό που θα κάνει είναι δική του επιλογή και όχι δική μας απαίτηση.
- Εμείς δεν μπορούμε να σώσουμε κανέναν. Ας κάνουμε αυτό που πρέπει για να δώσουμε βοήθεια και μετά ας τα αφήνουμε όλα στο έλεος του Θεού διά της προσευχής.

- Όταν προσπαθούμε να βοηθήσουμε κάποιον, επειδή το αποτέλεσμα εξαρτάται πάντα από τον Θεό, εμείς προφυλασσόμαστε, από τη μεν απελπισία όταν αποτυγχάνουμε, από τη δε έπαρση όταν επιτυγχάνουμε.
- Όταν σκεφτόμαστε να βοηθήσουμε κάποιον, να εξετάζουμε προηγουμένως τα κίνητρά μας. Αν είναι η καλοσύνη ή η εμπάθεια. Αν είναι η αγάπη ή ο έλεγχος και η κυριαρχία έναντι του άλλου.
- Η μετριοφροσύνη είναι η άρνηση της υπερβολής.
- Ο μετριόφρων από αυτά που θέλει να κάνει αφαιρεί πάντα την υπερβολή. Έχει μέτρο.
- Ο μετριόφρων είναι γλυκός στον λόγο. Ευχάριστος στις αποκρίσεις. Παρηγορητικός στους κακοποιημένους. Ανεξίκακος στους θρασείς. Επισκεπτόμενος σε όσους υποφέρουν. Φρόνιμος και ευπρόσιτος σε όλους. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο μετριόφρων δεν βλέπει αφ' υψηλού κανέναν άνθρωπο και σκεπάζει όσα πλεονεκτήματά του μπορεί.
- Πριν κάνουμε σχέση με κάποιον να εξετάσουμε αν με αυτόν τον άνθρωπο μπορούμε να ενωθούμε, να μοιραστούμε τον Θεό και την αλήθεια και να συμπορευτούμε.
- Στις διάφορες σχέσεις, οι ακυρώσεις που έχουμε στις προσδοκίες μας και τα παράπονά μας οφείλονται συνήθως στο ότι στην αρχή πιστέψαμε ότι ο άνθρωπος αυτός θα ήταν ο Θεός μας, ο σωτήρας μας και ο θαυμαστής μας.
- Ο μετριόφρων ελκύει την αγάπη, την υπόληψη, την τιμή και τον έπαινο όλων.
- Ο μετριόφρων έχει εσωτερική ησυχία και γι' αυτό είναι μια ανάπαυση για όλους.
- Ο μετριόφρων έχει μεγάλη δύναμη, αλλά δεν αγωνιά και δεν ξοδεύεται να λάβει την αναγνώριση των άλλων.
- Μόνο αν έχουμε ησυχία και ειρήνη μέσα μας, μπορούμε να βοηθήσουμε κάποιον.
- Ο μετριόφρων δεν ενδιαφέρεται για τον έπαινο και το χειροκρότημα. Δεν επιδιώκει κάτι ούτε φοβάται να χάσει κάτι. Το μόνο που τον ενδιαφέρει είναι η ησυχία της καρδιάς του, μέσα από την οποία μπορεί να δει και να ακούσει αληθινά τον άλλον. Και οι παρεμβάσεις του είναι καίριες, ευλογημένες και σωστικές.
- Όταν αγωνιούμε να πετύχουμε κάτι για να ικανοποιήσουμε την υψηλοφροσύνη μας, δεν έχουμε μάτια να δούμε την πραγματικότητα του άλλου. Τυφλωνόμαστε από την αγωνία μας για την επιτυχία.

14-05-2018 Η χαρά της ταπείνωσης και το κενό της υπερηφάνειας

- Έχω διάκριση δεν σημαίνει έχω καλούς τρόπους.
- Η βάση κάθε κακού είναι η υπερηφάνεια, η φιλαυτία, η άλογη αγάπη για τον εαυτό μας. Αντίθετα, η βάση κάθε καλού είναι η ταπεινοφροσύνη.
- Όσο πιο ταπεινός είναι ο άνθρωπος, τόσο πιο ψηλά ανεβαίνει.
- Με την ταπεινοφροσύνη ελκύουμε τη φιλία και την οικειότητα με τον Θεό.

- Η ταπείνωση είναι το ένδυμα της θεότητας. (Πατέρες)
- Η ταπείνωση είναι η αρχή της επίγνωσης του εαυτού μας και η τελειοποίηση της αληθινής γνώσης του Θεού. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η βαθιά γνώση του εαυτού μας γεννιέται από την ταπείνωση.
- Η πίστη είναι δώρο του Θεού που δίνεται στον ταπεινό άνθρωπο.
- Αν δεν έχουμε ταπείνωση, όλες οι αρετές και όλες οι καλές πράξεις είναι μάταιες και σιχαμερές ενώπιον του Θεού. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Στην καλλιέργεια μιας αρετής, αν είμαστε υπερήφανοι, πολλές φορές μας βοηθάει και ο πειρασμός. Είναι ο εκ δεξιών πειρασμός.
- Όσο ταπεινώνεται η ψυχή, τόσο περισσότερο δέχεται τη Θεία χάρη και τα χαρίσματα του Αγίου Πνεύματος. (Άγιος Αμβρόσιος)
- Ταπείνωση δεν είναι η ταπεινοσχημία. Ταπείνωση είναι η βεβαιότητα ότι χωρίς τον Θεό δεν μπορούμε να κάνουμε τίποτα καλό.
- Ο ταπεινός άνθρωπος είναι ανοιχτός, διαλλακτικός, συγκαταβατικός, εύπλαστος.
- Αληθινά ταπεινόφρων δεν είναι αυτός που στερείται οποιασδήποτε αξίας ώστε να υπερηφανευτεί, αλλά αυτός που έχει αξία και δεν υψηλοφρονεί.
- Ταπεινός είναι αυτός που, αν και έχει αφορμές να υπερηφανευτεί, συγκρατεί τον εαυτό του, ταπεινώνεται και μετριοφρονεί. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Ταπεινοφροσύνη είναι να αντιμετωπίζεις με γενναιότητα τις προσβολές των άλλων βλέποντας τις αμαρτίες σου.
- Ο υψηλόφρων τυφλώνεται και πέφτει σε αμαρτίες καθοδηγούμενος από λογισμούς του διαβόλου.
- Στην ουσία η ρίζα κάθε αμαρτίας είναι η υψηλοφροσύνη, ο "ξυπασμός".
- Στον υψηλόφρονα άνθρωπο ίσως να κάνει καλό η αμαρτία, αν αυτός δεν μπορεί με άλλον τρόπο να ταπεινωθεί.
- Αυτός που έχει ζωή πλούσια, άνετη και με δόξα αλλά διατηρεί ταπεινό φρόνημα είναι μακάριος. (Άγιος Μακάριος)
- Πίσω από κάθε πτώση υπάρχει ένα υπόστρωμα ναρκισσισμού, εγωισμού, υπερηφάνειας.
- Όταν έχουμε υψηλοφροσύνη, η πτώση μας που επακολουθεί είναι οικονομία του Θεού, γιατί η υψηλοφροσύνη είναι χειρότερη από την πτώση.
- Η μεταμέλεια (το "ωχ πώς το έκανα εγώ αυτό") είναι κλείσιμο στον εαυτό μας. Δεν είναι μετάνοια, δηλαδή δεν είναι αλλαγή τρόπου σκέψης, δεν είναι αλλαγή πορείας ζωής.
- Η απελπισία-απόγνωση είναι ένδειξη αμετανοησίας.
- Ο ταπεινός είναι απρόσβλητος, γιατί ο ίδιος έχει από πριν ριγμένο χαμηλά τον εαυτό του.
- Αυτός που προσβάλλεται έχει μεγάλη ιδέα για τον εαυτό του, δηλαδή είναι υπερήφανος.
- Ο ώριμος άνθρωπος γνωρίζει ότι μπορεί να κάνει και τη χειρότερη αμαρτία. Γι' αυτό είναι επιεικής με τους άλλους ανθρώπους και προσέχει τα λόγια του.

- Τα χαρίσματα που έχουμε ή θα τα κρατήσουμε για τον εαυτό μας και θα μας κλείσουν στον εαυτό μας ή θα τα χρησιμοποιήσουμε για να υπηρετήσουμε την αγάπη του Θεού και των συνανθρώπων μας.
- Αυτό που μας σώζει είναι η επιθυμία και επιλογή μας να είμαστε κοντά στον Θεό.
- Η αγωνία να αρέσουμε είναι μια προβληματική πνευματική κατάσταση. Και είναι μια αστοχία: αντί να θέλουμε να αρέσουμε στον Θεό και να γεμίζει η καρδιά μας, θέλουμε να αρέσουμε στους άλλους.
- Ο φιλάρεσκος άνθρωπος ταλαιπωρεί και τον εαυτό του και τους γύρω του και δεν μπορεί να κάνει εύκολα σχέσεις.
- Η υπερηφάνεια είναι έπαρση, είναι μεγαλοφροσύνη.
- Το σημαντικό με τα χαρίσματά μας είναι το πού τα αποδίδουμε: στον εαυτό μας έχοντας υπερηφάνεια ή στον Θεό έχοντας ταπείνωση.
- Η υπερηφάνεια είναι παραγκωνισμός του Θεού, άρνηση του Θεού.
- Κανένα όφελος δεν φέρνει η νηστεία, όταν ανακατεύεται με την υπερηφάνεια. Αλλά και η παρθενία είναι περιττή, όταν μολύνεται με το πάθος της υπερηφάνειας. Ο Θεός απεχθάνεται τη δικαιοσύνη που υπηρετεί την υπερηφάνεια. Μισεί δε τα καλά έργα, όταν αυτά φουσκώνουν με έπαρση την ψυχή. (Βασίλειος Σελευκείας)
- Η εμφάνιση που έχει ένας άνθρωπος μαρτυρεί το περιεχόμενό του, την κατάστασή του, την πορεία του, τον λόγο της ζωής του.
- Υπερήφανος είναι αυτός που μεγαλοφρονεί για όσα πλεονεκτήματα έχει περιφρονώντας τους άλλους. (Ισίδωρος Πηλουσιώτης)
- Η διάθεση ενός ανθρώπου να υποτιμά και να περιφρονεί τους άλλους κρύβει μία έλλειψη, μία μειονεξία.
- Η υπερηφάνεια είναι το χειρότερο κακό, γιατί μετατρέπει τον άνθρωπο σε δαίμονα, υβριστή, βλάσφημο, επίορκο. Θανάτους προκαλεί και φόνους επιθυμεί. Ο υπερήφανος είναι πάντοτε μέσα στη λύπη, αγανακτισμένος και ταραγμένος. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Τα διάφορα πάθη όσο τα τρέφουμε τόσο αυξάνουν. Δεν καταλήγουν σε κορεσμό.
- Η υπερηφάνεια γεννάει την αυθάδεια, την ύβρη, την καταφρόνηση των αδελφών, την περιφρόνηση των φτωχών, τη σκληροκαρδία και την απανθρωπιά. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο λόγος για τον οποίο πάσχουμε είναι η υπερηφάνεια μας. Αλλά ταυτόχρονα τα παθήματά μας είναι και ευλογίες, για να σπάσει ο εγωισμός μας και να αλλάξουμε.
- Ο λόγος που έχουμε ένταση και ταραχή είναι που, όταν αμαρτάνουμε, δεν μετανοούμε, δεν λέμε "ήμαρτον". Όταν ταπεινωνόμαστε και αναλαμβάνουμε την ευθύνη για το λάθος μας, έχουμε ειρήνη, έχουμε γαλήνη, έχουμε χαρά.
- Η εξομολόγηση δεν λειτουργεί μαγικά. Η εξομολόγηση είναι μαρτυρία και επιβεβαίωση ότι μετανοήσαμε και ότι πλέον είμαστε συγχωρεμένοι από τον Θεό, δηλαδή είμαστε μαζί με τον Θεό.

- Η ουσία της εξομολόγησης και της συγχώρεσης είναι η μετάνοια.
- Η ηδονική αυτολύπηση για την πνευματική μας κατάσταση είναι μια χείριστη μορφή προσέλκυσης και χειρισμού των άλλων. Και πνευματικά είναι ακινησία, είναι τέλμα.
- Η απομόνωση είναι σύμπτωμα αμαρτίας, σύμπτωμα πλάνης.
- Για τη δική μου αμαρτία κανένας άλλος δεν φταίει παρά μόνο εγώ. Πάντα φταίω εγώ. Ο άλλος μόνο αφορμή μπορεί να είναι για να αμαρτήσω εγώ και οφείλω να προφυλαχτώ, π.χ. με την - εξωτερική - απομάκρυνσή μου από τον άλλον. Και αυτό δεν είναι ούτε άρνηση του άλλου ούτε απομόνωση δική μου. Είναι σεβασμός και του άλλου και του εαυτού μου.
- Ενώπιον του Θεού εντελώς μόνος είναι ο καθένας μας, αλλά η σωτηρία μας εξαρτάται από τη σχέση με τους συνανθρώπους μας, τους αδελφούς μας.
- Να μην είμαστε ούτε εύπιστοι αλλά ούτε και καχύποπτοι. Να είμαστε προσεκτικοί.
- Οι άνθρωποι γύρω μας είναι εικόνες του Θεού, συχνά αμαυρωμένες. Αν την πορεία μας προς τον Θεό την ενισχύουν ή την εμποδίζουν, αυτό είναι ευθύνη αποκλειστικά δική μας.

08-10-2018 Η ρίζα και η θεραπεία των παθών

- Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν σέβονται την καρδιά τους και το γεγονός της ύπαρξής τους ούτε βρίσκονται σε διαδικασία αναζήτησης του πραγματικού νοήματος της ζωής.
- Αν δούμε τον κόσμο με τα μάτια του Θεού, θα διαπιστώσουμε ότι τα πάντα γύρω μας είναι ενδιαφέροντα.
- Αν καλλιεργήσουμε την καρδιά μας, θα βγάλουμε προς τα έξω έναν άλλο εαυτό.
- Υψηλοφροσύνη είναι το να σκεφτόμαστε τα υψηλά από οίηση και υπερηφάνεια. (Άγιος Νεκτάριος)
- Οι περισσότεροι άνθρωποι ζούμε σε έναν φαντασιακό κόσμο. Από αυτό τρεφόμαστε, σε αυτό καταφεύγουμε, εκεί βολευόμαστε. Δεν θέλουμε να δούμε την πραγματικότητά μας και δεν δεχόμαστε ελέγχους, παρατηρήσεις, αμφισβήτηση.
- Αυτός που υψηλοφρονεί ουσιαστικά αρνείται τη χάρη του Θεού και έτσι είναι ευάλωτος σε αδυναμίες και σε πάθη.
- Οι υπερήφανοι πάσχουν. (Άγιος Σιλουανός)
- Οι υπερήφανοι έχουν ταραχή και άγχος. Δεν αντέχουν κανέναν έλεγχο και καμία αμφισβήτηση. Αντίθετα, η καρδιά του ταπεινού είναι σαν το πέλαγος, που αν πέσει σε αυτό μια πέτρα, η ταραχή που προκαλείται είναι μόνο προσωρινή.
- Τα αξιώματα και οι θέσεις δεν εμπνέουν σεβασμό και τιμή. Εμπνέουν κολακεία, υποκρισία και ψευτιά. Σεβασμό και τιμή εμπνέει το βαθύ είναι του καλλιεργημένου πνευματικά ανθρώπου.
- Στην ουσία μία είναι η αρετή: η παραμονή μας κοντά στον Θεό, την πηγή της ζωής. Και στην ουσία ένα είναι το πάθος: το γινάτι μας να είμαστε μακριά από τον Θεό.
- Η κενοδοξία είναι ο γλυκός κλέφτης του πνευματικού πλούτου. (Μέγας Βασίλειος)

- Ο πιο βλακώδης τρόπος να διασκορπίσουμε τον όποιο πνευματικό πλούτο έχουμε είναι η κενοδοξία.
- Η κενοδοξία δεν καταστρέφει μόνο τις καλές πράξεις αλλά οδηγεί και σε πονηρές, καθώς ο κενόδοξος για να πετύχει κάτι χρησιμοποιεί τρόπους πονηρούς.
- Η κενοδοξία μολύνει τους ανθρώπους περισσότερο από κάθε άλλη αμαρτία.
- Η κενοδοξία κάνει τους ανθρώπους ευάλωτους σε κάθε πειρασμό και σε κάθε πτώση.
- Το να απαιτώ ο σύντροφός μου να ασχολείται μαζί μου και να μην έχει κανένα άλλο ενδιαφέρον είναι κενοδοξία.
- Η κενοδοξία είναι μάταιη, όχι γιατί αγαπάει τη δόξα, αλλά γιατί δεν αγαπάει την εκ Θεού δόξα. (Ιωάννης ο Δαμασκηνός)
- Η εκ Θεού δόξα είναι η εμπειρία της αγάπης Του, της χάριτός Του, των δωρεών Του, του φωτός Του. Και σε αυτήν την εμπειρία μετέχουν οι ταπεινοί, αυτοί που βγαίνουν από τον εαυτό τους, το ατομικό τους συμφέρον και νοιάζονται για τον άλλον.
- Κενόδοξος είναι αυτός που δοξάζεται με τον επίγειο πλούτο και φροντίζει για την εφήμερη τιμή των ανθρώπων, που πιστεύει στα σωματικά του πλεονεκτήματα, που δίνει δόξα στον εαυτό του, όχι όμως αυτή που ανεβάζει στους Ουρανούς αλλά αυτή που εγκλωβίζει στη γη. (Μέγας Βασίλειος)
- Ο Αριστοτέλης λέει ισχυρογνώμονες είναι όσοι πιστεύουν μόνο στη δική τους γνώμη, οι αμαθείς και οι αγενείς. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο άνδρας είναι πιο ισχυρογνώμων στον νου, ενώ η γυναίκα στα συναισθήματα.
- Ο άνθρωπος των βεβαιιοτήτων είναι ο πιο κρύος άνθρωπος και ο λιγότερο συνεργάσιμος.
- Το να θέτουμε ερωτηματικά στις βεβαιότητές μας είναι αρχή σοφίας.
- Ο ισχυρογνώμων δεν φροντίζει για το αληθινό, το ορθό, το δίκαιο. Αντιλέγει το ίδιο σε όλους. Είναι πνεύμα αντιλογίας και έχει κάνει συνήθεια το να μην απαντάει με κόσμιο τρόπο. Γι' αυτό δεν τον αντέχει κανείς.
- Ο ισχυρογνώμων είναι ως συνέταιρος ασυμβίβαστος, ως σύζυγος τυραννικός και ως άρχων επιζήμιος. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο σωστός ηγέτης παίρνει κοντά του τους σωστότερους συμβούλους. Ο ισχυρογνώμων νομίζει ότι δεν τους χρειάζεται.
- Ισχυρογνώμων είναι και ο ιδεοληπτικός άνθρωπος. Αυτός που βάζει την ιδέα του, το ιδεολόγημά του πάνω από το καλό του ανθρώπου και που συμβουλευέται μόνο όσους υπηρετούν το ιδεολόγημά του.
- Ο άνθρωπος που έχει θέση ευθύνης θα πρέπει να είναι ευέλικτος, άρα όχι ισχυρογνώμων, να ακούει τους άλλους και να έχει σωστούς συμβούλους. Και αυτά όλα να τα κάνει για τη διακονία του ανθρώπου.
- Ο άνθρωπος που έχει αποφασίσει να ελέγχει τον εαυτό του και άρχισε αυτό να το κάνει παύει να είναι ισχυρογνώμων.

- Οι άνθρωποι που ζουν μαζί ή κοντά σε έναν ισχυρογνώμονα ταλαιπωρούνται από αυτόν και θέλουν να απομακρυνθούν από αυτόν. Έτσι ο ισχυρογνώμων συχνά μένει μόνος του και αρρωσταίνει.
- Η παρατήρηση που μπορεί να κάνουμε σε κάποιον να έχει ευγένεια και ποτέ εμπάθεια.
- Δεν έχουμε ούτε το δικαίωμα ούτε τη δυνατότητα να αλλάξουμε τον άλλον άνθρωπο. Απλώς διαμορφώνουμε συνθήκες καλές για κάτι τέτοιο και προσευχόμαστε ο Θεός να τον φωτίζει.

15-10-2018 Η πονηρία και η απλότητα

- Η περιαυτολογία, δηλαδή το να μιλούμε διαρκώς για τον εαυτό μας, είναι αρρώστια και έχει τοξική επίδραση στο περιβάλλον.
- Αυτός που περιαυτολογεί θεωρεί ότι το κέντρο του κόσμου είναι ο εαυτός του, αλλά κατά βάθος είναι ελλιπής, μειονεκτικός.
- Όταν κάποιος μας απορρίπτει, συνήθως φταίμε εμείς γι' αυτό. Η αποδοχή κερδίζεται.
- Όταν κάποιος απευθύνει έπαινο στον εαυτό του, ο έπαινος αυτός είναι άδειος, δεν έχει αξία. Αξία έχει ο έπαινος και γενικά η τιμή των άλλων.
- Αυτός που περιαυτολογεί είναι συνήθως οκνηρός και τεμπέλης. Απέχει από την εικόνα που θέλει να προβάλει για τον εαυτό του.
- Η περιαυτολογία είναι επίδειξη λόγων, η οποία όμως καταμαρτυρά τη φτώχεια των έργων. Φανερώνει περισσότερο κίβδηλη αρετή που προσβλέπει στην επιφάνεια των πραγμάτων.
- Ο άνθρωπος που έχει εσωτερική ποιότητα και αξία μιλάει λίγο αλλά τα λόγια του είναι ουσιαστικά και πειστικά.
- Συχνά τα πολλά λόγια καλύπτουν ενοχές.
- Να θέλουμε να πράττουμε τα καλύτερα και τα περισσότερα, αλλά να λέμε τα λιγότερα.
- Όταν λέμε λιγότερα λόγια, μας δίνεται περισσότερο η δυνατότητα να ακούσουμε, να αφομοιώσουμε και να φιλοσοφήσουμε.
- Όταν έχουμε κάποιες πνευματικές εμπειρίες, να μην τις ξοδεύουμε κάνοντας επίδειξη, αλλά να τις διαφυλάττουμε στην καρδιά μας με σεβασμό και σιωπή, για να συνεχίζει να λειτουργεί μέσα μας ο λόγος του Θεού.
- Η πονηρία είναι μητέρα κάθε κακού. Είναι ζωή δαιμονική. (Άγιος Νεκτάριος)
- Άλλο είναι η διπλωματία κι άλλο οι πονηρές μεθοδεύσεις με σκοπό να εκμεταλλευτούμε τον άλλον ή να χειριστούμε τον άλλον.
- Η εκμετάλλευση του άλλου ή ο χειρισμός του άλλου είναι προσβολή της σχέσης.
- Η πονηρία εργάζεται το κακό ενώ πολεμάει το αγαθό. Επιθυμεί δε ό,τι δεν αρέσει στον Θεό. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η ψυχή που συνηθίζει στην πονηριά αρρωσταίνει σιγά σιγά και χαλάει. Χάνει την αυθεντικότητά της, την καθαρότητά της, τη ζωντάνια της.

- Όταν παίρνουμε πολλά σχήματα και εφαρμόζουμε διάφορους τακτικισμούς με σκοπό την ικανοποίηση των εγωκεντρικών μας επιθυμιών, μπορεί να πετυχαίνουμε, αλλά σιγά σιγά αρρωσταίνει το μέσα μας. Χάνουμε την αγαθότητα, την απλότητα, την ευθύτητα, το είναι μας.
- Όταν ζούμε με προσωπεία, τότε και η προσευχή μας παύει να είναι αυθεντική όπως και όλη μας η πνευματική ζωή.
- Η πονηρία είναι τέχνη διαβολική για την επικράτηση του κακού.
- Κακό δεν είναι μόνο να λέω ψέματα αλλά και να είμαι ψεύτικος. Να είναι ψεύτικη η καρδιά μου, υποκριτική.
- Πονηρία είναι η προσπάθεια εξαπάτησης του άλλου.
- Να προσέχουμε, στην πονηρία του άλλου να μην απαντούμε κι εμείς με πονηρία αλλά να διατηρούμε την αγαθότητα, ώστε τελικά να κερδίζει η αγαθότητα και όχι η πονηρία.
- Αν έχουμε απλότητα, τιμιότητα, αγνή διάθεση και καθαρό λογισμό, ο Θεός συνήθως μας προστατεύει από τις πονηρίες των ανθρώπων.
- Το κέρδος του ανθρώπου που αντιστέκεται στην πονηρία είναι η ειρήνη στην καρδιά του.
- Αλήθεια δεν είναι η αντικειμενική γνώση, αλλά η ικανότητα να αγαπάς και να αγαπιέσαι.
- Αυτόν που κυρίευσε η πονηρία τον χαρακτηρίζουν οι εξής κακίες: η δολιότητα, η ανειλικρίνεια, η μνησικακία, το φιλέκδικο, το ψεύδος, η απάτη, ο φθόνος, η βασκανία, το μίσος, η επιβουλή, η υποκρισία, η αδικία, η χαιρεκακία και όλες οι συγγενικές κακίες που σπρώχνουν τον άνθρωπο στην απώλεια. (Άγιος Νεκτάριος)
- Οι απλοί άνθρωποι είναι ευτυχισμένοι και χαίρονται τη ζωή τους.
- Απλότητα σημαίνει καθαρότητα ψυχής και νου, ακεραιότητα, ειλικρίνεια, αθωότητα.
- Στον απλό άνθρωπο όλα είναι ανυπόκριτα, ασυγκάλυπτα και χωρίς ίχνος πανουργίας.
- Οι άγιοι είναι τόσο απλοί και καθαροί που έχουν βλέμμα μικρού παιδιού.
- Συχνά η ταραχή και η κατάθλιψη από τις οποίες πάσχουμε οφείλονται σε εσωτερικές συγκρούσεις των πολλών προσωπειών μας, των πολλών εαυτών μας.
- Ο απλός άνθρωπος δεν έχει ανάγκη να παρουσιάσει τον εαυτό του διαφορετικό απ' ό,τι είναι στην πραγματικότητα. Γι' αυτό και είναι σεμνός.
- Άλλο η απλότητα και άλλο η αφέλεια, η αγαρμποσύνη και η χοντροκοπιά.
- Ο απλός άνθρωπος είναι έξυπνος εσωτερικά, αποτελεσματικός σε ό,τι κάνει και αγαπητός στους άλλους.
- Ο απλός και απονήρευτος άνθρωπος καταλαβαίνει την πονηριά του άλλου, προστατεύει τον εαυτό του από αυτήν, αλλά δεν ασχολείται με αυτήν και δεν παρασύρεται σε κάτι ανάλογο.
- Το να εφαρμόζουμε μεθοδεύσεις πονηρές δεν είναι τόσο αποτελεσματικό όσο νομίζουμε.
- Όλος μας ο αγώνας είναι να συνυπάρχουμε με τον πονηρό χωρίς να γινόμαστε κι εμείς πονηροί και χωρίς να χαλάει η διάθεσή μας έναντί του. Και αυτό είναι η εξέλιξή μας. Όμως σε κάποιες πολύ παθολογικές περιπτώσεις ίσως θα πρέπει να δραπετεύουμε διακριτικά και

χωρίς να προσβάλουμε τον άλλον άνθρωπο.

- Η χριστιανική ευγένεια είναι η ευαγγελική ηθική τελειότητα και φανερώνει καλή αγωγή της ψυχής στον λόγο και στις πράξεις.
- Χαρακτηριστικά γνωρίσματα της ευγένειας είναι το γενναίο φρόνημα, η εσωτερική ελευθερία, η φιλοτιμία, η χάρη, η μεγαλοφροσύνη, η μεγαλοψυχία, η ευκοσμία, το θάρρος, η αγαθή προαίρεση, ο άριστος τρόπος, η δικαιοσύνη και η αλήθεια. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η ευγένεια της ψυχής φανερώνει την ομοίωση προς τη Θεία εικόνα.
- Η εικόνα του ευγενούς ανθρώπου είναι θέαμα εξάισιο, γιατί από αυτήν εκπέμπεται η χάρη της Θείας εικόνας.
- Ο φόβος Θεού δεν έχει σχέση με την κόλαση, αλλά είναι ο φόβος μη χάσω τη χαρά της ζωής μου, μη μου φύγει από τα χέρια το δώρο που μου δόθηκε.
- Ο ευγενής κάνει το θέλημα του Θεού, όχι για να μην τον στείλει ο Θεός στην κόλαση, αλλά για να διαφυλάξει τη χάρη του Θεού.
- Ο ευγενικός άνθρωπος ασχολείται με τη μελέτη του νόμου του Θεού και εργάζεται για την εφαρμογή του.
- Το ποιοι είμαστε φανερώνεται από τα ενδιαφέροντά μας, από τις ενασχολήσεις μας.
- Η ευγένεια καλλιεργεί τους καλούς τρόπους, καθοδηγεί τις κινήσεις, καθορίζει τα βήματα, υποδεικνύει την ευθεία οδό και κατευθύνει τη σταδιοδρομία του βίου. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο ευγενικός άνθρωπος έχει αυτογνωσία, αντίληψη και ορθοκρισία.

22-10-2018 Η ευγένεια και η ανδρεία

- Η ευγένεια δεν είναι απλώς οι καλοί τρόποι. Η ευγένεια είναι κάτι το εσωτερικό και είναι η περίληψη όλων των αρετών.
- Ο ευγενής υπομένει τον πόνο, ανταπεξέρχεται με γενναιότητα στα όποια περιστατικά της ζωής, παρουσιάζεται συγκρατημένος απέναντι στην ηδονή, την επιθυμία, τη λύπη και την οργή και γενικά αντιτάσσεται προς καθετί που μπορεί να οδηγήσει την ψυχή στη βία ή την απάτη. Η καρτερία τον διδάσκει να υπομένει τις λύπες χάριν του καλού, να κοπιάζει για το καλό και να υπομένει με γενναιότητα τις συμφορές και τα δεινά. (Άγιος Νεκτάριος)
- Τον ευγενή η μεγαλοφροσύνη τον δίδαξε να σκέπτεται και να πράττει τα μεγάλα και τα γενναία. Η γενναιοδωρία τον εκπαίδευσε να παρέχει άφθονα τα αγαθά του σε αυτούς που του ζητούν βοήθεια. Η μεγαλοψυχία τον έκανε να είναι μακρόθυμος και να συγχωρεί. Η αγάπη του υπαγόρευσε να ξεχνάει τα κακά που του έγιναν, να νικάει δε αυτά καθώς και τη μνησικακία διά της αγαθοεργίας. Η ηθική μεγαλοπρέπεια του υπέδειξε να βλέπει πάνω από τα σωματικά και να μην τα αποδίδει καμιά αξία σε σχέση με τα αόρατα. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η σωφροσύνη στολίζει το ήθος του ευγενή ανθρώπου. Αυτή εκδηλώνεται ως φωτεινότητα, εγκράτεια, ηγεμονία του πνεύματος και ελευθερία της ψυχής. Η αγνεία μάλιστα του παρέχει την καθαρότητα του νου και της καρδιάς. (Άγιος Νεκτάριος)

- Γενναίος είναι ο ταπεινός. Αυτός που δεν επιμένει σε δικούς του σχεδιασμούς.
- Η ρίζα των παθών μας είναι ο εγωισμός.
- Ο άνθρωπος που σέβεται τον εαυτό του και θέλει να τον καλλιεργήσει δεν έχει βεβαιότητες να επιβάλει, αλλά αντίθετα δέχεται και εκτιμάει ό,τι του φέρνει η ζωή.
- Γενναϊόδωρος μπορεί να είναι μόνο αυτός που δέχθηκε δωρεές και έχει την εμπειρία των δωρεών. Και αυτός είναι ο άνθρωπος που γεύτηκε το έλεος του Θεού και το αναγνώρισε και γι' αυτό είναι ταπεινός και μετανοών.
- Το πραγματικό δόσιμο είναι εκείνο που καλύπτει μια πραγματική ανάγκη του άλλου, η οποία μπορεί και να μην είναι υλική.
- Ο γενναϊόδωρος άνθρωπος είναι αυτός που θέλει να δίνει χαρά στους άλλους, να βλέπει τους άλλους χαρούμενους, αναπαυμένους. Και για τον λόγο αυτό βγαίνει από τον εαυτό του.
- Πολύ συχνά η υποστήριξη του δίκαιου και του σωστού φέρνει την ταραχή και την απώλεια της εσωτερικής ειρήνης. Αυτό δείχνει ότι οι ενέργειές μας είναι έξω από τον Θεό και κινούνται από τον εγωισμό μας.
- Αγάπη είναι να μην κρατάω πικρία γι' αυτόν που μου έκανε κακό.
- Να σεβόμαστε τον κάθε άνθρωπο. Να μην ξεχνάμε ποτέ ότι είναι εικόνα του Θεού.
- Ο ευγενής έχει τέτοια εσωτερική λεπτότητα και ευαισθησία μέσα από την αναζήτηση του Θεού, που δεν θέλει να βλάπτει κανέναν άνθρωπο ούτε και κατά το ελάχιστο.
- Όταν σε κάποιον που μας έχει βλάψει κάνουμε καλό, τότε ελευθερωνόμαστε πραγματικά. Και δεν είμαστε οι χαμένοι αλλά οι κερδισμένοι. Γιατί αυτό που πιο πολύ έχουμε ανάγκη είναι η ειρήνη της καρδιάς μας.
- Πίσω από κάθε ταραχή που έχουμε βρίσκεται υψωμένο το εγώ μας, που θέλουμε άρρωστα να το υπερασπιστούμε.
- Πνευματικός άνθρωπος είναι αυτός που, όταν αδικείται ή τα πράγματα δεν έρθουν όπως θέλει, δεν ταρασσεται και παραμένει ήρεμος. Έχει μέσα του άλλη σοφία, άλλον λόγο ζωής. Και αυτός είναι ο λόγος του Θεού, ο λόγος της ταπείνωσης.
- Όταν ο άνθρωπος έχει νου ηγεμονικό, δεν είναι έρμαιο παθών.
- Για να μας χαρίσει ο Θεός την αρετή της ευγένειας, οφείλουμε, όπως άλλωστε ισχύει για όλες τις αρετές, να είμαστε ανοιχτοί σε Αυτόν και να μην έχουμε εγωισμό και βεβαιότητες.
- Ο υπερήφανος δεν ησυχάζει ποτέ και κάποιες φορές καταφεύγει σε ψυχοφάρμακα.
- Ανδρεία έχει αυτός που είναι προετοιμασμένος στον φόβο του θανάτου και δεν πανικοβάλλεται. Αυτός που έχει θάρρος στα δεινά και τόλμη στους κινδύνους, που προτιμάει να πεθάνει για το καλό παρά να σωθεί με αισχρούς τρόπους. (Άγιος Νεκτάριος)
- Πνευματικά, ζωή είναι η χωρίς φόβο ετοιμότητα για τον θάνατο.
- Ο ανδρείος έχει γερές-πνευματικές βάσεις και έχει υποψιαστεί τον λόγο για τον οποίο ζει, από πού έρχεται και πού πηγαίνει. Γι' αυτό και δεν φοβάται τον θάνατο και χωρίς φόβο αντιστέκεται στο κακό.

- Ο ανδρείος είναι σταθερά στραμμένος στη χαρά και το φως του Θεού και δεν κλονίζεται από τίποτα.
- Η καλλιέργεια της ταπείνωσης μας κάνει δεκτικούς των δωρεών του Θεού.
- Μόνο όταν εκπέμπουμε ηρεμία και ειρήνη, μπορεί ο άλλος να μείνει, να μας ακούσει και να πεισθεί από τα λεγόμενά μας.
- Η ανδρεία είναι εσωτερική δύναμη που κάνει τον άνθρωπο να αντιστέκεται σταθερά και άκαμπτα στις συμφορές και τις αντίξοες περιστάσεις και να μένει σταθερός στις ηθικές και πνευματικές του πεποιθήσεις.
- Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν έχουμε πνευματική αναζήτηση. Ψάχνουμε τη βόλεψή μας, πρωτίστως τη συναισθηματική, μετά την οικονομική και μετά την αναγνώριση των άλλων. Και μπροστά σε αυτά που είναι οι θεοί μας θυσιάζουμε τα πάντα, ακόμα και την πίστη μας. Μέχρι να "σπάσουμε τα μούτρα μας" και να καταλάβουμε τι γίνεται.
- Πνευματικός άνθρωπος δεν είναι ο κουλτουριάρης άνθρωπος, ούτε αυτός που αναφέρει κάποιες πνευματικές αναζητήσεις. Πνευματικός άνθρωπος είναι αυτός που έχει το Άγιο Πνεύμα, αυτός που έχει τη χάρη του Θεού, αυτός που έχει τον ίδιο τον Χριστό.
- Πολλές φορές πράγματα που μας φαίνονται πνευματικά είναι καθαρά ψυχολογικά, γιατί ικανοποιούν το δικό μας διανοητικό και συναισθηματικό υπόβαθρο.
- Στις περισσότερες περιπτώσεις ο θησαυρός μας δεν είναι ο Θεός, όσο κι αν το λέμε αυτό, αλλά είναι οι επιθυμίες μας, το συναίσθημά μας, οι φαντασιώσεις μας κ.ά.
- Ανδρείος άνθρωπος είναι αυτός που βάζει ως προτεραιότητά του τον Χριστό και ξέρει ότι χωρίς τον Χριστό τίποτα φωτεινό δεν υπάρχει.
- Για τον ανδρείο άνθρωπο ο νόμος του Θεού είναι ο κανόνας των σκέψεών του και το μέτρο με το οποίο αξιολογεί όλες του τις πράξεις. Κανένας πειρασμός δεν μπορεί να κάμψει τη σταθερότητα των αρχών του και των πεποιθήσεών του. Καμιά κακία δεν κατορθώνει να νικήσει την ηθική δύναμη της ψυχής του. (Άγιος Νεκτάριος)
- Τα αδιέξοδα, οι πειρασμοί, οι δοκιμασίες, τα κενά που έχουμε οι άνθρωποι είναι όλα αφορμές να κοιτάξουμε μέσα μας.
- Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν θέλουν να δουν σε βάθος τον εαυτό τους και τα λάθη τους ούτε ακόμα και στην εξομολόγηση.
- Το πρώτο ανδρείο γεγονός ενός ανθρώπου είναι η απόφασή του να δει σε βάθος τον εαυτό του και τα λάθη του.
- Ο αληθινά ανδρείος είναι φίλος της αλήθειας, γενναίος, μεγαλόψυχος, επιεικής, καρτερικός και σταθερός.
- Ο σταθερός άνθρωπος παρέχει μια αίσθηση ασφάλειας και εμπιστοσύνης, τόσο στον εαυτό του, όσο και στους γύρω του.
- Μεγαλοπρέπεια ενός ανθρώπου είναι η αξιοπρέπειά του. Και αυτή είναι η ομορφιά του.
- Μόνο οι πολύ δυνατοί, δηλαδή οι πολύ ταπεινοί, μπορούν να απαρνηθούν τον εαυτό

τους για χάρη του άλλου.

- Ο Θεός δεν βιώνεται με το μυαλό μας αλλά με την καρδιά μας.
- Όποιος συζητάει με τη σκέψη του θα βγαίνει πάντα ηττημένος, είτε ψυχολογικά είτε πνευματικά.
- Ο ανδρείος ευεργετεί τους πάντες και με τη στάση του απομακρύνει τους πονηρούς και προσελκύει τους αγαθούς.
- Ο ανδρείος έχει πάντα στο μυαλό του το αγαθό και εργάζεται υπέρ του νόμου του Θεού, δηλαδή υπέρ του θελήματος του Θεού.
- Ο ανδρείος άνθρωπος αντιτάσσεται σε όσους με βία ή με απάτη προσπαθούν να χειραγωγήσουν την ψυχή του.
- Με κάθε ευκαιρία να ευχαριστούμε τον Θεό και τους ανθρώπους. Έτσι θα ελκύουμε τη χάρη του Θεού. Θα φεύγει το κακό και θα έρχεται το καλό.

29-10-2018 Η ανανδρία και η ακακία

- Ηθική ανανδρία είναι η έλλειψη ηθικής δύναμης που εκδηλώνεται ως ενδοτικότητα, υποταγή, δουλεία στις επιθυμίες και τα πάθη.
- Ο ώριμος άνθρωπος κατευθύνεται από τον ηγεμόνα του νου και δεν είναι δούλος των εγωκεντρικών του επιθυμιών.
- Ανδρείος δεν είναι αυτός που λέει πάντα ναι, αλλά αυτός που λέει την αλήθεια, που υπηρετεί το σωστό και που βάζει όρια, ακόμα και με προσωπικό κόστος, ακόμα κι αν γίνεται δυσάρεστος στους άλλους.
- Ο αληθινά ανδρείος έχει ξεπεράσει την αγωνία του ατομικού του συμφέροντος.
- Όταν γινόμαστε δυσάρεστοι στους άλλους, να προσέχουμε μήπως θέλουμε να το κάνουμε αυτό μόνο και μόνο για να δείχνουμε σπουδαίοι, κάτι βέβαιο που είναι εκτροπή.
- Η ηθική ανανδρία είναι πολύ μεγάλη ηθική αδυναμία. Και επειδή ο ηθικά άνανδρος δεν έχει αντιστάσεις, από αυτήν γεννιούνται όλες οι αμαρτίες.
- Αυτός που στερείται ηθικής ανδρείας-δύναμης αδυνατεί να αντισταθεί στους πειρασμούς, τόσο τους εξωτερικούς όσο και τους εσωτερικούς.
- Να περιφρονούμε τους πειρασμούς και να μην ασχολούμαστε καθόλου μαζί τους. Ο ηθικά ανδρείος άνθρωπος αυτό κάνει.
- Ο ηθικά άνανδρος, όταν τα πράγματα δεν πάνε πολύ καλά, απογοητεύεται και τα χάνει.
- Ως προς τους ανθρώπους να είμαστε ευαίσθητοι, αλλά ως προς τους πειρασμούς να είμαστε εντελώς αναίσθητοι.
- Ο ηθικά άνανδρος θέτει το ατομικό του συμφέρον πάνω από το κοινό συμφέρον. Κάνει δηλαδή το αντίθετο από αυτό που ο Χριστός είπε στους ανθρώπους να κάνουν.
- Η εποχή μας χαρακτηρίζεται από ανανδρία και αδυναμία ηθική. Από τους σημερινούς ανθρώπους απουσιάζουν ο αλληλοσεβασμός και οι άλλες αξίες.

- Όταν η αγάπη ιδεολογικοποιείται, όπως συμβαίνει στην εποχή μας, γίνεται μαλθακότητα και ενδοτικότητα.
- Αληθινή αγάπη έχουμε, μόνο όταν περιορίζουμε κάτι από το ατομικό μας συμφέρον για χάρη του άλλου ή των άλλων. Αυτό άλλωστε μας λέει και ο Χριστός.
- Αυτός που υποκύπτει στα πάθη μολύνει όχι μόνο τον εαυτό του αλλά και όλο το σύνολο. Γίνεται ολέθριος και επικίνδυνος. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η ακακία είναι καθαρότητα της καρδιάς και ευθύτητα του νου. Εκφράζει αγαθότητα της ψυχής, που είναι δεκτική κάθε αρετής. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο άκακος είναι δεκτικός στην αρετή και αντιτίθεται στην πονηρία.
- Η καθαρότητα της καρδιάς φέρνει στον άνθρωπο την ευθύτητα του νου.
- Ακακία είναι η απομάκρυνση του λογισμού από την αμαρτία και - με τη μακρά προσευχή και μελέτη των αγαθών - η ξερίζωση και απουσία κάθε κακίας, έτσι ώστε να δεχόμαστε μόνο τον λόγο του άκακου λογισμού. (Μέγας Βασίλειος)
- Λογισμός είναι το κόλλημα σε μια σκέψη.
- Ο άκακος άνθρωπος βάζει φραγμό και δεν αφήνει να μπαίνουν στην καρδιά του λογισμοί που οδηγούν στην αμαρτία.
- Όταν ένας άνθρωπος σταματάει κάποια συνήθεια, έχει την ανάγκη να αναπληρώσει το κενό με κάποια άλλη απασχόληση. Δεν γίνεται να αδειάσει τον εαυτό του. Δεν είναι νεκρός.
- Το να έχει η ζωή μας περιεχόμενο είναι μέγιστη ανάγκη.
- Ο άκακος είναι ο σταθερός στο καλό, αυτός που η πονηρία δεν έχει πρόσβαση μέσα του.
- Η ακακία είναι φυλακτήριο της ψυχής, καθαρισμός του νου, καταστολή των κακών συνηθειών, ησυχία των λογισμών, ημερότητα που φανερώνεται στην έκφραση του προσώπου, πραότητα των οφθαλμών, οδηγός της φιλίας, μητέρα της αγάπης, ομοδίαιτη της πίστης, τελειοποίηση της δικαιοσύνης και οπωσδήποτε ρίζα κάθε αρετής και θεμέλιο της αγαθότητας. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η ακακία δεν γνωρίζει την έννοια της έχθρας, δεν επιτρέπει την αγριότητα της οργής, δεν γνωρίζει την ενέργεια της κακίας, αλλά στέκεται σαν βασίλισσα περιτριγυρισμένη από όλες τις αρετές. (Άγιος Νεκτάριος)
- Όμορφος είναι αυτός που το περιεχόμενο της καρδιάς του καθρεφτίζεται ως ηρεμία στο πρόσωπό του.
- Η πίστη γεννά την ακακία και η ακακία ενισχύει την πίστη.
- Η πίστη του κάθε ανθρώπου ορίζει τον λόγο της ύπαρξής του και κατά συνέπεια καθορίζει το πρόσωπό του, την ποιότητα του προσώπου του.
- Οι σχέσεις μας εξαρτώνται πάρα πολύ από το πρόσωπό μας και άρα από την πίστη μας.
- Η πίστη ορίζει το βαθύ είναι του ανθρώπου.
- Μια σχέση όπου απουσιάζει η πίστη των δύο μελών της στον Θεό μπορεί μόνο ψυχολογικά να ικανοποιήσει τα μέλη της. Και οπωσδήποτε η σχέση αυτή δεν μπορεί να έχει

αλήθεια και ούτε διάρκεια στον χρόνο.

- Οι επιλογές μας είναι αυτές που φανερώνουν ποιοι είμαστε, ανεξάρτητα από το τι λέμε.
- Αυτό που πραγματικά μας γεμίζει είναι ο άπειρος Θεός. Τίποτε άλλο.
- Σύμφωνα με τον ευαγγελικό και πατερικό λόγο, δικαιοσύνη είναι η αγάπη.
- Το παιδί είναι πολύ εύπλαστο και αποτυπώνει μέσα του όχι αυτό που του λένε οι γονείς του, αλλά αυτό που γεύεται από το είναι των γονιών του.
- Πριν δύο άνθρωποι προχωρήσουν σε σχέση γάμου, οφείλουν να ξεκαθαρίσουν ποια είναι η υπαρξιακή τους κατεύθυνση και ποιες είναι οι αξίες τους.
- Τα περισσότερα παιδιά είναι θύματα της άνευ νοήματος ζωής και κατεύθυνσης ζωής των γονιών τους.
- Οι γονείς πρωτίστως οφείλουν να μάθουν στα παιδιά τους να ζουν και να δημιουργούν μόνα τους, χωρίς να εξαρτώνται από άλλους.
- Άλλο ευθύτητα και άλλο θρασύτητα και προσβλητικότητα.
- Αυτό που ορίζει τον άνθρωπο ως πρόσωπο και όχι ως μηχανή είναι να έχει λόγο ύπαρξης, να έχει νόημα η ζωή του.
- Το να είμαστε καλοί άνθρωποι δεν μας φτάνει. Θέλουμε να είμαστε αιώνιοι άνθρωποι.
- Αν η Εκκλησία έφτιαχνε καλούς ανθρώπους, θα ήταν ένα καλό σωματείο. Η Εκκλησία είναι ο χώρος του αναστάτος Χριστού κι εμείς ζούμε την προσδοκία της αναστάσεως και της νίκης επί του θανάτου.

05-11-2018 Η ακακία, η κακία και ο θυμός

- Ο άκακος είναι ο απονήρευτος, ο ευθύς, ο ακέραιος, ο δίκαιος. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο άκακος, όπως κι ο Θεός, καλοσυνεύει τους κακούς με τη δική του μεγάλη αγαθότητα, καλώντας τους με καλό τρόπο να πράττουν τα ίδια.
- Θυμός είναι η εκδήλωση της εσωτερικής ταραχής.
- Έχουμε ευθύνη απέναντι στους ανθρώπους, αν δηλαδή τους αγριεύουμε και τους πονηρεύουμε ή τους καλοσυνεύουμε.
- Τον κόσμο δεν τον σώζουν ούτε τα κηρύγματα, ούτε οι συμβουλές, ούτε οι κανόνες των παπάδων, των δασκάλων ή των γονέων. Αυτό που σώζει τον κόσμο είναι η καλοσύνη που πηγάζει από το είναι κάποιων ανθρώπων.
- Ή θα είμαστε ευωδία Χριστού ολόκληροι ή θα είμαστε ψεύτες ολόκληροι. Δεν υπάρχει ενδιάμεση κατάσταση.
- Άλλο η πτώση που συμβαίνει από αδυναμία και έχει ντροπή και άλλο η ξεδιάντροπη πτώση που δεν μας ενοχλεί. Η ξεδιάντροπη πτώση είναι βεβήλωση της ύπαρξής μας.
- Η πτώση είναι κάτι το ανθρώπινο, όμως η παραμονή στην πτώση είναι κάτι το δαιμονικό.
- Τον άκακο άνθρωπο ο Θεός τον ευλογεί και τον κατατάσσει στον χώρο των δικαίων.
- Ο αγαθός θέλει πάντοτε το αγαθό και ανταποδίδει τα αγαθά αντί των πονηρών. Ο Θεός

στέκεται κοντά του και τον σκεπάζει όλες τις ημέρες της ζωής του. (Άγιος Νεκτάριος)

- Ο αγαθός υπομένει γενναία ό,τι ο Θεός του δώσει.
- Αυτός που αγωνίζεται πνευματικά έχει στιγμές χάριτος και στιγμές σκοτασμού. Και μέσα σε αυτό το πλαίσιο αναπτύσσεται.
- Τα σκοτάδια μας είναι το φάρμακο στον εγωισμό μας. Οπότε δεν είναι κακό να τα έχουμε. Κακό είναι να μην τα αντέχουμε.
- Οι πειρασμοί και οι δοκιμασίες είναι οι πόνοι του πνευματικού μας τοκετού. Χωρίς τους πειρασμούς και τις δοκιμασίες δεν εξελισσόμαστε, δεν προκόβουμε, δεν γεννιέται η ζωή μέσα μας, δεν αποκαλύπτεται ο Θεός μέσα μας.
- Στον ξιπασμένο άνθρωπο τα δώρα του Θεού θα είναι καταστροφικά. Οι πειρασμοί και οι δοκιμασίες δρουν ενάντια στον ξιπασμό μας, μας ταπεινώνουν και μας κάνουν ικανούς να δεχτούμε προς όφελός μας τα δώρα του Θεού.
- Το στόμα του αγαθού ανθρώπου μιλάει από το περίσσειμα της καρδιάς του.
- Ο αγαθός με τον τρόπο της ζωής του ακόμα και τους εχθρούς τους κάνει φίλους.
- Ο αγαθός είναι όμοιος με τα αρωματικότερα των αρωμάτων, γιατί όπως εκείνα με το να ευωδιάζουν καλύπτουν τη γύρω ατμόσφαιρα, έτσι και η παρουσία του αγαθού ανθρώπου ωφελεί όσους βρίσκονται κοντά του. (Άγιος Νεκτάριος)
- Όταν κάποιος με αυτά που λέει ή που κάνει εκπέμπει δυσωδία, εμείς να μην "αγοράζουμε" τη δυσωδία του, να μην ασχολούμαστε με αυτήν.
- Το να απαντάμε στη δυσωδία που εκπέμπει κάποιος είναι μεγάλη βλακεία και φανερώνει αδύναμο χαρακτήρα.
- Συχνά, λόγω της ανωριμότητάς μας, πράγματα και γεγονότα που είναι εντελώς ασήμαντα τα βλέπουμε ως σημαντικά.
- Όταν βλέπουμε κάποιον να χαμογελάει ψεύτικα, να μην τον κρίνουμε. Να σκεφτόμαστε ότι υπάρχουν άνθρωποι τόσο καταθλιπτικοί που ούτε ψεύτικα μπορούν να χαμογελάσουν. Ίσως μάλιστα θα έπρεπε να του δώσουμε και συγχαρητήρια που παρά τα προβλήματά του χαμογελάει, έστω και υποκριτικά.
- Ο κακός άνθρωπος είναι άφρων, γιατί η κακία είναι αφροσύνη και στέρηση του φωτός που φωτίζει τη διάνοια. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο κακός βλάπτει πρώτα τον εαυτό του, γιατί τα κακά που προκαλούνται από αυτόν πρωτίστως υποσκάπτουν και υπονομεύουν τη δική του ζωή και ευτυχία.
- Η κακία είναι ένα δηλητήριο που βλάπτει και την ψυχή και το σώμα αυτού που την έχει.
- Ο κακός είναι ανόητος, γιατί εγκατέλειψε τον Θεό και ακολούθησε τον πονηρό, τον άρχοντα του σκότους, με τον οποίο και εξομοιώθηκε.
- Ο κακός συνεργάζεται με τον πονηρό και δουλεύει σε αυτόν για την ανατροπή του αγαθού. Γίνεται δηλαδή εχθρός του αγαθού, του καλού.
- Κάτι που λέμε ή που κάνουμε καταλαβαίνουμε αν είναι καλό ή κακό από την αίσθηση

που αφήνει στην καρδιά μας, από το αν δηλαδή αφήνει στην καρδιά μας ειρήνη και χαρά ή ταραχή και θλίψη.

- Αληθινή επιείκεια μπορεί να βγαίνει μόνο από κάποιον που τη ζωή του τη χαρακτηρίζει η άσκηση και όχι η χαυνότητα.
- Όταν λέμε φόβος Θεού εννοούμε τον σεβασμό προς τον Θεό.
- Οι εντολές του Θεού προς τον άνθρωπο είναι δείκτες που οδηγούν στη ζωή. Δεν είναι μέτρα πίεσης και καταστολής.
- Ο κακός εργάζεται το κακό, γιατί η πορωμένη του καρδιά βρίσκει προσωρινά ευχαρίστηση και απόλαυση στη μελέτη και εργασία του κακού, μια ευχαρίστηση όμως γεμάτη φόβο και μια απόλαυση πλήρους ταραχής.
- Το χαρακτηριστικό της αμαρτίας είναι η προσωρινότητα, η φθορά.
- Ο νους και η καρδιά του κακού πάσχουν αδιάκοπα. Ο νους του συνθλίβεται για να επινοήσει τρόπο τελειότερο με σκοπό να πετύχει σίγουρα το κακό που ποθεί τόσο πολύ και η καρδιά του διαρκώς ταραάζεται από τις κακίες της σαν θάλασσα τρικυμισμένη.
- Η ζωή του κακού είναι γεμάτη άγχος, αγωνία, φόβο και ταραχή.
- Τα σκοτεινά σημεία που διαφυλάσσει μέσα του ο κακός και που δεν θέλει να φανερωθούν τον οδηγούν σε ψυχολογικά προβλήματα.
- Όταν ο άνθρωπος με την εξομολόγηση αποβάλλει τα σκοτεινά σημεία του και κάνει τον αγώνα του, τότε παύει να ζει σε δύο συγκρουόμενους κόσμους και ελευθερώνεται από τον φόβο και την ταραχή.
- Ο κακός αποφεύγει το φως της ημέρας σαν το θηρίο που αναζητάει καταφύγιο σε σκοτεινές σπηλιές, υπόγειες κρύπτες και ανήλια κρησφύγετα, για να είναι ασφαλές.
- Ο κακός είναι δυστυχής άνθρωπος. Τα πόδια του τον πάνε γρήγορα στην απώλεια.
- Ο θυμός είναι το αποτέλεσμα του αναβρασμού της καρδιάς.
- Όταν ο θυμός διευθύνεται από τη φρόνηση και κινείται από αυτήν όταν πρέπει και καθώς πρέπει, πραγματώνει την ανδρεία, την υπομονή και την εγκράτεια. (Άγιος Νεκτάριος)
- Νομιμοποιείται ο θυμός και η οργή, όταν είναι να υπερασπιστούμε τα δικαιώματα του άλλου και όχι τα δικά μας. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Ο θυμός μπορεί να είναι καλός, όταν οριοθετεί σωστά τα πράγματα.
- Ο θυμός των φρονίμων εξηγείται κατά της κακίας, της αδικίας, του ψεύδους, της απάτης, του δόλου και γενικά όλων όσα εργάζονται την πονηρία. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο θυμός για το θέλω μας δεν δικαιώνεται. Αντίθετα, ο θυμός για τις αξίες της ζωής και δικαιώνεται και, όταν εκδηλώνεται σε οικογένεια με παιδιά, χτίζει σε αυτά άλλη συνείδηση, άλλη προσωπικότητα και άλλον χαρακτήρα.
- Ο θυμός αυτών που εργάζονται την αρετή ξεσηκώνεται, αντιστέκεται στην αμαρτία και επαγρυπνεί μην τυχόν εισβάλει λαθραία τίποτα κακό και την κυριεύσει.
- Ο σοφός δεν βγάζει όλον τον θυμό του και αυτόν που βγάζει τον χαλιναγωγεί με τη

λογική.

- Ο φρόνιμος δεν πράττει τίποτε πάνω στην έξαψη του θυμού, αλλά ούτε και τον αφήνει να εξελιχθεί σε οργή. Θεωρεί ντροπή του να είναι η ψυχή του αχαλίνωτη στον θυμό κι έτσι αιχμάλωτη να άγεται και να φέρεται από αυτόν. Τη στιγμή που θυμώνει σιωπά ή μιλάει ήρεμα, για να μην φουντώσει μέσα του ο θυμός.
- Ο φρόνιμος, καθώς είναι θυμωμένος, κάθεται και σιωπά, για να καθησυχάσει την καρδιά του, ώστε να μην κυριευτεί από τον θυμό, αλλά να γίνει εκείνος κύριος του θυμωμένου εαυτού του. (Άγιος Νεκτάριος)
- Όταν ο θυμός αφήνεται ελεύθερος, θολώνει την καθαρότητα του νου και την κρίση του μυαλού, οδηγώντας σε παρεκτροπές.
- Όταν ο θυμός εξάπτεται και μεταβάλλεται σε οργή, συνθλίβει την καρδιά, ταραίζει την ψυχή, θολώνει την όραση και, αφού καταλάβει τον άνθρωπο, τον οδηγεί δέσμιο όπου θέλει.
- Ο θυμός παρασύρει αυτούς που δεν επαγρυπνούν στο βάραθρο της απώλειας.
- Όταν μάθουμε να θυμώνουμε, θυμώνουμε συνέχεια και από συνήθεια.
- Η δύναμη του θυμού είναι σκληρή και βίαιη. Γίνεται αιτία ακόμη και φόνων.
- Ο θυμός είναι σύμμαχος της συμφοράς. Συνεργεί σε ατιμίες και βλάβες αλλά και απώλειες περιουσιών. Ακόμη δε είναι αρχηγός της φθοράς και σαν τον σκύλο γεννά τυφλά εγκλήματα. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο θυμός είναι φωτιά σφοδρότατη που κατατρώει τα πάντα. Και το σώμα καταστρέφει και την ψυχή διαφθείρει. Τα κάνει όλα δυσάρεστα και αισχρά στην όψη.
- Όσα κάνουν οι άνθρωποι όταν τους αγγίζει η οργή είναι κατ' ανάγκη τυφλά και ανόητα. Αμαρτάνουν δε κατά πάντα, αφού δεν μπορείς να χρησιμοποιήσεις το λογικό σου, όταν σε έχει αγγίξει και μολύνει η οργή.
- Οι περισσότεροι άνθρωποι που οργίζονται νομίζουν ότι στηρίζονται στη λογική - έχουν και λογικά επιχειρήματα - αλλά δεν χρησιμοποιούν καθόλου τη λογική.
- Είναι άτεχνο και διεστραμμένο οτιδήποτε κάνει κανείς δίχως να σκέφτεται ήρεμα.
- Προτού πούμε ή κάνουμε κάτι να ηρεμούμε και να ελέγχουμε την καρδιά μας. Διαφορετικά θα έχουμε πρόβλημα.
- Η οργή οδηγεί εύκολα σε παραφροσύνη και προκαλεί συγκρούσεις και άκαιρες έχθρες.
- Όπου ξεσπάει ο θυμός τίποτα το υγιές δεν προκύπτει.
- Θα ζούμε άριστο βίο, αν συγκρατούμε τον θυμό μας. (Μένανδρος)

12-11-2018 Η αυταπάτηση

- Είναι φοβερή η εικόνα του θυμώδους, ευέξαπτου και οργισμένου ανθρώπου. Σε αυτήν απεικονίζεται με ζωηρά χρώματα όλη η αγριότητα των παθών που τυραννούν την άθλια ψυχή του. Η όψη του είναι άγρια, αποτρόπαια και προκαλεί φρίκη. (Άγιος Νεκτάριος)
- Όλα τα πάθη αποτυπώνονται στο πρόσωπο του ανθρώπου, εξωτερικεύονται, αλλά πιο

πολύ ο θυμός. Είναι από τα πάθη που δεν κρύβονται.

- Ο θυμός είναι η αντίδραση του ανθρώπου που δεν έγινε κάτι όπως το ήθελε.
- Πιεζόμαστε από επιθυμίες που δεν έχουν λόγο ζωής μέσα τους και αυτή η πίεση ή στρέφεται στον εαυτό μας και γίνεται κατάθλιψη ή στρέφεται στους άλλους και γίνεται θυμός και οργή.
- Ο θυμώδης άνθρωπος, σαν μεθυσμένος, δεν μπορεί να ελέγξει την παρόρμησή του και είναι εκτός εαυτού. Τα βάζει με όλους και μιλάει ασυλόγιστα. Δεν έχει τάξη ο λογισμός του.
- Ο θυμώδης έχει ένα εσωτερικό πρόβλημα, που δεν το παραδέχεται, αλλά αντίθετα δικαιολογεί την αντίδρασή του, ρίχνοντας το φταίξιμο κάπου αλλού.
- Ο θυμός ξεπερνιέται, όχι αν λυθεί η εξωτερική αιτία που πιστεύουμε ότι τον προκάλεσε, αλλά αν βρούμε και θεραπεύσουμε την πραγματική αιτία του που βρίσκεται εσωτερικά.
- Η αιτία του θυμού αλλά και όλων των παθών που μας ταλαιπωρούν είναι ότι δεν έχουμε βρει μέσα μας λόγο ζωής, κατεύθυνση ζωής.
- Η οργή είναι δαίμονας που κρατάμε με τη θέλησή μας. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η διάγνωση-αναγνώριση ενός προβλήματός μας, μιας έλλειψής μας πνευματικής, είναι η μισή θεραπεία. Στη συνέχεια, η προσπάθειά μας να ξεπεράσουμε αυτό το πρόβλημα είναι η εξέλιξή μας, η ανάπτυξή μας.
- Συχνά οι αμαρτίες και τα πάθη μας μάς οδηγούν στον Θεό παρά η καλοσύνη μας. Όχι γιατί ο Θεός θέλει να αμαρτάνουμε, ούτε γιατί νομιμοποιούμε την αμαρτία, αλλά γιατί στην κατάσταση που είμαστε, ο πόνος που προκαλούν τα αδιέξοδα είναι δυνατόν να μας στρέψει στην αναγνώριση του πραγματικού προβλήματός μας, που είναι η απουσία του Θεού.
- Τα κουσούρια στα ζευγάρια συχνά είναι η γυναίκα να γκρινιάζει και ο άντρας να θυμώνει.
- Η σχέση μας και η επικοινωνία μας με τον άλλον μπορεί να είναι εποικοδομητική, μόνο αν τον νιώθουμε, αν τον πονάμε.
- Από τη διάθεσή μας απέναντι στον άλλον και του άλλου απέναντι σε μας εξαρτάται ο βαθμός συνεννόησης που θα έχουμε.
- Να μην καταπιέζουμε μέσα μας αρνητικά συναισθήματα όπως ο θυμός, γιατί αυτά θα σωματοποιηθούν σε ασθένειες. Να τα εξωτερικεύουμε αλλά με καλό τρόπο.
- Δεν χρειαζόμαστε νομοθέτες αλλά υποδείγματα. (Αβάς Ποιμήν)
- Η θεραπεία όλων των παθών και η αφετηρία όλων των αρετών είναι η αυταπάρνηση.
- Η ουσία της αγάπης είναι η αυταπάρνηση.
- Η αυταπάρνηση είναι το σημαντικότερο και πιο απαραίτητο στοιχείο σε έναν γάμο.
- Η αυταπάρνηση σπάει τα δεσμά της φιλαυτίας και ελευθερώνει από τη φυλακή την αγάπη. (Άγιος Νεκτάριος)
- Χρειαζόμαστε τη νομοθεσία λόγω της ανευθυνότητας και ανωριμότητάς μας. Αν είχαμε αυταπάρνηση, δεν θα είχαμε ανάγκη τη νομοθεσία.
- Η αυταπάρνηση καταργεί τα όρια της αγάπης, η οποία είναι πλέον απεριόριστη και τείνει

να αγκαλιάσει όλο τον κόσμο. (Άγιος Νεκτάριος)

- Όταν απουσιάζει ο Θεός από τη ζωή μας, η αρετή μας τελειώνει με τον θάνατο.
- Όταν η ζωή μας είναι μόνο ένα βιολογικό γεγονός που λήγει με τον βιολογικό μας θάνατο, τότε δεν έχουν νόημα ο ηρωισμός και η αυταπάρνηση ή έστω δεν έχουν δυναμική.
- Όσο αφαιρούμε τον Θεό από τη ζωή μας, τόσο λιγότερο θυσιαστικοί γινόμαστε. Γι' αυτό είναι πολύ επικίνδυνο να μιλάμε για ουδετερόθηρσκα κράτη.
- Ο φανατισμός και η μισαλλοδοξία απουσιάζουν από τον ευαγγελικό λόγο. Οπότε ως φαινόμενα που αποδίδονται στη θρησκεία οφείλουμε να τα ελέγχουμε και να τα καταδικάζουμε.
- Ο Θεός είναι ενθουσιασμός.
- Βγάλαμε τον Θεό από τη ζωή μας και έτσι ελεγχόμαστε πολύ καλύτερα. Γιατί, αν είμαστε πραγματικά του Θεού, δεν μας ελέγχει κανείς, είμαστε ελεύθερα πνεύματα και μπορούμε να αγκαλιάζουμε όλο τον κόσμο.
- Χωρίς τον Θεό στη ζωή μας, είμαστε μονάδες, αριθμοί, εύκολα διαχειρίσιμοι και χωρίς αξία και υπόσταση άνθρωποι. Και επειδή τέτοιοι άνθρωποι δεν έχουν χαρά, ψάχνουμε τη χαρά στο να τρώμε τους άλλους. Ενώ αν έχουμε χαρά, ο άλλος υπάρχει, όχι για να τον φάμε αλλά για να του μεταδώσουμε τη χαρά που έχουμε.
- Εμείς πιστεύουμε σε αυτό τον Θεό που σταυρώθηκε για τους άλλους και δεν σταύρωσε για τον εαυτό Του τους άλλους.
- Ο κεντρικός άξονας του ευαγγελικού λόγου είναι ο σταυρός, δηλαδή η αυταπάρνηση. Γι' αυτό, αν πιστεύουμε στον Χριστό και δεν πιστεύουμε στην αυταπάρνηση, είμαστε ψεύτες.
- Η αυταπάρνηση είναι αυτή που κατορθώνει τις αρετές, αναδεικνύει τους μεγάλους άνδρες, γεννά τους μεγάλους ευεργέτες της ανθρωπότητας. (Άγιος Νεκτάριος)
- Τα κάθε λογής επιτεύγματα έγιναν και γίνονται από ανθρώπους θυσιαστικούς, με άλλα λόγια από ανθρώπους που το λέει η καρδιά τους.
- Η ζωή παράγεται, μόνο όταν αποφασίσουμε να θυσιάσουμε κάτι από τον εαυτό μας.
- Μία σχέση είναι ζωντανή και έχει προοπτική, μόνο όταν ο καθένας αποφασίσει να θυσιάσει κάτι από τον εαυτό του. Διαφορετικά είναι μία συναλλαγή. Και η συναλλαγή κάποτε τελειώνει.
- Η αυταπάρνηση σώζει πόλεις και έθνη από τους κινδύνους. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η αυταπάρνηση βάζει πιο πάνω τα κοινά συμφέροντα από τα ατομικά.
- Η αυταπάρνηση αναδεικνύει τους άρχοντες σε αγαθούς κυβερνήτες και στηρίζει το κράτος. (Άγιος Νεκτάριος)
- Λείπει η αυταπάρνηση από τους πολιτικούς μας γιατί λείπει κι από μας. Αν εμείς στη ζωή μας λειτουργούμε με ήθος αυταπάρνησης και οι πολιτικοί θα αναγκαστούν να κάνουν το ίδιο.
- Ο πραγματικός έρωτας και η πραγματική αγάπη είναι ο σταυρός.
- Ο σταυρός, με άλλα λόγια η αυταπάρνηση και η θυσία, δίνει νόημα στη ζωή μας.

- Αν γεμίσουμε από Χριστό, τότε η φυσική κίνησή μας είναι η αυταπάρνηση.
- Η αυταπάρνηση ενισχύει όσους αγωνίζονται υπέρ του καλού, του αγαθού, του αληθινού, του δίκαιου.
- Η αυταπάρνηση αναδεικνύει νικητές όσους τρέχουν στα στάδια των αγώνων. Ενδυναμώνει την ψυχή, δίνει ηθικό σθένος, επιβραβεύει την ανδρεία. (Άγιος Νεκτάριος)
- Αυτό που κυρίως μας κουράζει είναι η έλλειψη νοήματος με την κακή ψυχολογική κατάσταση που φέρνει η έλλειψη νοήματος.
- Η αυταπάρνηση παρέχει θάρρος, προετοιμάζει τους ασκούμενους για την ώρα της πάλης και υποστηρίζει το πνεύμα στον αγώνα κατά της σάρκας. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η αυταπάρνηση διδάσκει την υπομονή και την καρτερία και αναδεικνύει όλους άξιους της κλίσης τους.
- Εάν κάποιος ενεργήσει θυσιαστικά χωρίς να έχει τις πνευματικές προϋποθέσεις, τότε θα νιώσει αδικημένος και καταπιεσμένος.
- Όπου δεν παρעורίσκεται η αυταπάρνηση εκεί βασιλεύει το κακό. (Άγιος Νεκτάριος)
- Κάτω από τον φόβο, π.χ. του Αντίχριστου, κανείς δεν μετανοεί σωστά και με διάρκεια.
- Αν αναπτύξουμε μέσα μας το ήθος της αυταπάρνησης, αυτό θα ήταν η μεγαλύτερη επανάσταση που θα μπορούσαμε να κάνουμε και η θετικότερη συμβολή στον εαυτό μας και στους γύρω μας.

19-11-2018 Η ανατροπή της πνευματικής ζωής

- Είναι σημαντικό να διαβάζουμε τον λόγο του Θεού, γιατί είναι δείκτης ζωής, κατεύθυνση ζωής, αποκάλυψη ζωής.
- Ο δρόμος της αγιότητας είναι οι πειρασμοί, οι δοκιμασίες, οι καταδιώξεις, οι χλευασμοί, οι συκοφαντίες. Όχι γιατί ο Θεός θέλει να βασανιζόμαστε, αλλά γιατί με αυτόν τον τρόπο καλλιεργείται η ύπαρξή μας, βαθαίνει η καρδιά μας και αποκτά άλλες γνωστικές ικανότητες αφομοίωσης της αλήθειας του Θεού.
- Μακάριοι όσοι διώκονται για την επικράτηση του θελήματος του Θεού, γιατί σε αυτούς ανήκει η Βασιλεία του Θεού. (Μακαρισμός)
- Η πνευματική μας ζωή κρίνεται από το πόσο είναι σύμφωνη με τον ευαγγελικό λόγο. Γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να ασχολούμαστε με τον ευαγγελικό λόγο.
- Αν η πνευματική ζωή δεν ξεπερνάει τη λογική του κόσμου, την καθεστηκυία λογική, δεν είναι γνήσια πνευματική ζωή και δεν μπορεί να γίνει εμπειρία του Θεού.
- Στην πνευματική ζωή η νίκη είναι η κατάθεση των όπλων για χάρη του άλλου. Αλλά αυτό μπορεί να γίνει, μόνο αν μας έχει αποκαλυφθεί η ζωή και είμαστε δυναμωμένοι από αυτή την αποκάλυψη.
- Το θέλημα του Θεού δεν μας αποκαλύπτεται μετά από σκέψη, αλλά μετά από πόνο και με μυστικό τρόπο.

- Είναι εξαιρετικά ανώριμο να κρίνουμε τη ζωή μας με τη δική μας αντιληπτική ικανότητα. Χρειαζόμαστε ένα άλλο μέτρο και κριτήριο ζωής, που στο κέντρο του να έχει την αναζήτηση της αλήθειας της ζωής, μακριά από τις ιδέες του κόσμου αλλά και μακριά από τη λανθασμένη έκφραση της εκκλησιαστικής ζωής.
- Για να πλησιάσουμε τον Θεό, οφείλουμε να ξεπεράσουμε τον ιδεολόγο (οι εκτός Εκκλησίας) που έχουμε μέσα μας ή το κατηχητόπουλο (οι εντός Εκκλησίας) που έχουμε μέσα μας. Οφείλουμε να είμαστε θαρραλέοι, ανδρείοι και υπεύθυνοι ενώπιον της καρδιάς μας και ενώπιον του Θεού και να ζητάμε μια προσωπική, ζωντανή σχέση με τον Θεό.
- Η δικαιοσύνη του Θεού είναι η πληρότητα της αρετής και η ηθική τελειότητα.
- Η ποιότητα ενός ανθρώπου, η πνευματική του κατάσταση, ακόμα και ο ψυχισμός του φαίνονται από το πώς αντιδρά όταν τον αδικήσουν. Βέβαια ο άνθρωπος είναι νόμιμο να προστατεύει τον εαυτό του και είναι φυσικό να πληγώνεται όταν τον αδικούν, αλλά ο πνευματικά καλλιεργημένος άνθρωπος μένει πάντα ειρηνικός και ισορροπημένος, γιατί πιστεύει στον λόγο του αγίου Ιωάννη του Χρυσοστόμου, που λέει ότι αυτόν που δεν αδικεί τον εαυτό του κανείς δεν μπορεί να τον αδικήσει.
- Όταν κατηγορούμαστε για κάτι, είτε δίκαια είτε άδικα, μπορούμε να ωφεληθούμε πνευματικά, αρκεί να αποδεχθούμε αυτό που μας συμβαίνει με ταπείνωση.
- Αν διωκόμαστε χωρίς να έχουμε την προοπτική του Χριστού, χωρίς δηλαδή να μπορούμε να δώσουμε μια πνευματική διάσταση σε αυτό που μας συμβαίνει, τότε θα ταλαιπωρηθούμε πολύ και δεν θα ωφεληθούμε καθόλου.
- Το να συγχωρέσουμε αυτόν που μας αδίκησε είναι ανθρωπίνως αδύνατο. Με τη χάρη του Θεού όμως γίνεται πολύ εύκολο.
- Μόνο όταν συγχωρέσουμε αυτόν που μας αδίκησε θα ελευθερωθούμε. Διαφορετικά θα είμαστε σκλάβοι του εαυτού μας.
- Όταν η αγάπη μας, η ελπίδα μας, ο πόθος μας είναι ο Χριστός, ό,τι υφιστάμεθα για το όνομά Του μας πλουτίζει, μας γλυκαίνει, μας γεμίζει χαρά. Γιατί πάσχουμε για το αγαπώμενο πρόσωπο κι έτσι το πάθημα μεταποιείται σε τιμή και δόξα.
- Το βάσανο της ζωής μας και η σύγχυσή μας είναι ότι δεν μπορούμε να δούμε με την οπτική του Χριστού. Αν μπορέσουμε να δούμε με αυτή την οπτική, θα λάβουμε από τον Χριστό μεγάλη χαρά.
- Όταν η ζωή μας έχει λόγο και φως, τότε γίνεται σκάνδαλο και ενόχληση γι' αυτούς που βρίσκονται στην άγνοια και την ενοχή.
- Ο Χριστός και η αρετή που πηγάζει από Αυτόν είναι φως. Γι' αυτό και ενοχλούνται από τον Χριστό και την αρετή όσοι ζουν στο σκοτάδι.
- Πολλοί άνθρωποι κατηγορούν την Εκκλησία και τις περισσότερες φορές έχουν δίκαιο. Αλλά πολλές φορές την πολεμούν αλύπητα, γιατί έχει κάτι που δεν το αντέχουν: τη νίκη επί του θανάτου, το πανηγύρι ότι νικήθηκε ο θάνατος.

- Να προσέχουμε να μην προκαλούμε τους άλλους, προβάλλοντας και ομολογώντας ευκαίρως ακαίρως τον χριστιανισμό μας και θέλοντας να ελέγχουμε τους άλλους. Ο Θεός δεν μας θέλει ομολογητές και μάρτυρες χωρίς λόγο και αιτία, αλλά μας θέλει ευγενικούς, διακριτικούς, άρχοντες.
- Ο άνθρωπος του Θεού ομιλεί περί Θεού μόνο όταν τον ρωτήσουν. Και αυτό το κάνει πολύ ευγενικά και διακριτικά.
- Όταν ένας άνθρωπος είναι "έτοιμος να εκραγεί", ένα κήρυγμά μας είναι πολύ πιθανό να τον κάνει να στραφεί με σφοδρότητα εναντίον μας. Γι' αυτό να προσέχουμε.
- Η εξαιτίας του Σταυρού χαρά είναι το μεγαλύτερο σκάνδαλο για τον κόσμο της κακομοιριάς. Ένα σκάνδαλο που δεν το αντέχει ο άνθρωπος που είναι μακριά από τον Θεό.
- Μόνο στο όνομα του Χριστού και εξαιτίας του Χριστού ο άνθρωπος μπορεί ανιδιοτελώς να δίνει και να χαίρεται, να αδικείται και να συγχωρεί, να δίνει χώρο από τον δικό του στον άλλον για να τον αναπαύει, να μην απαιτεί, να μην ζει με σκοπιμότητες, να μην εκμεταλλεύεται τον άλλον και να μην θέλει να κυριαρχεί επάνω στον άλλον, να αναγνωρίζει τη ματαιότητα των ανθρώπινων πραγμάτων και της δόξας, να αρνείται τη δολιότητα και να είναι ευθύς και αυθεντικός, να έχει συνέπεια και σεβασμό σε κάθε ανθρώπινο πρόσωπο ως εικόνα Θεού. Επειδή όμως όλα αυτά έχουν χαρά, προκαλούν τη ζήλια και την αντίδραση του απομακρυσμένου από τον Θεό κόσμου, που δεν αντέχει ούτε να τα βλέπει ούτε να τα ακούει.
- Η μεγαλύτερη ανατροπή είναι να ζει κάποιος διαφορετικά από τους άλλους και έξω από τα δεδομένα του κόσμου.
- Αν εμείς έχουμε βρει τη χαρά του Χριστού αλλά όχι οι κοντινοί μας άνθρωποι και πονάμε γι' αυτό, να παραμείνουμε δυνατοί και να διατηρήσουμε την ελπίδα ότι κάποια στιγμή κι αυτοί θα βρουν τη χαρά του Χριστού.
- Ο κόσμος καλύπτει το κενό του με τη δόξα, τον πλούτο και τις ηδονές. Και για να καλύψει την ενοχή του, γιατί αυτά δεν έχουν μέσα τους ζωή, προσπαθεί να τα επιβάλει κάνοντάς τα ιδέες, αξίες και αγαθά ζωής. Όταν όμως ο χριστιανός γελοιοποιήσει με τη ζωή του όλα αυτά ως ασήμαντα και ανόητα, μαρτυρώντας έναν άλλον πόλο ζωής, την όντως ζωή, δηλαδή τον Χριστό, και ελευθερωθεί από τον φόβο του θανάτου, τότε ο χριστιανός γίνεται ενοχλητικός, επικίνδυνος, περίεργος και παράξενος. Γιατί με αυτόν τον τρόπο άθελά του αποκαλύπτει τη γύμνια του κόσμου.
- Η μοίρα του χριστιανού είναι να καταδιώκεται, εφόσον μαρτυρεί τον Χριστό. Ταυτόχρονα όμως η μοίρα του χριστιανού είναι και να χαίρεται, γιατί έχει τον Χριστό, δηλαδή τα πάντα.
- Εάν ένας χριστιανός επαινείται, μάλλον δεν είναι χριστιανός. Είναι κολπαδόρος.
- Εάν δεν γίνουμε ακατανόητοι, δεν είμαστε του Θεού.
- Ο χριστιανός που αγωνίζεται για το θέλημα του Θεού και για την αγάπη του Θεού παλεύει όχι μόνο με τους διωγμούς και τη χλεύη του κόσμου, αλλά και εναντίον των ακάθαρτων πνευμάτων και εναντίον του μεγάλου μας εχθρού, που είναι ο εγωισμός μας.

- Η μεγαλύτερη βλασφημία έναντι του Θεού είναι η απελπισία.
- Τη χαρά που δίνει ο Θεός τη δίνει δωρεάν. Το μόνο που χρειάζεται να κάνουμε εμείς είναι να ανοιχθούμε σε Αυτόν. Κι αυτό γίνεται όταν πάψουμε να πιστεύουμε στον λογισμό μας.
- Η στεναχώρια είναι η μεγαλύτερη αμαρτία, γιατί με αυτήν βλασφημούμε τον Χριστό, νομίζοντας ότι όλα εξαρτώνται από μας και όχι από το έλεος του Θεού. Γι' αυτό οφείλουμε να αποκλιμακώνουμε τη σημασία οποιουδήποτε θέματος μας στεναχωρεί.
- Η μεγαλύτερη άσκηση και η μεγαλύτερη νίκη του ανθρώπου είναι η άσκηση και η νίκη εναντίον της στεναχώριας.
- Ο λογισμός είναι ένα τίποτα. Εάν τον περιφρονήσουμε, φεύγει.
- Η εμπειρία του Θεού είναι πάνω και πέρα από τη χαρά, που είναι κάτι το ψυχολογικό. Χαρά την ονομάζουμε σχηματικά.
- Αυτοί που μας περιφρονούν, εκτός από το ότι μας ωφελούν πνευματικά, μας κάνουν και ακόμη ένα καλό. Μας αφήνουν ήσυχους.

26-11-2018 Η φιλοδοξία και η κενοδοξία

- Η αγαθή δόξα δεν είναι η αυτοπροβολή και η αυτοδιαφήμιση. Η αγαθή δόξα είναι ο αγώνας για την αρετή.
- Την πνευματική κατάσταση της αρετής κανείς δεν μπορεί να την προσβάλει. Οι πνευματικές καταστάσεις δεν προσβάλλονται από ενέργειες του περιβάλλοντος, γιατί "πατάνε γερά".
- Εάν ο άνθρωπος είναι ασφαλισμένος στη χάρη του Θεού, με άλλα λόγια αν είναι συνδεδεμένος με τον Χριστό, δεν προσβάλλεται από τίποτα.
- Όταν επαναστατούμε για κάτι που μας έκαναν, αυτό και μόνο δείχνει ότι είμαστε σε λάθος δρόμο, έξω από τη χάρη του Θεού.
- Το αληθινό δεν προσβάλλεται. Όταν θιγόμαστε, αποδεικνύουμε ότι αυτό που έχουμε δεν είναι αληθινό.
- Αν βρούμε και γευτούμε τη ζωή, είμαστε τόσο γεμάτοι που δεν μας νοιάζει αν μας αδικούν. Αλλά ταυτόχρονα νιώθουμε ότι αυτό που έχουμε βρει και γευτεί και που είναι ο θησαυρός μας κανείς δεν μπορεί να μας το προσβάλει.
- Αυτοί που προσπαθούν να βλάψουν έναν άνθρωπο που έχει φως, πνευματικά τον ωφελούν, του αυξάνουν το φως.
- Για τον πνευματικό άνθρωπο η αγαθή δόξα δεν είναι επιδίωξη, αλλά φυσική συνέχεια της εμπειρίας της αγάπης του Θεού, την οποία βιώνει.
- Για τον άνθρωπο που γεύεται τον Θεό όλα έχουν ζωή και χαίρεται τα πάντα. Αντίθετα, για τον άνθρωπο που ζει μακριά από τον Θεό όλα έχουν θάνατο και δυσκολεύεται ακόμα και να ανασάνει.
- Ο αγαθός άνθρωπος, δηλαδή αυτός που υπηρετεί το καλό, εκτελεί με αυστηρότητα και με

λαχτάρα τα καθήκοντα που του αναθέτουν. Κάθε του έργο το χαρακτηρίζει η τιμιότητα και κάθε του πράξη τη διακρίνει η ακεραιότητα. Τίποτα δεν κάνει για επίδειξη. Τίποτα δεν εργάζεται για την ψεύτικη δόξα. Αλλά η δόξα τον καταδιώκει και ακολουθεί τα ίχνη του. (Άγιος Νεκτάριος)

- Ο αγαθός άνθρωπος ζει αληθινά.
- Ζω τη ζωή μου δεν σημαίνει κάνω ό,τι γουστάρω. Αυτό είναι θάνατος. Ζω τη ζωή μου σημαίνει βρίσκω λόγο σε αυτό που κάνω κι αυτός ο λόγος είναι αλήθεια και φως.
- Το πρόβλημα της εποχής μας δεν είναι ότι κυριάρχησε το κακό, αλλά ότι οι άνθρωποι δεν έχουν μπουσούλα, δεν ξέρουν πού να στραφούν και πού να αναφερθούν.
- Ο φιλόδοξος επιδιώκει τη δόξα με κάθε ενέργειά του και με κάθε θεμιτό και αθέμιτο μέσο. Κάνει ό,τι μπορεί για να δοξασθεί.
- Σύμφωνα με τους νηπτικούς Πατέρες τρία είναι τα βασικά πάθη: η φιλοδοξία, η φιλαργυρία και η φιληδονία. Και αυτά με τη σειρά τους έχουν ως βάση τη φιλαυτία.
- Συχνά πίσω από τη φιλοδοξία υπάρχει η διάθεση του ανθρώπου να κυριαρχεί επάνω στους άλλους, να τους εξουσιάζει και να τους ελέγχει. Να έχει θαυμαστές, χειροκροτητές, οπαδούς, που θα τους κάνει ό,τι θέλει.
- Ο φιλόδοξος άνθρωπος, αυτός που επιδιώκει τη δόξα, στο τέλος καταλήγει στην αδοξία.
- Ο φιλόδοξος γίνεται ευτελής κόλακας των ισχυρών, φθηνός και χυδαίος δούλος αυτών που υπερέχουν, ασυνείδητος εγκωμιαστής αυτών που νομίζει τέλειους. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο φιλόδοξος ασχολείται μόνο με αυτούς που έχουν κάποια μορφή εξουσίας και τους κολακεύει με ιδιοτέλεια. Αντίθετα, ο πνευματικός άνθρωπος αναγνωρίζει και τιμά στον ίδιο βαθμό τόσο τους ισχυρούς όσο και τους αδύναμους.
- Να προσευχόμαστε γι' αυτούς που έχουν θέση ευθύνης. Είναι δύσκολη η θέση τους.
- Η δήθεν ανατρεπτική μας στάση απέναντι σε κάποιον που έχει θέση ευθύνης υποδηλώνει την ασυνείδητη ή ακόμα και τη συνειδητοποιημένη ζήλια μας που δεν είμαστε στη θέση του.
- Η κενοδοξία οδηγεί με βεβαιότητα σε πτώσεις. Γι' αυτό, αν θέλουμε να αποφεύγουμε τις πτώσεις, να μην είμαστε κενόδοξοι.
- Η υπερηφάνεια και η κενοδοξία συνυπάρχουν και οδηγούν τον άνθρωπο σε πτώσεις.
- Ο κενόδοξος, ένεκα της φθαρτής κοσμικής δόξας, ό,τι κάνει το κάνει για να τον βλέπουν και για να τον δοξάζουν. Η κενοδοξία είναι μεγάλο εμπόδιο για την αρετή.
- Η κενοδοξία συνήθως χτυπάει τους κοινοβιάτες, ενώ η ακηδία τους ερημίτες. (Ιωάννης ο Σιναΐτης)
- Η κενοδοξία αντιμετωπίζεται και θεραπεύεται με τη βεβαιότητα ότι όλα τα επιτεύγματα προέρχονται από τη χάρη του Θεού και τίποτα από μας.
- Το γεγονός που ο κενόδοξος υπερήφανα καλλιεργεί στρέφεται τελικά εναντίον του.
- Κάποιες φορές, ως άνθρωποι που είμαστε, έχουμε ανάγκη από την ενθάρρυνση και από την επιβράβευση, αλλά αυτά να μην μας γίνονται εμμονές και πάντα να τα αποδίδουμε στην

αγάπη του Θεού.

- Η κενοδοξία είναι τυραννία και καταδυναστεύει όσους έχει κατακτήσει. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ιδίωμα του κενόδοξου είναι να νοιάζεται μόνο για τη δική του δόξα παρά για του άλλου την ωφέλεια. Με άλλα λόγια, ο κενόδοξος, όταν ωφελεί κάποιον, δεν το κάνει από αγάπη αλλά για τη δική του αναγνώριση.
- Μακριά από όσους έχουν τη φήμη του θεραπευτή, γιατί συνήθως είναι άνθρωποι κενόδοξοι, που, μέσα από την αυτοπεποίθησή τους ή από κάτι δαιμονικό, πείθουν τους άλλους ότι είναι οι σωτήρες τους και τους χειρίζονται όπως θέλουν.
- Ο πραγματικός θεραπευτής είναι ο ταπεινός άνθρωπος, αυτός που πιστεύει ότι δεν είναι θεραπευτής αλλά μέσω αυτού θεραπεύει ο Θεός, ο μόνος θεραπευτής.
- Ο άνθρωπος του Θεού εκπέμπει ελευθερία και ειρήνη. Δεν προσπαθεί να καθοδηγήσει κανέναν, γιατί γνωρίζει καλά ότι ο μόνος καθοδηγητής είναι ο Χριστός.
- Οι κενόδοξοι προκαλούν και ζηλεύουν ο ένας τον άλλον.
- Όταν δεν αναγνωρίζουμε την αξία μας και ότι αυτή προέρχεται από την αγάπη του Χριστού, τότε διεκδικούμε την αγάπη, που όπως νομίζουμε θα μας δώσει αξία, από τους ανθρώπους.
- Η πραγματική μας καταξίωση και δόξα είναι η σχέση μας με τον Χριστό.
- Όταν οι σχέσεις μας είναι αληθινές, είναι και θεραπευτικές. Και αυτό οφείλεται στο ότι οι άνθρωποι είμαστε εικόνες του Θεού.

05-12-2018 Ο γάμος και η οικογένεια

- Όταν ο άνθρωπος αδικείται, συκοφαντείται και δεν προσπαθεί να προστατέψει τα δικάιά του, τότε τιμάται πολύ από τον Θεό. Και αυτός είναι ο πιο σύντομος δρόμος για τον αγιασμό.
- Δεν φτάνει να κάνουμε κάτι θρησκευτικό από συνήθεια. Χρειάζεται να έχουμε και επίγνωση της πνευματικότητας της πράξης μας.
- Ο σκοπός της πνευματικής μας πορείας δεν είναι η βελτίωση του χαρακτήρα μας ή το να νιώσουμε ότι καταφέραμε κάτι σπουδαίο, αλλά η ένωσή μας με τον Χριστό. Να διώξουμε ό,τι μας εμποδίζει από το να ενωθούμε με τον Χριστό.
- Το ήθος της άσκησης οφείλουμε να το έχουμε και στον γάμο.
- Ο σκοπός και του γάμου είναι ο Χριστός. Είναι η Βασιλεία του Θεού. Είναι ο παράδεισος.
- Τα κριτήρια ενός ανθρώπου για την επιλογή συντρόφου φανερώνουν την πνευματική του κατάσταση.
- Ο γάμος δεν είναι λιγότερο πνευματική επιλογή από τον μοναχισμό. Παντρευόμαστε για να έχουμε έναν συνοδοιπόρο στην πορεία μας προς τον Χριστό.
- Στον γάμο τα προβλήματα είναι ευλογίες. Και η διαχείριση των προβλημάτων είναι η δυνατότητά μας να εξελιχθούμε, να ωριμάσουμε.
- Στον αληθινά χριστιανικό γάμο οι δύο άνθρωποι προσφέρουν τον εαυτό τους στον άλλον

με χαρά και θυσιαστικό φρόνημα, ώστε να πολεμήσουν τον μεγάλο τους εχθρό, που είναι η φιλαυτία, ο εγωισμός.

- Συνήθως ο λόγος που κάποιοι άνθρωποι "μένουν στο ράφι" είναι γιατί δεν τολμούν να ψαλιδίσουν τις προσδοκίες τους.
- Ο εγωιστής δεν μπορεί να κάνει με άλλον άνθρωπο. Βρίσκει πάντα αφορμές να κατηγορεί τους άλλους ότι ήταν άδικοι μαζί του. Στην ουσία είναι ανώριμος. Θέλει συνεχώς να γίνεται το δικό του και να δικαιώνεται.
- Κάποιες φορές η στρυφνότητα του συζύγου μπορεί να μας πάει πιο γρήγορα στον Χριστό.
- Ο γάμος είναι άσκηση αγάπης, δηλαδή άσκηση ταπείνωσης.
- Μόνο με κοινές αξίες, με κοινό υπαρξιακό προσανατολισμό μπορεί να ενωθεί ουσιαστικά ένα ζευγάρι.
- Ο κοινός λόγος ζωής είναι η γλώσσα της ύπαρξης.
- Αυτό που ο άνθρωπος έχει μέσα στην καρδιά του τον κάνει ελκυστικό ή όχι.
- Ο πιο όμορφος άνθρωπος είναι ο αληθινά προσευχόμενος, αυτός που είναι σε κοινωνία με τον Θεό, γιατί αυτός ο άνθρωπος εκπέμπει αγάπη και ελκύει αγάπη.
- Ο χριστιανός είναι ένας ελλειμματικός άνθρωπος, που όμως ξέρει πού να στρέφεται για να αντλεί δύναμη.
- Ασκούμεστε στην αγάπη, όταν αποδεχόμαστε το πρόβλημά μας χωρίς να ταρασσόμαστε και διατηρώντας ζωντανή την ελπίδα.
- Ασκούμεστε στην αγάπη, όταν απορρίπτουμε κάθε λογισμό που μας έρχεται, δεν μεγαλοποιούμε τις καταστάσεις, δεν απαιτούμε και είμαστε επιεικείς με τον σύντροφό μας.
- Αυτό που ελευθερώνει τον άνθρωπο σε μία σχέση είναι το να αποκαλύπτει την πραγματικότητά του στον άλλον και να γίνεται αποδεκτός.
- Σε μία σχέση δεν έχουμε το δικαίωμα να απαιτήσουμε από τον άλλον να αλλάξει. Το να αλλάξει ο άλλος είναι απόφαση δική του και ενέργεια του Θεού.
- Με την ιερολόγησή του στην Εκκλησία ο γάμος δεν τελειώνει αλλά αρχίζει. Οφείλουμε να έχουμε ωραία ενδιαφέροντα και χιούμορ, ώστε ο γάμος συνεχώς να εμπλουτίζεται και να θερμαίνεται.
- Σε έναν γάμο το ζευγάρι οφείλει να μην μιλάει μόνο για προβλήματα, αλλά και για άλλα πράγματα πιο όμορφα, που να δένουν και να δυναμώνουν τη σχέση.
- Ο λόγος που έχουμε ένα χάρισμα είναι για να το προσφέρουμε, να το μοιραζόμαστε.
- Την ποιότητα ενός ανθρώπου την καταλαβαίνουμε από τον λόγο που εκφέρει.
- Ο λόγος ή σώζει ή καταστρέφει. Αυτό που μεταφέρει είναι ή ζωή ή θάνατος.
- Ασκούμαι στην αγάπη, όταν προσπαθώ να ενεργοποιώ την ομορφιά που έχει ο άλλος μέσα του, τον καλό εαυτό που έχει ο άλλος μέσα του.
- Όσο δίνουμε αξία και τιμούμε τον άλλον, τόσο πιο πλήρεις γινόμαστε εμείς και τόσο πιο καλός γίνεται ο άλλος.

- Όταν σε ένα ζευγάρι υπάρχει σεβασμός, τιμή και ανάληψη ευθύνης, τότε υπάρχουν και οι κατάλληλες συνθήκες για να μεγαλώσει σωστά το παιδί.
- Το παιδί δεν μεγαλώνει με αυτά που του λένε οι γονείς, αλλά με τον "αέρα που εισπνέει" στο σπίτι από τους γονείς.
- Στα παιδιά να μην δίνουμε συμβουλές, αλλά να κάνουμε μετάγγιση ήθους και ζωής.
- Όταν άλλο λέμε στα παιδιά και άλλο κάνουμε στην πράξη, βλάπτουμε πολύ τα παιδιά.
- Όταν το παιδί βλέπει να αγαπούμε τον/τη σύζυγό μας, θα χρειαστεί να του πούμε τι είναι η αγάπη και πώς να αγαπάει;
- Το πιο ερωτικό στοιχείο σε ένα ζευγάρι είναι η άσκηση της αγάπης.
- Στον γάμο ο άνδρας έχει την ευθύνη να δίνει κατεύθυνση στη σχέση και να θυσιάζεται για τη γυναίκα, όπως ο Χριστός για την Εκκλησία.
- Η αγάπη που προτείνει ο Χριστός πεθαίνει για χάρη του άλλου και ανασταίνεται. Γι' αυτό μένει αιώνια.

10-12-2018 Η ανυπομονησία και ο φθόνος

- Η αναγνώριση της αμαρτωλότητάς μας είναι ταπείνωση και μεγάλη πνευματική πρόοδος.
- Ο πνευματικός άνθρωπος είναι αυτός που από όλα μπορεί να ωφεληθεί και που πιστεύει βαθιά στο έλεος του Θεού.
- Όλος ο αγώνας μας είναι να ανοιχθούμε στον Θεό. Και πολεμούμε τα πάθη, όχι για να επιβραβεύουμε τον εαυτό μας, αλλά για να είναι ανοιχτός ο δρόμος μας προς τον Θεό.
- Τον Θεό δεν τον ενδιαφέρουν οι αμαρτίες μας αλλά η σχέση μας μαζί Του.
- Ανυπομονησία είναι η μη υπομονή στη θλίψη και τη δοκιμασία, η μη εμμονή στην εργασία που έχουμε αναλάβει και η δειλία μπροστά στους κινδύνους. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο ταπεινός πάντα λέει "Να 'ναι ευλογημένο" και υπομένει, ενώ ο εγωιστής χωρίς υπομονή ζητά τη γρήγορη πραγματοποίηση του θελήματός του.
- Η υπομονή φέρνει ωφέλεια, γιατί ο χρόνος φωτίζει τις καταστάσεις και τις διορθώνει.
- Η βιασύνη να λύσουμε κάτι συνήθως δεν είναι ωφέλιμη κατάσταση και δεν φανερώνει ωριμότητα πνευματική.
- Οι θλίψεις, οι δοκιμασίες, οι πειρασμοί είναι τα φάρμακά μας. Είναι αυτά που ανοίγουν τον εσωτερικό μας ορίζοντα και μας δίνουν τη γνωστική δυνατότητα και την πείρα.
- Αυτός που δεν έχει ασκηθεί σε θλίψεις και δοκιμασίες ή που αντέδρασε σε αυτές είναι άνθρωπος ρηχός. Αντίθετα, βάθος και σοφία έχει ο άνθρωπος που βιώνει με υπομονή τέτοιου είδους καταστάσεις και προσπαθεί να δει τον λόγο που κρύβεται πίσω από αυτές.
- Ο ανυπόμονος δεν μπορεί να καταλάβει κανέναν και δεν μπορεί να σχετισθεί και να αλληλοεπιδράσει με κανέναν. Τελικά ο ανυπόμονος δεν μπορεί να αγαπήσει κανέναν.
- Η αληθινή σχέση έχει κόπο και κόστος.
- Ο ανυπόμονος είναι ένας απαιτητικός άνθρωπος, και από τους άλλους και από τον εαυτό

του και από τη ζωή.

- Πιο σημαντικό από το αποτέλεσμα σε μια προσπάθεια είναι η ίδια η προσπάθεια.
- Το πρόσωπο το διαμορφώνει η προσπάθεια (ο δρόμος, η διαδρομή), όχι το αποτέλεσμα.
- Σε μια σχέση το κέρδος είναι η ίδια η σχέση.
- Μια κύρια αιτία της κατάθλιψης είναι ο εγωισμός. (Άγιος Πορφύριος)
- Η πίεση που ασκεί ο εγωιστής άνθρωπος στον ίδιο τον εαυτό του, εξαιτίας των απαιτήσεών του και των σκοπιμοτήτων του, του αρρωσταίνει την ψυχή.
- Να είμαστε ελεύθεροι από απαιτήσεις. Να χαιρόμαστε τη ζωή ως διαδρομή.
- Η ανυπομονησία είναι κακία. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο ανυπόμονος αποφεύγει κάθε θλίψη υπέρ της αγάπης. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η αγάπη δεν έχει στεναχώρια, γιατί είναι ευρυχωρία, αλλά έχει θλίψη.
- Ο ανυπόμονος δεν αντέχει τη δυσκολία και τη στέρηση των επιθυμιών του και των δικαιωμάτων του.
- Ερωτική σχέση μπορεί να κάνει μόνο αυτός που μπορεί να σταυρώνεται και να υπομένει.
- Είναι ανόητο να πιστεύει κανείς ότι η αγάπη μαθαίνεται μέσα από τις πολλές σχέσεις. Οι πολλές σχέσεις δεν είναι γνώση της αγάπης αλλά ξόδεμα του ανθρώπου.
- Η μαθητεία στην αγάπη προϋποθέτει την άσκηση της υπομονής. Το να μπορείς να αντέχεις να μην γίνεται το δικό σου θέλημα.
- Ευλογημένοι είναι οι άνθρωποι που μεγάλωσαν σε οικογένειες που είχαν στερήσεις και που τους έβαζαν όρια οι γονείς τους και δεν τους έδιναν εύκολα ό,τι ήθελαν.
- Ευλογημένοι είναι οι άνθρωποι που κοπιάζουν από μικροί στη ζωή τους. Όταν μεγαλώσουν, ξέρουν να ζουν υπεύθυνα και να σέβονται τον εαυτό τους και τους άλλους.
- Αξιολύπητα είναι τα παιδιά που δεν έμαθαν να κάνουν βασικές δουλειές για τον εαυτό τους και για το σπίτι και τα περιμένουν όλα από τους γονείς τους.
- Το ιδανικό του πολιτισμού μας είναι να έχουμε επιθυμίες, να έχουμε απολαύσεις και να μην κοπιάζουμε για τίποτα. Μόνο προβληματικοί άνθρωποι βγαίνουν από ένα τέτοιο ιδανικό, δηλαδή άνθρωποι που, αν αισθανθούν ότι στερούνται κάτι, αντιδρούν ακόμη και βίαια και καταστροφικά.
- Η επιθυμία για απόλαυση είναι φυτεμένη μέσα μας (για τον παράδεισο), μόνο που ο διάβολος τη διέστρεψε, ώστε να επιθυμούμε την απόλαυση εκεί που δεν είναι αληθινή, δηλαδή εκεί που δεν έχει διάρκεια.
- Ο ανυπόμονος είναι δειλός, ανυπόφορος, αφόρητος, ευέξαπτος, φίλαυτος και ιδιοτελής. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η αρετή της υπομονής είναι μέγιστη. Θεμελιώνει την ταπείνωση, οικοδομεί τις σχέσεις, αναπτύσσει την αγάπη.
- Τα έπαθλα της υπομονής είναι η ευτυχία και η δόξα, γι' αυτό ο ανυπόμονος είναι δυστυχής και χωρίς δόξα.

- Όταν ένας άνθρωπος μπροστά σε κάτι δυσάρεστο βυθίζεται σε σκέψεις, στην ουσία ψάχνει για δικαίωση.
- Ένας άνθρωπος που έχει όρεξη για ζωή και θέλει να παντρευτεί και να κάνει οικογένεια, δεν δικαιολογείται να "μένει στο ράφι". Υπάρχουν βέβαια και εξαιρέσεις που οφείλονται σε ειδικούς λόγους.
- Μόνο ο άνθρωπος που από μόνος του μπορεί να "γεμίζει τους τέσσερις τοίχους", δηλαδή που έχει όρεξη για ζωή, μόνο αυτός μπορεί να κάνει ευτυχισμένη οικογένεια.
- Η μεγαλύτερη πληρότητα είναι στην ησυχία.
- Εάν δεν μπορούμε να χαιρόμαστε και μόνοι μας, δεν μπορούμε να μοιραζόμαστε χαρά ούτε και με σύντροφο ή παρέα.
- Η πορεία προς τον Θεό που επιλέγει να έχει ένας άνθρωπος μαζί με έναν άλλον είναι λιγότερο επικίνδυνη από τη μοναχική αλλά πιο αργή.
- Άλλο η ανυπομονησία και άλλο η εγρήγορση, που είναι κάτι πολύ θετικό.
- Ο φθόνος είναι η χειρότερη αμαρτία. Διαλύει την ψυχή.
- Αυτός που ζηλεύει είναι πολύ δυστυχισμένος άνθρωπος.
- Ο φθόνος είναι πάθος μοχθηρής ψυχής, που λιώνει από ζήλια, όταν βλέπει να προκόβει ο άλλος άνθρωπος. (Άγιος Νεκτάριος)
- Να προσέχουμε πολύ, ώστε να μην επιτρέπουμε μέσα μας τη δημιουργία λογισμού ζήλιας για κάποιον άνθρωπο και να αφήνουμε τον Θεό να καταργεί αυτή την κόλαση. Γιατί η ζήλια είναι κόλαση.
- Οι περισσότεροι δήθεν ιδεολόγοι υπέρ των φτωχών και εναντίον των πλούσιων, στην πραγματικότητα ζηλεύουν τους πλούσιους, στη θέση των οποίων θα ήθελαν να βρίσκονται.
- Στη σημερινή κοινωνία συνήθως ο ένας ζηλεύει τον άλλον και πολεμάει το καλό του άλλου. Σπάνια χαίρεται ειλικρινά με το καλό του άλλου.
- Να βλέπουμε πάντα τα πράγματα θετικά. Είναι μεγάλη αρετή αυτό. Ακόμη και εκεί που υπάρχει ασχήμια, εμείς να βλέπουμε το καλό.
- Δικαιοσύνη πνευματική είναι η αγάπη και είναι διαφορετική από τη δικαιοσύνη του κόσμου.
- Από τα βασικά στοιχεία που φανερώνουν την πνευματικότητα ενός ανθρώπου είναι η χαρά και η ελευθερία.
- Ο φθόνος είναι ρίζα όλων των κακών, πηγή κάθε συμφοράς και φυτώριο ανοσιουργημάτων. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο φθόνος είναι από όλα τα πάθη το πιο άδικο και το πιο δίκαιο. Στην πρώτη περίπτωση, γιατί ενοχλεί κυρίως τους καλούς. Στη δεύτερη περίπτωση, γιατί λιώνει αυτούς που το έχουν.
- Στον φθόνο ο ίδιος ο άνθρωπος τρώει τον εαυτό του. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι ο φθόνος είναι "αυτοάνοσο πνευματικό νόσημα".
- Όπως η σκουριά φθείρει και τρώει το σίδηρο, έτσι και η ζήλια κατατρώει την ψυχή που

την έχει.

- Ο φθόνος φθείρει πρώτα τον φθονερό και έπειτα τον φθονούμενο. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο φθόνος δεν έχει καμιά αιτία ύπαρξης, γι' αυτό δεν μπορεί να τύχει ούτε συγχώρησης.
- Για έναν άνθρωπο που εξομολογείται, κοινωνεί και έχει εμπειρία Θεού είναι τεράστιο ανοσιούργημα να ζηλεύει τον άλλον.
- Κανένα πάθος δεν είναι πιο καταστροφικό από τον φθόνο, γιατί διαφθείρει τις ψυχές από τη στιγμή που φυτρώνει μέσα τους. Αυτός διδάσκει τον φόνο. (Άγιος Νεκτάριος)
- Το εργαλείο της φθονερής ψυχής είναι οι λογισμοί, που συχνά προέρχονται από συναισθήματα αλλά και γεννούν συναισθήματα. Αποτέλεσμα όλων αυτών είναι ένας άνθρωπος με ταλαιπωρημένο μυαλό, αγριεμένος και κακιωμένος.
- Να αγαπήσουμε τον εαυτό μας, να δούμε τα χαρίσματα που έχει, να αλλάξουμε κατεύθυνση ζωής και να γίνουμε προσευχόμενοι, δηλαδή ανοιχτοί στον Θεό, ώστε να γλυκαίνεται και να χαροποιείται η ψυχή μας. Τότε δεν θα μπορούμε να φθονούμε κανέναν.
- Ο χαρούμενος άνθρωπος δεν μπορεί να φθονεί.
- Στα ζευγάρια να δίνει ο ένας στον άλλον δυνατότητες χαράς, ακόμη και χωρίς αυτόν, π.χ. με τους φίλους του / με τις φίλες της, και να χαίρεται με τη χαρά του.
- Να είμαστε πλούσιοι στα συναισθήματά μας και όχι τσιγκούνηδες. Ειδικά με τους ανθρώπους που ζούμε μαζί.
- Ο φθόνος μαυρίζει τα μάτια της ψυχής και την τυλίγει με βαθύ σκοτάδι. Προκαλεί αναισθησία στις αισθήσεις της και καταληστεύει τη σωφροσύνη της. (Άγιος Νεκτάριος)

17-12-2018 Η ύβρη και η φιλονικία

- Η ύβρις είναι εκδήλωση με τον λόγο, με το ύφος και τους τρόπους εξευτελιστικών σκέψεων για τον συνάνθρωπο, οι οποίες βρίσκονται στην καρδιά υπερήφανου ανθρώπου. (Άγιος Νεκτάριος)
- Κάτι που κάνουμε είναι πνευματικό και σύμφωνα με το θέλημα του Θεού, μόνο αν φέρνει στην καρδιά μας ειρήνη και ελπίδα.
- Η απελπισία και η ταραχή είναι στοιχεία μιας καρδιάς υπερήφανης και δαιμονοκίνητης.
- Το κύριο όχημα του υπερήφανου ανθρώπου είναι η δήθεν τέλεια λογική του, στην πραγματικότητα οι λογισμοί του.
- Η βεβαιότητα ότι οι δικές μας απόψεις είναι απόλυτα ορθές μας οδηγεί σε καταστάσεις ψυχοπαθολογικές.
- Η ύβρις εκδηλώνεται ως ατιμία, περιφρόνηση, αυθάδεια. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο πρώτος και βασικός αγώνας ενός πνευματικού ανθρώπου είναι αυτός κατά των λογισμών του, δηλαδή κατά της βεβαιότητας ότι οι δικές του απόψεις είναι οι ορθές.
- Όσο πιστεύουμε στους λογισμούς μας και διαλεγόμαστε μαζί τους, τόσο ισχυροποιούνται καταστάσεις που είναι δύσκολες. Ο σωστός τρόπος ζωής και κυρίως η περιφρόνηση των

λογισμών που μας έρχονται είναι η καλύτερη προστασία.

- Οι λογισμοί καίνε τον εγκέφαλό μας. Η κατάσταση όμως αυτή μπορεί να αναστραφεί, μέσω της μετάνοιας και της προσευχής.
- Άλλο η μετάνοια και άλλο η μεταμέλεια. Μετάνοια είναι η αλλαγή νοοτροπίας, η αλλαγή στάσης και ροπής ζωής, ενώ μεταμέλεια είναι η στεναχώρια μου για κάτι που έκανα και ίσως η προσωρινή παύση της επανάληψής του.
- Όταν ο άνθρωπος μετανοήσει και στη θέση των λογισμών βάλει τον λόγο του Θεού, δηλαδή την προσευχή, τότε αρχίζει να ειρηνεύει και να ελευθερώνεται.
- Για το άγχος μας δεν φταίνε οι άλλοι. Υπάρχει μέσα μας ως στάση ζωής, συχνά ως βεβαιότητα ότι εμείς γνωρίζουμε το σωστό.
- Η ύβρις είναι πιο δυσβάστακτη και από τον τραυματισμό ή οποιαδήποτε βλάβη του σώματος, διότι η μεν βλάβη πειράζει το σώμα, η ύβρις όμως συντρίβει την ψυχή. Είναι αυτό που λέμε κακοποίηση ψυχική. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ψυχική κακοποίηση μπορεί να είναι κι ένα στραβό βλέμμα μας, που έκανε έναν άνθρωπο να μην εκτιμά τον εαυτό του και να μην τον αγαπά. Βέβαια πολύ περισσότερο κακοποιούμε ψυχικά κάποιον, όταν του συμπεριφερόμαστε με βαναυσότητα, επιθετικότητα, προσβολή.
- Η απόρριψη ενός ανθρώπου, που μπορεί να γίνει με πολλούς τρόπους, μπορεί να του δημιουργήσει μεγάλα ψυχικά τραύματα.
- Η ύβρις, η προσβολή και η απόρριψη του άλλου μπορεί να μην έχουν ποινικές συνέπειες σε αυτόν που τις ενεργεί, αλλά είναι μεγάλα εγκλήματα διαταραγμένου ανθρώπου.
- Η ύβρις έκανε πολλές ψυχές φιλότιμων ανθρώπων να αγγίξουν τον Άδη. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο υβριστής είναι βίαιος, επιθετικός, θυμώδης, αυθάδης, υπερήφανος, εγωιστής, οργίλος, οξύθυμος, αυθαίρετος, υψηλόφρονας, απότομος, ανηλεής, άσπλαχνος, ασυμπαθής και ο πιο κακός από τους ανθρώπους. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο υβριστής είναι κλεισμένος στις βεβαιότητές του, γι' αυτό στην ψυχή του δεν μπορούν να φτάσουν οι ενέργειες του Θεού, άρα ούτε και η χαρά.
- Τα Χριστούγεννα είναι η συγκατάβαση του Θεού στον άνθρωπο. Ο Θεός έγινε ταπεινός άνθρωπος και ήρθε με τον πιο εξευτελιστικό τρόπο, ακόμα και για τον πιο ασήμαντο άνθρωπο, για να μας πει κι εμείς να κάνουμε το ίδιο, δηλαδή να είμαστε συγκαταβατικοί.
- Η ψυχή που δεν είναι συγκαταβατική αλλά αντίθετα είναι υβριστική δεν μπορεί να δεχτεί τη χάρη του Θεού και άρα δεν μπορεί να έχει χαρά.
- Δεν δικαιούμαστε να είμαστε σκληροί με κανέναν άνθρωπο, ακόμα και τον πιο αντίθεο.
- Ο υβριστής αγωνιά να επιδεικνύει στον πλησίον του υπεροχή και επομένως είναι ένας ελλειμματικός και μειονεκτικός άνθρωπος.
- Με το προνόμιο της μετάνοιας ο άνθρωπος καταθέτει στον Θεό την ασχήμια του και ο Θεός τον αγκαλιάζει, τον καταφιλεί και του αποκαθιστά την ομορφιά και την προσωπική αξία. Οπότε ο άνθρωπος αρχίζει να χαίρεται τον εαυτό του και να τον αγαπά, αλλά και να γίνεται

ελκυστικός στους άλλους, που και αυτοί αρχίζουν να τον χαίρονται και να τον αγαπούν.

- Η αγωνία μας για υπεροχή και πρωτεία θα μας φέρει οπωσδήποτε ανταγωνισμούς, αντιπαλότητες και συγκρούσεις. Έτσι όμως δεν μας αποκαθίσταται η προσωπική αξία.
- Για να έχουμε μέσα μας ειρήνη, ό,τι έρχεται στη ζωή μας να το αποδεχόμαστε ως ευλογία.
- Ο υβριστής δεν σέβεται τους ανθρώπους, ούτε και τον Θεό, και δεν σέβεται τους νόμους, ούτε τους ηθικούς ούτε της πολιτείας. (Άγιος Νεκτάριος)
- Πολλές φορές η αντίδραση ενός ανθρώπου σε κάτι είναι μόνο για την αντίδραση και γιατί δεν θέλει να τον ελέγχει κανείς.
- Η έριδα γεννιέται από την κενοδοξία. Οι εριστικοί, ως κενόδοξοι, θέλουν να είναι πρώτοι, να λαμβάνουν αποδοχή και αναγνώριση, να επιβάλλουν την άποψή τους.
- Οι εριστικοί φιλονικούν, προκαλώντας ο ένας τον άλλον με τις γνώμες, τις ιδέες, τις απόψεις. Προσπαθούν να μην υποτιμηθεί η γνώμη τους, αλλά να σταθεί ως ορθή και γεμάτη σοφία. (Άγιος Νεκτάριος)
- Να αποφεύγουμε τις λογομαχίες, γιατί οπωσδήποτε θα βγούμε από αυτές πνευματικά μολυσμένοι και πληγωμένοι. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όταν κάποιος μας προκαλεί σε λογομαχία, να μην παρασυρόμαστε από την έντασή του, αλλά να του λέμε ότι θα λάβουμε σοβαρά υπόψη τη γνώμη του και ευχαριστώντας τον για το ενδιαφέρον να φεύγουμε.
- Να μην θέλουμε να επιβάλουμε την άποψή μας, όσο σωστή κι αν πιστεύουμε ότι είναι.
- Όταν "δεν χωνεύουμε κάποιον" που δεν αποδέχεται μια γνώμη μας για κάτι, μετά δεν θα χωνεύουμε ούτε το φαγητό, θα έχουμε στομαχικές διαταραχές.
- Εάν είμαστε απαλοί μέσα μας και δεν έχουμε το έντονο γιατί, θα εξομαλυνθεί ο ψυχισμός μας, αλλά και το σώμα μας θα είναι σε καλύτερη κατάσταση.
- Οι ισχυρογνώμονες, οι φιλόνικοι, οι φιλέριδες είναι μάταιοι και κενοί. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο άνθρωπος που έχει την εμπειρία της πνευματικής ζωής, επειδή αναγνωρίζει τους πειρασμούς και καταλαβαίνει την ανθρώπινη φύση και ροπή, δεν είναι τόσο απαιτητικός με τους άλλους.
- Εάν είμαστε σπλαχνικοί και επιεικείς με τους άλλους, το ίδιο σπλαχνικός και επιεικής θα είναι και ο Θεός με μας. Αν δεν το καταλαβαίνουμε αυτό έχουμε πρόβλημα.
- Εάν μέσα στα πρώτα πέντε λεπτά δεν μπορούμε να συνεννοηθούμε με κάποιον, είναι καλύτερα να μην συνεχίσουμε την κουβέντα. Δεν θα μας κάνει καλό.
- Όταν μιλάμε, να προσέχουμε να μην προκαλούμε τον άλλον σε λογομαχία, αλλά αντίθετα να χρησιμοποιούμε το αγνό ενοποιητικό χιούμορ και τον αυτοσαρκασμό.
- Σε πράγματα που τα θεωρούμε πολύ σοβαρά το χιούμορ μάς αποκλιμακώνει την ένταση.
- Το χιούμορ και ο αυτοσαρκασμός βοηθούν πολύ στην πρόληψη των καυγάδων. Αν όμως ένας καυγάς ξεκινήσει, το χιούμορ και ο αυτοσαρκασμός θα χειροτερέψουν την κατάσταση, οπότε πρέπει να αποφεύγονται.

- Οι εριστικοί δεν ενδιαφέρονται για την αλήθεια, αλλά για την υπερίσχυση του λόγου τους έναντι του λόγου του άλλου.
- Οι περισσότεροι καυγάδες είναι άνευ ουσίας.
- Οι ισχυρογνώμονες είναι από τους πλέον δυσάρεστους και τοξικούς ανθρώπους.
- Το φυσιολογικό είναι καθώς περνούν τα χρόνια ο άνθρωπος να μαλακώνει. Αν με τα χρόνια ο άνθρωπος σκληραίνει, τότε έχει μεγάλο πρόβλημα.
- Ο αληθινά προσευχόμενος άνθρωπος δεν μπορεί παρά να είναι έξυπνος, δηλαδή να μεταδίδει εξομάλυνση, συμφιλίωση και ειρήνη στο περιβάλλον του.
- Οι πειρασμοί αντιμετωπίζονται με δύο τρόπους: ή με την αναισθησία ή με το χιούμορ.
- Ακόμη και ο ίδιος ο Θεός να μας πει ότι είμαστε χαμένοι και καταδικασμένοι, εμείς να μην Τον πιστέψουμε, γιατί κι ο Θεός αλλάζει γνώμη. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Δεν υπάρχει χειρότερη αμαρτία από την απελπισία, την απόγνωση. Κρύβει τεράστιο εγωισμό και είναι η μεγαλύτερη προσβολή του Θεού.
- Στην αρνητική διάθεση που μπορεί να έχει κάποιος ως προς εμάς, να εξετάζουμε μήπως κι εμείς κάναμε κάτι όχι καλό κι όμορφο, που τον έκανε να έχει αυτή την αρνητική διάθεση.
- Να μην παρεξηγούμε τους ανθρώπους που βλέπουν ως νόμιμη την αμαρτία, γιατί τους λείπει το φως και γι' αυτό δεν μπορούν να διακρίνουν την πραγματικότητα.
- Σε περίπτωση πολέμου ή άλλης σοβαρής διαμάχης μεταξύ δύο λαών η Εκκλησία προσεύχεται και κάνει ό,τι άλλο μπορεί για την ειρήνευση και το λιγότερο κακό.
- Σε περίπτωση σύγκρουσης με έναν εχθρικό λαό, παρότι η Εκκλησία θα πάρει θέση, οφείλει να προσεύχεται και να πονά και για τους εχθρούς.
- Να θυμόμαστε ότι και ο εχθρός μας εικόνα Θεού είναι, γι' αυτό οφείλουμε να έχουμε και αυτόν στην καρδιά μας.
- Να είναι οικουμενική η καρδιά μας. Να το έχουμε ως στάση ζωής αυτό.
- Ο άνθρωπος του Θεού είναι ευαίσθητος προς όλους, καλλιεργεί την αγάπη προς όλους, πονάει για τις συγκρούσεις, δεν θέλει τους πολέμους, τους θεωρεί πτώση. Όμως, αν παραστεί ανάγκη, θα πάρει θέση υπεράσπισης του εαυτού του και της χώρας του.
- Μνησικακία είναι η ενθύμηση του κακού που μας έγινε και η σκέψη για εκδίκηση. Είναι κακία και πάθος βασανιστικό, γιατί διαφθείρει την ψυχή. Σκοτίζει και ταραίζει τον νου και την καρδιά. Ούτε συγνώμη καταλαβαίνει ούτε συμπάθεια. Ζητάει την ανταπόδοση του κακού. (Άγιος Νεκτάριος)
- Να προστατεύουμε τον εαυτό μας από τη μνησικακία. Είναι μεγάλο δηλητήριο και από τους πιο επιβαρυντικούς παράγοντες του καρκίνου και άλλων ανίατων νοσημάτων.
- Όταν ο άνθρωπος νοσεί πνευματικά, αυτό σωματοποιείται, δηλαδή ο άνθρωπος αρρωσταίνει και στο σώμα. Άρα αυτός που στρέφεται στον ευαγγελικό τρόπο ωφελείται διπλά, τόσο στην πνευματική υγεία του, όσο και στη σωματική.

14-01-2019 Ο αγαθός ζήλος - Η όρεξη για ζωή

- Ζήλος είναι η όρεξη, η θέρμη να κάνω κάτι και μπορεί να κινηθεί είτε προς το καλό είτε προς το κακό.
- Ο αγαθός ζήλος ζητά την επικράτηση της Βασιλείας του Θεού πάνω στη γη. Ζητά την τελειότητα της αρετής. Επιθυμεί πάντοτε τα ανώτερα. (Άγιος Νεκτάριος)
- Στην εποχή μας λείπει ο αγαθός ζήλος. Είμαστε απονευρωμένοι, ανόρεκτοι, μαλθακοί.
- Το πώς λειτουργούμε στην καθημερινότητά μας σχετίζεται άμεσα με την εσωτερική πνευματική μας κατάσταση.
- Εάν δεν είμαστε ενεργοποιημένοι στην καθημερινότητά μας, ούτε και στην πνευματική ζωή θα γίνουμε ποτέ ενεργοποιημένοι.
- Ο άνθρωπος που έμαθε από μικρός να ασκείται, να κοπιάζει, να είναι πειθαρχημένος και να αναλαμβάνει ευθύνες είναι άλλης ποιότητας άνθρωπος.
- Ο λόγος επιβεβαιώνεται και πείθει, όταν συνοδεύεται με την αντίστοιχη πράξη.
- Η ζήλια, ο ανταγωνισμός, η σύγκριση ταλαιπωρούν πάρα πολύ τον άνθρωπο.
- Η εξάρτηση είναι το σύμπτωμα ενός ανθρώπου που δεν έχει δύναμη για ζωή.
- Ο Θεός θα μας κρίνει κυρίως για την τεμπελιά και την κακομοιριά μας. Γι' αυτό οφείλουμε άμεσα να αλλάξουμε, να ενεργοποιηθούμε.
- Για ό,τι μας συμβαίνει δεν φταίει πάντα κάποιος άλλος. Να αναλάβουμε επιτέλους την ευθύνη μας. Μόνο έτσι θα αρχίσει κάτι να αλλάζει στη ζωή μας.
- Οι ουσιαστικοί άνθρωποι δεν ξοδεύονται στο να κρίνουν, αλλά ενεργούν πάντα με αγαθό ζήλο, ώστε να κάνουν ωφέλιμα πράγματα για τον κόσμο.
- Η γκρίνια είναι προσπάθεια αποφυγής της ευθύνης μας.
- Ο ταπεινός άνθρωπος δεν κρίνει τους άλλους και δεν σκανδαλίζεται. Γι' αυτό και λειτουργεί θετικά.
- Ο πλησίον μου είναι ο θεραπευτής μου και εγώ είμαι ο θεραπευτής του πλησίον μου.
- Η πραγματική φιλία έχει εξέλιξη, συνεξέλιξη.
- Σε μερικές τοξικές περιπτώσεις είναι καλύτερα να αγαπάμε τον άλλον από απόσταση. Έτσι κάνουμε καλό όχι μόνο σε μας αλλά και στον άλλον, γιατί τον βοηθάμε να καταλάβει την κατάστασή του και την ευθύνη του.
- Η αγάπη είναι σταυρός αλλά και χειρουργική επέμβαση και σε μας και στον άλλον. Αυτή η χειρουργική επέμβαση δεν γίνεται με τα λόγια μας ή με τον έλεγχό μας αλλά με τη στάση της ζωής μας, που κάνει τον άλλον να αναλάβει την ευθύνη του.
- Η αγάπη είναι μία διαρκής προσπάθεια ενεργοποίησης δικής μου και των γύρω μου.
- Οι εξαρτημένοι από ουσίες άνθρωποι είναι πολύ χειριστικοί, γι' αυτό και οφείλουμε να τους βάζουμε όρια. Διαφορετικά ζημιωνόμαστε εμείς, ζημιώνονται και αυτοί.
- Ο κατ' επίγνωση ζηλωτής είναι αυτός που λατρεύει με ενθουσιασμό τον Θεό, όχι μόνο στα λόγια αλλά και στην πράξη, με όλη τη ζωή του. Βαδίζει με πολλή προθυμία τον δρόμο της

αρετής και επιδιώκει με ζήλο τις άριστες των ασχολιών. (Άγιος Νεκτάριος)

- Το καλύτερο κήρυγμα που μπορεί να κάνει ένας άνθρωπος είναι το να εκπέμπει φως και ευωδία με τη ζωή του. Αυτό είναι το Ευαγγέλιο στην πράξη.
- Όσο πιο πολύ γευόμαστε τον Θεό, τόσο πιο πολύ Τον θέλουμε.
- Ο κατ' επίγνωση ζηλωτής, ενώ κάνει πολλά και ωραία πράγματα, δεν κουράζεται ποτέ και δεν γκρινιάζει ποτέ. Είναι πάντα εύθυμος και θαρραλέος.
- Το πνεύμα που εκπέμπουμε είναι ανάλογο της ζωής μας. Ή ανασταίνουμε τους γύρω μας ή τους βυθίζουμε και τους πνίγουμε στον βυθό που είμαστε κι εμείς.
- Ο χριστιανισμός δεν είναι θρησκεία. Είναι το ξεπέρασμα της θρησκείας. Είναι στάση ζωής.
- Ο κατ' επίγνωση ζηλωτής, ορμώμενος από την αγάπη προς τον Θεό και προς τον πλησίον, ό,τι κάνει το κάνει με αγάπη και αυταπάρνηση. Και δεν κάνει τίποτα που μπορεί να επιφέρει θλίψη στον πλησίον.
- Η κατ' επίγνωση ζηλωτής έχει πραότητα, ανεξιθρησκία, ανεξικακία, ευγένεια των τρόπων και διάθεση για ευεργεσία. Είναι τύπος του αληθινού χριστιανού. (Άγιος Νεκτάριος)

21-01-2019 Ο χωρίς επίγνωση ζήλος, η χαρά και η φιλία

- Ο ζήλος χωρίς επίγνωση αλλά και σε ευρύτερη διάσταση η ζωή ολόκληρη χωρίς επίγνωση είναι ένα πολύ μεγάλο πρόβλημα για τον άνθρωπο.
- Χωρίς να έχουμε επίγνωση, χωρίς δηλαδή να έχουμε ξεκαθαρίσει μέσα μας ποιοι είμαστε, τι θέλουμε, τι κάνουμε και πού πάμε, δεν μπορούμε να ζήσουμε αυτή τη ζωή.
- Αγάπη δεν είναι τα χατιράκια. Αγάπη είναι η επώδυνη τοποθέτηση στην αλήθεια για τη θεραπεία τη δική μου και του άλλου.
- Ο μη κατ' επίγνωση ζηλωτής ξεγελιέται μέσα στις σκέψεις και τις ενέργειές του και, αν και νομίζει ότι εργάζεται για τη δόξα του Θεού, παραβαίνει τον νόμο της αγάπης. Πάνω στη θέρμη του λόγου του πράττει τα αντίθετα από αυτά που λέει ο θείος νόμος και το θείο θέλημα. Διαπράττει ακόμα και το κακό, αν πιστέψει ότι από αυτό θα έρθει ό,τι εκείνος θεωρεί καλό και αγαθό. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο κακός μας τρόπος δείχνει ότι κάτι μέσα μας δεν λειτουργεί σωστά.
- Ο ζήλος του μη κατ' επίγνωση ζηλωτή είναι φωτιά που καταστρέφει. Μπροστά πηγαίνει η καταστροφή και πίσω πηγαίνει η ερήμωση. Ο μη κατ' επίγνωση ζηλωτής εύχεται στον Θεό να ρίξει φωτιά και να κατακάψει όλους όσους δεν δέχονται τις αρχές και τις πεποιθήσεις του. (Άγιος Νεκτάριος)
- Το να θέλουμε να επιβάλουμε με τη βία τις ιδέες και τις πεποιθήσεις μας, όσο καλές και αν αυτές θεωρούνται ή νομίζουμε ότι είναι, είναι μέγα λάθος και έχει καταστροφικές συνέπειες. Ακόμα και τη δημοκρατικότητα δεν γίνεται να την επιβάλουμε με φασιστικό τρόπο. Είναι απάτη.
- Οι μη κατ' επίγνωση ζηλωτές χαρακτηρίζονται από μίσος προς τους ετερόθρησκους και

ετερόδοξους. Και αυτό το μίσος συνοδεύεται από ζήλια, επίμονο θυμό και εμπαθή αντίσταση προς το αληθινό νόημα του θείου νόμου. (Άγιος Νεκτάριος)

- Ένας εμπαθής άνθρωπος δεν μπορεί να υποστηρίξει με ορθό τρόπο την αλήθεια. Μόνο αν έχουμε καθαρθεί από τα πάθη και αν έχουμε φωτισμό από τον Θεό, μπορούμε να μιλήσουμε για την αλήθεια και να την υποστηρίξουμε.
- Η υπεράσπιση της αλήθειας του Θεού δεν είναι ένας λαϊκισμός ούτε μια ακαδημαϊκή κουβέντα, αλλά είναι εμπειρία της θείας χάρης και κλήση από τον Θεό, που γίνεται με πολύ διακριτικό τρόπο.
- Όταν είμαστε σε εμπαθή συγκρουσιακή κατάσταση, θα είμαστε και σε πλάνη και δεν θα μπορούμε να υποστηρίξουμε ορθά τις αλήθειες του Θεού.
- Δεν γίνεται να υπερασπιζόμαστε την αλήθεια και να προσβάλλουμε πρόσωπα.
- Το να έχουμε στην καρδιά μας και τον δίκαιο και τον άδικο και αυτόν με τον οποίο συμφωνούμε και αυτόν με τον οποίο διαφωνούμε κανένα ιδεολογικό σύστημα δεν μπορεί να το πετύχει, παρά μόνο η αγάπη του Θεού.
- Όλα αυτά που συμβαίνουν στη ζωή μας είναι ασκήσεις, για να αποφασίσουμε ποιο πνεύμα υπηρετούμε, τίνος πνεύματος είμαστε.
- Ασφαλώς δείκτης ότι έχουμε την αλήθεια είναι η ειρήνη της καρδιάς μας. Και υπάρχει ειρήνη στην καρδιά μας, όταν η καρδιά μας γίνει οικουμένη και χωράει τόσο αυτόν με τον οποίο συμφωνούμε, όσο και αυτόν με τον οποίο διαφωνούμε.
- Η καρδιά μας έχει ειρήνη, όταν θυσιαζόμαστε και γι' αυτόν με τον οποίο καθόλου δεν συμφωνούμε, όπως άλλωστε έκανε και ο Χριστός.
- Ο μη κατ' επίγνωση ζηλωτής είναι άνθρωπος ολέθριος. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο κακός ζήλος είναι η ζήλια.
- Αυτός που έχει κακό ζήλο, ο ζηλήμονας, ζητά να αμαυρώσει καθετί που είναι φωτεινό στην όψη και φθονεί τον κάτοχό του. Μισεί αυτούς που ευτυχούν και ποθεί τη δυστυχία τους. Χαίρεται με την καταστροφή τους και ευχαριστείται στις συμφορές τους. Κανέναν δεν μπορεί να επαινούν ή να μακαρίζουν. Διαβάλλει και συκοφαντεί αυτούς που διακρίθηκαν σε δόξα και τιμή. Βρίσκει ελαττώματα στα καλά και διασύρει τα άξια. (Άγιος Νεκτάριος)
- Αυτός που ζηλεύει είναι εγωιστής και ανόητος, γιατί μόνο τον εαυτό του θεωρεί άξιο τιμής και δόξας που άλλοι κατέκτησαν και θεωρεί τον εαυτό του πάντοτε αδικημένο.
- Η πραγματική χαρά είναι η πνευματική χαρά, δηλαδή αυτή που έχει Θεό.
- Όσο περισσότερο πάσχουμε για ένα αγαπώμενο πρόσωπο, τόσο περισσότερο χαιρόμαστε την αληθινή χαρά.
- Η χαρά του κόσμου αρχίζει με τα γλυκά και τα ευχάριστα και καταλήγει στα λυπηρά και τα δυσάρεστα. Και αυτή τη δήθεν χαρά την έχουμε στην καλοπέραση, τη δόξα, την εξουσία και την αλαζονεία. Την αληθινή όμως χαρά την έχουμε με τον Χριστό, που είναι η χαρά.
- Η σχέση μας με τον Χριστό είναι πληρότητα και ο μόνος πραγματικά κοινωνικός

άνθρωπος είναι ο εν Χριστώ άνθρωπος.

- Στο θέμα της φιλίας έχουμε μεγάλη φτώχεια. Η φιλία δεν είναι το ίδιο με την κοινωνική συναναστροφή.
- Ο πρώτος φίλος μας είναι ο Χριστός. Ο ίδιος μας αποκαλεί φίλους Του.
- Φιλία είναι η αγάπη υγιούς ψυχής προς ψυχή επίσης υγιή. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η υγιής ψυχή δεν είναι ούτε η αναμάρτητη ούτε η απαθή, αλλά αυτή που αναγνωρίζει με σοβαρότητα και υπευθυνότητα τον λόγο της ύπαρξής της και που ζητά την αλήθεια, το φως.
- Η φιλία ως απόρροια υγιούς ψυχής είναι ιερή, αγνή, ακέραιη, πιστή, σταθερή, ειλικρινής, θαρραλέα, αληθινή, αιώνια. (Άγιος Νεκτάριος)
- Οι επιλογές μας στους ανθρώπους δείχνουν ποιοι είμαστε.
- Η φιλία είναι αρετή που θεμελιώνεται στο ήθος και την καλή διαγωγή της υγιούς ψυχής, γι' αυτό και μόνο με την αρετή συνάπτεται.
- Φιλία είναι η από κοινού άσκηση της αρετής.
- Άλλο η αγάπη και άλλο η φιλία. Φιλία σημαίνει κοινός λόγος ύπαρξης, κοινό πνεύμα.
- Η φιλία είναι σταθερό και ασυμβίβαστο ήθος. Και είναι ένα είδος ηθικής ευχαρίστησης, που καταευχαριστεί την ψυχή. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η καλύτερη περιουσία για κάποιον είναι οι φίλοι. Και το να μην έχει φίλους ένας άνθρωπος είναι η μεγαλύτερη δυστυχία γι' αυτόν.
- Η φιλία είναι κάτι ανώτερο από τη συγγένεια. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η φιλία είναι πιο δυνατή από τη συγγενική αγάπη, διότι ενώ η συγγενική αγάπη είναι έργο ανάγκης, η φιλία βασίζεται στη θέληση.
- Η φιλία υπαγορεύει ευλάβεια ως προς τα ιερά των φίλων, αγνότητα στη συμπεριφορά, ακεραιότητα στα ήθη, πίστη στον χαρακτήρα, σταθερότητα στις αποφάσεις, ειλικρίνεια στους λόγους, θάρρος στο να ειπωθούν τα ορθά και ωφέλιμα και στο να λέγεται η αλήθεια.
- Το να έχει κάποιος φίλους είναι στοιχείο υγείας και βασικό κριτήριο ικανότητας για γάμο.
- Ο έρωτας και η συντροφιά προϋποθέτουν τη φιλία.
- Η φιλία είναι το στήριγμα για την ευτυχία δύο αγαθών ανθρώπων, γιατί μόνο μεταξύ αγαθών ανθρώπων μπορεί να αναπτυχθεί η αληθινή φιλία.
- Ο αγαθός άνθρωπος, ο αληθινός άνθρωπος, ο κατά Θεόν άνθρωπος, είναι αδύνατον να μην αγαπηθεί από κάποιους ανθρώπους και να μην τον θέλουν οι άνθρωποι στη ζωή τους.
- Η φιλία είναι μεγάλο φάρμακο για την ψυχή και μεγάλη ώθηση για την πνευματική ζωή.

28-01-2019 Η φιλία και ο έρωτας

- Ο φίλος είναι άνθρωπος αγαθός, με υγιή και σταθερή ψυχή, με σωστή σκέψη, ενάρτετος, ακέραιος στο ήθος, πιστός στην αγάπη, ειλικρινής στον λόγο, έντιμος σύμβουλος, θαρραλέος, φιλαλήθης και φιλοδίκαιος. (Άγιος Νεκτάριος)
- Μπορεί να μην έχουμε όλα τα χαρακτηριστικά του φίλου, τουλάχιστον όμως να είμαστε

προς αυτή την κατεύθυνση, να ελέγχουμε τον εαυτό μας και να τον ασκούμε στην αληθινή φιλία.

- Η φιλία είναι μία σχέση και άσκηση, που εξελίσσει και αναπτύσσει τους ανθρώπους.
- Άλλο η συναναστροφή, η οποία μπορεί να έχει ακόμα και στοιχεία θυσίας προς τον άλλον, και άλλο η φιλία.
- Η φιλία δεν επιβάλλεται. Εμπνέεται.
- Δεν γίνεται όλους γύρω μας να τους έχουμε φίλους, όσο κι αν τους αγαπάμε.
- Ο ασταθής άνθρωπος είναι αιχμάλωτος σε πάθη.
- Μερικές φορές η απουσία κάποιου μπορεί να είναι πιο ωφέλιμη από την παρουσία του.
- Οι αληθινοί φίλοι έχουν κοινό πνεύμα. Η χαρά και η θλίψη του ενός είναι χαρά και θλίψη και του άλλου.
- Ο αληθινός φίλος αισθάνεται την ψυχική διάθεση του φίλου και συμπάσχει μαζί του.
- Η προσευχή εκλεπτύνει τον άνθρωπο. Τον κάνει τόσο ευαίσθητο, που να μπορεί να καταλαβαίνει την κατάσταση του άλλου και να διακρίνει το ψεύτικο από το αληθινό.
- Η προσευχή είναι μια διαρκής πάλη με τον Θεό και με τον εαυτό μας.
- Ο πραγματικός φίλος καταλαβαίνει τον φίλο του, τον παρηγορεί, αλλά δεν τον νταντεύει.
- Ο πραγματικός φίλος είναι πάντα έτοιμος να αντιληφθεί την κατάσταση και τη δράση του φίλου του και είναι παρών όταν αυτός κινδυνεύει. Έχει τους ίδιους φίλους και τους ίδιους εχθρούς με αυτόν, λέει πάντα τα καλύτερα γι' αυτόν και φροντίζει για την τιμή του και την υπόληψή του.
- Όποιος βρήκε φίλο αληθινό βρήκε θησαυρό. Ο αγαθός φίλος είναι πλούτος ανεκτίμητος. Ο ακριβότερος όλων των αποκτημάτων. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο αληθινός φίλος με πολύ θάρρος επαινεί αυτά που είναι άξια επαίνου και καταδικάζει τα καταδικαστέα. (Άγιος Νεκτάριος)
- Βασική προϋπόθεση του να οικοδομήσουμε μια αληθινή φιλία είναι η δική μας πνευματική καλλιέργεια και ανάπτυξη.
- Οι φίλοι μας είναι ανάλογοι της δικής μας πνευματικής ανάπτυξης και καλλιέργειας. Η ποιότητα των φίλων που έχουμε επιλέξει μαρτυρεί την πνευματική μας κατάσταση.
- Τα λόγια του φίλου είναι φάρμακο ζωής. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο αγαθός φίλος, όταν ο φίλος πράττει καλά τον επαινεί και τον ευχαριστεί. Αντίθετα, όταν σφάλει προσπαθεί πάρα πολύ για να τον επαναφέρει. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο άνθρωπος που συγκρίνει και που είναι μοχθηρός και ζηλιάρης δεν μπορεί ποτέ να γίνει αληθινός φίλος.
- Ο πιστός φίλος είναι έμψυχος θησαυρός, περιφραγμένος κήπος, πηγή σφραγισμένη που ανοίγει από καιρό σε καιρό και προσφέρει τον πλούτο της ψυχής του. (Γρηγόριος ο Θεολόγος)
- Το πρόβλημα των σχέσεών μας είναι ότι δεν έχουν πρόσωπο. Και ο λόγος που δεν έχουν πρόσωπο είναι ότι δεν σχετίζονται με το πρόσωπο του Θεού.

- Ο ανειλικρινής φίλος είναι άνθρωπος ιδιοτελής, άφιλος, κρυψίνους, εγωιστής, υποκριτής. Φοράει το προσωπείο της φιλίας, για να ωφεληθεί από οτιδήποτε χρήσιμο μπορεί να προκύψει. Όταν όμως ο φίλος του περνάει δύσκολα, τον απαρνείται. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η πραγματική σχέση, ως άσκηση της αγάπης, ξεκινάει από τη στιγμή της ακύρωσης-διάψευσης των προσδοκιών. Εκεί φαίνεται η ποιότητα του ανθρώπου.
- Ο πνευματικός άνθρωπος, δηλαδή ο αληθινά πολιτισμένος άνθρωπος, είναι αυτός που έχει κοπιάσει, πονέσει, ασκηθεί. Το πραγματικό περιεχόμενο του πολιτισμού δεν είναι οι αμπελοφιλοσοφίες κάποιων διανοουμένων ή ευαίσθητων καλλιτεχνών, αλλά είναι το ασκητικό φρόνημα και τα αποτελέσματά του.
- Αν κοιτάξουμε στην ιστορία, οι άνθρωποι που μεγαλούργησαν πολιτισμικά το έκαναν μέσα από μεγάλες δυσκολίες που είχαν και τις οποίες ανέλαβαν να αντιμετωπίσουν.
- Ο δόλιος φίλος είναι αχρείος και επικίνδυνος άνθρωπος. Αγνοεί την ειλικρίνεια. Ενώ τα λόγια του είναι απαλά, οι σκέψεις του είναι διεστραμμένες. Επιδεικνύει με τα λόγια τη φιλία, αλλά κρυφά μηχανεύεται εναντίον αυτού που τον νομίζει φίλο. Διασύρει τον δήθεν φίλο του και υποδαυλίζει με δόλο κακίες. Κι ενώ είναι ο μεγαλύτερος εχθρός του, του παριστάνει τον φίλο. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η φιλία του μοχθηρού είναι πιο φοβερή από την έχθρα. Γιατί από την έχθρα μπορείς να φυλαχθείς, από τη φιλία του μοχθηρού όμως όχι.
- Ο δόλιος φίλος σε τίποτα δεν διαφέρει από τον δολοφόνο. Γιατί με όμοιο τρόπο και οι δύο κρυφά διαπράττουν το κακούργημα. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η φιλία δεν είναι υπόθεση χρόνου αλλά θέμα ποιότητας χρόνου και διάθεσης ψυχής.
- Η αρχή της φιλίας είναι το να θεωρούμε τον κάθε άνθρωπο σημαντικό.
- Κάποιες φορές το Άγιο Πνεύμα φέρνει ορισμένους ανθρώπους κοντά μας ως βοηθούς και συνεργάτες στην προσωπική μας ανάπτυξη. Κι αυτό είναι κάτι πολύ παραπάνω από το απλώς να περνάμε καλά με αυτούς τους ανθρώπους.
- Το να περνάνε οι άνθρωποι με τη φιλία καλά είναι κάτι και αποδεκτό και ωφέλιμο. Η ουσία όμως της φιλίας βρίσκεται αλλού. Βρίσκεται στο πνεύμα της, στην κατεύθυνσή της.
- Η ποιότητα των σχέσεών μας με τους άλλους καθορίζεται από την ποιότητα της σχέσης που έχουμε με τον εαυτό μας.
- Ο έρωτας χωρίς πρόσωπο είναι ψεύτικος και δεν εξελίσσεται σε αγάπη. Είναι ένα πάθος, μία ικανοποίηση του ναρκισσισμού, μία εκτονωτική διαδικασία και τίποτα παραπάνω.
- Ο έρωτας τις ψυχές που δεν βαδίζουν με τη λογική τις παρακινεί σε πάθος και παραφροσύνη. Γιατί δίχως χαλινάρι η φαντασία διατηρεί τη φλόγα που διαφθείρει τον νου. (Άγιος Νεκτάριος)
- Οι περισσότεροι άνθρωποι έχουμε επενδύσει σε κάποια ναρκωτικά, με μεγαλύτερο ναρκωτικό το συναίσθημα. Και το μεγαλύτερο ναρκωτικό συναισθήματος είναι ο έρωτας, έτσι απρόσωπα όπως τον ζούμε.

- Ο κοσμικός άνθρωπος ονομάζει έρωτα την ερωτική φαντασίωση και προσπαθεί να νιώσει καλά με αυτή. Τελικά όμως νιώθει χάλια και φθείρεται. Όταν η Εκκλησία λέει έρωτα, εννοεί την ψυχοσωματική ένωση δύο ανθρώπων στο όνομα του Χριστού, που οδηγεί αυτούς τους ανθρώπους στη σωτηρία και την αιωνιότητα.
- Αυτός που κάνει συνεχώς καινούργιες σχέσεις δεν είναι απλά ανήθικος. Είναι νεκρός.
- Αυτός που είναι ερωτευμένος με τον έρωτα ως φαντασίωση, ως ναρκισσιστική εκτροπή είναι καταδικασμένος να αποτυχαίνει. Και δεν του φταίει κανείς.
- Ο επικίνδυνος έρωτας, όταν αγγίζει μυαλωμένη ψυχή, σβήνει πριν διαφθείρει τον νου. Γιατί αυτή η ψυχή είναι κύρια του εαυτού της και δεν αφήνει να σύρεται από τη φαντασία.
- Ο επικίνδυνος έρωτας καταλαμβάνει ψυχές που είναι άδειες από τον θείο έρωτα και πλήττουν μέσα στη μοναξιά τους και την ανία τους.
- Είναι πολύ σημαντικό μέσα σε μία σχέση ο έρωτας να διατηρείται ζωντανός και υγιής. Και από τα βασικά που το ζευγάρι οφείλει να κάνει είναι ο ένας να προσπαθεί να βγάλει την ομορφιά που ο άλλος έχει μέσα του και να του δώσει κίνητρο να εξελιχθεί, ώστε να είναι πάντα ελκυστικός και ποτέ βαρετός.
- Στον έρωτα η σωματική επιθυμία του ενός προς τον άλλον μπορεί να ανανεώνεται, μόνο αν ανανεώνεται το πνεύμα των δύο και το πνεύμα της σχέσης.
- Στον έρωτα ο ένας οφείλει να εμπνέεται και να ανανεώνεται, για να μπορεί να εμπνέει και να ανανεώνει και τον άλλον.
- Αυτό που ο κόσμος λέει έρωτα είναι μια πολύ αρρωστημένη κατάσταση, που συχνά περιγράφεται σε στίχους τραγουδιών, όπως "Εύχομαι να μην σε είχα αγαπήσει, αλλά και δεν θέλω να πάψω να σε αγαπώ", που μάλιστα παίρνουν και βραβεία.
- Συχνά ο κόσμος λέει έρωτα την επιθυμία κυριαρχίας του ενός επάνω στον άλλον, με ταυτόχρονη αρρωστημένη ανοχή των πάντων από εκείνον. Δηλαδή μια σκέτη σχιζοφρένεια.
- Ο έρωτας που προτείνει για μας ο Χριστός και η Εκκλησία είναι σταυρός και ανάσταση, δηλαδή αγάπη. Με άλλα λόγια είναι η κυριαρχία του νου επάνω στη φαντασίωση.

04-02-2019 Ο έρωτας, η κολακεία και η ελεημοσύνη

- Ο σκοπός του έρωτα είναι η μέσω του πνευματικού λόγου μεταποίησης του σε αγάπη.
- Ενώ ο έρωτας είναι η φυσική έλξη που δόθηκε από τον Θεό ως ευλογία για τον γάμο, από τους περισσότερους ανθρώπους σήμερα βιώνεται διαστρεβλωμένος ως μία εξάρτηση, ως ένα πρόβλημα ικανοποίησης του ναρκισσισμού του ανθρώπου.
- Με τον διαστρεβλωμένο έρωτα ο άνθρωπος προσπαθεί να καλύπτει τα κενά του, τις ελλείψεις του. Τον έχει δηλαδή ως ναρκωτικό, ως μια διέξοδο. Και τελικά του γίνεται μία αναπηρία, μία έλλειψη ικανότητας για σχέση αληθινή με τον άλλο άνθρωπο.
- Η αγάπη από τους περισσότερους ανθρώπους βιώνεται σε ένα φαντασιακό πλαίσιο.
- Οι επιλογές που κάνουμε σε ανθρώπους, κυρίως στον έρωτα, δηλώνουν την εσωτερική

μας ποιότητα.

- Το περιεχόμενό μας ορίζει και την ποιότητα των σχέσεών μας.
- Στις επιλογές μας σε ανθρώπους, ενώ θα έπρεπε να εστιάζουμε στον πυρήνα της ύπαρξης του άλλου, αυτό που κυρίως κοιτάμε είναι το πόσο θα ικανοποιηθούν οι αισθήσεις μας και η φαντασία μας. Αργότερα βέβαια αυτό το πληρώνουμε ακριβά.
- Αυτό που μπορεί να συνέχει διαχρονικά μία σχέση και να τη μεταμορφώνει είναι ο πνευματικός λόγος, είναι ο Θεός στη σχέση. Γι' αυτό και θα πρέπει να είναι το σημαντικότερό μας κριτήριο στην επιλογή ενός ανθρώπου.
- Όταν μία σχέση έχει και τον Χριστό, η φθορά εξαλείφεται και τα πρόσωπα ανασταίνονται.
- Σε μία σχέση να μην περιμένουμε από τον άλλον να μας αναστήσει. Η ζωή υπάρχει μέσα μας, αρκεί να την αναζητήσουμε. Και η αναζήτηση της ζωής είναι η αναζήτηση του Θεού.
- Όταν ζωντανεύουμε εμείς, εμπνέουμε και αυτόν που είναι κοντά μας να ζωντανέψει.
- Ο πονηρός πάντα πολεμάει το καλό, αλλά πολλές φορές κι εμείς του δίνουμε δικαιώματα.
- Όταν αρχίζει να υποβαθμίζεται η αξία του συντρόφου μας στη συνειδήσή μας, τότε χρειάζεται κάτι να κάνουμε για να ξαναζωντανέψουμε τη σχέση. Μετά μπορεί να είναι αργά.
- Για κάποιον που θέλει να κάνει μία αληθινή σχέση η τιμιότητα και η καλή διάθεση είναι απαραίτητα στοιχεία.
- Να προσέχουμε στις σχέσεις μας να μην καλλιεργούμε τον λανθασμένο τρόπο. Ο χρόνος θα λειτουργεί σε βάρος μας.
- Ο έρωτας, έτσι όπως βιώνεται από τους περισσότερους ανθρώπους σήμερα, στηρίζεται στην κολακεία και στα ωραία λόγια και όχι στην αλήθεια.
- Ένα βασικό χαρακτηριστικό της πνευματικής υγείας είναι το να τιμάμε με τον ίδιο τρόπο και τον σημαντικό και τον ασήμαντο.
- Η κολακεία είναι κακία καλυμμένη με το προσωπείο της φιλίας. Είναι δηλαδή πολύ μεγάλη υποκρισία.
- Η κολακεία οφείλεται στο ότι θέλουμε να επιτύχουμε πράγματα με πονηριές και χωρίς κόπο. Πίσω από αυτήν βρίσκεται η ραθυμία μας και η έλλειψη αγάπης προς τον εαυτό μας και προς τον Θεό.
- Η κολακεία διαφθείρει τις ψυχές που τη δέχονται. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο κόλακας είναι άνθρωπος διεφθαρμένος που καλοπιάνει τους ασθενείς χαρακτήρες.
- Θα ήταν τελείως διαφορετική η κοινωνία μας, αν με πολύ σεβασμό, αγάπη και λεπτότητα, δηλαδή χωρίς ίχνος προσβλητικότητας, μαρτυρούσαμε στους γύρω μας ποιο είναι το λάθος και ποιο είναι το σωστό.
- Είναι μεγάλη ελευθερία το να είμαστε αυθεντικοί, ευθείς και ειλικρινείς, δηλαδή το να είμαστε ο εαυτός μας.
- Οι κόλακες με δόλο και απάτη διαφθείρουν και εκμεταλλεύονται τις ψυχές των ανόητων. Χρησιμοποιούν τρόπους πολύπλοκους και είναι κερδοσκόποι. (Άγιος Νεκτάριος)

- Η πολυπλοκότητα της σκέψης με δόλιες σκοπιμότητες είναι σοβαρή απώλεια της εσωτερικής ισορροπίας και ελευθερίας και συχνά οδηγεί στην κατάθλιψη.
- Ο κόλακας είναι ο πιο μολυσμένος από όλους τους ανθρώπους. (Άγιος Νεκτάριος)
- Απέναντι στα βέλη του πονηρού, με τα οποία με διάφορους τρόπους ο πονηρός προσπαθεί να μας πλήξει, τα σημαντικότερα όπλα που εμείς μπορούμε να έχουμε είναι η χαρά του Θεού και η εμπιστοσύνη στον Θεό.
- Απέναντι στα διάφορα γεγονότα που έρχονται να μας ταραξουν, όσο μπορούμε να αδιαφορούμε, να μην δίνουμε σημασία.
- Άλλο η υστερόβουλη κολακεία και άλλο τα καλά λόγια, τα οποία οφείλουμε να μην τα τσιγκουνευόμαστε.
- Έλεος είναι η εκούσια λύπη που αισθάνεται κανείς για τις ξένες συμφορές.
- Το έλεος εκδηλώνεται ως αγαπητική διάθεση προς αυτούς που δυστυχούν από κάποιες δυσάρεστες καταστάσεις αναμειγνυόμενη με λύπη. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η γνήσια συμπόνια ανακουφίζει πολύ τις συμφορές.
- Η ελεημοσύνη είναι το πιο χαρακτηριστικό στοιχείο του ανθρώπου του Θεού.
- Εκεί που υπάρχει έλεος δεν υπάρχει έλεγχος, δεν στήνεται δικαστήριο, δεν απαιτούνται ευθύνες. (Άγιος Νεκτάριος)
- Το έλεος γεννάει την παρηγοριά, την αγαθοεργία, τη γνησιότητα, τη χρηστότητα, την ευσπλαχνία, τη μακροθυμία και τη συγχώρεση. (Άγιος Νεκτάριος)
- Όταν είμαστε αληθινά προσευχόμενοι και όταν κοινωνούμε το Σώμα και το Αίμα του Κυρίου με συνείδηση και συναίσθηση, τότε γινόμαστε και αληθινά ελεήμονες. Γινόμαστε δοχείο αυτού του τρόπου-ήθους. Μας γίνεται μετάγγιση ελεημοσύνης.
- Το ήθος της ελεήμονος καρδιάς είναι καρπός της σχέσης με τον Χριστό.

11-02-2019 Η δύναμη της ελεημοσύνης

- Το να μένουμε στον εξωτερικό τύπο και να μην μπαίνουμε στην ουσία του ευαγγελικού λόγου, στην ουσία της πνευματικής ζωής είναι πολύ μεγάλο πρόβλημα, γιατί τελικά μένουμε μίζεροι και χωρίς χαρά.
- Τα χαρακτηριστικά της αληθινά πνευματικής ζωής είναι η χαρά, το άνοιγμα, η ελευθερία.
- Πριν από κάθε αμαρτία υπάρχει ένας λογισμός που οδηγεί σε αυτήν.
- Σε κάθε πνευματικό μας πρόβλημα, εφόσον θέλουμε τη θεραπεία του προσώπου, οφείλουμε να αναζητούμε τη ρίζα, τη βαθύτερη αιτία που γεννά το πρόβλημα.
- Η ελεημοσύνη είναι πράξη αγαθής προαίρεσης, είναι εσωτερική φωνή προερχόμενη από αγαθή καρδιά που αγαπά τον πλησίον της. (Άγιος Νεκτάριος)
- Πίσω από οτιδήποτε κάνουμε, είτε καλό είτε κακό, υπάρχει μία αιτία που το γεννά. Οπότε να μην λέμε ποτέ "έτσι μου ήρθε και το έκανα".
- Η παλαίστρα κατά των παθών βρίσκεται μέσα στην καρδιά μας.

- Η ελεημοσύνη είναι δικαιοσύνη που αποδίδει όσα ουσιαστικά οφείλουμε σε αυτούς που έχουν ανάγκη. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η ανισότητα στον κόσμο είναι κι αυτή ευλογία, γιατί οι άνθρωποι μπορούν έτσι να μάθουν την αγάπη. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Επειδή είμαστε ανώριμοι επιτρέπει ο Θεός την ανισότητα στα χαρίσματα, ώστε να μπορούμε να καλλιεργούμε την αγάπη και να έχουμε αληθινές σχέσεις μεταξύ μας.
- Αυτός που κατέχει τον πλούτο που έλαβε από τον Θεό γίνεται ταυτόχρονα οικονόμος και διαχειριστής των αγαθών που έλαβε. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η κτητικότητα είναι μεγάλο εμπόδιο για τη σχέση. Ο Θεός μάς έδωσε την ελευθερία να μπορούμε και να Τον απορρίπτουμε. Γι' αυτό έχουμε τη δυνατότητα να σχετισθούμε μαζί Του. Το ίδιο ισχύει και μεταξύ των ανθρώπων. Μόνο με ελευθερία μπορεί να υπάρξει σχέση.
- Ο πλούτος και τα χαρίσματα που έχουμε μας δόθηκαν από τον Θεό για να τα διαχειριστούμε σωστά, δηλαδή με φιλόανθρωπο τρόπο, κυρίως προς τους δυσκολεμένους.
- Τα χαρίσματα που μας έδωσε ο Θεός οφείλουμε να τα εξελίσσουμε, να τα αναπτύξουμε. Διαφορετικά τα ίδια τα χαρίσματα θα μας καταδικάσουν.
- Η ελεημοσύνη είναι εντολή του Θεού, στην οποία θέλει περισσότερο να υπακούμε παρά να προσφέρουμε θυσίες και ολοκαυτώματα. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η ελεημοσύνη μάς δόθηκε από τον Θεό για την εντολή της αγάπης, δηλαδή για να υπηρετεί την αγάπη. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Αυτός που κάνει ελεημοσύνη, αν και φαινομενικά σκορπάει αγαθά, στην πραγματικότητα μαζεύει αγαθά και γίνεται πλουσιότερος. Μαζεύει τη χάρη του Θεού.
- Με την ελεημοσύνη δεν αναφερόμαστε μόνο σε αγαθά υλικά αλλά και μη υλικά, όπως είναι ο καλός λόγος, η παρηγοριά, η συγχώρεση, η επιείκεια.
- Το μεγαλείο της ελεημοσύνης δεν κρίνεται από το μέγεθος της προσφοράς αλλά από την προθυμία αυτού που προσφέρει.
- Στο δόσιμο, αυτό που θεωρούμε θησαυρό αυτό μετράει περισσότερο.
- Το κάθε αρνητικό που υπάρχει στη ζωή μας, αν δεν κλειστούμε στον εαυτό μας και στον λογισμό μας, είναι το εργαστήρι της προσωπικής μας ανάπτυξης.
- Η ελεημοσύνη είναι η αρίστη των εργασιών, γιατί με πολύ λίγα αγοράζουμε τη Βασιλεία των Ουρανών. (Γρηγόριος ο Ναζιανζηνός)
- Η ελεημοσύνη είναι η καλύτερη συνήγορος ενώπιον του Θεού. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Η ελεημοσύνη έχει μια ευρεία έννοια, είναι στάση ζωής.
- Να μην φοβόμαστε να χάσουμε. Αυτός που φοβάται να χάσει φοβάται και να δώσει. Γι' αυτό και συνεχώς υπολογίζει.
- Όταν δεν φοβόμαστε να χάσουμε, δεν έχουμε λογισμούς.
- Η κατάθλιψη είναι αξόδευτη αγάπη. (Άγιος Πορφύριος)
- Το κέρδος, για τον μεν κοσμικό άνθρωπο είναι η απόκτηση, για τον δε πνευματικό

άνθρωπο είναι το θεληματικό χάσιμο.

- Η ελεημοσύνη είναι ζωή και νικάει τον θάνατο.
- Η ελεημοσύνη κάποιου που σχημάτισε τον όποιο πλούτο του με αδικίες δεν είναι αληθινή. Είναι ωμότητα και απανθρωπιά.
- Στα έργα της ελεημοσύνης ανάγονται και όσα πράττονται χάριν της πνευματικής και ηθικής διαμόρφωσης και ανάπτυξης του πλησίου.
- Ό,τι και αν είμαστε, αυτό που μας καταξιώνει είναι η ταπείνωση, η εσωτερική αίσθηση της αναξιοτήτας.
- Τη μεγαλύτερη γλυκύτητα την έχουν οι συντετριμμένοι άνθρωποι.
- Οι συντετριμμένοι άνθρωποι δέχονται τους πάντες και γι' αυτό επιδρούν θεραπευτικά, ελευθερωτικά και λυτρωτικά στους άλλους.
- Το παιδί είναι περίσσειμα του πλούτου της ένωσης και της αγάπης του ζευγαριού.
- Το παιδί διαμορφώνεται από τη στιγμή της σύλληψης και από τον τρόπο της σύλληψης.
- Για να μπορεί ένας άνθρωπος να προσφέρει την αγάπη του στον πλησίον, πρέπει ο ίδιος να είναι ακέραιος, ολοκληρωμένος, υγιής και ισορροπημένος. Και βέβαια για να είναι όλα αυτά οφείλει να διαφυλάττει τα όριά του, να προστατεύει τον εαυτό του.
- Η ελεημοσύνη ενδέχεται να είναι αρρωστημένη και όχι γνήσια, όταν είναι αρρωστημένο το υπόβαθρό της και ο λόγος για τον οποίο γίνεται.
- Όταν ένας φορτωμένος με δυσκολίες και πειρασμούς άνθρωπος προσπαθεί να κάνει κάτι καλό για κάποιον άλλον, ο Θεός δεν θα τον αφήσει χωρίς βοήθεια.
- Ο ελεήμονας είναι ελεημένος από τον Θεό. Γιατί είναι πράγματι δώρο Θεού να αποκτάς συνήθεια ελεημοσύνης και φιλανθρωπίας. (Άγιος Νεκτάριος)
- Την ελεημοσύνη, όπως άλλωστε και όλα τα δώρα του Θεού, τη ζητάμε από τον Θεό και την ελκύουμε με την προσευχή μας, με τη μετάνοιά μας, αλλά και με τη χωρίς επίγνωση ελεημοσύνη μας αρχικά.
- Ο ελεήμονας χρησιμοποιεί τον πλούτο του σαν να μην είναι δικός του αλλά ξένος, που θα πρέπει να τον αποδώσει σε Αυτόν που του τον εμπιστεύθηκε.
- Ο πλούσιος που είναι ελεήμονας ας φιλοσοφήσει την απαλλαγή από τον πλούτο του με το να δώσει από την περιουσία του σε αυτούς που έχουν ανάγκη, σαν οικονόμος των άλλων, ώστε και ο άλλος να ευχαριστηθεί από όσα θα λάβει και ο ίδιος να συνταχθεί με τον Θεό, μη έχοντας τίποτε άλλο εκτός από τον σταυρό και το σώμα. (Γρηγόριος ο Ναζιανζηνός)

18-02-2019 Η ευγνωμοσύνη, η αγνωμοσύνη και η επιείκεια

- Προϋπόθεση της πραγματικής ζωής και της πραγματικής χαράς είναι το σταύρωμα του εγωισμού μας.
- Η πλάνη του κόσμου, η δημαγωγία του δηλαδή, είναι η ικανοποίηση εφήμερων αναγκών, που όμως αφήνει τη ζωή μαύρη. Και ο λόγος είναι ότι λείπει από τον κόσμο η κατεύθυνση.

- Ευγνωμοσύνη είναι το αγαθό και ευγενικό συναίσθημα του ευεργετημένου προς τον ευεργέτη του. (Άγιος Νεκτάριος)
- Στην πνευματική ζωή η έννοια της ευχαριστίας είναι κεντρική. Αρκεί να θυμηθούμε ότι η Θεία Λειτουργία ονομάζεται και Θεία Ευχαριστία.
- Το πνεύμα ευχαριστίας είναι ενδεικτικό της ψυχής που έχει υγεία, της ψυχής που δεν είναι εγκλωβισμένη στα δικά της θελήματα.
- Ευχαριστία είναι η ομολογία του ευεργετούμενου και η αγαθή διάθεσή του προς τον ευεργέτη για ανταπόδοση της χάριτος που δέχθηκε.
- Τα υλικά αγαθά είναι ένας τρόπος σχέσης με τον άλλον, είτε διακονητικός είτε ευχαριστιακός. Δεν είναι καταναλώσιμα για ιδιωτικές ανάγκες είδη, όπως θέλει να τα βλέπει ο δήθεν πολιτισμός μας.
- Όταν στα υλικά αγαθά αλλά και στους ανθρώπους βλέπουμε τον ίδιο τον Χριστό, τότε αλλάζει εντελώς η ζωή μας.
- Ο ανθρωπισμός - σημαία του πολιτισμού μας - είναι το άλλοθι και η ενοχή μας που δεν χριστοποιήσαμε τη ζωή μας, δηλαδή που δεν την αφθαρτοποιήσαμε. Και επειδή μείναμε φθαρτοί, απολυτοποιήσαμε το μηδέν. Και για να το ηρωοποιήσουμε, το κάναμε ανθρωπισμό.
- Ο ανθρωπισμός είναι η ικανοποίηση του ναρκισσισμού μας και η κάλυψη της ενοχής μας για το μηδέν, δηλαδή για τον θάνατο, που φέρουμε μέσα μας.
- Τα υλικά αγαθά ή είναι νεκρά και έχουν θάνατο, όταν υπηρετούν την ιδιοτελείά μας, ή είναι ζωντανά και έχουν Χριστό, όταν υπηρετούν τη σχέση την αγαπητική.
- Ο ευγνώμονας έχει αγαθή καρδιά, υγιή νου και άδολη ψυχή. (Άγιος Νεκτάριος)
- Να βλέπουμε ευχαριστιακά όλους τους γύρω μας. Αυτό το πνεύμα θα τους ενεργοποιεί θετική διάθεση και απέναντί μας.
- Η ευγένεια-λεπτότητα της ψυχής είναι πολύ σπουδαία αρετή.
- Είναι πολύ σημαντικό να έχουμε πάντα ευαίσθητες τις κεραίες της αντίληψής μας, ώστε να μπαίνουμε αμέσως στη θέση του άλλου και να αντιλαμβανόμαστε την κατάστασή του.
- Ο άνθρωπος που μεγάλωσε χωρίς όρια στα θελήματά του δεν θα μπορέσει ποτέ να βγει από τον εαυτό του και να κάνει αληθινή σχέση. Είναι ήδη ένας ανάπηρος άνθρωπος.
- Για τον ευγνώμονα η ευεργεσία γίνεται αφορμή βαθύτερης σχέσης με τον ευεργέτη.
- Ο χρόνος που ο Θεός δεν απαντάει είναι ο πιο γόνιμος χρόνος. Είναι ο χρόνος της ενηλικίωσής μας.
- Αυτός που σκανδαλίζεται όταν δεν λαμβάνει είναι αυτός που δεν έχει μάθει να ζει σε πνεύμα ευχαριστίας.
- Η ευχαριστία δεν είναι τρόπος συμπεριφοράς. Είναι στάση ζωής, ήθος ζωής.
- Το πνεύμα ευχαριστίας μπορούμε να το ονομάσουμε και δοξολογία προς τον Θεό.
- Όσο πιο πολύ δοξολογούμε τον Θεό, τόσο πιο ανοιχτοί είμαστε σε Αυτόν και τόσο πιο πολλά λαμβάνουμε από Αυτόν.

- Η δοξολογία προς τον Θεό είναι ένδειξη πνευματικής υγείας.
- Ο ευγνώμονας προς τον ευεργέτη είναι ευγνώμονας και προς τον Θεό. (Άγιος Νεκτάριος)
- Αγνωμοσύνη είναι η λησμοσύνη της ευεργεσίας που έγινε και η έλλειψη κάθε φιλικού συναισθήματος προς τον ευεργέτη. (Άγιος Νεκτάριος)
- Αχαριστία είναι η απροθυμία να ανταποδώσει κανείς τη χάρη που έλαβε, ο δε αγνώμονας είναι αναίσθητη ψυχή, γιατί είναι αναίσθητος στην ευεργεσία που δέχτηκε. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η καρδιά του αγνώμονα είναι άδεια από αγάπη. Δεν αγαπάει ούτε τον Θεό, που τον γέμισε με αγαθά ικανοποιώντας τις επιθυμίες του. Γιατί, αφού τον ευεργέτη του που τον βλέπει δεν αγαπάει, ούτε τον Θεό, που δεν Τον βλέπει, θα αγαπάει. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο αγνώμονας έχει διεστραμμένο μυαλό, γιατί πείθει τον εαυτό του με παραλογισμούς ότι δεν οφείλει καμία χάρη στον ευεργέτη του και καμία ευγνωμοσύνη.
- Εάν δεν σε μαλακώνει και δεν σου γεννά φιλότιμο η ευεργεσία που έλαβες, ψάξε για γραφείο κηδεών. Είσαι ήδη νεκρός.
- Το να απαιτούμε από τον άλλον θεωρώντας ότι είναι υποχρέωσή του να μας δίνει, π.χ. επειδή είναι κοντινός συγγενής μας, είναι ένα πολύ μεγάλο πρόβλημα και ξεκάθαρη ένδειξη της ανωριμότητάς μας.
- Ο αγνώμονας είναι άνθρωπος επικίνδυνος για τον ευεργέτη του, γιατί η ευεργεσία δεν γεννά στην καρδιά του αγάπη αλλά εγκυμονεί σε αυτήν το μίσος. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο αγνώμονας νιώθει μειονεκτικά απέναντι στον ευεργέτη του και θέλει να καλύψει την μειονεξία του αυτή. Γι' αυτό γίνεται επιτιμητικός, ώστε να φαίνεται σπουδαίος.
- Ο ευεργέτης με το να ευεργετήσει έναν αγνώμονα απέκτησε έναν επιπλέον εχθρό και πρέπει πλέον να προφυλάσσεται από αυτόν. Η ευεργεσία γεννάει τη θλίψη μέσα στην ψυχή του αγνώμονα, η δε θλίψη την ανία. Η ανία γεννάει το μίσος προς τον ευεργέτη, το δε μίσος την έχθρα. (Άγιος Νεκτάριος)
- Να καταλάβουμε ότι κανείς δεν μας χρωστάει τίποτα. Αν το καταλάβουμε αυτό, θα ελευθερωθούμε και θα είμαστε με όλους ευγνώμονες.
- Αν είμαστε ευγνώμονες στα μικρά, θα είμαστε ευγνώμονες και στα μεγάλα. Αλλά και αν είμαστε αγνώμονες στα μικρά, θα είμαστε αγνώμονες και στα μεγάλα.
- Αυτό είναι υπερβολή αγνωμοσύνης: το να κάνεις τη φιλανθρωπία του ευεργέτη αφορμή αχαριστίας. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο αχάριστος μοιάζει με τρύπιο δοχείο, που όσο και αν αντλεί τα καλά που του προσφέρονται, αυτά του ξεφεύγουν στο κενό. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η ευεργεσία δεν παρακινεί τους αχάριστους σε καλοσύνη αλλά ξεσηκώνει θράσος και μίσος κατά των ευεργετών.
- Οι αχάριστοι είναι αδιάντροποι, καθότι την αχαριστία την ακολουθεί η αδιαντροπιά. Και η αδιαντροπιά είναι ο μεγαλύτερος αρχηγός όλων των κακοθειών.
- Ο αχάριστος αντιμετωπίζεται με την επιείκεια που του ταιριάζει, δηλαδή με το να μην

ασχολούμαστε μαζί του αλλά ταυτόχρονα να έχουμε χαρά, ώστε να βλέπει από μας μία άλλη στάση ζωής.

- Εάν συνεχίζουμε να δίνουμε σε έναν αχάριστο, αυτός θα καταστήσει τύραννος.
- Εάν κάποιος, ακόμη και αναγκασμένος, προσβάλει την εσωτερική ησυχία μας, το καλύτερο που έχουμε να κάνουμε είναι να απομακρυνθούμε από αυτόν. Και αν θέλουμε να τον βοηθάμε, μπορούμε να το κάνουμε, όμως με τρόπο που να μην έχουμε συναλλαγές μαζί του, π.χ. διακριτικά μέσω τρίτων, ώστε να μην καταλαβαίνει ποιος τον βοηθάει.
- Η επιείκεια είναι ένα από τα χαρακτηριστικά του αληθινού χριστιανού. Άλλωστε επιείκεια είναι και ο Θεός αλλά και αυτό που ζητάμε με την προσευχή μας.
- Να είμαστε επιεικείς με τους άλλους και να μην κακιώνουμε με το παραμικρό. Λίγο να κοιτάξουμε μέσα μας, θα δούμε ότι κι εμείς δεν είμαστε σε καλή πνευματική κατάσταση.
- Όσο περισσότερο είμαστε επιεικείς με τους άλλους, τόσο περισσότερο ελκούμε την επιείκεια του Θεού και τόσο περισσότερο κι εμείς ειρηνεύουμε και ελευθερωνόμαστε.
- Η επιείκεια είναι αρετή που δηλώνει την ευμένεια, την πραότητα, τη μετριοπάθεια, την ευγνωμοσύνη και την αγαθότητα.
- Η επιείκεια είναι αρετή μεγάλης ηθικής αξίας, που φανερώνει ευγένεια γενναίας και αγαθής ψυχής.
- Ο επιεικής υπομένει με πραότητα τα αδικήματα που υφίσταται όχι μόνο από αυτούς που μπορεί να έχουν εξουσία ή να είναι ανώτεροι αλλά και από αυτούς που θεωρούνται ως υποδεέστεροι. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η βάση της επιείκειας είναι η πραότητα.
- Η επιείκεια γεννιέται μέσα από την ευγένεια της ψυχής.
- Ο επιεικής υπομένει πάντοτε με μακροθυμία και πραότητα τις παρεκτροπές των άλλων και ανέχεται στους αδελφούς ελλείψεις και ελαττώματα. (Άγιος Νεκτάριος)
- Να μην βιαζόμαστε να καταδικάσουμε τον άλλον. Αφήνοντας λίγο τον χρόνο να κυλήσει, γινόμαστε πιο δίκαιοι και δεν χαλιόμαστε. Μάλιστα πολλά που μας φαίνονται άσχημα διορθώνονται μόνο από τον χρόνο. Πίσω βέβαια από τον χρόνο βρίσκεται ο Θεός, που βλέπει τη θετική μας στάση και στέλνει τη χάρη Του.
- Σε μία δύσκολη κατάσταση, όπως για παράδειγμα είναι μία άσχημη ενέργεια κάποιου, όταν έχουμε ηρεμία και γλυκύτητα, και διαχειριζόμαστε καλύτερα την κατάσταση και δεν επιδεινώνουμε την υγεία μας.
- Ο επιεικής είναι καταδεκτικός σε όλους, συζητάει με γλυκύτητα, υπομένει με σύνεση αυτούς που τον πικραίνουν και συγχωρεί τα οφειλήματα των οφειλετών του. Συγχωρεί τους αμαρτωλούς και κρίνει με επιείκεια τις πράξεις τους. (Άγιος Νεκτάριος)
- "Εν ω μέτρω μετρείτε αντιμετρηθήσεται υμίν". Με όποιο μέτρο μετράμε, δηλαδή κρίνουμε, με το ίδιο θα γίνει και η δική μας μέτρηση, δηλαδή και η δική μας κρίση. Τόσο στην παρούσα ζωή, όσο και στη μέλλουσα.

- Με την επιείκεια καλυτερεύουμε τις συνθήκες που θα μας κρίνει ο Θεός.
- Ο απομακρυσμένος από τον Θεό σημερινός άνθρωπος την πίκρα του που δεν έχει μαζί του τον Θεό προσπαθεί να την κρύψει και να μην τη σκέφτεται με τη μεγάλη αυστηρότητα που δείχνει απέναντι σε όσους τον πίκραναν.
- Αν έχουμε τη χαρά του Θεού, δεν μας αγγίζει καμία πικρία. Αντίθετα, όταν μας λείπει η χαρά του Θεού, όλα μας φαίνονται σκέτη πίκρα.
- Όταν ο ευεργέτης απαιτεί ευχαριστία από τον ευεργετούμενο, δεν είναι ευεργέτης.
- Ο αγνώμονας και αυτός που απαιτεί την ευγνωμοσύνη εκείνου που ευεργετεί στην ίδια κακή πνευματική κατάσταση είναι και οι δύο.
- Αυτός που απαιτεί ευγνωμοσύνη θα είναι και αχάριστος στον ευεργέτη του.
- Η πραγματική ευεργεσία είναι να δίνεις στον άλλον χωρίς να απαιτείς κανένα είδος ευχαριστίας και να του το δείχνεις αυτό. Επίσης στην πραγματική ευεργεσία δίνουμε στον άλλον όρια ελευθερίας και σεβόμαστε την ελευθερία του.

25-02-2019 Η επιείκεια και η ευσπλαχνία

- Ο επιεικής και συγχωρητικός άνθρωπος δεν καταπιέζει τον εαυτό του ούτε είναι τέτοιος από μειονεξία ή έλλειψη αγάπης για τον εαυτό του. Απλά του έχει αποκαλυφθεί άλλος λόγος ύπαρξης και άλλος τρόπος ύπαρξης.
- Αυτό που διακρίνει τον άνθρωπο που έχει τη χάρη του Θεού, τον αληθινό μαθητή του Κυρίου μας, είναι ότι ξεπερνά το μέτρο του ψυχικού ανθρώπου. Στις αδικίες που υφίσταται δεν ανταποδίδει και γενικά είναι επιεικής προς τους άλλους.
- Η επιείκεια είναι η φυσική και χωρίς καταπίεση εκδήλωση του ανθρώπου που πρώτα ο ίδιος γεύτηκε την επιείκεια του Θεού.
- Ο βαθμός της επιεικειάς μας δηλώνει τον βαθμό της πνευματικής μας κατάστασης. Ο επαρμένος άνθρωπος μόνο σκληρόκαρδος μπορεί να είναι. Αντίθετα, ο άνθρωπος που έχει συναίσθηση της αμαρτωλότητάς του και μετανοεί αληθινά μπορεί να είναι επιεικής.
- Αυτός που συναισθάνεται την πτώση του και βιώνει το έλεος και τον πλούτο της αγάπης του Θεού δεν μπορεί να κρίνει κανέναν πεσμένο. Κάνει αυτό που ο Θεός του έμαθε να κάνει.
- Το να συγχωρούμε κάποιον που μας αδικεί δεν είναι άδικο, γιατί κι εμείς την ίδια επιείκεια λάβαμε από τον Θεό.
- Ο τρόπος να νικήσουμε αυτόν που μας αδικεί και μας τυραννά είναι η φιλανθρωπία. Και μάλιστα αυτό είναι δίκαιο, γιατί κι εμείς λάβαμε φιλανθρωπία και αυτήν έχουμε ανάγκη. Μέσα στη φιλανθρωπία και στο έλεος του Θεού στηριζόμαστε. (Γρηγόριος ο Θεολόγος)
- Σε ένα πένθος, άλλο είναι η καλή διαχείρισή του και άλλο το να μας γίνει αυτό πηγή ζωής και χαράς. Στην πρώτη περίπτωση λόγο έχει η ψυχολογία, στη δεύτερη η οντολογία του Θεού.
- Εμείς οι ίδιοι ορίζουμε το μέτρο που θα μας κρίνει ο Θεός. Αν θέλουμε να είναι επιεικής ο Θεός με μας, οφείλουμε κι εμείς να είμαστε επιεικείς με τους άλλους.

- Η ευσπλαχνία είναι ευαισθησία ψυχής αγαθής που αγαπάει τον πλησίον της. Είναι κίνηση ψυχής που θέλει το αγαθό του αδελφού της και εργάζεται γι' αυτό. Και είναι μεγάλη αρετή, γιατί εξομοιώνει τον άνθρωπο με τον Θεό. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η ευσπλαχνία δεν είναι απλά μια συναισθηματική έξαρση, π.χ. για κάποιον αναγκασμένο άνθρωπο, αλλά είναι μια μόνιμα αγαπητική διάθεση της καρδιάς μας που διαχέεται προς τους άλλους ανθρώπους.
- Η ουσία της ύπαρξής μας, το πρόσωπό μας και το όνομά μας ορίζονται από το πού, δηλαδή σε ποια αγάπη, είναι στραμμένη η ελευθερία μας.
- Ο εύσπλαχνος δεν έχει λογισμούς ή, αν έχει, είναι λογισμοί θετικοί, δηλαδή ελευθερίας, προσέγγισης και αγάπης.
- Να είμαστε θετικοί άνθρωποι. Το καλό να υπηρετούμε πάντα.
- Στα διάφορα ζητήματα που μας προκύπτουν να μην θέλουμε για τον άλλον το πιο δίκαιο αποτέλεσμα αλλά το πιο καλό.
- Αυτό που μας ταλαιπωρεί, μας μπερδεύει και μας χωρίζει από την αγιότητα είναι το εγώ.
- Ο εύσπλαχνος μιμείται το παράδειγμα του σωτήρα μας Ιησού, που σπλαχνίσθηκε και λύτρωσε τον κόσμο από την καταδυναστευση των κακών. (Άγιος Νεκτάριος)
- Μπορούμε να είμαστε του Χριστού, μόνο αν είμαστε ανεκτικοί, επιεικείς, σπλαχνικοί.
- Ο πραγματικός έρωτας είναι η ευσπλαχνία, δηλαδή η ικανότητα να έχουμε τέτοια λεπτότητα, που να μπαίνουμε στη θέση του άλλου και να του δίνουμε την ελπίδα του Θεού.
- Ένας σύντομος τρόπος σωτηρίας είναι να συγχωρούμε τους ανθρώπους που μας περιβάλλουν για τις όποιες αστοχίες τους απέναντί μας.
- Όποιος προσβάλλει τον άλλον προσβάλλει τον εαυτό του.
- Όταν αμαρτάνει κάποιος, η μεγαλύτερη τιμωρία του είναι η ίδια η αμαρτία που έκανε.
- Ο εύσπλαχνος συμπάσχει με τους πάσχοντες και θεωρεί δικό του βάσανο το βάσανο του πλησίον. Τρέχει να τον βοηθήσει και, όταν ο πλησίον πάψει να στενάζει, αισθάνεται ανακούφιση. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο εύσπλαχνος ευχαρισιέται με την εργασία της αγαθοεργίας. Θέλει να εξαλείψει τη δυστυχία από τον κόσμο και να απλώσει τη χαρά και την αγαλλίαση σε κάθε άκρη της γης. (Άγιος Νεκτάριος)
- Όταν παραδεχόμαστε ότι έχουμε τα χάλια μας αλλά κοινωνούμε ουσιαστικά τον Χριστό, ζούμε την παρουσία Του και Τον δοξάζουμε, τότε λάμπουμε και θέλουμε να δίνουμε συνεχώς χαρά και ανάπαυση στους άλλους.
- Ο εύσπλαχνος αγάπησε τον άνθρωπο. Δεν υπολογίζει την κούραση, τον κόπο που κάνει υπέρ της αγαθοεργίας. Και είναι έτοιμος, ως αληθινός μαθητής του Κυρίου, να θυσιάσει τον εαυτό του υπέρ της επικράτησης της ειρήνης και της χαράς στον κόσμο. Γενναϊόδωρος προς όλους, εκτός από τη δική του προσφορά, θα ζητήσει και τη συνεισφορά άλλων φιλόanthρωπων. (Άγιος Νεκτάριος)

- Η κούραση είναι κυρίως ψυχολογική. Κουραζόμαστε, κυρίως γιατί δεν βρίσκουμε νόημα σε αυτό που κάνουμε και δεν παίρνουμε καρπούς από αυτό που να μας ικανοποιούν.
- Η ευσπλαχνία σώζει τον άνθρωπο. Όχι οι εντολές, οι συμβουλές και τα κηρύγματα.
- Όλοι κάνουμε αμαρτίες. Απλά τις αμαρτίες μας οι άλλοι δεν τις μαθαίνουν.
- Ο διάβολος κάνει τα πάντα για να μας ρίξει κάτω. Εμείς δεν πρέπει να κάνουμε τα πάντα για να σηκωθούμε;
- Ο εύσπλαχνος ξανασηκώνει αυτούς που έπεσαν.
- Η ευσπλαχνία είναι η μεγαλύτερη χαρά και η μεγαλύτερη πληρότητα.
- Αν οι άνθρωποι έχουν καλές μνήμες από την Εκκλησία κατά τα πρώτα τους χρόνια, ακόμα και αν σε μεγαλύτερη ηλικία έχουν απομακρυνθεί από αυτήν, κάποτε θα επιστρέψουν.
- Η Ορθόδοξη Θεία Λειτουργία είναι μεγάλη ευλογία, καθώς εκπέμπει μεγάλες δονήσεις αγιοπνευματικές και αλλοιώνει τον άνθρωπο.
- Όποιος δεν γεύτηκε το πανηγύρι της Θείας Λειτουργίας δεν γεύτηκε τίποτα και δεν κατάλαβε τι σημαίνει Ορθοδοξία.
- Η διαχείριση μιας σχέσης και η εξέλιξή της δεν μπορεί να γίνει με λογικά επιχειρήματα για το ποιος φταίει και ποιος δεν φταίει, αλλά μόνο με το να μπαίνει ο ένας στη θέση του άλλου, κάτι όμως που μόνο με τη βοήθεια του Θεού μπορεί να γίνει.

04-03-2019 Η αγιοπνευματική ειρήνη

- Συχνά η υποστήριξη με πάθος κάποιας ιδέας κρύβει την έλλειψή της σε μας τους ίδιους που την υποστηρίζουμε.
- Το να υποστηρίζουμε με θερμή την ειρήνη και να μην έχουμε υποτάξει τη ρίζα των παθών μας, που είναι η φιλαυτία μας, είναι σχήμα οξύμωρο και μεγάλη υποκρισία.
- Δεν είναι δυνατόν να καλλιεργούμε τη φιλαυτία, την εγωκεντρικότητα και ταυτόχρονα να είμαστε επαναστάτες υπέρ της ειρήνης και υπέρ άλλων αξιών. Για να μπορεί κάποιος να υποστηρίζει αληθινά την ειρήνη, οφείλει πρώτα να έχει μάθει να βγαίνει από τον εαυτό του, να περιορίζει τις εγωκεντρικές του επιδιώξεις, τον εγωισμό του και να δίνει χώρο στον άλλον.
- Η απώλεια της ειρήνης μας οφείλεται στα θελήματά μας που συγκρούονται.
- Αν δεν έχουμε ασκηθεί στο να περιορίζουμε τα πάθη μας, δεν είναι δυνατόν να μιλάμε για καμιά αρετή και κυρίως για την ειρήνη.
- Υπάρχουν υποκρισίες που είναι πάρα πολύ καλυμμένες πίσω από μια ψευδή εικόνα.
- Ο ειρηνοποιός είναι υιός της άνω κλήσεως, της επουράνιας Βασιλείας. (Άγιος Νεκτάριος)
- Αυτός που είναι πραγματικά ειρηνοποιός είναι γεμάτος από την ειρήνη του Θεού.
- Ο ειρηνοποιός εκπέμπει την ειρήνη ως ευωδία.
- Το νόημα των λέξεων για τον κάθε άνθρωπο δεν είναι το ίδιο. Είναι διαμορφωμένο ανάλογα με τα βιώματα του καθενός.
- Ο ειρηνικός άνθρωπος είναι ο πλήρης, αυτός που έχει μέσα του την πληρότητα, δηλαδή

τη χαρά του Θεού.

- Ο μεγαλύτερος πόλεμος είναι αυτός που έχουμε εμείς με τον εαυτό μας, με το εγώ μας.
- Ο άνθρωπος που μετανοεί και αφήνεται στο θέλημα του Θεού αδειάζει από το δικό του θέλημα και έτσι ειρηνεύει, ησυχάζει, ελευθερώνεται.
- Ο άνθρωπος ειρηνεύει και ελευθερώνεται, μόνο όταν βρει λόγο ζωής, κατεύθυνση ζωής.
- Η αλήθεια φέρνει την ειρήνη.
- Η εμπαθής υποστήριξη της ειρήνης είναι απατεωνιά.
- Η ιδεολογικοποίηση μιας άποψης υπέρ της ειρήνης δεν φέρνει τελικά την ειρήνη αλλά τον διχασμό.
- Η πραγματική ειρήνη αγκαλιάζει τους πάντες και τα πάντα, γιατί στη βάση έχει την αρετή και τον σεβασμό του ανθρώπινου προσώπου.
- Να αντιδρούμε στις διάφορες ασχήμιες που γίνονται γύρω μας, όχι παίρνοντας τα όπλα της αντιπαλότητας αλλά με την ίδια τη ζωή μας και το φως, που οφείλουμε να εκπέμπουμε.
- Να μην ελέγχουν τους άλλους τα λόγια μας. Η ζωή μας να εκπέμπει φως, παρά τις αμαρτίες μας και παρά τα πάθη μας, και αυτό να ελέγχει τους άλλους.
- Με την τήρηση των εντολών του Θεού ο άνθρωπος ειρηνεύει. Η ειρήνη δεν είναι μια φιλοσοφική ιδέα. Είναι βίωμα του ανθρώπου που παραδίδεται στο θέλημα του Θεού.
- Η ειρήνη του Θεού δεν είναι απλά η μη σύγκρουση, ο μη πόλεμος. Η ειρήνη του Θεού είναι ο ίδιος ο Χριστός, είναι η σχέση μας μαζί Του και είναι καρπός του Αγίου Πνεύματος.
- Η ειρήνη του Θεού είναι η συμφιλίωσή μας με τον Θεό, με τον εαυτό μας και με ολόκληρη την κτίση.
- Αν αποκτήσουμε την ειρήνη του Θεού, θα δούμε πολλούς να αναπαύονται γύρω μας.
- Αυτό που επιδρά επάνω στους άλλους είναι αυτό που είμαστε, αυτό που εκπέμπουμε.
- Οι άνθρωποι που έχουν γνήσια την εμπειρία του Θεού εκπέμπουν ειρήνη και ανάπαυση.
- Η κορυφή όσων μας ευφραίνουν είναι η πνευματική ειρήνη και είναι πολύ ανώτερη της κοσμικής ειρήνης. Όταν η πνευματική ειρήνη λείπει, τίποτε άλλο δεν μπορεί να την αντικαταστήσει. (Άγιος Νεκτάριος)
- Όσοι αποδεδειγμένα ασπάζονται το αγαθό της ειρήνης είναι κοντά στον Θεό.
- Αν εμείς δεν εκμεταλλευόμαστε τον εαυτό μας, κανείς δεν μπορεί να μας εκμεταλλευτεί.
- Κανένα όφελος δεν έχουμε, αν είμαστε προς όλους ειρηνικοί αλλά προς τον Θεό πολέμιοι. Όπως και καμιά βλάβη δεν προξενείται σε μας, αν όλοι μάς πολεμούν αλλά εμείς ειρηνεύουμε με τον Θεό. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η ειρήνη του Θεού δεν προσβάλλεται από τίποτα. Αν εμείς ταρασσόμαστε από κάποιους που μας πολεμούν, είναι γιατί δεν έχουμε την ειρήνη του Θεού, δεν έχουμε το όνομα του Χριστού στην καρδιά μας αλλά μόνο στα λόγια μας.
- Το να λέμε ότι ο Θεός είναι τιμωρός είναι η μεγαλύτερη κατασυκοφάντησή Του.
- Η αυτοθυματοποίησή μας είναι τεράστια απάτη. Όποιος αυτοθυματοποιείται είναι

μεγάλος υποκριτής και μεγάλος εκμεταλλευτής των άλλων.

- Οι φαινομενικά ειρηνικές σχέσεις, που δεν στηρίζονται στην ειρήνη του Θεού, συνήθως γίνονται αργότερα έχθρες.
- Η ειρήνη είναι αγαθό θεόσδοτο, που φιλοξενείται στον Ουρανό και δίνεται σε μας από θεία συγκατάβαση. (Άγιος Νεκτάριος)
- Δεν είναι κάθε ειρήνη άψογη και καλή αλλά πολλές φορές είναι επισφαλής και μακριά από τη θεία αγάπη, ιδιαίτερα αν ειρηνεύουμε και συμφωνούμε στην κατάλυση της αλήθειας. (Άγιος Νεκτάριος)
- Προϋπόθεση της ειρήνης είναι η αλήθεια. Η ειρήνη που επέρχεται μετά από διαστροφή της αλήθειας είναι βδελυκτή.
- Υπάρχει πόλεμος αγνός και ειρήνη πιο οδυνηρή από κάθε φονική μάχη. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ειρηνοποιός κυρίως αναγορεύεται αυτός που οδηγεί σε ειρηνική συμφωνία την επανάσταση της σάρκας και του πνεύματος, καταπαύοντας τον εμφύλιο πόλεμο της φύσης του. (Άγιος Νεκτάριος)
- Στις ακάθαρτες και μολυσμένες καρδιές δεν μπορεί να μείνει η ειρήνη, παρά μόνο στις κεκαθαρμένες, όπως άλλωστε και η θεία χάρη.
- Ο χώρος εργασίας μας για την απόκτηση της εσωτερικής ειρήνης είναι η καρδιά μας.
- Όταν η αναζήτηση της ειρήνης είναι αυθεντική, επιδρά καθηλωτικά και στο περιβάλλον μας, που μένει έκπληκτο με την αξιοπρέπεια και το φως που εκπέμπεται.
- Η άσκηση της ειρήνης είναι η άσκηση της αρετής.
- Αυτός που αληθινά ασκείται στην ειρήνη είναι αυθεντικός, ανδρείος και ευθύς.
- Οι αυθεντικοί άνθρωποι έχουν φοβερή δύναμη μέσα τους, σε αντίθεση με τους δήθεν, που, αν και αδύναμοι, συχνά προσπαθούν να τρομοκρατήσουν τους άλλους.
- Το ξεκαθάρισμα των ορίων και η τοποθέτηση του καθενός είναι απαραίτητες ενέργειες, για να είναι οι σχέσεις μας ειρηνικές.
- Η ψυχολογία μπορεί να βοηθήσει κάποιους ανθρώπους που είναι δυσλειτουργικοί, αλλά τους πηγαίνει μόνο μέχρι ενός σημείου. Δεν μπορεί να τους ελευθερώσει.
- Όλοι είμαστε εγωιστές, αλλά μέσα από τις σχέσεις με τους άλλους μπορούμε να πολεμήσουμε τον εγωισμό μας, να καλλιεργηθούμε και να αναπτυχθούμε.
- Αυτό που μπορεί να μας καλλιεργήσει είναι η ιδιοτροπία του άλλου. Σπάνια μία σχέση είναι τόσο κακοποιητική, ώστε να οφείλουμε να προστατέψουμε τον εαυτό μας π.χ. με την απομάκρυνσή μας από τον άλλον.
- Στους χαρακτηρισμούς μας, τόσο για τον εαυτό μας, όσο και για τους άλλους, να είμαστε πολύ προσεκτικοί.

18-03-2019 Η μακροθυμία και η φιλαργυρία

- Η μακροθυμία είναι η διάθεση να είμαι συγχωρητικός. Στις αστοχίες των άλλων να μην

οργίζομαι και να μην αντιδρώ με ένταση, αλλά να είμαι ήπιος και να μπορώ να ακούω.

- Η μακροθυμία είναι αρετή γενναίας και ευγενικής ψυχής που έχει θεμέλιο την αγάπη προς τον πλησίον. (Άγιος Νεκτάριος)
- Οι αρετές και τα πάθη είναι εξωτερικές εκδηλώσεις της εσωτερικής μας κατάστασης.
- Η μακροθυμία είναι μεγαλοψυχία, μεγαλοφροσύνη και φίλη της πραότητας.
- Η μακροθυμία μαρτυράει καλή αγωγή ψυχής και εκδηλώνεται ως συμπάθεια, φιλανθρωπία, μετριοφροσύνη και δικαιοσύνη. (Άγιος Νεκτάριος)
- Συνεχώς μας δίνονται οι αφορμές να είμαστε σκληρόκαρδοι ή μεγαλόψυχοι-μακρόθυμοι.
- Ο μακρόθυμος κυριαρχεί πάνω στον θυμό και την οργή του, κατευνάζοντας τις ορμές της καρδιάς του. Ελεεί όσους έφταιξαν σε κάτι, λυπάται αυτούς που αμαρτάνουν και τους ελέγχει με επιείκεια, σύνεση και φρόνηση. (Άγιος Νεκτάριος)
- Άλλο είναι η μακροθυμία και άλλο είναι η νομιμοποίηση του λάθους.
- Ο νους του μακρόθυμου δεν σκοτίζεται από οργή και θυμό.
- Η όψη του μακρόθυμου είναι ευχάριστη και οι κινήσεις του σεμνοπρεπείς.
- Επιτρέπεται να οργιζόμαστε, όχι όμως εναντίον προσώπων, αλλά εναντίον της κακότητας.
- Ο μακρόθυμος, έχοντας πολλή φρόνηση, δεν δικάζει με εμπαθή οξύτητα, αλλά αποφαινεται με αγαθή κρίση για τα παραπτώματα. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η μακροθυμία είναι το αίτιο όλων των αγαθών και η ρίζα κάθε φιλοσοφίας. Είναι όπλο ακαταμάχητο και πύργος απόρθητος, που αντιμετωπίζει με ευκολία τα λυπηρά και τα δύσκολα. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Ο μακρόθυμος λέει στον άλλον την οδυνηρή αλήθεια, αλλά ταυτόχρονα τον αποδέχεται, τον αγκαλιάζει. Κι έτσι του διαμορφώνει τη συνείδηση.
- Ο μακρόθυμος απολαμβάνει βαθιά γαλήνη, σαν να βρίσκεται καθισμένος σε λιμάνι. Αυτή η γαλήνη προέρχεται από την εμπιστοσύνη στην πρόνοια και την αγάπη του Θεού.
- Ο ισορροπημένος ψυχολογικά και πνευματικά άνθρωπος μπορεί να συνυπάρχει με όλους.
- Από τους ανθρώπους που κατέχουν κάποιες θέσεις εξουσίας ελάχιστοι νοιάζονται για το καλό του κόσμου. Οι περισσότεροι νοιάζονται για τη δόξα και το χρήμα. Αν οι άνθρωποι που κατέχουν κάποιες θέσεις εξουσίας νοιάζονταν για το καλό του κόσμου, ο κόσμος θα ήταν πολύ διαφορετικός.
- Φιλαργυρία είναι η φιλοχρηματία και η επιθυμία του πλούτου που κατακυριεύει την καρδιά και αιχμαλωτίζει τον νου. (Άγιος Νεκτάριος)
- Να διερωτηθούμε αν τα χρήματα και τα αποκτήματα είναι για μας απλά θέμα επιβίωσης ή είναι στόχος ζωής και λόγος ύπαρξης. Να διερωτηθούμε πόσο ο πόθος για τον υλικό πλουτισμό κλέβει την καρδιά μας.
- Η φιλαργυρία είναι αρρώστια της ψυχής παράξενη και παράδοξη. Είναι η ρίζα των κακών, η ακρόπολη των κακιών, η κορυφή των αμαρτημάτων. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η φιλαργυρία είναι αληθινή κόλαση.

- Όλα τα κακά που θα βρεις είναι βλαστάρια της φιλαργυρίας. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Η φιλαργυρία προκαλεί πολλούς να αδικήσουν με την ελπίδα του χρήματος και γίνεται αιτία πολλών κακών για τους ανθρώπους.
- Όσο περισσότερο πλουτίζουμε, τόσο περισσότερο μας αρρωσταίνει ο πλούτος.
- Πίσω από τη συσσώρευση πλούτου υπάρχει μέσα μας ο φόβος του θανάτου. Θέλουμε να πλουτίζουμε υλικά και να δενόμαστε με τη γη, γιατί δεν θέλουμε να φύγουμε από τη γη. Δηλαδή με τη συσσώρευση πλούτου δημιουργούμε μια ψευδαίσθηση αιωνιότητας.
- Θέλουμε να ασχολούμαστε με τον υλικό πλουτισμό, για να μην αναζητούμε την αλήθεια και το φως, που είναι ο μόνος αληθινός πλουτισμός.
- Η φιλαργυρία είναι τεχνίτης της φτώχειας, γιατί θησαυρίζει για τον εαυτό της και όχι για τον φιλάργυρο. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο φιλάργυρος είναι ένας πολύ φτωχός άνθρωπος, καθώς πάντα θέλει κάτι παραπάνω.
- Η φτώχεια εξαρτάται από τις ανάγκες, τις οποίες όμως ανάγκες τις ορίζουμε εμείς.
- Συνήθως ο φιλάργυρος είναι τσιγκούνης και στα συναισθήματά του και σε όλα του.
- Η φιλαργυρία είναι ψυχοφθόρος, γιατί διαφθείρει ό,τι υγιές έχει κατακτηθεί από την ψυχή και αμαυρώνει κάθε αρετή της. Είναι φίλος της κόλασης, καθώς οδηγεί με σιγουριά προς αυτήν. Είναι εχθρός της Βασιλείας των Ουρανών, καθώς κλείνει την πόρτα της εισόδου του παραδείσου. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η φιλαργυρία είναι σκληρή, ανηλεής, άσπλαχνη και τυραννική. Αυτόν που την αγαπάει τον καταθλίβει πρώτο και τον κρατάει αιχμάλωτό της. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η φιλαργυρία γεννά την απληστία, την τσιγκουνιά, την αγνωμοσύνη. Ο φιλάργυρος ποτέ δεν είναι ευχαριστημένος και η κατάστασή του συνεχώς χειροτερεύει.
- Ούτε η φτώχεια σώζει, ούτε ο πλούτος καταστρέφει. Αυτό που γεννά τη φιλαργυρία είναι ο πόθος μας για τον υλικό πλούτο και το πόσο συνδεδεμένοι είμαστε με αυτόν, δηλαδή το αν ο υλικός πλούτος είναι για μας ο θησαυρός μας.
- Αν ο άνθρωπος συνειδητοποιήσει το γιατί πραγματικά υπάρχει και το τι είναι γι' αυτόν οι άλλοι άνθρωποι και τα υλικά πράγματα, τότε αποκτά ισορροπία και αρχίζει να ζει.
- Να σεβόμαστε τις αντοχές και το μέτρο των άλλων ανθρώπων. Να μην θέλουμε να τους αλλάξουμε και μάλιστα αμέσως.
- Οφείλουμε να γίνουμε πιο ασκητικοί στη ζωή μας. Το πνευματικό μας όφελος θα είναι πολύ μεγάλο.
- Η λιτότητα αναπτύσσει το πνεύμα.
- Ο φιλάργυρος είναι άνθρωπος πάρα πολύ δυστυχής, γιατί πάσχει στην ψυχή ανίατα και υποφέρει τα πάνδεινα. Διψάει για χρυσάφι, ωστόσο, παρότι ποταμός από χρυσό περνάει από τα χέρια του, αυτός δεν απαλλάσσεται από τη δίψα του. (Άγιος Νεκτάριος)
- Είναι τεράστιας σημασίας το πού στηρίζουμε τις ελπίδες μας και τη χαρά μας, γιατί εκεί είναι κι ο Θεός που πιστεύουμε.

- Ο φιλάργυρος είναι άσπλαχνος, άπονος, ασυμπαθής, ανελεήμονας. Τα βάσανα του αδελφού του δεν συγκινούν την αναισθητη καρδιά του. (Άγιος Νεκτάριος)
- Κέρδος να θεωρούμε αυτό που δίνουμε στον άλλον και όχι αυτό που παίρνουμε.
- Ο φιλάργυρος είναι μανιακός, γιατί ο έρωτας του χρήματος τον έκανε να παρανοήσει. Αυτά που απέκτησε τα παραβλέπει και τα αμελεί, ενώ ταυτόχρονα υποφέρει από τον πόθο του για όσα δεν κατάφερε να αποκτήσει. (Άγιος Νεκτάριος)

01-04-2019 Η αυτάρκεια, η φιλαυτία και η μεμψιμοιρία

- Αυτάρκεια σημαίνει να αρκούμαστε σε αυτά που έχουμε, να αναπαυόμαστε στα λίγα και αναγκαία και να μην ζητάμε τα περιττά. Αυτάρκης είναι αυτός που μένει ευχαριστημένος από όσα του ανήκουν και αναπαύεται στα δικά του έσοδα. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ζούμε σε έναν πολιτισμό που μας θέλει "χορτάτους μέχρι το κεφάλι". Με υπερβολή και χωρίς να ησυχάζουμε θέλουμε να τρώμε, να αποκτούμε πράγματα, να κάνουμε πράξεις και γενικά να γεμίζουμε τη ζωή μας. Αυτό δείχνει ότι έχουμε ένα τεράστιο κενό στην καρδιά μας.
- Ο άνθρωπος που δεν έχει γεμάτη την καρδιά του δεν μπορεί εύκολα να ακολουθήσει την αυτάρκεια, δεν μπορεί δηλαδή να μείνει ευχαριστημένος με τα λίγα και απαραίτητα.
- Όταν δεν είναι γεμάτη η καρδιά μας, δεν είμαστε χαρούμενοι, γι' αυτό και καταφεύγουμε με λαιμαργία στα πράγματα και μάλιστα στα σκουπίδια, δηλαδή σε όσα δεν έχουν μέσα τους ουσία και περιεχόμενο.
- Η επιθυμία μας να κάνουμε συνεχώς πράγματα, για να γεμίζουμε το κενό μας, γεννά την πλεονεξία, η οποία όμως φέρνει και το άγχος της διατήρησης αυτών των πραγμάτων. Τελικά, λόγω αυτού του άγχους, διαταρασσόμαστε ψυχολογικά.
- Οι διάφορες επιλογές μας δεν εμφανίζονται ποτέ "έτσι". Έχουν συγκεκριμένο λόγο και συγκεκριμένη στάση ζωής που τις γεννά.
- Η θεία πρόνοια σχεδίασε η ζωή μας να έχει αυτάρκεια και λιτότητα, ο δε άνθρωπος επιζήτησε πολυτέλεια και ποικιλία φαγητών, γι' αυτό προξένησε πολλές και διάφορες αρρώστιες. (Άγιος Νεκτάριος)
- Αυτάρκεια είναι το να έχεις όσα καλύπτουν τις πραγματικές ανάγκες σου, όχι τις επιθυμίες σου.
- Αυτός που ζει με αυτάρκεια δεν ανησυχεί όταν οι καταστάσεις μεταβάλλονται.
- Τα ρούχα κρύβουν τη γύμνια του σώματός μας και η πολυτέλεια τη γύμνια της ψυχής μας.
- Η εμμονή ενός ανθρώπου στην πολυτέλεια φανερώνει τη φτώχεια της ψυχής του.
- Η αυτάρκεια είναι τροφή και ευχαρίστηση και υγεία. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Να μην δεχόμαστε ό,τι μας προσφέρεται, π.χ. από τη διαφήμιση. Να έχουμε φίλτρο, διάκριση, κριτήρια.
- Ο αυτάρκης είναι πάμπλουτος.
- Φτωχός δεν είναι μόνο αυτός που του λείπουν τα απαραίτητα. Είναι και αυτός που έχει

πολλές επιθυμίες που δεν ικανοποιούνται.

- Οι έννοιες του πλούτου και της φτώχειας είναι σχετικές και εξαρτώνται από το πώς έχει μάθει να ζει ο κάθε άνθρωπος.
- Η άσκηση δεν είναι κάτι το αρνητικό και απευκαίιο, όπως πολλοί νομίζουν. Αντίθετα, η άσκηση είναι απαραίτητη μέσα στη φύση. Για παράδειγμα, τα φυτά αποκτούν την ικανότητα ανάπτυξης, μόνο αν προηγουμένως οι σπόροι τους πατηθούν και λιώσουν.
- Ο ασκητικός τρόπος ζωής μάς σώζει. Η πλεονεξία μάς καταστρέφει. Και αυτά ισχύουν τόσο στην προσωπική μας ζωή, όσο και στις σχέσεις μας και στην κοινωνία.
- Ασκούμε σημαίνει σέβομαι την καρδιά μου και γι' αυτό μπορώ να βάζω όρια στον εαυτό μου με λόγο.
- Ο αυτάρκης είναι πάντα ικανοποιημένος και ευχαριστημένος, διότι δεν στερείται τίποτα. Η ζωή του δεν ορίζεται από απαιτήσεις που δεν έχουν νόημα. Γι' αυτό και είναι ελεύθερος.
- Ο αυτάρκης γνωρίζει το καλό και το αγαθό και δεν ζητάει στη φιληδονία την απόλαυση. Γνωρίζει ότι η απόλαυση είναι στη σχέση, στην αγάπη, στην αλήθεια. Φιλοσοφεί στη ζωή του και τρώει τόσο όσο χρειάζεται για να ζήσει. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο αυτάρκης ασκήθηκε να εξουσιάζει τον εαυτό του και να βαδίζει την οδό της αρετής.
- Επειδή δεν θέλουμε να δούμε τον εαυτό μας και να καταλάβουμε ποιοι είμαστε, γιατί αυτό θα μας αναγκάσει να απαντήσουμε υπεύθυνα στο ερώτημα τι εμείς κάνουμε, οχυρωνόμαστε πίσω από ιδεοληψίες του τύπου είναι αυστηρή και όλο απαγορεύσεις η Εκκλησία.
- Αυτάρκεια είναι η τελειότητα του τρόπου απόκτησης των αναγκαίων αγαθών, συνήθεια που όσοι την έχουν εξουσιάζουν τον εαυτό τους. (Πλάτων)
- Δεν αλλάζουμε εύκολα πορεία. Πολύ πιο εύκολα αποφασίζουμε να κάνουμε μια αλάδωτη νηστεία, παρά να αλλάξουμε την πορεία μας, όταν διαπιστώσουμε ότι είναι λανθασμένη.
- Άλλο είναι η αυτάρκεια και άλλο η αυτονόμηση. Η αυτονόμηση είναι το να θέλω να ζω χωρίς τον Θεό. Το να πιστεύω ότι δεν Τον έχω ανάγκη.
- Φιλαυτία είναι η εμπαθής και παράλογη φιλία προς το σώμα, στην οποία αντιτάσσεται η αγάπη και η εγκράτεια. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η φιλαυτία είναι η ρίζα όλων των παθών.
- Η φιλαυτία εξαναγκάζει τον φίλαυτο να προμηθεύεται πολλά περιττά για τον εαυτό του.
- Ο φίλαυτος ζει μόνο για τον εαυτό του.
- Ο χρόνος που στην εξομολόγηση συνήθως χρειαζόμαστε είναι δέκα λεπτά της ώρας. Η εξομολόγηση δεν είναι κουβεντολόι.
- Το να βλέπουμε γύρω μας μόνο αχάριστους φανερώνει φιλαυτία και τραυματισμένο εγωισμό.
- Ο άνθρωπος του Θεού έχει υπευθυνότητα, λεπτότητα, ωριμότητα και είναι ειρηνικός, διακριτικός, ανοιχτός. Δεν απαιτεί τίποτα και ξέρει να συνυπάρχει με όλους.

- Αυτοί που πράττουν τα πάντα μόνο για τον εαυτό τους φροντίζουν για τη φιλαυτία, που είναι το μεγαλύτερο όλων των κακών. Αυτή κάνει τον άνθρωπο απόμακρο, ακοινωνήτο, άφιλο, άδικο, ασεβή. Διότι η φύση φρόνησε να γίνει όχι σαν τα απομονωμένα θηρία, αλλά όπως αυτά που ζουν κατά αγέλες, με νόμους, κοινωνικά. Για να μην ζουν μόνο με τον εαυτό τους αλλά μαζί με πολλούς άλλους ανθρώπους και πολύ περισσότερο με τον Θεό και ποιητή των πάντων. (Ιωάννης ο Δαμασκηνός)
- Ο απομονωμένος άνθρωπος ή άγιος είναι ή δαίμονας.
- Ο απαιτητικός είναι ο πλέον κλειστός άνθρωπος, γι' αυτό και δεν ακούει κανέναν. Μόνο αν ταπεινωθεί από τις καταστάσεις της ζωής, θα ανοιχτεί στον πνευματικό λόγο.
- Ο φίλαυτος υποκινούμενος από τη φιλοδοξία, που μισεί τα πάντα, δεν αγαπά ούτε φροντίζει κανέναν. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η φιλαυτία είναι το μεγαλύτερο κακό στους ανθρώπους. Και επειδή ο φίλαυτος έχει τη σύμφωνη γνώμη του εαυτού του, δεν προσπαθεί να το αποφύγει. (Πλάτων)
- Αυτός που αφοσιώνεται σε ό,τι ο ίδιος επιθυμεί τυφλώνεται και έτσι δεν μπορεί να κρίνει σωστά τα δίκαια, τα αγαθά και τα καλά.
- Να νοιαζόμαστε και για τους άλλους. Να μην ασχολούμαστε μόνο με τον εαυτό μας και τις δικές μας επιθυμίες.
- Μεμψιμοιρία είναι η δυσαρέσκεια απέναντι στη μοίρα. Η έλλειψη ευγνωμοσύνης προς τον Θεό. Η αχαριστία προς όλους. Η αμφισβήτηση και αυτής της θείας πρόνοιας. Το να βρίσκει κανείς συνεχώς ψεγάδια και να μέμφεται τους πάντες. (Άγιος Νεκτάριος)
- Μεμψιμοιρία είναι η γκρίνια.
- Η γκρίνια και η απαίτηση είναι τεράστιες αμαρτίες, με τραγικές συνέπειες.
- Το αρνητικό το βρίσκει ο διάβολος. Ο άνθρωπος του Θεού βρίσκει πάντα το θετικό, ακόμα και από την αμαρτία του, από την οποία βρίσκει τον τρόπο να εξελιχθεί.
- Ο μεμψίμοιρος δεν χαίρεται από αυτά που διασώζονται, αλλά αρρωσταίνει από τα χαμένα. Κι αυτό γιατί δεν αφήνει τον νου του να σταθεί στα περισωθέντα αγαθά, αλλά περιφέρει τον λογισμό του στα απολεσθέντα, κάνοντάς τα να ζωντανεύουν στη μνήμη του, σαν να είναι ενεργά και πρόσφατα. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο μεμψίμοιρος πάντα δυσανασχετεί επειδή η προαγωγή του δεν έγινε σύμφωνα με την αξία του και αγανακτεί εναντίον αυτών που υποτιμούν τις αρετές του. (Άγιος Νεκτάριος)
- Όταν μας λείπει η χαρά, το να επιτύχουμε την αναγνώριση των άλλων δεν θα μας λύσει το πρόβλημα. Η χαρά που αυτή θα μας δώσει θα σβήσει σαν το πυροτέχνημα.
- Ο μεμψίμοιρος ασεβεί προς τον Θεό για τις δήθεν αδικίες που του έγιναν. Κάθε δώρο, κάθε χάρη, κάθε τιμή, κάθε δόξα είναι κατώτερη από αυτό που θα του έπρεπε.
- Τον μεμψίμοιρο τίποτε δεν τον ευχαριστεί, ούτε τον τέρπει, ούτε τον ικανοποιεί.
- Ο μεμψίμοιρος ποτέ δεν θα πει τις λέξεις ευχαριστώ και συγνώμη. Και από την καρδιά του δεν θα σταλεί δοξολογία προς τον Θεό, για τις πλούσιες χάρες που του παρασχέθηκαν.

- Ο μεμψίμοιρος είναι αγνώμων και αχάριστος. Αρνείται ακόμη και την ευγνωμοσύνη προς τους ίδιους τους γονείς του. Είναι ένας άθλιος άνθρωπος. (Άγιος Νεκτάριος)

08-04-2019 Η χαιρεκακία και η σεμνότητα

- Αν η οποιαδήποτε αρετή μας δεν συνδέεται με την εμπειρία της σχέσης με τον Θεό, χάνει πολύ από την αξία της. Γιατί ο στόχος της ζωής μας δεν είναι να γίνουμε καλοί άνθρωποι, αλλά να γευόμαστε τη χάρη και την αγάπη του Θεού.
- Όταν στοχεύουμε μόνο στο να γίνουμε καλοί άνθρωποι, συμβάλλουμε μεν στο να συνυπάρχουμε λειτουργικά και να μην είναι η κοινωνία μας ζούγκλα, κάτι βέβαια που έχει την αξία του, αλλά δεν είναι αρκετό για τον άνθρωπο που η ψυχή του διψάει για πολλά περισσότερα.
- Η χαιρεκακία είναι το να χαίρεται κάποιος με το κακό που συμβαίνει σε κάποιον άλλον.
- Δύσκολα οι άνθρωποι χαίρονται με τη χαρά του άλλου.
- Χαιρεκακία είναι το να χαίρεσαι με τα παθήματα των άλλων. Ο χαιρέκακος χαίρεται με τον θάνατο του εχθρού του, ξεχνώντας ότι όλοι πεθαίνουν. Νομίζει έτσι ότι θα ξεπεράσει την άσχημη κατάσταση στην οποία ο ίδιος βρίσκεται. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο χαιρέκακος έχει τέτοιο πρόβλημα μέσα του, που αισθάνεται καλύτερα όταν οι άλλοι υποφέρουν.
- Ο χαιρέκακος, δηλαδή σε κάποιον βαθμό ο καθένας από μας, αντί να υπερβεί αυτό που τον καθηλώνει καλλιεργώντας πνευματικά τον εαυτό του, προσπαθεί να χαμηλώσει και τους άλλους, έτσι ώστε να διώξει τις ενοχές από πάνω του.
- Αυτό που για κάποιον είναι αμαρτία, για κάποιον άλλον μπορεί να είναι αρετή. Και αυτό που για κάποιον είναι αρετή, για κάποιον άλλον μπορεί να είναι αμαρτία. Η δικαιοσύνη του Θεού διαφέρει από τη δικαιοσύνη του ανθρώπου.
- Αν στην προσπάθειά του κάποιος να ελευθερώσει τον εαυτό του τον συγκρίνει με άλλους, περισσότερο σκλάβος του εαυτού του θα γίνεται.
- Ο χαιρέκακος χαίρεται περισσότερο με τις δυστυχίες των άλλων παρά με τα δικά του αγαθά. Δεν έχει τη σοφία, τον φωτισμό, τη γνώση, ώστε να μπορεί να απολαμβάνει τα δικά του αγαθά, και μένει στις δυστυχίες των άλλων. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η σύγκριση πηγαίνει μαζί με τη ζήλια και γεννά τον ανταγωνισμό και την κακότητα.
- Τα χαρίσματά μας τα έχουμε όχι για ιδιοτελείς λόγους αλλά για να υπηρετούμε το όλον, την ενότητα, την κοινότητα.
- Η ψυχή του χαιρέκακου τρέφει μίσος γι' αυτούς που ευτυχούν και αποστρέφεται αυτούς που απολαμβάνουν τα αγαθά της ζωής. (Άγιος Νεκτάριος)
- Αρετή και αγιότητα είναι το να χαιρόμαστε με το αγαθό που δεν έχουμε εμείς και το έχει ο άλλος και να ευχαριστούμε τον Θεό γι' αυτό.
- Είναι αξιέπαινοι και αξιαγάπητοι οι άνθρωποι που χαίρονται με το αγαθό του άλλου που

λείπει από τους ίδιους.

- Η καρδιά του χαιρέκακου είναι γεμάτη μίσος και το στόμα του γεμάτο πίκρα. Διακαής πόθος του χαιρέκακου είναι η δυστυχία των άλλων. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο υπερήφανος δεν αναπαύεται ποτέ. Και στον παράδεισο να τον βάλει ο Θεός, θα δυσφορεί, γιατί κάποιος άλλος θα είναι σε καλύτερη θέση από αυτόν. (Άγιος Σιλουανός)
- Ο χαιρέκακος χαίρεται περισσότερο με τις μάχες παρά με την ειρήνη και ευχαριστείται περισσότερο βλέποντας αυτούς που δυστυχούν παρά αυτούς που ευτυχούν. Ευφραίνεται με τα κακά και αγάλλεται με τη διαστροφή των πραγμάτων. Ο τρόπος ζωής του είναι διεστραμμένος. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο χαιρέκακος δεν μπορεί να εισπράξει και να αφομοιώσει τη χάρη-αγάπη του Θεού.
- Οι λογισμοί της σύγκρισης είναι πάρα πολύ βασανιστικοί. Φέρνουν τη ζήλια, η οποία διαλύει την ύπαρξή μας.
- Όταν με τους λογισμούς της σύγκρισης απασχολούμαστε με τα χαρίσματα των άλλων, ουσιαστικά ακυρώνουμε τα δικά μας χαρίσματα, αυτά που μας έδωσε ο Θεός.
- Η τοξικότητα του πνεύματος, δηλαδή οι λογισμοί, είναι μεγάλη αρρώστια όχι μόνο για την ψυχή αλλά και για το σώμα.
- Η εμπιστοσύνη στον Θεό, η συγχώρηση και η αγάπη προάγουν την υγεία του ανθρώπου.
- Η πραγματική νηστεία δεν είναι αποχή από φαγητά αλλά αποχή από πάθη.
- Να εργαζόμαστε στο να θεραπεύουμε την κακότητά μας, όχι στο να τη δικαιολογούμε.
- Αν παραδεχόμασταν την αμαρτωλότητά μας, όπως άλλωστε πραγματικά συμβαίνει, δεν θα είχαμε κανέναν αρνητικό λογισμό για άλλον άνθρωπο, ό,τι κι αν αυτός μας έκανε.
- Όταν έναν χαιρέκακο τον αντιμετωπίζουμε ως μη χαιρέκακο, τότε και τον εαυτό μας προστατεύουμε, αλλά και τον χαιρέκακο ίσως βοηθούμε να καταλάβει την κατάστασή του και να ξεκινήσει προσπάθεια αλλαγής.
- Οι χαιρέκακοι επιζητούν τις συγκρούσεις με τους άλλους και γενικά τη δημιουργία προβλημάτων. Γι' αυτό και είναι πολύ ωραίο να ξεγλιστρούμε από τους χαιρέκακους, πάντα με σεβασμό προς το πρόσωπό τους, όπως άλλωστε είναι πολύ ωραίο να ξεγλιστρούμε γενικά από τους πειρασμούς.
- Όταν είμαστε στραμμένοι στον Θεό και έχουμε πληρότητα και χαρά μέσα μας, τότε δεν νιώθουμε στερημένοι και δεν ασχολούμαστε χαιρέκακα με τα αγαθά του άλλου.
- Όταν έχουμε την πληρότητα και τη χαρά, αυτά τα δώρα του Θεού, τότε αγαπούμε αληθινά τόσο τον εαυτό μας, όσο και τους άλλους.
- Με το "αυτομαστίγωμα" της αυτοκατάκρισης δεν θα αλλάξουμε τον εαυτό μας. Ο γόνιμος τρόπος της αλλαγής μας είναι το να παραδεχθούμε τα λάθη μας και να στραφούμε στον Θεό.
- Η σεμνότητα χτίζεται με την τελειοποίηση του ήθους.
- Η αληθινή σεμνότητα έχει τις βάσεις της στον έσω άνθρωπο. Είναι εξωτερίκευση του τέλειου ήθους, αντανάκλαση της εσωτερικής χάρης της ψυχής. Καθώς η σεμνότητα διαχέεται

από το εσωτερικό του ανθρώπου, καθιστά λαμπρή και χαριτωμένη την όψη.

- Η σεμνότητα ενός ανθρώπου είναι σταθερή και αναλλοίωτη στον χρόνο.
- Ο σεμνός είναι άδολος, ειλικρινής, ευθύς, ειρηνικός, γι' αυτό είναι και όμορφος και αξιαγάπητος.
- Η ομορφιά βρίσκεται στο σεμνό, στο απλό και στο απέριττο. Όχι στο πολύπλοκο.
- Ο σεμνός είναι ευπρεπής στο σχήμα, ευγενής στους τρόπους, μετρημένος στα λόγια και το ήθος του εμπνέει εμπιστοσύνη.
- Τις σχέσεις τις δένει ο καρδιακός και ουσιαστικός λόγος του ώριμου ανθρώπου και όχι τα εξωτερικά και η επίδειξη, που υπόκεινται στη φθορά.
- Ο ώριμος άνθρωπος δεν θέλει να επιδεικνύεται. Θέλει να σχετίζεται.
- Ο σεμνός είναι άνθρωπος αληθινός και γι' αυτό μιλάει περισσότερο με τη σιωπή του παρά με τα λόγια του.
- Να μην προσπαθούμε να αλλάξουμε τους άλλους. Το να στραφούμε με εμπιστοσύνη στον Θεό είναι ο καλύτερος τρόπος να αλλάξουμε τόσο τον εαυτό μας όσο και τους άλλους.

15-04-2019 Η εγκράτεια και η Μεγάλη Εβδομάδα

- Ο άγιος Νεκτάριος, που κατασυκοφαντήθηκε στη ζωή του και υπέμεινε, έδειξε τον τρόπο που η αδικία μπορεί να γίνει σκαλοπάτι για την αγιότητα.
- Η εγκράτεια εκλεπτύνει τα πνευματικά μας αισθητήρια, ώστε να μπορούμε να αναγνωρίζουμε και να αφομοιώνουμε τα πνευματικά μυστήρια που μας αποκαλύπτονται.
- Εγκράτεια είναι ο χάριν της σωφροσύνης εκούσιος περιορισμός όχι των απαγορευμένων αλλά αυτών που επιτρέπονται. (Άγιος Νεκτάριος)
- Είναι μεγάλη αρετή το να απολαμβάνεις συγκρατημένα και με σωφροσύνη αυτά που επιτρέπονται. Αρμόζει δε σε όλους και πολύ περισσότερο σε αυτούς που θέλουν να είναι ευάρεστοι στον Θεό. (Άγιος Νεκτάριος)
- Τροφική εγκράτεια δεν είναι η παντελής αποχή από τα φαγητά, κάτι που είναι βίαιη διάλυση της ζωής, αλλά αυτή η αποχή από τα φαγητά που αποσκοπεί στην απομάκρυνση των παθών. (Μέγας Βασίλειος)
- Η νηστεία δεν είναι σωματοκτόνος αλλά παθοκτόνος.
- Ο τρόπος διαχείρισης της ζωής μας, ακόμα και της τροφής, δηλώνει τον βαθμό της πνευματικής μας κατάστασης. Με άλλα λόγια, δηλώνει τον βαθμό της ωριμότητάς μας.
- Αυτός που με τον τρόπο της ζωής του σέβεται τον εαυτό του σέβεται και τους άλλους και τα υλικά πράγματα.
- Ο βαθμός της εγκράτειάς μας είναι δηλωτικός της πνευματικής μας κατάστασης καθώς και της ψυχικής μας κατάστασης.
- Το μέτρο που έχουμε στη διαχείριση ακόμη και των πιο απλών πραγμάτων στη ζωή μας φανερώνει την πνευματική και την ψυχική μας κατάσταση.

- Αυτό που θα θεραπεύσει την κτίση είναι το ασκητικό ιδεώδες, το ασκητικό φρόνημα, η έλλογη άσκηση.
- Η εγκράτεια είναι θεμέλιο όλων των αρετών.
- Η εγκράτεια καθαρίζει τον νου και ειρηνεύει την καρδιά, γι' αυτό και καταπολεμά τα πάθη. Επίσης στολίζει τον άνθρωπο με τα κάλλη της κοσμιότητας.(Άγιος Νεκτάριος)
- Το ένα πάθος γεννά το άλλο πάθος, αλλά και η μία αρετή γεννά την άλλη αρετή.
- Να μην αποβλέπουμε ούτε στην ξέφρενη ευχαρίστηση ούτε στην κακοπάθεια της σάρκας. Να αποφεύγουμε την έλλειψη μέτρου και για τα δύο.(Άγιος Νεκτάριος)
- Η άσκηση δεν είναι αυτοσκοπός. Είναι δρόμος και τρόπος να τηρούμε τις εντολές του Κυρίου και να αποδίδουμε καλύτερα.
- Η εγκράτεια δεν μας εμποδίζει να ζήσουμε. Αντίθετα μας κάνει να εκτιμήσουμε περισσότερο τη ζωή και να τη χαρούμε περισσότερο.
- Η εγκράτεια στην τροφή δίνει στον άνθρωπο μεγαλύτερη ευχαρίστηση. Για τον λόγο αυτό ο άνθρωπος ευχαριστεί τον Θεό, τόσο πριν από το φαγητό, όσο και μετά από αυτό.
- Με την εγκράτεια αφήνουμε χώρο μέσα μας να έρθει ο Χριστός.
- Η εγκράτεια είναι το επώνυμο όλων των αρετών.
- Η χωρίς τον Χριστό άσκησή μας καθώς και η προσωπική μας ανάπτυξη, εξέλιξη και αρετή είναι πολύ επικίνδυνες, γιατί οδηγούν στην αυτοδικαίωση.
- Η άσκησή μας και η αρετή μας είναι ο τρόπος να συναντήσουμε τον Χριστό.
- Ο Χριστός παρουσιάζεται πολλές φορές μπροστά μας χωρίς εμείς να Τον αναγνωρίζουμε, γιατί δεν έχουμε ανοιχτά τα πνευματικά μάτια μας.
- Η Μεγάλη Εβδομάδα είναι το κέντρο της πνευματικής ζωής και γι' αυτό είναι το κέντρο της ζωής μας. Επίσης η Μεγάλη Εβδομάδα είναι στάση ζωής και πρόταση ζωής.
- Η Μεγάλη Εβδομάδα είναι ο τρόπος που μας δόθηκε για να αποκαταστήσουμε τη σχέση μας με τον Θεό και με τον εαυτό μας.
- Η θυσία του Κυρίου μας έφερε ως καρπό τη δυνατότητα του ανθρώπου να αγιάσει.
- Ο Κύριός μας με όσα υπέφερε στον Σταυρό έδωσε ένα άλλο περιεχόμενο στον Σταυρό.
- Οι άγιοί μας βρήκαν το μυστικό νόημα του Σταυρού του Κυρίου μας και η ζωή τους απέκτησε άλλους ορίζοντες.
- Αυτό που πολύ συγκινεί τον Θεό είναι η συγκατάβαση του ανθρώπου στον άλλον άνθρωπο, η ευσπλαχνία, η επιείκεια.
- Στην Ορθόδοξη λατρεία παίρνουμε τα πάντα και τα γιορτάζουμε, π.χ. ο Ιερός Νιπτήρας τη Μεγάλη Πέμπτη. Το σύστημα του κόσμου σταματάει τις γιορτές και οι άνθρωποι φοβούνται να πανηγυρίσουν, κάτι το οποίο τους μετατρέπει σε δούλους.
- Μια σχέση μπορεί να διατηρηθεί, μόνο αν τα μέλη της διακονούν το ένα το άλλο.
- Οι σχέσεις στηρίζονται στη διακονία και την προσφορά, όχι στη διεκδίκηση και τα δικαιώματα.

- Ο Χριστός δεν ήρθε στον κόσμο για να διακονηθεί αλλά για να διακονήσει. Και αυτό προτείνει να κάνουμε κι εμείς.
- Όλοι οι πόνοι μας, αν τους δούμε μέσα από το πρίσμα του Σταυρού του Κυρίου μας, αποκτούν άλλη διάσταση.
- Ο Κύριος με τη σταύρωσή Του άνοιξε για όλους μας τις πόρτες του παραδείσου.
- Στην κάθε αμαρτία μας όλη η κτίση συμπάσχει και υποφέρει. Όπως και στο κάθε καλό όλη η κτίση χαίρεται.
- Αν η ζωή μας δεν σκανδαλίζει τους κοσμικούς ανθρώπους, δηλαδή αν δεν μας περνάνε για τρελό, η ζωή μας δεν είναι αληθινή ζωή του Χριστού.
- Ο Θεός δεν είναι για τους καθωσπρέπει. Είναι για τους ταλαιπωρημένους ανθρώπους, οι οποίοι δεν κλείνονται με πικρία στο πρόβλημά τους, αλλά ανοίγονται στον Θεό και παραδίνονται σε Αυτόν.
- Ένα χάρισμα που έχουμε, αν δεν συνοδεύεται από κάτι που να μας ταπεινώνει, είναι επικίνδυνο. Οι πιο επικίνδυνοι άνθρωποι για τον εαυτό τους είναι οι χαρισματικοί που δεν έχουν κάποιον πειρασμό, που δεν έχουν κάποια δυσκολία να τους ταπεινώνει.
- Ο ταπεινός άνθρωπος είναι ήρεμος. Μοιάζει σαν το γαληνεμένο πέλαγος, που αν ρίξεις σε αυτό μία πέτρα, ελάχιστα ταρασσεται και αμέσως μετά ηρεμεί.
- Ο ταπεινός άνθρωπος αποδέχεται ειρηνικά όσα του έρχονται και έτσι η ζωή του γίνεται πιο εύκολη, πιο απλή και πιο ευλογημένη.
- Η άπειρη αγάπη του Θεού αποκαλύπτεται όταν ο Χριστός μπαίνει στον τάφο και κατεβαίνει στον Άδη. Γι' αυτό ο διαλυμένος πνευματικά άνθρωπος δεν μπορεί ούτε να σκανδαλίζεται ούτε να απελπίζεται, αφού είναι βέβαιο ότι Αυτός που κατέβηκε στον Άδη και αναστήθηκε θα κατέβει και στον δικό μας Άδη και θα μας αναστήσει.
- Αν δεν συγκλονίζεται αληθινά η καρδιά μας από τις δύο λέξεις "γλυκύτατε Ιησού", δεν μπορούμε να καταλάβουμε ότι έχει χαρά η ζωή και δεν μπορούμε να ζήσουμε.

20-05-2019 Το άθλημα των διαπροσωπικών σχέσεων

- Το ότι αρνούνται οι άλλοι να μας βάλουν στη ζωή τους οφείλεται κυρίως στον ανθρωποδιώκτη εγωισμό μας. Η διαπροσωπική δυσκολία που έχουμε μαρτυρεί και την πνευματική μας δυσκολία.
- Ο δείκτης της πνευματικότητάς μας φαίνεται από το πόσο οι άνθρωποι μας χαίρονται, μας εκτιμούν και μας θέλουν στη ζωή τους, αλλά και από το πόσο εμείς δεν έχουμε απαιτήσεις από αυτούς.
- Αντί να διερωτόμαστε γιατί δεν μας αγαπούν οι άλλοι, ας ψάξουμε να βρούμε γιατί εμείς δεν είμαστε αξιαγάπητοι.
- Δύσκολο πράγμα η μοναξιά, αλλά, όταν την έχουμε, συνήθως σε μας οφείλεται.
- Γνώμονας, κανόνας, καθοδηγητικό κριτήριο της ζωής μας να είναι ο άλλος άνθρωπος και

όχι ο εαυτός μας. (Απόστολος Παύλος)

- Συχνά άνθρωποι που δείχνουν ότι προσφέρουν στους άλλους, πίσω από την εικόνα που θέλουν να παρουσιάζουν, έχουν ένα πολύ υπερτροφικό εγώ και όλα τα κάνουν γι' αυτό, πχ για να τους θαυμάζουν οι άλλοι.
- Τον αληθινό εαυτό μας τον βρίσκουμε διά του άλλου.
- Όταν το δικό μας θέλημα διαφέρει από του άλλου, να προτιμούμε την πραγματοποίηση του θελήματος του άλλου, ακόμη και του έσχατου, και όχι του δικού μας. Τότε θα έχουμε ειρήνη και ευλογία Θεού. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Υπερασπιζόμαστε τον Θεό, όταν υπερασπιζόμαστε τον κάθε αδελφό μας και όχι όταν υπερασπιζόμαστε κάποιες ιδέες που τις θεωρούμε θεολογικά ορθές.
- Οι απαιτήσεις δυσκολεύουν τους ανθρώπους στη συνεργασία τους και καταστρέφουν τις αγαθότερες προθέσεις. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Να μεριμνούμε για τους άλλους. Να τους σκεφτόμαστε και να τους φροντίζουμε.
- Κυρίως ανάπαυση χρειαζόμαστε οι άνθρωποι, γι' αυτό οφείλουμε να γίνουμε πηγή ανάπαυσης για τους άλλους. Τότε όλοι θα επιθυμούν να είναι κοντά μας.
- Το ότι δεν μας θέλουν οι άνθρωποι στη ζωή τους είναι πρωτίστως ευθύνη δική μας.
- Το να μας θέλουν οι άνθρωποι στη ζωή τους δεν είναι κάτι που το απαιτούμε ή το διεκδικούμε, αλλά κάτι που το εμπνέουμε.
- Τα παράπονά μας και οι πικρίες μας είναι ο εγωισμός μας.
- Η υπακοή απελευθερώνει τον άνθρωπο από τον τρομερό βραχνά του είναι του. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Η υπακοή δεν έχει μεταφυσική έννοια.
- Το σημαντικό θέμα δεν είναι αν σε κάτι έχουμε δίκαιο εμείς και όχι ο άλλος αλλά αν είναι αναπαυμένη η καρδιά μας.
- Το σημαντικό θέμα δεν είναι να αγαπήσουμε και να αποδεχθούμε αυτόν που έχει δίκαιο, αλλά αυτόν που έχει άδικο. Έτσι ωριμάζουμε.
- Η χειρότερη σκλαβιά είναι αυτή στον εαυτό μας.
- Οφείλουμε να εκτιμούμε και να αγαπούμε τον εαυτό μας, γιατί ο Θεός μάς έπλασε και μας έδωσε υψηλό προορισμό και αιώνια αξία.
- Τα περισσότερα ψυχικά μας προβλήματα δημιουργούνται από την άρρωστη-εγωιστική αγάπη που έχουμε στον εαυτό μας. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όταν σε κάτι που κάνουμε αισθανόμαστε καταπίεση, απουσιάζει από μέσα μας ο λόγος του Θεού, δηλαδή η αληθινή αγάπη.
- Αν τον θεωρούμενο κακό άνθρωπο τον πλησιάζαμε με φιλόανθρωπη διάθεση και βλέποντάς τον ως θύμα και ως εικόνα του Θεού, η καρδιά μας θα έβρισκε μεγάλη ανάπαυση.
- Γνωρίζουμε έναν άνθρωπο, μόνο αν γνωρίσουμε την ουσία του.
- Πνευματική ζωή είναι να συμπάσχουμε με τον πονεμένο άνθρωπο και να του δίνουμε το

χέρι μας, ώστε να μπορεί να προχωρήσει.(Γέροντας Αιμιλιανός)

- Αποδέχομαι τον αμαρτωλό άνθρωπο δεν σημαίνει ότι συμβιβάζομαι και με τη ζωή του, την αμαρτία του.
- Στο πρόσωπο του κάθε ανθρώπου, ακόμα και του πιο ασήμαντου, ο Θεός διεκδικεί τα δικαιώματά του. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Υπηρετούμε τον Θεό, όταν σύμφωνα με τον λόγο του Θεού υπηρετούμε τον συνάνθρωπό μας που έχει ανάγκη.
- Η υπακοή προς κάποιον προϋποθέτει να έχουμε προς αυτόν αγάπη και σεβασμό.
- Υπηρετούμε αληθινά κάποιον, όταν υπηρετούμε τη βαθύτερη ανάγκη του, την οποία ο ίδιος μπορεί και να αγνοεί.
- Να είμαστε σε εγρήγορση, ώστε να μην ξοδεύουμε τη ζωή μας σε ανούσια πράγματα και πληροφορίες που δεν μας κάνουν καλό.
- Όταν κάποιο σύνολο ανθρώπων είναι αρνητικό και απορριπτικό απέναντί μας, να προβληματιζόμαστε όχι για την κατάσταση των ανθρώπων αυτών αλλά τη δική μας.
- Η Εκκλησία προσεύχεται για όλους, ακόμα και για αυτούς που συνειδητά ή ασυνείδητα έθεσαν τον εαυτό τους εκτός Εκκλησίας.
- Οι κανόνες της Εκκλησίας δεν είναι δόγματα. Είναι παιδαγωγικά μέτρα στο χέρι της ποιμαντικής της Εκκλησίας με κέντρο και σκοπό την ωφέλεια του ανθρώπου.
- Οι κανόνες της Εκκλησίας είναι παιδαγωγικά μέσα για να στηρίξουν τον άνθρωπο ώστε να μην αμαρτάνει και να είναι στον δρόμο του Θεού, δηλαδή της σωτηρίας.
- Οι κανόνες της Εκκλησίας δεν είναι κανόνια. (Άγιος Παΐσιος)
- Η ποιμαντική της Εκκλησίας είναι η φιλανθρωπία, δηλαδή η Εκκλησία κάνει τα πάντα για να σωθεί ο άνθρωπος. Αν και κάποιες φορές από ανθρώπους της Εκκλησίας συμβαίνει να γίνονται και λάθη.
- Να ψάχνουμε ελαφρυντικά για όλους και να προσευχόμαστε για όλους.

27-05-2019 Η λεπτότητα και η διάκριση

- Ο άνθρωπος μπορεί να προχωρήσει, μόνο αν πιστέψει ότι κάτι καλό έχει μέσα του. Αυτό που μας δίνει τη δυνατότητα να προχωρήσουμε είναι η αίσθηση της προσωπικής μας αξίας. Αυτής που μας έχει δώσει ο Θεός.
- Η ευγένεια και η λεπτότητα της ψυχής ενός ανθρώπου φανερώνονται, όταν αυτός ο άνθρωπος κάνει εκείνον που τον πλησιάζει να αισθάνεται σημαντικός.
- Όταν κρίνουμε τον άλλον, χάνουμε την ικανότητα αίσθησης της προσωπικής του αξίας.
- Ο πνευματικός άνθρωπος έχει τόσο ευαίσθητες "τις κεραίες του", που αντιλαμβάνεται την κατάσταση του άλλου ανθρώπου και τον ενθαρρύνει, κάνοντάς τον να αισθάνεται σημαντικός και χρήσιμος.
- Για να επισημάνουμε σε κάποιον ένα πρόβλημα που έχει, οφείλουμε πρώτα να του

δώσουμε τις προϋποθέσεις διαχείρισης αυτού του προβλήματος.

- Πριν πούμε σε κάποιον κάτι, οφείλουμε πρώτα να εξετάσουμε αν είναι δεκτικός των όσων πρόκειται να του πούμε και να διαμορφώνουμε τις κατάλληλες συνθήκες αφομοίωσης του λόγου και θεραπείας του ανθρώπου.
- Ο λόγος μας προς τον άλλον μπορεί να έχει θεραπευτική δύναμη, όταν ενδιαφερόμαστε για το πρόσωπο του άλλου και όχι για το λάθος του.
- Συχνά πίσω από τη διάθεσή μας να προστατέψουμε το σωστό βρίσκεται ο εγωισμός μας, η επιθυμία μας να προστατέψουμε τον εαυτό μας.
- Όταν μας ενδιαφέρει το πρόσωπο του άλλου, ξεπερνούμε και τις ιδέες μας και τα δεδομένα μας και τις απόψεις μας περί του σωστού και του λάθους.
- Όταν είμαστε στην πτώση μας και το καταλαβαίνουμε, αυτό που χρειαζόμαστε είναι να δίνουμε θάρρος στον εαυτό μας, να σκεφτόμαστε ότι έχουμε και το καλό μέσα μας, ώστε να μπορούμε να σηκωνόμαστε και να προχωρούμε.
- Η ευαισθησία, η λεπτότητα και η διάκριση είναι απαραίτητες προϋποθέσεις για ένα ξεκίνημα πνευματικής ζωής.
- Όλα μας τα προβλήματα έχουν την αφετηρία τους στην άρνηση του άλλου, στην παραγνώριση του άλλου και στην τοποθέτηση του εαυτού μας πάνω από τον άλλον. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Μέσα στον κάθε άνθρωπο κρύβεται η εικόνα του Θεού. Η παραγνώριση αυτής της πραγματικότητας του άλλου είναι η αιτία των προβλημάτων μας.
- Ο αδύνατος, ο ξεπεσμένος, ο αμαρτωλός έχει ως προστάτη του τον Θεό. Και όταν εμείς προσβάλουμε αυτόν τον άνθρωπο, στην ουσία τα βάζουμε με τον Θεό. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όταν δεν βλέπουμε τον άλλον ως εικόνα του Θεού, στην ουσία τότε αρνούμαστε τον ίδιο τον Θεό. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ακόμη και άδικος να φαίνεται κάποιος άνθρωπος, δεν ξέρουμε τι κάνει η ψυχή του.
- Άλλο οι πράξεις ενός ανθρώπου και άλλο η ουσία του.
- Ό,τι κάνουμε σε έναν άνθρωπο το κάνουμε στον ίδιο τον Θεό. Για τον Θεό, ο κάθε άνθρωπος είναι θεός. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Είναι πολύ σημαντικό να μπορούμε να καταλάβουμε τον άλλον και μόνο τότε μπορούμε να τον βοηθήσουμε. Για να μπορούμε να καταλάβουμε όμως τον άλλον, απαραίτητη προϋπόθεση είναι να μπορούμε να καταλάβουμε τον εαυτό μας.
- Ο προσευχόμενος άνθρωπος αποκτά την ικανότητα να αγαπά και να σέβεται τον άλλον άνθρωπο και να βαθαίνει στο είναι του άλλου ανθρώπου, ωφελώντας τότε και τον εαυτό του.
- Όσο αγαπούμε τον άλλον τον γνωρίζουμε και όσο τον γνωρίζουμε τον αγαπούμε.
- Να είμαστε ανοιχτοί στην κατανόηση των άλλων, να θέλουμε να μπαίνουμε στη θέση τους. Αυτό είναι που μας εξελίσσει και μας κάνει πνευματικούς ανθρώπους.
- Να μην ζούμε επιφανειακά αλλά ουσιαστικά.

- Αν κανείς δεν μπορεί να αγαπήσει τον αδελφό του που τον βλέπει, πώς θα μπορέσει να αγαπήσει τον Θεό που δεν Τον βλέπει. (Ευαγγελιστής Ιωάννης)
- Η λογική του Θεού είναι παράλογη κατά την ανθρώπινη αντίληψη.(Γέροντας Αιμιλιανός)
- Υπάρχει παραλογισμός στη ζωή των ανθρώπων, ο οποίος συνίσταται στην ενέργεια τη μη κατευθυνόμενη από τη βούληση και τους λόγους του άλλου. Και υπάρχει η παραλογία του Θεού, που κατευθύνεται ακριβώς από τον άλλον.(Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ο άλλος είναι η ζωή μας. Και η χαρά μας είναι να αναπαύουμε τον άλλον.
- Να αποφεύγουμε να δίνουμε συμβουλές στους άλλους. Οι άλλοι δεν θέλουν τις συμβουλές μας. Θέλουν να γνωρίζουν ότι είμαστε δίπλα τους και ότι καταφάσκουμε στα προβλήματά τους.
- Αν θέλουμε κάποιος να είναι κοντά μας και να μας αγαπάει, να μην τον συμβουλευόμαστε ποτέ. Εκτός αν ο ίδιος μας το ζητήσει επίμονα.
- Ακόμα κι αν δεν γνωρίζουμε την ουσία του άλλου και δεδομένου ότι δεν γνωρίζουμε ούτε τα έσχατά του, η διάθεσή μας γι' αυτόν να είναι πάντα τιμητική. Να μην ξεχνάμε ποτέ ότι ο άλλος είναι εικόνα του Θεού.
- Η προσευχή είναι το πιο δύσκολο πράγμα. Και ο άνθρωπος που προσεύχεται κάνει πολύ μεγάλο αγώνα. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όταν προσευχόμαστε σωστά, να περιμένουμε και δυσάρεστες καταστάσεις και να είμαστε έτοιμοι να τις υπομένουμε γενναία, για να φυλάξουμε τον καρπό της προσευχής. Η προσευχή δεν είναι ο σκοπός αλλά το μέσο για να πετύχει κανείς τον σκοπό, που είναι η ειρήνη και η ένωση με τον Θεό. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όταν κάποιος δεν προσεύχεται, ζει μια ζωή μετριότητας. Γι' αυτό και δεν έχει ουσιαστικά προβλήματα, δεν έχει πειρασμούς.(Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όταν ένας άνθρωπος ξεκινάει αληθινά να προσεύχεται, τότε ξεκινάει αληθινά και ο αγώνας του ο πνευματικός.
- Ενώ γενικά στη ζωή είμαστε συνεχώς φτιασιδωμένοι και κρύβουμε την πραγματικότητά μας, στην προσευχή και στην ησυχία ξεγυμνωνόμαστε ενώπιον του Θεού. Γι' αυτό και σε αυτές τις δύο καταστάσεις μπορούμε να δούμε καθαρά την πραγματικότητα του εαυτού μας και να θεραπευτούμε.
- Ο καλός άνθρωπος που όμως δεν θέλει να έχει σχέση με την Εκκλησία δεν μπορεί να γνωρίζει σε βάθος τι είναι, τι κάνει και πού πάει. Αντίθετα από αυτόν, ο εκκλησιαζόμενος άνθρωπος που έχει εμπειρία του Θεού, ενεργεί στο όνομα του Θεού και βλέπει στον άλλον την παρουσία του Θεού έχει άλλη επίγνωση. Γι' αυτό έχει και άλλη ώθηση.
- Να μην τραγικοποιούμε την κατάστασή μας, όποια κι αν είναι, γιατί αυτό βλάπτει και εμάς και τους γύρω μας. Να αφηνόμαστε με εμπιστοσύνη στα χέρια του Θεού.

07-10-2019 Ο άγιος Πορφύριος για την Εκκλησία

- Η υπακοή είναι η ικανότητα να ακούμε τον άλλον και να τον αναπαύουμε και είναι μια κατάσταση που εκφράζει το πνεύμα το ταπεινό και της μαθητείας. Δεν υπακούμε από φόβο αλλά από αγάπη.
- Την υπακοή την έχουμε προσβάλει ως έννοια και ως κατάσταση.
- Υπακοή δεν οφείλουμε μόνο στους πνευματικούς αλλά ο καθένας στον άλλον. Και είναι βασική έννοια, για να μπορεί ο άνθρωπος να αναπτυχθεί και να αισθανθεί τη χάρη του Θεού.
- Όταν υπακούμε κάποιον, δεν ακούμε μόνο τα λόγια αλλά κυρίως ακούμε αυτό που κρύβεται πίσω από τα λόγια. Και αυτό είναι αγάπη. Το να προσπαθούμε να καταλαβαίνουμε τον άλλον και τις βαθύτερες ανάγκες του μέσα από τα λόγια του με σκοπό να τον αναπαύσουμε είναι μεγάλη αρετή και πνευματική άσκηση.
- Θα μπορέσουμε να ακούσουμε κάποιον και να τον αναπαύσουμε, μόνο αν προηγουμένως έχουμε ακούσει την καρδιά μας και την έχουμε αναπαύσει.
- Όσο πολύ ενδιαφερόμαστε έμπρακτα για τη δική μας προσωπική εξέλιξη και εσωτερική ανάπαυση, τόσο πολύ μπορούμε να ακούσουμε και να καταλάβουμε τον άλλον.
- Ο εγωκεντρικός και κλεισμένος στα του εαυτού του άνθρωπος είναι εγκλωβισμένος και δεν μπορεί να ακούσει και να αναπαύσει κανέναν άνθρωπο. Άρα ούτε μπορεί να αγαπήσει κανέναν άνθρωπο.
- Ο χαριτωμένος άνθρωπος είναι ο ανοιχτός άνθρωπος. Αυτός που ακούει την καρδιά του, δηλαδή τον βαθύτερο εαυτό του, και γι' αυτό μπορεί να ακούσει και τον άλλον.
- Ο Θεός θέλει να σεβόμαστε τον άλλον και να μπαίνουμε στη θέση του.
- Όταν αγωνιούμε να είμαστε κάτι σημαντικό, τελικά δεν είμαστε τίποτα. Η με ένταση διεκδίκηση της αναγνώρισης και της αποδοχής των άλλων είναι τελικά πτώση.
- Αυτός που αγωνιά για να τον αναγνωρίζουν και να τον αποδέχονται οι άλλοι δεν είναι εσωτερικά ώριμος στο να δέχεται τα δώρα του Θεού.
- Η περισσότερη αναγνώριση των άλλων συχνά συνοδεύεται με λιγότερη χάρη του Θεού.
- Να επιδιώκουμε να έχουμε χρονικά διαστήματα που να είμαστε στην ησυχία μας και μόνοι με τον Θεό. Τότε θα μπορούμε να έχουμε και ουσιαστικές σχέσεις με τους άλλους.
- Δεν αλλάζουν οι άνθρωποι που είναι κοντά μας ίσως γιατί δεν θέλουν. Φταίμε όμως κι εμείς, γιατί δεν έχουμε μέσα μας φως, χάρη, χαρά, περιεχόμενο και το μόνο που κάνουμε είναι να φλυαρούμε, δίνοντας δήθεν συμβουλές και καθοδηγήσεις.
- Αν δεν αλλάζουν τον άλλον αυτό που είμαστε και η σιωπή μας ούτε τα λόγια μας μπορούν να τον αλλάξουν.
- Αυτό που μπορεί να αλλάξει τον άλλον που είναι κοντά μας είναι η ουσία μας.
- Αν έχουμε την ειρήνη του Θεού, πολλοί άνθρωποι θα αναπαυτούν κοντά μας. (Σεραφείμ του Σαρώφ)
- Η Θεία Λειτουργία είναι το πιο ησυχαστικό γεγονός που υπάρχει. Ειρηνεύει την καρδιά

του ανθρώπου.

- Ο άνθρωπος που γεύεται πραγματικά τη Θεία Λειτουργία θέλει μετά να πάει σε ένα ήσυχο μέρος, για να αφομοιώσει το δώρο που γεύτηκε και όχι να το ξοδέψει στην ένταση και στη φασαρία.
- Ο πραγματικός έρωτας εκπληρώνεται στη σιωπή. Εκεί που τελειώνουν τα λόγια.
- Θεολόγος είναι αυτός που πάσχει τα θεία, όχι αυτός που φλυαρεί με το μυαλό του.
- Τα χαρίσματα του Θεού τα λαμβάνουν οι ήσυχοι άνθρωποι, οι ταπεινοί, οι δυσκολεμένοι, οι πονεμένοι.
- Στην ασκητική παράδοση τα χαρίσματα δεν επιδιώκονται.
- Αν απαιτούμε, ο Θεός δεν μας δίνει τίποτα. Αν πιστεύουμε ότι δεν αξίζουμε τις δωρεές του Θεού και δεν Του ζητάμε τίποτα, τότε ο Θεός θα μας δώσει δωρεές.
- Συνήθως ο Θεός δίνει χαρίσματα εκεί που υστερούμε, εκεί που έχουμε κουσούρι, αδυναμία, αναπηρία. Έτσι για να συνειδητοποιούμε ότι το χάρισμα είναι μόνο της χάρης Του.
- Κεφαλή της Εκκλησίας είναι ο Χριστός και σώμα εμείς οι άνθρωποι. Η Εκκλησία και ο Χριστός είναι ένα. Όπως το σώμα δεν μπορεί να υπάρξει χωρίς την κεφαλή, έτσι και το σώμα της Εκκλησίας τρέφεται, αγιάζεται, ζει με τον Χριστό. (Άγιος Πορφύριος)
- Αφού όλοι είμαστε τα μέλη της Εκκλησίας και κεφαλή μας είναι ο Χριστός, έχουμε μεταξύ μας μια υπαρξιακή ενότητα. Οπότε δεν μπορεί το ένα μέλος να ζήσει χωρίς το άλλο ούτε να αδιαφορήσει για το άλλο.
- Στην Εκκλησία, που είναι το σώμα, όλα τα μέλη συνδέονται οργανικά μεταξύ τους και με την κεφαλή του σώματος, δηλαδή τον Χριστό.
- Ο κόσμος μας ζει ατομοκεντρικά.
- Στα μέλη ενός ζευγαριού δεν υπάρχει πρώτος και δεύτερος, ανώτερος και κατώτερος. Ο καθένας έχει τη δική του θέση και ο ένας δεν μπορεί να ζήσει χωρίς τον άλλον. Υπάρχει μια οργανική ενότητα.
- Αν θεωρήσουμε ότι είναι φοβερό το να υπακούει η γυναίκα τον άνδρα, είναι λιγότερο φοβερό το να σταυρώνεται ο άνδρας για τη γυναίκα;
- Η υπακοή της γυναίκας προϋποθέτει τη θυσία του άνδρα.
- Ο άνδρας, ως κεφαλή, οφείλει να έχει αναφορά ζωής και να καταλαβαίνει τη γυναίκα, να την προστατεύει, να τη φροντίζει, να της δίνει κατεύθυνση ζωής, να θυσιάζεται γι' αυτήν. Κι όταν η γυναίκα νιώθει αυτή την υπαρξιακή ασφάλεια είναι δυνατόν να μην κάνει υπακοή; Θα το κάνει ελεύθερα από σεβασμό και εκτίμηση.
- Δεν υπάρχει ατομική ευλάβεια και ατομική σωτηρία.
- Επιλέγουμε κάποιες φορές την ησυχία μας και την απομόνωσή μας, όχι γιατί αρνούμαστε τον άλλον αλλά για να μπορέσουμε αληθινά να τον αγαπήσουμε.
- Ως μέλη του ίδιου σώματος με κεφαλή τον Χριστό, δεν μπορούμε να μένουμε αδιάφοροι για την πτώση του άλλου, τη δυσκολία του, το τραύμα του. Πρέπει να μας νοιάζει ο άλλος και

να συμπάσχουμε μαζί του.

- Η κατάκριση, η περιφρόνηση του αδελφού μας είναι προσβολή της Εκκλησίας.
- Ο Χριστός είναι ο στηριγμός μας, ο φίλος μας, ο αδελφός μας. Ο Χριστός είναι ο νυμφίος και κάθε ανθρώπινη ψυχή καλείται να είναι η νύμφη.
- Εάν βγάλουμε τον Χριστό από το γεγονός της Εκκλησίας, τότε η Εκκλησία γίνεται ένα σωματείο, ένα ίδρυμα. Και μάλιστα πολλών "σπαστικών παιδων".
- Η Εκκλησία είναι αγία, όχι γιατί εμείς είμαστε άγιοι - που δεν είμαστε - αλλά γιατί έχει κεφαλή τον Χριστό και δρα σε αυτήν το Άγιο Πνεύμα.
- Να θυμόμαστε ότι ο Θεός βρίσκεται παντού, άρα και μέσα στους ανθρώπους.
- Η πνευματική ζωή δεν είναι μια απομόνωση από τους άλλους και αδιαφορία γι' αυτούς με σκοπό τη δική μας ηθική βελτίωση και ανωτερότητα.
- Τους ανθρώπους που είναι αμαρτωλοί, χαμένοι, απολεσμένοι, διαλυμένοι πιο πολύ τους αγαπάει ο Θεός. Γιατί η καρδιά τους πιο εύκολα μπορεί να ανοιχτεί στον Θεό.
- Η πνευματική ζωή δεν είναι ένας ηθικισμός που μας λέει να είμαστε καλοί άνθρωποι για κάποιους λόγους. Στην πνευματική ζωή αγαπούμε τον Χριστό και ο άλλος άνθρωπος είναι για μας ο Χριστός.
- Τα διάφορα προβλήματα που εμφανίζονται στις σχέσεις μας να μάθουμε να τα σχετικοποιούμε και να μην τα μεγαλοποιούμε. Να μην τα δίνουμε μεγάλες διαστάσεις.
- Ο Χριστός φανερώνεται μέσα στην ενότητα τη μεταξύ μας.
- Στην αρχιερατική προσευχή που ο Κύριος έκανε στη Γεσθημανή προ του πάθους Του ζήτησε από τον Πατέρα όλα τα μέλη της Εκκλησίας να είναι ενωμένα ("Ινα ώσιν έν").
- Δεν υπάρχει ωραιότερη κατάσταση για έναν άνθρωπο από το να αισθάνεται ενωμένος με όλους, ένα με όλους. Κι αυτό μόνο με τη χάρη του Θεού μπορούμε να το αισθανθούμε.
- Οποιοδήποτε ιδεολογικό σύστημα δεν υπηρετεί την ενότητα αλλά βάζει έχθρα και διχασμό δεν είναι του Θεού.
- Το Πνεύμα του Θεού υπηρετεί την ενότητα, την καταλλαγή, τη συνεννόηση.
- Το πιο σημαντικό είναι να μπούμε στην Εκκλησία, να ενωθούμε με τους συνανθρώπους μας, με τις χαρές και τις λύπες όλων. (Άγιος Πορφύριος)
- Όταν κατακρίνουμε κάποιον αμαρτωλό κάνουμε μεγάλο κακό και ο Θεός αυτό δεν το θέλει. Αντίθετα, αν τον προσεγγίσουμε με διάθεση κατανόησης και με αγάπη, θα τον βοηθήσουμε να γίνει λιγότερο αμαρτωλός.
- Να νιώθουμε όλους τους ανθρώπους δικούς μας, να προσευχόμαστε γι' αυτούς, να πονάμε για τη σωτηρία τους. (Άγιος Πορφύριος)
- Μέσα στην Εκκλησία γινόμαστε ένα με κάθε δυστυχισμένο, πονεμένο και αμαρτωλό.
- Αυτό που έχει σημασία δεν είναι το δίκιο μας αλλά η σωτηρία μας.

14-10-2019 Η θεία τρέλα

- Δεν γίνεται να ζητάμε τη δική μας σωτηρία χωρίς από τη σωτηρία των άλλων αλλά μαζί με τη σωτηρία των άλλων. (Άγιος Πορφύριος)
- Στοχεύοντας στη δική μας σωτηρία να προσέχουμε, ώστε να μην γίνουμε αδιάφοροι ή και σκληρόκαρδοι απέναντι στους αδελφούς μας.
- Είμαστε του Θεού, μόνο αν η καρδιά μας είναι ζωντανή και πονάει για τον άλλον, δηλαδή μόνο αν έχουμε καρδιά.
- Η πνευματική ζωή δεν είναι ένα κλείσιμο στον εαυτό μας. Δεν είναι μια προσπάθεια δικής μας αυτοβελτίωσης ή μακαριότητας που μας αναισθητοποιεί απέναντι στον άλλον.
- Η μεγαλύτερη αρρώστια είναι η αδιαφορία για τον άλλον. Για τον κάθε άλλον, ακόμη και γι' αυτόν που μας φαίνεται ως ο πιο ασήμαντος.
- Ο άνθρωπος του Θεού δεν διακρίνει τους ανθρώπους ως περισσότερο και λιγότερο σημαντικούς. Αναγνωρίζει σε όλους την ίδια αξία και τους σέβεται όλους στον ίδιο βαθμό.
- Η δυνατότητα συγκίνησης και συγκλονισμού είναι για τον άνθρωπο απόδειξη ζωής. Η απώλεια αυτής της δυνατότητας μπορεί να συμβεί σε κάποιον που είναι μπλεγμένος σε πάθη και εξαρτήσεις, αλλά και σε κάποιον που φαίνεται να ζει μια έντονη πνευματική ζωή που όμως αυτή δεν είναι αληθινή.
- Το να προσευχόμαστε για την ατομική μας σωτηρία χωρίς να ενδιαφερόμαστε για τη σωτηρία των άλλων δεν είναι καθόλου χριστιανικό. Οφείλουμε να αγαπάμε όλους τους ανθρώπους και να προσευχόμαστε για όλων των ανθρώπων τη σωτηρία.
- Συμβαίνει συχνά άνθρωποι που μπαίνουν στην Εκκλησία, κυρίως όψιμα, να αποκτούν έναν φανατισμό ή μια άρρωστη κατεύθυνση και αγωγή, που γίνονται σκληρόκαρδοι στους δικούς τους ανθρώπους, π.χ. με κηρύγματα, ελέγχους και επιτιμήσεις.
- Για να μιλήσουμε στον άλλον συμβουλευτικά, οφείλουμε πρώτα να συνδεθούμε μαζί του, να τον γνωρίσουμε, να τον κατανοήσουμε, να μπορούμε στη θέση του.
- Πιο εύκολα βάζουμε κανόνες σε μία σχέση αλλά πιο δύσκολα κάνουμε μια πραγματική σχέση. Οι κανόνες, αν και συχνά απαραίτητοι, είναι ένδειξη ανωριμότητας.
- Στη σχέση μου με τον άλλον καθρεφτίζεται η σχέση μου με τον εαυτό μου. Αν δεν ξέρω ποιος είμαι και τι μου γίνεται, δεν μπορώ να σχετισθώ με κανέναν.
- Όταν ξεχωρίζουμε τον εαυτό μας από τους άλλους, δεν είμαστε χριστιανοί. (Άγιος Πορφύριος)
- Αποδεχόμαστε και αγαπάμε τον άλλον, ακόμη και τον διαφορετικό ή και τον εχθρό, όχι γιατί έχουμε κάποιες ικανότητες από μόνοι μας ή γιατί αποφασίσαμε να είμαστε καλοί άνθρωποι, αλλά γιατί αισθανόμαστε πλήρεις και πλουτισμένοι από τη χάρη του Θεού.
- Όταν ζητάμε τον Θεό και γεμίζουμε από Αυτόν, μόνο τότε μπορούμε να δίνουμε αποδοχή και πραγματική αγάπη στους άλλους. Αλλιώς η οποιαδήποτε προσπάθειά μας δεν θα αντέξει.
- Το να διαφωνούμε σε κάτι με κάποιον δεν σημαίνει ότι τον βγάζουμε και από την καρδιά

μας. Κάθε σύγκρουση με κάποιον είναι και μια ευκαιρία σύνθεσης, εμπειρίας και εξέλιξης.

- Αληθινοί χριστιανοί είμαστε όταν ζούμε ενωμένοι εν Χριστώ, ως μέλη του ιδίου σώματος.
- Η ενότητα δεν είναι χρήσιμη για την Εκκλησία. Χωρίς την ενότητα δεν υπάρχει η Εκκλησία.
- Οι πιο αγαπητοί και συμπαθείς άνθρωποι είναι αυτοί που καλλιεργούν την ενότητα. Είναι οι θετικοί εκείνοι άνθρωποι που ξέρουν να γεφυρώνουν τις διαφορές.
- Για τους ανθρώπους που καλλιεργούν την ενότητα ο κάθε άνθρωπος είναι σημαντικός.
- Συνήθως η διάσταση, η διάσπαση και η απώλεια της ενότητας ξεκινούν από την ιδιοτέλεια, τον εγωισμό, το κλείσιμο στον εαυτό μας.
- Είμαστε ένα ακόμα και με τους ανθρώπους που δεν είναι κοντά στην Εκκλησία. Αυτοί είναι μακριά λόγω άγνοιας και οφείλουμε να προσευχόμαστε γι' αυτούς, ώστε ο Θεός να τους αλλάξει και να έρθουν κοντά Του. (Άγιος Πορφύριος)
- Την ενότητα μπορούμε να ξεκινήσουμε να την καλλιεργούμε με τους ανθρώπους που ζούμε μαζί, π.χ. στον γάμο με τον/την σύζυγό μας. Άλλωστε ο γάμος είναι το μυστήριο της ενότητας.
- Η καλλιέργεια της ενότητας μας εξελίσσει ως ανθρώπους.
- Για τους ανθρώπους του Θεού δεν υπάρχει απόσταση. Όπου κι αν βρισκόμαστε, είμαστε όλοι μαζί. Όταν μας συνδέει ο Χριστός, αποστάσεις δεν υπάρχουν. Ακόμη κι όταν φεύγουμε από αυτή τη ζωή, πιο κοντά στον Χριστό πηγαίνουμε. (Άγιος Πορφύριος)
- Επειδή όταν υπάρχει ενότητα καταργούνται οι αποστάσεις, μπορεί κάποιος να βοηθήσει κάποιον άλλον και από μακριά.
- Μέσα στην Εκκλησία, που έχουμε τα μυστήρια, δεν υπάρχει απελπισία. Μπορεί να είμαστε πολύ αμαρτωλοί, εξομολογούμαστε όμως, μας διαβάζει ο παπάς κι έτσι συγχωρούμαστε και προχωρούμε προς την αθανασία χωρίς καθόλου άγχος, χωρίς καθόλου φόβο. (Άγιος Πορφύριος)
- Αν την πνευματική ζωή τη δούμε και τη ζήσουμε λάθος, αντί αυτή να μας ελευθερώσει, θα μας πνίξει ακόμη περισσότερο. Η περίπτωση αυτή είναι η προσπάθεια να ελέγχουμε τη ζωή μας, κάτι το οποίο θα μας φορτώσει με άγχος.
- Το άγχος είναι το αποτέλεσμα της προσπάθειας του ανθρώπου να ελέγξει ο ίδιος τη ζωή του. Και είναι πάντα επιβαρυντική για τον άνθρωπο αυτή η προσπάθεια.
- Να αδιαφορούμε για τους λογισμούς μας και να αφήνουμε τη ζωή μας στον Θεό. Αυτό είναι πνευματική άσκηση, η οποία και αποδεικνύει την ποιότητα της προσευχής μας.
- Να αρνούμαστε το άγχος, τον φόβο και την απελπισία, γιατί αυτά αρρωσταίνουν τόσο το μυαλό μας όσο και το σώμα μας.
- Η αποδοχή των λογισμών που μας έρχονται είναι μια κατάσταση υπερηφάνειας. Δείχνουν ότι εμπιστευόμαστε μόνο τον εαυτό μας και όχι την πρόνοια του Θεού.
- Ο άνθρωπος που ταλαιπωρείται από τους λογισμούς και τις συνέπειές τους, ψυχικές και σωματικές, όταν αρνηθεί αυτούς τους λογισμούς και αφεθεί στον Θεό, σιγά σιγά θα αρχίσει

να βλέπει θετικά τη ζωή και να εξυγιαίνεται.

- Όταν αγαπήσουμε τον Χριστό, ζούμε τη ζωή του Χριστού, που είναι μια ζωή ζηλευτή, ελευθερωμένη από οτιδήποτε αρνητικό. Ούτε θάνατος υπάρχει, ούτε διάβολος, ούτε κόλαση.
- Η συνεχής και με ένταση ενασχόλησή μας με τον αντίχριστο, με τον διάβολο, με το κακό, αλλά ακόμη και με τις αμαρτίες μας δεν είναι του Θεού και δεν βοηθάει την ψυχή.
- Η ενασχόλησή μας με τις αμαρτίες μας κρύβει υπερηφάνεια και πληγωμένο εγωισμό.
- Όταν σε μία σχέση δεν ασχολούμαστε με τα λάθη του άλλου, τη σχέση αυτή την ελευθερώνουμε.
- Ο άνθρωπος διορθώνεται, όταν ο ίδιος το αποφασίσει. Όχι όταν του επισημάνουμε το λάθος του ή τον φοβίσουμε. Μόνο να εμπνεύσουμε μπορούμε τον άλλον και κυρίως να τον εμπνεύσουμε εμπιστοσύνη.
- Η επισήμανση του λάθους και ο φόβος μπορεί στην αρχή να επιδράσουν θετικά σε έναν άνθρωπο, δεν θα έχουν όμως διάρκεια. Χρειάζεται η ωριμότητα της επίγνωσης και της προσωπικής απόφασης.
- Όταν ένας άνθρωπος μας εμπιστευτεί και αισθανθεί ότι μπορεί να μας μιλήσει, ήδη έχει μπει σε διαδικασία θεραπείας.
- Ο Χριστός μάς αποδέχεται όποιοι κι αν είμαστε, ό,τι κι αν Του πούμε. Κι αυτό μας ελευθερώνει περισσότερο από οτιδήποτε άλλο. Μας δίνει άλλη ώθηση κι άλλη όρεξη ζωής.
- Δεν αποφεύγω το κακό για να μην πεθάνω. Επιλέγω το καλό γιατί θέλω να ζήσω.
- Οι σχέσεις, όταν έχουν τον φόβο του κακού, βαλτώνουν. Αντίθετα, όταν οι σχέσεις στοχεύουν στο καλό και το αγαθό, αναπτύσσονται και εξελίσσονται.
- Καλοσύνη δεν σημαίνει αφέλεια ή βλακεία. Ο πραγματικά καλός άνθρωπος είναι και έξυπνος. Ξέρει πώς να δίνει, πώς να σχετίζεται, πώς να κρατά όρια. Εκπέμπει μια αρχοντιά, που δεν αφήνει τους άλλους να τον εκμεταλλευτούν.
- Ο διάβολος δεν είναι έξυπνος. Είναι πονηρός. (Άγιος Παΐσιος)
- Ο καλός άνθρωπος είναι ένας ανοιχτός και κοινωνικός άνθρωπος που έχει αντίληψη και δεν είναι εύκολα εκμεταλλεύσιμος.
- Ο εμπαθής άνθρωπος είναι κουτός και συνήθως μπαίνει στο σύστημα της ίντριγκας, του παρασκηνίου και της δολοπλοκίας. Οπότε είναι εύκολα εκμεταλλεύσιμος και θύμα.
- Όποιος ζει τον Χριστό γίνεται ένα μαζί Του και με την Εκκλησία Του. Ζει μια καλή τρέλα, η οποία του ομορφαίνει τη ζωή.
- Ο ένθεος άνθρωπος αγαπά τα πάντα, ακόμα και τον αέρα που αναπνέει. Ο μη ένθεος άνθρωπος δεν βρίσκει λόγο να αγαπήσει κανέναν και τίποτα.
- Η ζωή του ανθρώπου του Θεού και της Εκκλησίας είναι χαρά, είναι φως, είναι αγαλλίαση, είναι ανάταση. (Άγιος Πορφύριος)
- Όταν ενωνόμαστε με τον Χριστό, γινόμαστε όπως το τοποθετημένο στη φωτιά σίδερο, που είναι φωτιά και φως. Και αντίθετα, όταν αποχωριζόμαστε από τον Χριστό, γινόμαστε

όπως το βγαλμένο από τη φωτιά σίδερο, που γίνεται πάλι σκοτάδι. (Άγιος Πορφύριος)

- Στην Εκκλησία γίνεται η θεία συνουσία. Γινόμαστε ένθεοι.
- Όταν είμαστε με τον Χριστό, ζούμε μέσα στο φως, όπου εκεί δεν υπάρχει σκοτάδι. Το αν όμως θα παραμείνουμε στο φως εξαρτάται από μας τους ίδιους.
- Να ασχολούμαστε με το φως κι όχι με το σκοτάδι. Δηλαδή να ασχολούμαστε με το καλό και όχι με το κακό. Με τον Χριστό και όχι με τις αμαρτίες.
- Όταν ασχολούμαστε με το καλό, φεύγει το κακό. (Άγιος Πορφύριος)
- Όταν ασχολούμαστε ψυχαναγκαστικά με τα πάθη μας, πιο πολύ εγκλωβιζόμαστε σε αυτά.
- Ό,τι φέρνει ειρήνη στην καρδιά μας είναι εκ Θεού. Ό,τι φέρνει ταραχή δεν είναι εκ Θεού.
- Το αν έχουμε τη χάρη του Θεού φαίνεται κυρίως από δύο πράγματα. Από το αν έχουμε ειρήνη και από το αν αγαπάμε τους εχθρούς.
- Στην κάθε λέξη ή όρο ο κάθε άνθρωπος δεν δίνει το ίδιο νόημα, αλλά δίνει ένα νόημα ανάλογο με τα σχετικά της λέξης ή του όρου βιώματά του.
- Ο άνθρωπος του Θεού έχει ενθουσιασμό και προκαλεί στους γύρω του ενθουσιασμό. Άλλωστε η λέξη ενθουσιασμός παράγεται από τη λέξη Θεός.
- Ανάλογα με το τι εκπέμπουμε αλλοιώνουμε τους ανθρώπους και τις καταστάσεις γύρω μας είτε θετικά είτε αρνητικά.

16-10-2019 Η ευσπλαχνία, ο άξονας της πνευματικής ζωής

- Αγιότητα δεν είναι η βελτίωση της ζωής μας ή της ηθικής μας κατάστασης, αλλά η αγάπη μας για τον Χριστό. Το κέντρο της αγιότητας είναι ο Χριστός.
- Ο σκοπός της πνευματικής ζωής δεν είναι να γίνουμε καλύτεροι, να λέμε ότι τα καταφέραμε και να χαιρόμαστε τον εαυτό μας. Ο σκοπός της πνευματικής ζωής είναι η προσωπική σχέση μας με τον Θεό.
- Η πνευματική ζωή είναι η ίδια η σχέση μας με τον Θεό και είναι δώρο και καρπός του Αγίου Πνεύματος.
- Η ζωή που κάνουμε φανερώνει ποιας ποιότητας είναι η σχέση μας με τον Θεό.
- Όλοι οι άγιοι έχουν ως άξονα της ζωής τους την αγάπη και τον σεβασμό στο ανθρώπινο πρόσωπο ως εικόνα Θεού.
- Ο κάθε άνθρωπος, ακόμη και ο μεγαλύτερος εγκληματίας, είναι τόσο σημαντικός όσο και ο ίδιος ο Χριστός.
- Πνευματικός άνθρωπος δεν είναι αυτός που ελέγχει τον αμαρτωλό και τον πνίγει αλλά αυτός που δίνει ελπίδες, που δίνει δυνατότητες σωτηρίας. Και για τον καθένα άνθρωπο απαιτείται διαφορετικός δρόμος και τρόπος προσέγγισης.
- Όταν στους άλλους βλέπουμε αμαρτίες και όχι πρόσωπα, σφάλλουμε και είμαστε έξω από τη χάρη του Θεού. Αυτό σημαίνει ότι δεν είχαμε πείρα του πνευματικού αγώνα, δεν ταπεινωθήκαμε από τα χάλια μας και δεν συγκλονιστήκαμε από τη χάρη του Θεού.

- Αν εμείς μένουμε στους νόμους, στις εντολές και στις επιτιμήσεις, χωρίς να κοιτάμε τι είναι ωφέλιμο στον άνθρωπο, δήθεν για να προστατέψουμε την αλήθεια, τότε καταδικάζουμε την αλήθεια. Γιατί η αλήθεια εμπεριέχει τη διάθεση σωτηρίας για τον άνθρωπο.
- Ο άνθρωπος του Θεού έχει τη λεπτότητα να αντιλαμβάνεται την κατάσταση του άλλου ανθρώπου και δεν του δίνει δηλητήριο αλλά φάρμακο για θεραπεία.
- Η σκληροκαρδία είναι αποτέλεσμα φαρισαϊκού εγωισμού.
- Ο φαρισαϊκός άνθρωπος είναι οχυρωμένος στον νόμο και δεν έχει σχέση με τον Θεό.
- Η σχέση με τον Θεό είναι μια διαρκής πάλη που σε συντρίβει και σε κάνει ευαίσθητο.
- Η ευσπλαχνία είναι ο τρόπος ύπαρξης του ανθρώπου που αγαπά τον Χριστό.
- Μόνο αν πιστέψουμε ότι ο άλλος αποτελεί μέλος του ίδιου σώματος με μας και με τον Χριστό, θα μπορέσουμε να αποκτήσουμε ήθος ευσπλαχνίας.
- Η σωτηρία μας δεν είναι υπόθεση ατομική. Δεν γίνεται να νοιαζόμαστε για τη δική μας σωτηρία και να αδιαφορούμε για τη σωτηρία του άλλου. Δεν γίνεται να νοιαζόμαστε για τον εαυτό μας και να αδιαφορούμε για τον άλλον.
- Η κάθε στιγμή της ζωής μας είναι μία πρόκληση: να κλειστούμε στον εαυτό μας και να ζήσουμε με βάση την ιδιοτέλεια και τη φιλαυτία μας ή να ανοιχτούμε στον κάθε φίλο ή εχθρό, δίνοντάς του το έλεος και την ευσπλαχνία που λάβαμε από τον Θεό.
- Το να μην αγαπάω τον εχθρό μου είναι ανθρωπινό αλλά όχι πνευματικό.
- Ο πλήρης άνθρωπος δεν επιδιώκει τη δικαίωση και τις τιμές.
- Δείκτης της ζωής μας να μην είναι το σύστημα ηθικής του κόσμου αλλά το να γίνουμε οικτίρμονες, όπως ο ουράνιος Πατέρας μας, που βρέχει επί δικαίους και αδίκους.
- Στη διαμόρφωση του ήθους της ευσπλαχνίας ρόλο παίζει το περιβάλλον που μεγαλώσαμε, οι συνθήκες, οι καταστάσεις. Αλλά περισσότερο καθοριστική είναι η πνευματική μας καλλιέργεια, μέσα από την οποία γινόμαστε προσαρμοστικοί και ανοιχτοί προς τους άλλους.
- Ο εύσπλαχνος άνθρωπος εστιάζει στα θετικά στοιχεία των άλλων και όχι στα αρνητικά αλλά και σκέφτεται και υπηρετεί πάντα το καλό των άλλων.
- Ο εύσπλαχνος συμπάσχει με τον κάθε πάσχοντα και, όταν τον κάνει να μην στενάζει, ανακουφίζεται. Σκορπίζει χαρά και αγαλλίαση όπου κι αν βρεθεί και είναι έτοιμος να θυσιάσει τον εαυτό του γι' αυτό.
- Είναι πολύ όμορφο να νοιαζόμαστε καθημερινά πώς να κάνουμε χαρούμενους τους ανθρώπους που μας περιβάλλουν, αντί να παραμένουμε εναγωνίως κλεισμένοι στην ιδιοτέλειά μας.
- Ας παραβλέπουμε το λάθος του αδελφού μας κι ας του δίνουμε θάρρος. Ας του δείχνουμε την αξία του και την ομορφιά του. Ας του λέμε ειλικρινά ότι τον εμπιστευόμαστε.
- Τον άσωτο υιό τον έσωσε η αρχοντιά και η ευσπλαχνία του πατέρα και όχι οι έλεγχοι και οι επιτιμήσεις του.

- Αν κάτι μπορεί να σώσει τον συνάνθρωπό μας είναι η αίσθηση και η εμπειρία που λαμβάνει από τη συμπεριφορά μας και όχι τα λόγια και τα κηρύγματά μας. Είναι η γεύση αποδοχής, σεβασμού, συγχώρεσης, ελπίδας και χαράς. Αν αυτά τα αισθανθεί και τα βιώσει, τότε θα αρχίσει να φιλοτιμείται, να εκτιμά τον εαυτό του, να θεραπεύεται αλλά και να γίνεται ο ίδιος φορέας ευσπλαχνίας.
- Όταν κάνουμε κέντρο της ζωής μας τη δικαιοσύνη και τον εαυτό μας, χάνουμε την αγάπη και την ευσπλαχνία, χάνουμε δηλαδή τη χάρη του Θεού.
- Δεν είμαστε εμείς οι σωτήρες και θεραπευτές του άλλου, αλλά ο Θεός.
- Όταν προσπαθούμε να διορθώσουμε τους άλλους, χάνουμε την ευσπλαχνία και την επιείκεια. Όταν όμως αποφασίσουμε να ομοιάσουμε στον Χριστό και συμπεριφερόμαστε προς τους αδελφούς μας όπως Εκείνος, τότε Τον ελκύουμε στην καρδιά μας και τότε ο Χριστός αναλαμβάνει τη ζωή μας και μας χαριτώνει, μας κάνει όμοιους Του.
- Ήρθαμε στον κόσμο, για να αντλούμε ανεξάντλητη αγάπη και ζωή από τον Χριστό και για να μοιραζόμαστε αυτή την αγάπη και αυτή τη ζωή με τους άλλους, εχθρούς και φίλους, πιστούς και άπιστους.
- Ο τρόπος της αγάπης μας χρειάζεται λεπτότητα και διάκριση, γιατί μπορεί να εκληφθεί από τον άλλον ως ενόχληση, πίεση ή ακόμα και προσβολή.
- Με την ταπείνωση, που είναι η βαθιά συναίσθηση της αμαρτωλότητας και της πτώσης, βγαίνει από τον άνθρωπο λεπτή και διακριτική αγάπη, δηλαδή αγάπη αληθινή.
- Αν η αγάπη μας δεν είναι καρπός προσευχής, δημιουργεί περισσότερα προβλήματα από όσα λύνει.
- Η αγάπη μπορεί να είναι πλησίασμα αλλά μπορεί να είναι και απομάκρυνση. Υπάρχουν κάποιες περιπτώσεις που μπορεί η εγγύτητα να ζημιώνει πνευματικά, οπότε η απομάκρυνση είναι προτιμότερη και είναι σεβασμός στο πρόσωπο του άλλου. Όμως συνήθως η απομάκρυνση κρύβει θιγμένο εγωισμό και δεν είναι καλό πράγμα.
- Η έννοια θανάσιμο ή μη θανάσιμο αμάρτημα είναι σχετική. Το οποιοδήποτε αμάρτημα είναι θανάσιμο, αφού είναι χωρισμός από τον Θεό.
- Οφείλουμε να συγχωρούμε τους άλλους, γιατί το ίδιο κάνει κι ο Χριστός σ' εμάς. Αυτός που συγχωρεί, στην πραγματικότητα μεταδίδει στον άλλον τη συγχώρεση του Χριστού.
- Ο Θεός είναι υπερασπιστής του κάθε ανθρώπου. Το ίδιο πνεύμα να έχουμε κι εμείς. Άλλωστε ο Χριστός σταυρώθηκε για όλο τον κόσμο, ακόμα και για τον πιο αμαρτωλό άνθρωπο. Άρα, υποστηρίζουμε τη θυσία του Χριστού με το να δικαιώνουμε τον κάθε άνθρωπο. Αντίθετα, αν πολεμούμε και καταδικάζουμε έστω και έναν άνθρωπο, τότε δεν αναγνωρίζουμε και δεν εκτιμούμε τη θυσία του Χριστού.
- Να μάθουμε να σιωπούμε, αρχικά με το στόμα μας και στη συνέχεια με τον λογισμό μας.
- Θυσιαστικό πνεύμα αποκτούμε με τη μετοχή μας στη θυσία του Χριστού, δηλαδή κοινωνώντας το Σώμα και το Αίμα του Χριστού. Ο Χριστός που κοινωνούμε μας ενισχύει,

αρκεί εμείς να έχουμε λίγη διάθεση.

- Χρειαζόμαστε τη γνώση του λόγου του Θεού ως βάση για την εφαρμογή του λόγου, δηλαδή για την πράξη. Αυτό άλλωστε έκανε και ο ίδιος ο Χριστός.
- Παράδεισος είναι η σχέση και η κοινωνία με τον Χριστό και κατ' επέκταση η διά του Χριστού σχέση και κοινωνία με κάθε πρόσωπο.
- Οι πικρίες, η στεναχώρια, η οργή και ο θυμός κάνουν μεγάλο κακό και στην ψυχική υγεία και στη σωματική.
- Ο γογγυσμός, το αχ, είναι η πιο σύντομη και η πιο μεγάλη αμαρτία.
- Αγάπη δεν είναι το να κάνουμε χατίρια στον άλλον. Αλλά και ο άλλος στην ουσία δεν θέλει χατίρια. Θέλει αποδοχή και αγάπη. Τα χατίρια είναι ο μόνος τρόπος που ξέρει, για να διεκδικήσει την αποδοχή και την αγάπη. Μπορεί όμως σε ένα πρώτο στάδιο να είναι ωφέλιμα τα χατίρια, γιατί και αυτός θα αναπαυτεί και εμείς ίσως ελκύσουμε έτσι τη χάρη του Θεού.
- Στην ουσία, έρωτας είναι η κίνηση προς κάποιον για να πάρω, ενώ αγάπη είναι η κίνηση προς κάποιον για να δώσω. Άρα εμείς στον Θεό δίνουμε τον έρωτά μας και Αυτός δίνει σε μας την αγάπη Του.

21-10-2019 Η εμπειρία της Εκκλησίας

- Το φρόνημα της Εκκλησίας είναι η κοινότητα, η ενότητα, η μία καρδιά. Για να μπορέσει ο άνθρωπος να το ζήσει αυτό, χρειάζεται να υπερβεί πολύ την ατομικότητά του, τον λογισμό του, τον εγωισμό του, τα δικά του.
- Η άσκηση της αγάπης, που είναι η μεγαλύτερη άσκηση, δεν στηρίζεται στη δικαιοσύνη αλλά στην υπέρβαση της διαφορετικότητας.
- Μόνο όταν υπερβαίνουμε την ιδιοτελείά μας, την αδικία που μας γίνεται και μόνο όταν αναπαύουμε τον άλλον, τότε έχουμε τη χάρη του Θεού.
- Αυτό που μας ενώνει με τον άλλο δεν είναι η λογική, δεν είναι η δικαιοσύνη. Αυτό που μας ενώνει με τον άλλον είναι η συγχωρητικότητα, είναι το να μπαίνουμε στη θέση του άλλου και το να είμαστε επιεικείς μαζί του. Και αυτό γίνεται μόνο με τη χάρη του Θεού.
- Η επιδίωξη των δικαίων μας και μάλιστα με ένταση είναι η μεγαλύτερη αδικία που κάνουμε στον εαυτό μας. Γι' αυτό και νικητές να βγούμε, τελικά είμαστε αδικημένοι και κουρασμένοι. Αντίθετα, πραγματική δικαιοσύνη στον εαυτό μας είναι η έξοδός μας από τα στενά όρια της ατομικότητάς μας. Και αυτό είναι που προτείνει η Εκκλησία.
- Το μόνο μέτρο δικαιοσύνης για τον άνθρωπο είναι ο Σταυρός του Κυρίου.
- Μέσα στην Αγία Γραφή, στην Καινή Διαθήκη, μπορούμε να δούμε τι πραγματικά μας αδικεί και τι πραγματικά μας δικαιώνει.
- Αυτό που ελευθερώνει τον άνθρωπο απέναντι στις δυσκολίες και τις προσβολές που δέχεται είναι η δική του τοποθέτηση απέναντι σε αυτές. Το αν είμαστε ελεύθεροι ή όχι δεν εξαρτάται από τα γεγονότα αλλά από μας.

- Ο άνθρωπος του Θεού πληγώνεται με τον χωρισμό και αναπαύεται με την ενότητα.
- Η πραγματική ενότητα υπάρχει κυρίως στην ετερότητα και στη διαφωνία.
- Ο Θεός αποκαλύπτεται στον άνθρωπο. Εμείς τα μόνα που σε έναν άνθρωπο μπορούμε να κάνουμε σε σχέση με τον Θεό είναι: α) να μην εμποδίζουμε τη συνάντηση του Θεού με τον άνθρωπο και β) να διαμορφώνουμε ένα καλό κλίμα γι' αυτή τη συνάντηση.
- Ο σκοπός μας και ο προορισμός μας είναι να γίνουμε θεοί κατά χάρη, να ομοιωθούμε με τον Θεό τον Τριαδικό, να γίνουμε ένα με Εκείνον και μεταξύ μας.
- Η πνευματική ζωή υπάρχει, όχι για να γίνουμε καλοί άνθρωποι, αλλά για να ενωθούμε με τον Θεό, να γίνουμε θεοί κατά χάρη.
- Ο απώτερος σκοπός της θρησκείας μας είναι το "ίνα ώσιν εν", που είπε ο Κύριος προσευχόμενος στον Πατέρα Του.
- Η θρησκεία μας είναι αγάπη, έρωτας, ενθουσιασμός, τρέλα, λαχτάρα του θείου. Είναι μέσα μας όλα αυτά και είναι απαίτηση της ψυχής μας η απόκτησή τους. (Άγιος Πορφύριος)
- Τα πιο ενθουσιώδη γεγονότα της Εκκλησίας συμβαίνουν στη Θεία Λειτουργία. Σε αυτήν καταλαβαίνουμε ποια είναι η χαρά μας, ποιος ο έρωτάς μας, ποια η αγάπη μας και σε αυτήν νιώθουμε την πρόκληση της ενότητας με όλους και όλα.
- Οι εικόνες, εκτός των άλλων, είναι και τα βιβλία των αγράμματων ανθρώπων.
- Οι εικόνες είναι παράθυρα τα οποία έχουν απεριόριστη θέα. (Σπυρίδων Βασιλάκος)
- Για πολλούς η θρησκεία είναι ένας αγώνας, μια αγωνία και ένα άγχος. Γι' αυτό πολλούς από τους θρήσκους τους θεωρούν δυστυχισμένους, γιατί βλέπουν σε τι χάλια βρίσκονται. Κι έτσι είναι πράγματι. Γιατί, αν δεν καταλάβει κανείς το βάθος της θρησκείας και δεν τη ζήσει, η θρησκεία καταντάει αρρώστια και μάλιστα φοβερή. Τόσο φοβερή, που ο άνθρωπος χάνει τον έλεγχο των πράξεών του, γίνεται άβουλος και ανίσχυρος, έχει αγωνία και άγχος και φέρεται υπό του κακού πνεύματος. (Άγιος Πορφύριος)
- Συχνά η άρρωστη θρησκευτικότητα οφείλεται σε λαθεμένη αγωγή που έχει πάρει ένας άνθρωπος, αλλά μπορεί ακόμη να είναι και θέμα χαρακτήρα αυτού του ανθρώπου.
- Αυτός που έχει μια άρρωστη θρησκευτικότητα στην αρχή καταβάλλεται από άγχος και στο τέλος από κατάθλιψη.
- Ο καταθλιπτικός άνθρωπος δεν μπορεί να προσδεύσει πνευματικά. Γι' αυτό του οφείλεται πολλή διάκριση στο τι χρειάζεται να κάνει για να πλησιάσει τον Θεό.
- Αν δεν είμαστε χαρούμενοι, μάλλον κάποια λαθεμένη τοποθέτηση στη ζωή έχουμε κάνει.
- Δεν μας δικαιολογεί να είμαστε δυστυχισμένοι ούτε η αποτυχία μας ούτε η αμαρτία μας.
- Είναι βασικό πράγμα για την ψυχή το να ελευθερωθεί. Και η ελευθερία είναι εντελώς άλλη από την ελευθεριότητα.
- Το θέμα δεν είναι να πιστεύουμε στον Χριστό ως μία ανώτερη δύναμη, αλλά να πιστεύουμε στον Χριστό ως την πηγή της αληθινής αγάπης. Και από τη στιγμή που το κάνουμε αυτό, είτε είμαστε ενάρετοι είτε βουτηγμένοι στην αμαρτία, δεν έχουμε να φοβηθούμε

τίποτα και δεν έχουμε να λυπηθούμε για τίποτα.

- Από τη στιγμή που μας έχει δοθεί ένας τέτοιος κήπος, ένας τέτοιος παράδεισος σαν τη μετάνοια, δεν είναι δυνατόν εμείς να μπαίνουμε στο ναρκοπέδιο των ενοχών. Αν συνεχίζουμε να έχουμε ενοχές, τότε δεν πιστεύουμε στην αγάπη του Θεού. (Σπυρίδων Βασιλάκος)
- Ο πραγματικός χριστιανός με την αγάπη, με τη χαρά και με τα άλλα στοιχεία που έχει τον σκάει τον διάβολο.
- Ο αδικημένος της ζωής είναι ο δίκαιος του Θεού.
- Η χάρη του Θεού είναι η αποκατάσταση του ανθρώπου, η ωραιότητα του ανθρώπου.
- Το κυνήγι της αυτοδικαίωσης και τη χάρη του Θεού διώχνει αλλά και δεν αφήνει τον άνθρωπο ποτέ να ησυχάσει.
- Κάποιοι άνθρωποι βλέπουν την Εκκλησία σαν ένα είδος κόλασης. Αυτοί οι ίδιοι όμως έχουν το πρόβλημα.
- Η χριστιανική θρησκεία μεταβάλλει τον άνθρωπο και τον θεραπεύει. Η κυριότερη όμως προϋπόθεση για να αντιληφθεί και να διακρίνει ο άνθρωπος την αλήθεια είναι η ταπείνωση. Ο εγωισμός σκοτίζει τον νου του ανθρώπου. Τον μπερδεύει, τον οδηγεί στην πλάνη, στην αίρεση. (Άγιος Πορφύριος)
- Ο πιο επικίνδυνος εγωισμός είναι ο κρυφός εγωισμός.
- Στην αμαρτία αυτό που έχει τη μεγαλύτερη σημασία και πρέπει να χτυπηθεί είναι η ρίζα. Αλλά και στην καλή πράξη αυτό που έχει τη μεγαλύτερη σημασία είναι η ρίζα, το αίτιο.
- Είναι πολύ σημαντικό να εξετάζουμε με ειλικρίνεια το κίνητρο των πράξεων και των άλλων επιλογών μας, καλών ή κακών, αλλά και να μην τρομάζουμε μετά. Με αυτό τον τρόπο θα αποκτήσουμε την ταπείνωση, που είναι αυτό που κυρίως χρειαζόμαστε.

04-11-2019 Η χαρά του Χριστού

- Ο σκοπός της πνευματικής ζωής είναι η αλλαγή μας, η θεραπεία μας. Με άλλα λόγια, είναι η αποκατάσταση της ακεραιότητας του προσώπου μας.
- Ο άνθρωπος με την αμαρτία κομματιάζεται, χάνει την ακεραιότητά του, την ενότητά του.
- Η εξομολόγηση δεν είναι απλώς η απενοχοποίησή μας. Είναι η θεραπεία μας.
- Η κυριότερη προϋπόθεση για να γευτεί και να αντιληφθεί ο άνθρωπος με όλη του την ύπαρξη την αλήθεια είναι η ταπείνωση.
- Η ταπείνωση είναι το άνοιγμα στην αλήθεια.
- Ο εγωισμός σκοτίζει τον νου του ανθρώπου, τον μπερδεύει, τον οδηγεί στην πλάνη, στην αίρεση. Με άλλα λόγια, ο εγωισμός απομακρύνει τον άνθρωπο από την αλήθεια.
- Ο άνθρωπος που με την πνευματική ζωή έγινε ταπεινός είναι μια ήρεμη δύναμη.
- Η αγάπη είναι ξεχείλισμα του ανθρώπου που έχει μέσα του την πληρότητα και την αγάπη του Θεού.
- Δεν μπορούμε να περιμένουμε ότι θα λάβουμε αγάπη από έναν άνθρωπο που είναι

στερημένος. Μάλιστα συχνά ο στερημένος γίνεται και στριμμένος.

- Η πραγματική-πνευματική αγάπη έχει μέσα της ελευθερία. Είναι το ελεύθερο δόσιμο.
- Η πραγματική αιτία που κάποιος είναι νευρικός και συνεχώς διαπληκτίζεται με τους άλλους δεν είναι οι εξωτερικές συνθήκες αλλά οι εσωτερικές του συγκρούσεις. Η "πολεμική" συμπεριφορά που εμφανίζει κάποιος είναι προσπάθεια εκτόνωσης των εσωτερικών του συγκρούσεων και είναι απόδειξη ότι κάτι μέσα του δεν είναι τακτοποιημένο.
- Η αμαρτία κάνει τον άνθρωπο πολύ μπερδεμένο ψυχικά. Και το μπερδεμα αυτό μόνο με το φως του Χριστού φεύγει.
- Όταν κάποιος δεν μπορεί να "τα βρει" με τους άλλους, είναι γιατί μέσα του δεν είναι καλά. Είναι μπερδεμένος ο ίδιος και κατά συνέπεια ερμηνεύει μπερδεμένα και τους άλλους.
- Ο άνθρωπος που μέσα του είναι τακτοποιημένος έχει τη χάρη και την ικανότητα ακόμη και τον μπερδεμένο να ξεμπερδεύει, γιατί μπορεί και τον ερμηνεύει σωστά. Οπότε έτσι αποφεύγει και συγκρούσεις.
- Πίσω από την ασυνεννοησία υπάρχει πάντα η αμαρτία.
- Ο άνθρωπος του Θεού είναι απλός και όλα τα βλέπει απλά.
- Ο άνθρωπος του Θεού δεν προσθέτει ταραχή στην ταραχή του κόσμου, δεν προσθέτει κουβάριασμα στο κουβάρι του κόσμου, αλλά με την ησυχία του και τη χαρά του δίνει μαρτυρία ελπίδος στον κόσμο.
- Όπου υπάρχει μπερδεμα υπάρχει αμαρτία. Και επειδή εμείς έχουμε ευθύνη μόνο για τον εαυτό μας και όχι για τον άλλον, ας διορθώσουμε τον εαυτό μας.
- Στην περίπτωση σύγκρουσης ανάμεσα σε δύο ανθρώπους, η διαδικασία των εξηγήσεων του ενός προς τον άλλον συνήθως δεν φέρνει αποτέλεσμα.
- Η ανάπαυση του ανθρώπου είναι ο Χριστός. Και για να αναπαύσει ο Χριστός τον άνθρωπο, πάντα Αυτός κάνει την πρώτη κίνηση.
- Ένας αναπαυμένος εσωτερικά άνθρωπος βλέπει διαφορετικά τα πράγματα και λειτουργεί θεραπευτικά τόσο για τον εαυτό του όσο και για τους άλλους.
- Η Εκκλησία υπάρχει κυρίως, για να μεταφέρει στους ανθρώπους την εμπειρία της αληθινής ζωής, που είναι ο Θεός. Αν το κάνει αυτό, μπορεί κατ' επέκταση να ασχολείται και με τα διάφορα είδη κοινωνικής προσφοράς.
- Η πνευματική ζωή που δεν έχει ως βάση της την ελευθερία αλλά επιβάλλεται με τον φόβο και τον ψυχαναγκασμό, δεν είναι αληθινή και χρήζει άμεσης ψυχιατρικής βοήθειας.
- Για να γίνουμε πνευματικοί άνθρωποι, οφείλουμε πρώτα να γίνουμε φυσιολογικοί άνθρωποι.
- Υπάρχει πολλή αρρώστια μέσα στην Εκκλησία δυστυχώς.
- Είναι μεγάλο πρόβλημα η αμαρτοφοβία που στηρίζεται στους κανόνες και στον φόβο της κόλασης, σε αντίθεση με τη ζωογόνο αποφυγή των αμαρτιών που ελεύθερα επιλέγουμε από αγάπη προς τον Θεό.

- Οι κανόνες της Εκκλησίας, μόνο αν διασφαλίζουν την εμπειρία της αγάπης του Θεού, ωφελούν. Διαφορετικά είναι επικίνδυνοι.
- Οι κανόνες της Εκκλησίας είναι στο χέρι του διακριτικού πνευματικού να συντελέσουν στην ανόρθωση της ψυχής του ανθρώπου και όχι να πνίξουν τον άνθρωπο με τον φόβο της κόλασης.
- Την αποκατάσταση της εσωτερικής ηρεμίας στον άνθρωπο τον φέρνει η μετάνοια.
- Με τη μετάνοια έρχονται στον άνθρωπο τα δώρα του Αγίου Πνεύματος. Και όταν αυτά έρθουν, η δική μας η δουλειά είναι να τα διαφυλάξουμε κάνοντας τον αγώνα μας.
- Ο άνθρωπος με τον Χριστό γίνεται χαριτωμένος και ζει έτσι πάνω από το κακό. Το κακό γι' αυτόν δεν υπάρχει. Υπάρχει μόνο το αγαθό, ο Θεός. (Άγιος Πορφύριος)
- Όπου υπάρχει το φως δεν υπάρχει σκοτάδι. Και όπου υπάρχει ο Θεός δεν υπάρχει κακό.
- Η κατάκριση δεν είναι μόνο μια προσβολή του αδελφού μας, αλλά είναι και απόδειξη ότι δεν βλέπουμε το καλό μέσα μας και γύρω μας.
- Όταν αφήνουμε τον Χριστό να μπει μέσα μας, αλλάζουμε ολόκληροι. Άρα αλλάζουν και όλες οι αισθήσεις μας, ακόμη και τα μάτια μας. Οπότε όλα τα βλέπουμε διαφορετικά.
- Για τον άνθρωπο που έχει λάβει το φως του Χριστού όλα είναι φωτεινά. Ακόμη και τα σκοτεινά. Αντίθετα, για τον άνθρωπο της πτώσης όλα είναι σκοτεινά. Ακόμη και τα φωτεινά.
- Υπάρχουν άνθρωποι τόσο ταπεινοί που με έναν άγιο τρόπο ακόμα και το κακό το μεταποιούν σε ευλογία.
- Μία από τις μεγαλύτερες πτώσεις είναι να βλέπουμε παντού το κακό και να γκρινιάζουμε.
- Οι γονείς οφείλουν να δίνουν στα παιδιά τους μια αισιόδοξη προοπτική για τον κόσμο, να μην επισημαίνουν συνεχώς το κακό αλλά το καλό και να μεταδίδουν την ελπίδα για έναν κόσμο που μπορεί να γίνει καλύτερος. Γιατί πάνω από την καταστροφή του κόσμου υπάρχει το έλεος και η αγάπη του Θεού.
- Να δίνουμε στους άλλους την ελπίδα. Να τους δίνουμε τη θετικότητα του Χριστού.
- Η Εκκλησία δεν προτείνει κάποια ιδεολογία, κάποιον ηθικισμό ή κάποιο ανθρώπινο πρόσωπο. Άλλωστε όλοι χάλια είμαστε.
- Το να μας λείπει ο ενθουσιασμός και το να είμαστε προβλέψιμοι στη ζωή μας είναι μεγάλη κατάντια. Ο αληθινός χριστιανός έχει ενθουσιασμό, που τον μεταδίδει και στους άλλους, και είναι εκπληκτικά απρόβλεπτος.
- Ο άνθρωπος που πραγματικά μετέχει στα μυστήρια της Εκκλησίας δεν μπορεί να είναι κοιμισμένος και προβλέψιμος. Έχει ενθουσιασμό μέσα του και συνεγείρει και τους άλλους που είναι στο περιβάλλον του.
- Ο άνθρωπος της αμαρτίας είναι κουρασμένος, ενώ ο άνθρωπος του Θεού είναι ξεκούραστος. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ο άνθρωπος του Χριστού είναι πάντα ανανεωμένος, γιατί τον ανανεώνει ο Χριστός. Ο απομακρυσμένος από τον Χριστό άνθρωπος είναι γερασμένος πριν από την ώρα του.

- Η αμαρτία έχει φθορά, γήρανση. Η μετάνοια έχει ανανέωση, φρεσκάδα.
- Να είμαστε πάντα χαρούμενοι, παρά τις αμαρτίες μας. (Άγιος Πορφύριος)
- Να υποστηρίξουμε τον εαυτό μας στη θετική κατεύθυνση και όχι να ηδονιζόμαστε βυθιζόμενοι σε αρνητικές καταστάσεις.
- Να έχουμε τη χαρά του Χριστού. Είναι η χαρά που διαρκεί αιώνια, που είναι αιώνια ευφροσύνη και που δίνει την ασφαλή γαλήνη και τη γαλήνια τερπνότητα. Αυτή η χαρά ξεπερνά κάθε άλλη χαρά. (Άγιος Πορφύριος)
- Ο Χριστός θέλει και ευχαριστείται να σκορπάει τη χαρά, να πλουτίζει τους πιστούς του με τη χαρά. (Άγιος Πορφύριος)
- Ο κόσμος δεν γνωρίζει το πραγματικό φρόνημα της Εκκλησίας. Έχει άλλη ιδέα περί της Εκκλησίας και της πνευματικής ζωής. Γι' αυτό φοβάται και είναι μακριά. Αλλά και οι περισσότεροι από αυτούς που έρχονται στην Εκκλησία το κάνουν ή από φόβο ή γιατί περιμένουν κάτι το μαγικό.
- Ο παράδεισος είναι η σχέση με το πρόσωπο του Χριστού. Όπως και σε μία ανθρώπινη σχέση, η χαρά δεν είναι η εκπλήρωση κάποιων προσδοκιών αλλά η αληθινή-ζωντανή σχέση με ένα άλλο πρόσωπο.
- Ο Χριστός είναι ο παράδεισος. Όσοι εδώ στη γη ζουν τον Χριστό ζουν τον παράδεισο. Έργο μας είναι να βρούμε έναν τρόπο να μπούμε μέσα στο φως του Χριστού. (Άγιος Πορφύριος)
- Ο Χριστός θέλει περισσότερο από οτιδήποτε άλλο να μας γεμίσει με χαρά. Γιατί είναι η πηγή της χαράς. (Άγιος Πορφύριος)
- Ο Χριστός μάς γνωρίζεται, αφού πρώτα εμείς μπούμε στο πνεύμα που Αυτός θέλει.

18-11-2019 Η χαρά του Θεού

- Ο λόγος έχει μεγάλη δύναμη.
- Ο λόγος της ζωής μας αποτυπώνει το πρόσωπό μας και μέσω αυτού συνδεόμαστε με το πρόσωπο του άλλου.
- Κυρίαρχη θέση στην Εκκλησία έχει το πρόσωπο του Χριστού, μέσα από το οποίο κι εμείς αποκτούμε τη δική μας υπόσταση, το δικό μας περιεχόμενο, βρίσκουμε τη δική μας ταυτότητα, γνωρίζουμε το δικό μας πρόσωπο.
- Ο άνθρωπος γνωρίζει τον εαυτό του οντολογικά, δηλαδή αληθινά, όταν γευτεί την αγάπη του Θεού. Ταυτόχρονα με τη γεύση της αγάπης του Θεού, γίνεται μπροστά μας και μια ακτινογραφία της ύπαρξής μας.
- Γνώση του Θεού δεν είναι να ερμηνεύουμε τα θεία, αλλά να πάσχουμε τα θεία, δηλαδή να σχετιζόμαστε με τον Θεό.
- Να μην ζητάμε δώρα από τον Θεό. Να ζητάμε τον ίδιο τον Θεό. Να ζητάμε να έρθει ο Θεός και να κατοικήσει μέσα μας.
- Η αληθινή αγάπη δεν χορταίνεται ποτέ.

- Ο κάθε αδελφός μας είναι ένας θεός. Είναι μια αφορμή να εξελιχθούμε και να γνωρίσουμε τον Θεό.
- Να παραδεχόμαστε τα χάλια μας αλλά να μην αποθαρρυνόμαστε. Να εμπιστευόμαστε τη φιλανθρωπία του Θεού. Γιατί πάνω απ' όλα ο Θεός είναι φιλάνθρωπος.
- Όταν εμπιστευόμαστε τη φιλανθρωπία του Θεού, τότε κι εμείς αποκτούμε ήθος φιλανθρωπίας. Δεν μπορεί να γίνει αλλιώς.
- Η εμπιστοσύνη στη φιλανθρωπία του Θεού είναι κάτι εντελώς διαφορετικό από τη νομιμοποίηση της αμαρτίας.
- Να μην σκεφτόμαστε τις αμαρτίες μας αλλά την αγάπη του Θεού. (Άγιος Πορφύριος)
- Να εστιάζουμε στο πρόσωπο του άλλου και όχι στις αρνητικές ενέργειές του. Μόνο έτσι θα γνωρίσουμε αληθινά τον άλλον, που μπορεί να είναι μια όμορφη ψυχή.
- Ο άνθρωπος είναι κάτι πολύ περισσότερο από τις πράξεις του.
- Να μην ζητάμε από τον Θεό θέση στον παράδεισο. Μόνο μαζί Του να ζητάμε να είμαστε.
- Ο εγωιστής, και στον παράδεισο να τον έβαζε ο Θεός, δεν θα ήταν ευχαριστημένος, γιατί θα ήθελε να είναι σε καλύτερη θέση από τους άλλους. (Άγιος Σιλουανός)
- Η ζωή μας είναι μια αγωνία να επιτύχουμε πράγματα και χάνουμε την ίδια τη ζωή. Ακόμα και η πνευματική ζωή είναι μια αγωνία να κερδίσουμε τον παράδεισο και χάνουμε τον Χριστό.
- Πολλά ψυχολογικά προβλήματα έχουν ως βάση τον εγωισμό.
- Να έχουμε τη συναίσθηση της αμαρτωλότητας αλλά να ζούμε με την ελπίδα. Είναι κακό να απελπιζόμαστε, διότι ο απελπισμένος πικραίνεται και χάνει την προθυμία και τη δύναμή του, ενώ αυτός που ελπίζει προχωρεί εμπρός. (Άγιος Πορφύριος)
- Η απελπισία καθλώνει τον άνθρωπο.
- Οφείλουμε συνεχώς να καλλιεργούμε τον εαυτό μας, ώστε να είμαστε ελκυστικοί και αξιαγάπητοι στον άλλον. Αυτή είναι η άσκηση της αγάπης και η άσκηση του γάμου.
- Αυτό που κυρίως ελκύει τον Θεό στη ζωή μας είναι η ταπείνωση, η συναίσθηση της αμαρτωλότητας.
- Περισσότερο βοηθάμε τον άλλον αναδεικνύοντας τις αρετές του και ενθαρρύνοντάς τον να τις ενεργοποιήσει, παρά επισημαίνοντας τα λάθη του.
- Σώζεται κάποιος, όταν βοηθήσουμε να δει τα χαρίσματά του, που ακόμα και ο ίδιος μπορεί να μην τα γνώριζε.
- Σε μία σχέση να μην πολυαναλύουμε τις διάφορες καταστάσεις. Η αλήθεια φαίνεται και δεν χρειάζεται πολλή ανάλυση.
- Όταν ο άνθρωπος δεν γευτεί αγάπη στα παιδικά του χρόνια, δυσκολεύεται να διαχειριστεί τις σχέσεις του στην ενήλικη ζωή και κάνει πολλά λάθη. Αλλά και η υπερβολική φροντίδα και τα νταντέματα στην παιδική ηλικία φέρνουν ξιπασιά και άλλα προβλήματα στον άνθρωπο αργότερα.
- Η μειονεξία φέρνει καχυποψία, παρερμηνεία, ασυνεννοησία, συγκρούσεις και κλάμα.

- Ορισμένοι άνθρωποι αντιμετωπίζουν τέτοιου είδους προβλήματα, που η βοήθεια μόνο του πνευματικού δεν επαρκεί. Αυτοί οι άνθρωποι έχουν την ανάγκη βοήθειας και από ειδικό, π.χ. από ψυχολόγο. Ο πνευματικός οφείλει να έχει τη διάκριση να αναγνωρίζει αυτά τα προβλήματα και να παραπέμπει τους ανθρώπους στον ειδικό.
- Ένας ισορροπημένος ψυχικά άνθρωπος πιο εύκολα κάνει βήματα στην πνευματική ζωή.
- Ο Θεός πολλές φορές βγάζει αποτέλεσμα από εκεί που δεν το περιμένουμε.
- Όταν έχουμε τον Χριστό μέσα μας, είμαστε οικουμενικοί άνθρωποι, ενωμένοι με όλη την κτίση, όλη την οικουμένη.
- Όπου υπάρχει αγάπη στον Χριστό εξαφανίζεται η μοναξιά. (Άγιος Πορφύριος)
- Η οντολογική μοναξιά είναι η κόλαση.
- Να επιδιώκουμε τις σχέσεις. Είναι ομορφιά. Είναι πανηγύρι.
- Ο άνθρωπος που έχει τον Χριστό έχει την ικανότητα να σχετίζεται.
- Ο πνευματικά ώριμος άνθρωπος, δηλαδή ο άνθρωπος του Θεού, είναι αυτός που μπορεί και κάνει με όλους. Μπορεί και συνυπάρχει με όλους. Βρίσκει τον τρόπο να συνεννοείται με όλους. Είναι ευέλικτος, έξυπνος και χωρίς γωνίες. Γι' αυτό και δεν ζει τη μοναξιά.
- Κοινωνώντας τον Χριστό μπορούμε και κοινωνούμε με τον κάθε άλλον. Είτε βρίσκεται κοντά μας είτε μακριά μας. Είτε σχετιζόμαστε μαζί του είτε δεν σχετιζόμαστε.
- Μόνο ένας γεμάτος άνθρωπος μπορεί να κάνει ουσιαστικές σχέσεις. Γιατί έχει βάσεις, αξίες, χαρά, προοπτική. Έχει λόγο στις σχέσεις του, όχι λόγια. Ο άδειος άνθρωπος νομίζει ότι κάνει σχέσεις. Στην πραγματικότητα κάνει καταστάσεις για να ξεχνιέται.
- Ο λόγος της ύπαρξής μας ορίζει και τον λόγο των σχέσεών μας.
- Ο άδειος άνθρωπος κάνει δήθεν σχέσεις για να τρέφεται από τον άλλον. Μόνο που αυτές οι δήθεν σχέσεις δεν αντέχουν για πολύ, γιατί ο άλλος κάποια στιγμή κουράζεται.
- Σε έναν άνθρωπο που δεν έχει δεκτικότητα, ότι και να δώσεις δεν θα του κάνεις καλό, αλλά θα τον μπουκώσεις και θα τον δυσσχετισήσεις.
- Με τον Χριστό όλη μας η ζωή χριστοποιείται και έτσι μπορούμε όλα να τα υποφέρουμε, ακόμα και να πάσχουμε άδικα. (Άγιος Πορφύριος)
- Όταν μπορούμε και υποφέρουμε κάποιες δυσκολίες, η χάρη που μας δίνεται από τον Θεό είναι αυτή που μας κάνει να αντέχουμε.
- Το πώς διαχειριζόμαστε μια αδικία είναι δείκτης της εσωτερικής μας κατάστασης.
- Αν δεν έχουμε μέσα μας πληρότητα, δηλαδή ζωή και χαρά, μας φαίνονται τρομερές οι αδικίες που μας γίνονται και αντιδρούμε άσχημα κατά των αδικούντων μας.
- Όταν μας αδικούν, το σημαντικό δεν είναι το πώς θα διαπραγματευτούμε την αδικία, αλλά το να είμαστε γεμάτοι μέσα μας, ώστε να μην μας φαίνεται φοβερή η αδικία. Και είμαστε γεμάτοι μέσα μας, όταν έχουμε γεμίσει από τη γλύκα του Χριστού.
- Τον γεμάτο από τον Χριστό άνθρωπο δεν τον αγγίζει η κακία του κόσμου.
- Δεν είμαστε με τον Χριστό, για να αποφεύγουμε τα παθήματα. Είμαστε με τον Χριστό, για

να αντέχουμε τα παθήματα ή ακόμα και για να χαιρόμαστε με τα παθήματα, αφού αυτά γίνονται στο όνομα του Χριστού.

- Όσο πιο πολύ πάσχουμε για τον Χριστό, τόσο πιο πολύ πλουτίζει η καρδιά μας και χαίρεται, γιατί αποδεικνύεται έτσι η αγάπη μας γι' Αυτόν.
- Με τα παθήματα και τις αδικίες που δεχόμαστε γινόμαστε συγγενείς με τον Χριστό, γινόμαστε οικείοι με τον Χριστό.
- Ο σκοπός της μετάνοιας και της εξομολόγησης είναι η αλλαγή της ζωής μας.
- Τα πάθη μας δεν τα εξαφανίζουμε πολεμώντας τα, κάνοντας σε αυτά κατά μέτωπο επίθεση. Τα πάθη εξαφανίζονται, όταν ο Χριστός μπει στην καρδιά μας. Όπως από κάπου φεύγει το σκοτάδι, αν έρθει και μπει μέσα το φως.
- Τα πάθη μας δεν φεύγουν τόσο με την αντίστασή μας σε αυτά, όσο με τη μεταμόρφωσή τους από μας σε καλά πάθη. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Τα πάθη δύσκολα πνίγονται και εύκολα μεταποιούνται.
- Οι αμαρτίες είναι λανθασμένη κατεύθυνση των φυσικών μας λειτουργιών. Η κοινωνία με τον Χριστό, δηλαδή η γεύση της αγάπης Του, θετικοποιεί αυτή την κατεύθυνση και χριστοποιεί τις φυσικές μας λειτουργίες.
- Η αρρώστια είναι ψυχοσωματικό γεγονός. Αν είμαστε πλήρεις και χαρούμενοι άνθρωποι, αν δηλαδή έχουμε τον Χριστό μέσα μας, δεν μας έρχεται εύκολα η αρρώστια.
- Η αγάπη του Θεού όλα τα μεταποιεί, τα διορθώνει, τα αγιάζει.
- Η πίστη είναι δώρο του Θεού. Αρκεί εμείς να θέλουμε να πιστέψουμε κι ο καλός Θεός θα φέρει την πίστη στη ζωή μας.

25-11-2019 Η αγάπη του Θεού πάνω από κάθε αγάπη

- Όλα τα αισθητά, ακόμη και τα πιο σημαντικά, φτάνουν σε σημείο κορεσμού. Η εμπειρία της σχέσης με τον Θεό, η εμπειρία της αγάπης του Θεού δεν χορταίνεται ποτέ.
- Η γνήσια ζωή με τον Θεό είναι η πραγματική ζωή και η πραγματική χαρά. Δεν είναι στέρηση και κατάθλιψη.
- Ο άνθρωπος είναι φτιαγμένος από τον Θεό και βρίσκει την πληρότητά του στον Θεό, δηλαδή είναι μια πολύ απαιτητική ύπαρξη. Τα πάθη και οι εξαρτήσεις είναι αποτέλεσμα της προσπάθειας του ανθρώπου να καλύψει την άπειρη εσωτερική του απαίτηση για τον Άπειρο με λανθασμένο όμως τρόπο.
- Ενώ ο ανθρώπινος έρωτας μπορεί να φθείρει τον άνθρωπο, να τον τρελάνει, όταν αγαπήσουμε τον Χριστό, όλες οι άλλες αγάπες υποχωρούν. (Άγιος Πορφύριος)
- Όταν ζούμε την αγάπη του Θεού, μπορούμε και δίνουμε άλλο ήθος, άλλο περιεχόμενο και άλλη διάσταση και στην ανθρώπινη αγάπη.
- Η κοσμική αγάπη λίγο διατηρείται και σιγά σιγά σβήνει, ενώ η Θεία αγάπη ολοένα μεγαλώνει και βαθαίνει. Κάθε άλλος έρωτας μπορεί να φέρει τον άνθρωπο σε απελπισία. Ο

Θεός έρωτας όμως μας ανεβάζει στη σφαίρα του Θεού. Μας χαρίζει γαλήνη, χαρά, πληρότητα. (Άγιος Πορφύριος)

- Κάθε ανθρώπινη αγάπη που δεν έχει την προοπτική της σύνδεσης με τον Θεό και την προοπτική της έμπνευσης από τον Θεό έχει μέσα της τον σπόρο της κατάθλιψης. Γιατί έχει τη βεβαιότητα του κορεσμού, της κόπωσης, του τέλους.
- Οι άνθρωποι που έχουν μία σχέση χωρίς να έχουν εντάξει τον Θεό μέσα σε αυτήν είναι σε εξαιρετικά μειονεκτική κατάσταση, γιατί τους λείπει Αυτός που μπορεί να τροφοδοτήσει, να ενισχύσει και να δώσει περιεχόμενο στην αγάπη τους.
- Ο μόνος ανθρώπινος έρωτας που μπορεί να σταθεί στη διάρκεια του χρόνου και να μην φθαρεί είναι αυτός που περιέχει Χριστό. Γιατί, όταν σε μία σχέση υπάρχει ο Χριστός και η αναζήτηση του Χριστού, διαρκώς ανακαινίζεται και ο άνθρωπος και η σχέση.
- Η πνευματική ζωή είναι η προοπτική της χαράς του Θεού.
- Η χαρά του Θεού γεμίζει τόσο πολύ τον άνθρωπο, ώστε να την επιθυμεί περισσότερο από κάθε άλλη χαρά, ακόμα και από την ίδια του τη ζωή.
- Η χαρά του Θεού δεν είναι ένας συναισθηματικός παροξυσμός, αλλά είναι η όντως χαρά.
- Ο χρόνος που μας χάρισε ο Θεός είναι μεγάλη ευλογία, γιατί σε αυτόν θα δουλέψουμε την προοπτική της ζωής μας, που είναι η βίωση της χαράς του Θεού. Επομένως η ζωή μας έχει μεγάλη αξία, είναι πολύτιμη.
- Ο Χριστός είναι ο φίλος μας και εμείς φίλο μας να Τον αισθανόμαστε. (Άγιος Πορφύριος)
- Επειδή ο Χριστός είναι φίλος μας, να μην φοβόμαστε να Του λέμε τις αμαρτίες μας.
- Στην εξομολόγηση να μην πηγαίνουμε με άγχος, φόβο, ενοχές, ψυχαναγκασμό, κακομοιριά και διάθεση αυτοδικαίωσης. Στην εξομολόγηση να πηγαίνουμε με την παραδοχή της πτώσης μας αλλά και με τη βαθιά αίσθηση της απέραντης αγάπης του Θεού.
- Αυτό που μας δίνει θάρρος να προσευχηθούμε, να μετανοήσουμε, να κοινωνήσουμε δεν είναι η αξία μας, δεν είναι οι αρετές μας. Είναι η ίδια η αγάπη του Θεού.
- Το καύχημά μας είναι η φιλία του Χριστού, η αγάπη του Θεού.
- Ο πρώτιστος σκοπός του διαβόλου δεν είναι να μας ρίξει στην αμαρτία, αλλά να μας κάνει να αμφισβητήσουμε την αγάπη του Θεού και να μας ρίξει στην απελπισία.
- Να ενθαρρύνουμε τον εαυτό μας και να τον ενισχύουμε, ό,τι κι αν μας συμβεί, σε όποια κατάσταση κι αν βρισκόμαστε.
- Καλύτερα να κριθούμε για έλλειψη παρά για οίηση. (Πατέρες της Εκκλησίας)
- Να μην αισθανόμαστε ξένοι και χωρισμένοι από τον Θεό ούτε όταν αμαρτάνουμε. Όταν πιστεύουμε πως ο Θεός μας αγαπάει και όταν εμείς Τον αγαπάμε, δεν αισθανόμαστε ξένοι και χωρισμένοι από Αυτόν ούτε όταν αμαρτάνουμε. (Άγιος Πορφύριος)
- Το πιο σημαντικό σε μία σχέση είναι να βρούμε τον πυρήνα της ύπαρξης του άλλου και να συνδεθούμε με το πρόσωπό του. Να μην είναι η σχέση επιφανειακή.
- Οι περισσότερες σχέσεις είναι επιφανειακές. Όταν οι άνθρωποι δεν ξέρουν τον ίδιο τον

εαυτό τους, πώς ο πυρήνας τους μπορεί να συνδεθεί με τον πυρήνα ενός άλλου ανθρώπου;

- Είναι άσκηση το να έχουμε αληθινή σχέση με έναν άνθρωπο.
- Δύο άνθρωποι μπορούν να έχουν σχέση, μόνο όταν κοινωνήσουν τους βαθύτερους λόγους για τους οποίους ζουν. Και τα όποια λάθη γίνονται, εύκολα συγχωρούνται, γιατί οι άνθρωποι αυτοί δεν έχουν μεταξύ τους την αίσθηση της απομάκρυνσης και του χωρισμού.
- Οι ασκήσεις που κάνουμε για τον Χριστό, μόνο αν αγαπάμε τον Χριστό, μας συνδέουν με τον Χριστό. Γιατί μπορεί να κάνουμε τις ασκήσεις για τη λατρεία του εαυτού μας.
- Να βγάλουμε από τη ζωή μας αυτά που στέκονται ως εμπόδια στο να βλέπουμε το πρόσωπο και την αγάπη του Θεού και που μπορεί να είναι κάποιες συνήθειές μας.
- Η ψυχή που σχετίζεται αγαπητικά με τον Θεό έχει μεγάλη δύναμη, την οποία δύναμη της την δίνει ο ίδιος ο Θεός.
- Η έννοια του φόβου είναι καλή για τα πρώτα στάδια, για τους αρχάριους. Γι' αυτούς που ζει μέσα τους ο παλιός άνθρωπος, που συγκρατείται από το κακό με τον φόβο. Ο φόβος είναι απαραίτητος, εφόσον είμαστε υλικοί άνθρωποι και χαμερπείς. Αλλά αυτό είναι ένας χαμηλός βαθμός σχέσεως με τον Θεό. Το πάμε στη συναλλαγή, προκειμένου να κερδίσουμε τον παράδεισο ή να γλυτώσουμε την κόλαση. Αυτός ο τρόπος, αν τον καλοξετάσουμε, δείχνει κάποια ιδιοτέλεια, κάποιο συμφέρον και γι' αυτό δεν είναι καλός τρόπος. (Άγιος Πορφύριος)
- Ο παράδεισος είναι η πραγματικότητα της σχέσης αγάπης με τον Χριστό. Γι' αυτό, αν ζούμε πραγματικά την πνευματική ζωή, απελευθερωνόμαστε από τις μειονεξίες, τα κόμπλεξ, τις φοβίες, τις ανασφάλειες, τις ψυχολογικές αναπηρίες και τόσα άλλα. Αν δεν συμβαίνει αυτό, τότε μάλλον η πνευματική ζωή που ζούμε δεν είναι πραγματική, δεν πιστέψαμε ότι ο Χριστός είναι φίλος, δεν εμπιστευτήκαμε την αγάπη του Θεού.
- Ο Χριστός είναι ο παράδεισος.
- Η τέλεια αγάπη διώχνει τον φόβο, που είναι κόλαση. (Ευαγγελιστής Ιωάννης)
- Όταν ζήσουμε την αγάπη του Θεού, δεν υπάρχει η κόλαση, ο φόβος, ο θάνατος. Ενδιαφερόμαστε μόνο για την αγάπη του Θεού και κάνουμε το παν γι' αυτή την αγάπη. Ό,τι κάνει ο γαμπρός για τη νύφη. (Άγιος Πορφύριος)
- Για να αναπτυχθεί μέσα μας η αίσθηση της αγάπης του Θεού, οφείλουμε να αδειάσουμε από σκέψεις, στόχους, απαιτήσεις, να παραδεχθούμε ότι μόνοι μας δεν μπορούμε να κάνουμε τίποτα ούτε να έχουμε χαρά και να ζητήσουμε το έλεος του Θεού.
- Να εμπιστευόμαστε τον Θεό και να Τον αφήνουμε να μας κάνει ό,τι θέλει. Αυτό να το βγάζουμε και στην προσευχή μας.
- Όταν προσευχόμαστε, να είμαστε παρόντες, να ησυχάζουμε, να αδειάζουμε από οτιδήποτε δικό μας και να επικεντρωνόμαστε στα λόγια της προσευχής "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με". Να αναγνωρίζουμε τη φτώχεια μας αλλά να κρατάμε τον πόθο μας για τον Θεό.
- Η Θεία Λειτουργία είναι μία διαρκής αναφορά του γεγονότος της σχέσης με τον Χριστό.
- Η Εκκλησία, ως μυστήριο, κάνει τα πάντα να καψουρευτούμε τον Χριστό.

- Για να προσελκύσουμε τον Χριστό, οφείλουμε να γίνουμε καλόκαρδοι σαν και Αυτόν. Ο σκληρόκαρδος άνθρωπος δεν μπορεί να προσελκύσει τον Χριστό.
- Η τήρηση του ευαγγελικού λόγου μαζί με την προσευχή και τη συμμετοχή μας στα μυστήρια της Εκκλησίας είναι εκείνο το περιβάλλον το οποίο διαμορφώνοντάς το μπορούμε να προσελκύσουμε τον Χριστό στη ζωή μας.
- Η συνείδησή μας επηρεάζεται πάρα πολύ και από το περιβάλλον στο οποίο ζούμε.
- Στον ανώριμο άνθρωπο οι ενοχές είναι χρήσιμες, για να αποτρέπεται αυτός από την αμαρτία, αφού δεν έχει άλλον ανώτερο τρόπο αποτροπής. Όμως με τις ενοχές ο άνθρωπος δεν έχει ζωή, δεν λυτρώνεται, δεν σώζεται.
- Γονείς που έχουν ζωή, χαρά και φώτιση παιδαγωγούν τα παιδιά τους πολύ καλύτερα από άλλους που τα φορτώνουν με απαγορεύσεις και ενοχές. Αλλά και μεταδίδουν στα παιδιά τους αυτά τα χαρίσματα.
- Όταν στους δύο γονείς υπάρχει φως, αυτό εκπέμπεται στα παιδιά και δεν υπάρχει τόσο μεγάλη ανάγκη για κανόνες και απαγορεύσεις. Το ίδιο συμβαίνει και σε κάθε άνθρωπο σε σχέση με τους γύρω του.
- Οι ενοχές μπλοκάρουν τον άνθρωπο και δυσκολεύουν την πορεία του. Η εσωτερική ελευθερία είναι αυτή που θα του επιτρέψει να προχωρήσει και να οικοδομήσει μέσα του ζωή.
- Από τους καρπούς της ζωής μας φαίνεται, αν αυτό που ζούμε είναι όντως η χαρά του Θεού και η αγάπη Του. Και αυτό που αποτελεί την ασφαλέστερη επιβεβαίωση ότι ζούμε τη χαρά του Θεού και την αγάπη Του είναι η αγάπη μας προς τους εχθρούς.

02-12-2019 Πέρα από τη δικαιοσύνη, ένας άδικος Θεός

(ομιλία μητροπολίτη Αργολίδος Νεκταρίου)

- Ο άνθρωπος ανέκαθεν ήταν πολύ δεμένος με τη δικαιοσύνη. Όμως η δικαιοσύνη δημιουργεί έναν φαύλο κύκλο, από τον οποίο ο άνθρωπος δεν μπορεί να ξεφύγει.
- Από τον αρχαίο κόσμο λείπουν οι έννοιες της συγχώρησης και της μετάνοιας. Αυτές οι έννοιες εισήλθαν στον κόσμο με τον χριστιανισμό. Και ως προς το σημείο αυτό ο χριστιανισμός έφερε μια επανάσταση.
- Στα έργα των μεγάλων ποιητών και τραγικών η μετάνοια και η συγχώρηση απουσιάζουν. Κυριαρχούν η μνησικακία, ο ανταγωνισμός, η τραχύτητα, η αγριότητα, η χαιρεκακία, η εκδικητικότητα, το μίσος, η οργή και όλα τα υπόλοιπα πάθη. Έτσι, στην καλύτερη περίπτωση ο άνθρωπος ευεργετεί τους φίλους και τιμωρεί τους εχθρούς.
- Στον αρχαίο κόσμο κυριαρχεί η δικαιοσύνη, τόσο στις ανθρώπινες σχέσεις, όσο και στις σχέσεις των ανθρώπων με τον Θεό. Η δικαιοσύνη όμως είναι τυφλή.
- Δικαιοσύνη σημαίνει απόδοση του δικαίου.
- Μια πρωτόγονη μορφή δικαιοσύνης που επιβιώνει μέχρι σήμερα είναι η βεντέτα.
- Οι θεοί στον αρχαίο κόσμο δεν δείχνουν καμιά κατανόηση, φροντίδα ή συμπάθεια για τον

άνθρωπο. Είναι εντελώς ξέμακροι από αυτόν. Η μόνη δυνατότητα που έχει ο άνθρωπος είναι μέσα από τις θυσίες, ακόμα και τις ανθρωποθυσίες, να εξιλεώσει τους θεούς, να μετριάσει την οργή τους.

- Στην ειδωλολατρική εποχή ο ρόλος των ιερέων ήταν καθαρά τελετουργικός. Ο ιερέας έπαιρνε τα σφαχτά και τα έριχνε στη φωτιά για να εξιλεώσει τους θεούς. Εκεί τελείωνε το έργο του. Με τον ερχομό του Χριστού ο ρόλος του ιερέα αλλάζει και γίνεται ποιμαντικός, γίνεται πατρικός.
- Όταν λέμε ότι ο Θεός είναι δίκαιος, εννοούμε ότι ο Θεός κρίνει και τιμωρεί. Αυτή είναι μια αρχαία αντίληψη που επιβιώνει μέχρι σήμερα. Δηλαδή ο άνθρωπος από τα αρχαία χρόνια μέχρι σήμερα έχει μια αντίληψη ενός Θεού τιμωρού και εκδικητικού. Αυτό είναι το μεγάλο δράμα του ανθρώπου που κληρονομείται από γενιά σε γενιά.
- Η τρομοκρατική αντίληψη ενός Θεού τιμωρού και σαδιστή ήταν μια από τις κυριότερες αιτίες του αθεϊσμού, ειδικά στον δυτικό κόσμο.
- Τον φαύλο κύκλο της δικαιοσύνης, η οποία εγκλωβίζει τον άνθρωπο, τον έσπασε ο Θεός για χάρη μας με την ενανθρώπισή Του και τη θυσία Του.
- Ο Χριστός στη σταύρωσή Του θα μπορούσε, αν ήθελε, δικαίως να εκδικηθεί, να εφαρμόσει τη δικαιοσύνη. Αντίθετα όμως ξεπερνάει τη δικαιοσύνη και φέρνει στην ανθρωπότητα τη συγχώρηση και την αγάπη. Δεν νιώθει μίσος και αισθήματα εκδίκησης, αλλά αγωνιά όχι για τον εαυτό Του αλλά για τους σταυρωτές Του.
- Επτά φορές μίλησε ο Χριστός πάνω στον Σταυρό. Ο σημαντικότερος λόγος Του ήταν ο πρώτος: "Πάτερ, άφες αυτοίς, ου γαρ οίδασι τι ποιούσι". Με τον λόγο αυτό ο Θεός σπάει τον φαύλο κύκλο της δικαιοσύνης και της εκδίκησης και φέρνει στον κόσμο τη συγχώρηση.
- Η αγάπη και η συγχώρηση δεν τα πάνε καθόλου καλά με τη δικαιοσύνη, όπως βέβαια εννοούμε εμείς τη δικαιοσύνη.
- Η δικαιοσύνη του Θεού είναι ταυτόσημη με το έλεος.
- Ο Χριστός δεν διαιωνίζει το μίσος, γιατί η φωτιά δεν σβήνει με τη φωτιά.
- Ο Σταυρός του Χριστού δεν είναι σύμβολο δικαιοσύνης, αλλά σύμβολο αγάπης, ελέους, συγχώρησης, συμφιλίωσης. Πάνω στον Σταυρό διαλύθηκε η έχθρα, η βεντέτα.
- Ο Σταυρός είναι απόδειξη ότι ο Θεός είναι Θεός αγάπης, ελέους, συγχώρησης, συμφιλίωσης. Μας έσωσε δωρεάν και χωρίς κρατούμενα.
- Τον για αιώνες κλειστό παράδεισο τον άνοιξε ο Ληστής με τον λόγο του "Μνήσθητί μου, Κύριε, όταν έλθης εν τη βασιλεία σου".
- Η συνομιλία στον Γολγοθά του Ληστή με τον Κύριο αποδεικνύει ότι καμιά ανθρώπινη αμαρτία δεν μπορεί να αναμετρηθεί με το έλεος και την ευσπλαχνία του Θεού.
- Ο παράδεισος είναι για όλους.
- Ο Χριστός δεν ήρθε για να δημιουργήσει μια νέα θρησκεία, αλλά για να φέρει έναν νέο τρόπο ζωής. Τη ζωή της αγάπης.

- Η λέξη αγάπη είναι πολύ κακοποιημένη και παρεξηγημένη.
- Οι φιλόσοφοι δεν μιλούν ποτέ για αγάπη. Είναι διαπιστωμένο ότι στα διάφορα συνέδρια φιλοσόφων, συγγραφέων και γενικά διανοουμένων, όταν κάποιος μιλήσει για την αγάπη χωρίς να εννοεί τον έρωτα, προκαλεί αμηχανία.
- Στον αρχαίο κόσμο αλλά και στους σημερινούς ανθρώπους η αγάπη περιορίζεται στους συγγενείς και φίλους. Ο Χριστός μιλάει για την αγάπη προς τους εχθρούς και δίνει την κομβική διαφορά ανάμεσα στη χριστιανική αγάπη και σε όλες τις άλλες αγάπες.
- Αν κάποιος μιλάει για την αγάπη χωρίς να εννοεί την αγάπη προς τους εχθρούς, τότε δεν μιλάει για τη χριστιανική αγάπη αλλά για κάτι άλλο.
- Η αγάπη δεν είναι ένα απλό ροζ συναίσθημα, δεν είναι μια ιδέα. Η αγάπη είναι ένας δρόμος δύσκολος και επίπονος, είναι ένας δρόμος θυσίας.
- Ο Νίτσε ισχυριζόταν πως η αγάπη είναι αδυναμία και φαντασιοκοπία. Ο χριστιανός πιστεύει αντίθετα πως η αγάπη είναι μια τρομακτική μεταμορφωτική δύναμη.
- Το κακό τιμωρείται και νικιέται στη ρίζα του μόνο μέσω του αγαθού και όχι μέσω ενός άλλου κακού. Τα οφέλη αυτής της αγαπητικής στάσης καθόλου δεν συγκρίνονται με τα προϊόντα της εκδίκησης, η οποία κάνει τα πράγματα πάντοτε χειρότερα, καθώς συντηρεί τον φαύλο κύκλο της οργής και της κάθε λογής βίας.
- Ευτυχώς για μας που ο Θεός είναι άδικος. Αλίμονό μας αν ήταν δίκαιος.
- Το άριστα διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο. Στη Δευτέρα Παρουσία θα δούμε πολλές εκπλήξεις. Θα δούμε κάποιον που σκότωσε δέκα ανθρώπους να πηγαίνει στον παράδεισο και κάποιον που έκανε δέκα θαύματα να πηγαίνει στην κόλαση. Και αυτό γιατί ο Θεός κοιτά τον αγώνα του κάθε ανθρώπου σε σχέση με το περιβάλλον που μεγάλωσε. (Άγιος Παΐσιος)
- Τα κριτήρια του Θεού είναι διαφορετικά από τα κριτήρια των ανθρώπων.
- Η παράδοση λογική του Θεού ξενίζει και σκανδαλίζει την ανθρώπινη λογική αλλά και τη νομική επιστήμη.
- Η δικαιοσύνη του Θεού είναι η αγάπη και η φιλανθρωπία. Γιατί η δικαιοσύνη χωρίς την αγάπη και τη φιλανθρωπία είναι η μεγαλύτερη αδικία.
- Η κοινωνία που έχει δικαιοσύνη χωρίς αγάπη είναι μια κόλαση.
- Σήμερα πολλά ζευγάρια διαλύονται, γιατί δεν στήριξαν τον γάμο τους στη θυσιαστική αγάπη, αλλά προσπάθησαν να τη στηρίξουν στο συμφέρον, στο εγώ, στο δίκαιο.
- Στην εξομολόγηση είναι μεγάλο λάθος, αντί να λέμε τις αμαρτίες μας, να λέμε τα παράπονά μας και να ζητάμε από τον πνευματικό να μας δικαιώνει.
- Ο αυτοδικαιωτικός άνθρωπος έχει τη λανθασμένη αίσθηση ότι είναι μάρτυρας.
- Σε μια διαφορά μεταξύ δύο ανθρώπων, αυτός που δικαιώνεται και επικρατεί έναντι του άλλου χάνει τελικά τον άλλον. Ο λόγος που συμβαίνει αυτό είναι ότι, καθώς προσπαθεί να δικαιώσει τον εαυτό του, πλήττει και ταπεινώνει τον άλλον, με συνέπεια να πλήττει και την ίδια τη σχέση και να την καταστρέφει.

- Τις δουλειές του σπιτιού από το ζευγάρι τις κάνει όποιος προλάβει. (Άγιος Παΐσιος)
- Το Ευαγγέλιο είναι απίστευτα επαναστατικό. Είναι για αληθινούς επαναστάτες και όχι για ξενέρωτους. Δεν είναι για ανθρώπους που θέλουν να βολευτούν και να αυτοδικαιωθούν.
- Η αγάπη είναι ισχυρότερη από όλα τα οπλικά συστήματα του κόσμου, ακόμα και από την ατομική βόμβα. Η αλλαγή του κόσμου δεν γίνεται με τα όπλα, τη βία και τη δύναμη. Η αλλαγή του κόσμου γίνεται μόνο με την αγάπη.

04-12-2019 Μακαρισμοί, η απάντηση στον κόσμο

(1^η παρουσίαση βιβλίου π.Βαρνάβα Γιαγκου)

- Ο "πτωχός τω πνεύματι", που σύμφωνα με τους Μακαρισμούς είναι μακάριος, είναι ο θεληματικά ταπεινός. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Η Βασιλεία των Ουρανών και η μακαριότητα του ανθρώπου είναι ο ίδιος ο Χριστός.
- Οι ταπεινοί άνθρωποι αναζητούν τον Χριστό, όχι την ανάδειξη του εαυτού τους.
- Όπως η αγαπητική μας σχέση με κάποιον άνθρωπο καθορίζει τον τρόπο της ζωής μας και της συμπεριφοράς μας, με ανάλογο τρόπο η τήρηση των εντολών του Θεού δεν αποτελεί απλά έναν κανόνα συμπεριφοράς για να γίνουμε ηθικοί και σεσωσμένοι, αλλά είναι καρπός της προσωπικής μας σχέσης με τον Θεό. Αυτός είναι η μοναδική σωτηρία και η λύτρωσή μας.
- Μόνο ο Θεός είναι μακάριος. Για να καταστούμε ικανοί να μετέχουμε στη μακαριότητα του Θεού, οφείλουμε να Του μοιάσουμε. Και ο τρόπος είναι η εφαρμογή των εντολών Του.
- Ο άνθρωπος ταυτίζεται με τον θησαυρό του - με ό,τι θεωρεί θησαυρό του - και από αυτόν λαμβάνει το όνομά του.
- Τον ταπεινόφρονα άνθρωπο κανένας δεν μισεί, ούτε επιπλήττει, ούτε καταφρονεί. Αγαπά αυτόν ο Δεσπότης και γι' αυτό όλοι οι άνθρωποι τον αγαπούν. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Δεν είναι λίγες οι φορές που γευτήκαμε την αληθινή ζωή απομακρυνόμενοι σε κάποιον έρημο τόπο, γιατί εκεί ερχόμαστε σε ουσιαστική επαφή με τον Θεό και τον εαυτό μας.
- Οι διάφορες θρησκευτικές μας συνήθειες, όταν δεν έχουμε ουσιαστική σύνδεση με τον Χριστό, δεν μας ωφελούν. Αντίθετα τρέφουν τον εγωισμό μας.
- Άλλο ο θρησκευτικός άνθρωπος και άλλο ο εκκλησιαστικός άνθρωπος. Στον πρώτο υπάρχει υποκρισία, ανελευθερία, καθότι είναι δέσμιος της κενοδοξίας, και μετάθεση ευθυνών. Στον δεύτερο η αλήθεια, η ελευθερία και η ευθύνη αλληλοπεριχωρούνται με θαυμαστό τρόπο.
- Το μόνιμο πρόβλημα της Εκκλησίας είναι οι νομιζόμενοι καθαροί.
- Μέσα από το επώδυνο βίωμα του πένθους ο άνθρωπος "πιάνει πάτο", κάτι όμως που είναι πολύ ευλογημένο. Το πένθος αυτό δεν έχει καμία σχέση με την απουσία της χαράς και καμία σχέση με τις ενοχές, που είναι ψυχολογικό μέγεθος και που πρέπει να αποφεύγονται.
- Άλλο είναι να πενθούμε κατά Χριστόν και άλλο να έχουμε ενοχές.
- Υπάρχουν άνθρωποι φαινομενικά και πραγματικά πολλές φορές αμαρτωλοί αλλά με

εσωτερικό θησαυρό.

- Ο Χριστός βυθομετράει την καρδιά του ανθρώπου και βρίσκει την προαίρεσή του, η οποία προαίρεση πολλές φορές λανθάνει, δεν φαίνεται.
- Όταν έχουμε καλή διάθεση, ο Θεός χτίζει πάνω σε αυτήν.
- Ο στόχος της ζωής μας στην Εκκλησία είναι ο καθαρισμός της προαίρεσής μας και της καρδιάς μας καθώς και ο ευθειασμός τους, ώστε να θέλουν αυτά που θέλει και ο Θεός.
- Ταπείνωση δεν είναι να προσπαθείς να πείσεις τους άλλους ότι δεν είσαι αυτό το οποίο δείχνεις, αλλά είναι η ισόβια προσπάθειά σου να πείσεις τον ίδιο τον εαυτό σου ότι άλλος είσαι και άλλος δείχνεις και ότι ανεξάρτητα με το τι κάνεις και το πώς φέρεσαι δεν παύεις να είσαι μια κακής ποιότητας γελοιογραφία. (Νικόλαος Γαβριήλ Πεντζίκης)
- Ο άνθρωπος μέσα στην Εκκλησία καλείται να γίνει πρόσωπο. Άλλο είναι το άτομο και άλλο το πρόσωπο. Το πρόσωπο είναι μονάδα κοινωνική.
- Μέσα στην Εκκλησία μαθαίνουμε να είμαστε συνελεύθεροι. Τα χαρίσματα και η ελευθερία του ενός καθόλου δεν απειλούν τον άλλον αλλά απεναντίας τον πλουτίζουν, που σημαίνει ότι ο συνελεύθερος άνθρωπος, δηλαδή το πρόσωπο, δεν έχει την ανάγκη για άμυνα.
- Το άτομο είναι μονάδα διαιρετική. Γ' αυτό απαιτεί, διεκδικεί, αμύνεται. Θέλει συνεχώς να δείχνει στους άλλους ότι έχει κάποια όρια, τα οποία ο διπλανός του δεν μπορεί να παραβιάζει. Με άλλα λόγια, το άτομο δεν ζει εκκλησιαστικά.
- Άλλο είναι ο ταπεινός και άλλο ο ταπεινοφανής. Ο ταπεινός έχει πολλή χαρά γιατί ο Χριστός τον δέχεται τέτοιος που είναι και έχει και λύπη γιατί είναι τέτοιος που είναι. Και όσο πιο πολύ προχωράει στην πνευματική ζωή, τόσο πιο πολύ αισθάνεται να τον δέχεται ο Χριστός και τόσο πιο πολύ χειρότερος αισθάνεται να είναι. Οπότε το αίσθημα αυτό της χαράς και της λύπης, της χαρμολύπης όπως λέγεται, όσο περνάνε τα χρόνια βαθαίνει. Αντίθετα στον ταπεινοφανή η χαρά έχει στοιχεία μανίας και η λύπη έχει στοιχεία κατάθλιψης.
- Ο ταπεινοφανής έχει μια διαταραγμένη σχέση με τον χώρο και τον χρόνο. Ορισμένες φορές ο χώρος και ο χρόνος του φαίνονται τέρατα τα οποία τον καταδιώκουν. Και προσπαθεί βέβαια να ντύσει θρησκευτικά την προβληματική του κατάσταση, αλλά πολλές φορές ένα γεγονός, μία σχισμή στην προσωπικότητά του φανερώνει όλο το εσωτερικό του δράμα.
- Άλλο είναι η συναισθηματική χαρά και άλλο η πνευματική χαρά. Η πνευματική χαρά έχει διάρκεια γιατί μέσα της έχει αιωνιότητα.
- Ο ταπεινός άνθρωπος τα χαρίσματά του τα αποδίδει στον Θεό. (Αβάς Δωρόθεος)
- Ο ταπεινός βλέπει τον εαυτό του ως τον χειρότερο από όλη την κτίση.
- Αοργησία σημαίνει αταραξία απέναντι στις ύβρεις. (Ιωάννης ο Σιναΐτης)
- Όποιος σαπίζει ζωντανός ανθίζει πεθαμένος. (Νικόλαος Γαβριήλ Πεντζίκης)
- Αμαρτία δεν είναι μόνο η παράβαση κάποιας ή κάποιων εντολών αλλά η γενικότερη ανορεξία και ακηδία την οποία έχουμε, το υπαρξιακό κενό, ενώ θα έπρεπε να πεινάμε και να διψάμε τον Θεό.

- Η δικαιοσύνη και κάθε αρετή είναι καρπός της σχέσης μας με τον Χριστό. Δεν είναι προϋπόθεση της σχέσης μας μαζί Του.
- Αν η οικονομία δεν αποκτήσει έναν φιλάνθρωπο χαρακτήρα και η πολιτική των πολιτικών μας έναν χαρακτήρα ιερατικής αφοσίωσης, ματαιοπονούμε.
- Η προσπάθεια επίλυσης των κοινωνικών προβλημάτων πρέπει να έχει οντολογικό υπόβαθρο. Να μην κοιτά μόνο το τώρα αλλά και να προβάλλεται στην αιωνιότητα.
- Τα πάθη είναι ερωτικές, εφεκτικές, πνευματικές δυνάμεις της ψυχής, που ξεστρατίζουν και προσκολλιούνται σε αντικείμενα και πρόσωπα, από τα οποία καλούμαστε να τις ξεκολλήσουμε και να τις στρέψουμε στον σταυρικό προσανατολισμό, δηλαδή στον Χριστό και στον πλησίον.
- Οι εντολές του Θεού είναι φάρμακα θεραπευτικά και οδηγίες χρήσης της ζωής.
- Αυτός που ειρηνεύει με τον Χριστό αυτός ειρηνεύει και με τον πλησίον.
- Ο άνθρωπος είναι το ωραιότερο σκεύος που έχει φτιαχτεί. (Μέγας Βασίλειος)
- Το σπασμένο από την πτώση του σκεύος, που είναι ο αμαρτωλός άνθρωπος, ο Χριστός ως αγγειοπλάστης το επισκευάζει και το γεμίζει με το μεγαλείο της ταπείνωσης, τη χαρά της μετάνοιας, τη γλύκα της πραότητας και τη χάρη της ειρήνης.
- Η ζωή του ανθρώπου είναι γεμάτη αδιέξοδα, αλλά αυτά τα αδιέξοδα του ανθρώπου γίνονται δρόμοι του Θεού.
- Η Εκκλησία μάς προτείνει τη μακαριότητα.
- Οι Μακαρισμοί είναι δρόμοι με τους οποίους βρίσκουμε τον Χριστό, δηλαδή τη χαρά και το νόημα της ζωής.
- Οι Μακαρισμοί είναι ο καταστατικός χάρτης της πνευματικής ζωής.
- Ο κάθε Μακαρισμός περιέχει όλη τη μακαριότητα του Θεού.
- Ο κόσμος σήμερα στερείται την αληθινή γνώση του Χριστού. Πολλοί άνθρωποι είναι εκτός Εκκλησίας από άγνοια ή γιατί τους δόθηκε ένας παραχαραγμένος Θεός. Οι Μακαρισμοί μπορούν να βοηθήσουν αυτούς τους ανθρώπους να γνωρίσουν αληθινά τον Χριστό και την Εκκλησία.
- Όποιος δεν περάσει από τη φωτιά της δοκιμής δεν θα νιώσει αληθινά τι είναι η ζωή. Τη χαρά την αληθινή την αξιώνονται όσοι θέλουν να μην τους ξέρουν οι άνθρωποι και να τους ξέρει μόνο ο Θεός. Μετά χαράς δέχομαι κάθε κακοπάθηση, γιατί αλλιώς δεν ανοίγουν τα μάτια στο αληθινό το φως, μήτε τα αυτιά ακούνε τα καλά μηνύματα, μήτε τα πόδια περπατάνε στο δρόμο και πάνε εκεί που είναι η αιώνια πολιτεία του Χριστού. Εκεί που βρίσκουν ειρήνη και ανάπαυση οι αγαπημένοι Του. (Φώτης Κόντογλου)

09-12-2019 Μαζί με τον Χριστό

- Κεντρικός άξονας του λόγου του αγίου Πορφυρίου, όπως άλλωστε και όλων των Πατέρων μας, είναι ο Χριστός. Όλα τα συνδέει με τον Χριστό.

- Στην ουσία η πνευματική ζωή είναι η αφύπνιση-εγρήγορση της ψυχής μας, είναι το ξύπνημα των εσωτερικών μας αισθήσεων.
- Ότι ικανοποιεί τη σχέση ενός ανθρώπου με τον Χριστό είναι υγεία, ενώ ό,τι την προσβάλλει ή την περιφρονεί είναι πτώση, είναι αμαρτία.
- Συνήθως η κούραση που νιώθουμε δεν είναι σωματική. Είναι ψυχική, είναι πνευματική. Κι αυτό συμβαίνει, γιατί αυτά που κάνουμε δεν έχουν ζωή, δηλαδή δεν έχουν Χριστό.
- Πηγαίνουμε και εξομολογούμαστε, για να ξαναβάζουμε τον Χριστό στη ζωή μας.
- Ο άνθρωπος ο πλήρης, που είναι γεμάτος Χριστό, δεν απαιτεί τίποτα και δεν εξαρτάται από κανέναν. Είναι ένας φυσιολογικός άνθρωπος που δεν έχει δεύτερες και τρίτες σκέψεις.
- Ο ελλιπής άνθρωπος απαιτεί, γκρινιάζει, πονηρεύεται, λειτουργεί με τακτικισμούς.
- Η καθημερινότητά μας μαρτυρεί αν έχουμε Χριστό ή κενό μέσα μας.
- Ο άνθρωπος που ζει την τραγωδία του κενού του θα βιώνει την πολυπλοκότητα και θα έχει χίλια ψυχολογικά προβλήματα.
- Ο άνθρωπος που έχει τον Χριστό μέσα του είναι ευθύς, απλός, συγκεκριμένος.
- Ο άνθρωπος που είναι μακριά από τον Χριστό είναι εγκλωβισμένος στους πόθους του, που στην ουσία αυτοί οι πόθοι είναι υποκατάστατα του ενός και μόνου ζωοποιού πόθου, του πόθου του Χριστού. Οπότε ο άνθρωπος αυτός μένει χωρίς πραγματική ζωή και χωρίς ηρεμία.
- Ο άνθρωπος που κάνει κόπους και θυσίες για τον Χριστό είναι πλήρης και γι' αυτό είναι χαρούμενος και δεν γογγύζει.
- Όσοι αρνούνται ότι ο Χριστός είναι η ζωή είναι ψυχικά άρρωστοι και κατέχονται από το κακό πνεύμα. Επειδή αρνούνται αυτό που τους λείπει, ο διάβολος βρίσκει κενή την ψυχή τους και μπαίνει μέσα τους. (Άγιος Πορφύριος)
- Όταν καταλάβουμε ότι η πληρότητά μας είναι ο Χριστός και αδειάσουμε από τον εαυτό μας και όταν κοινωνήσουμε τον Χριστό και ενωθούμε μαζί Του, τότε όλη η ζωή μας χριστοποιείται και δεν μπορούμε να προσβάλουμε κανέναν.
- Παίρνουμε τόσο Χριστό από τη Θεία Κοινωνία, όσο αδειάζουμε από τον εαυτό μας.
- Για να γεννηθεί ο Χριστός μέσα μας καταλαβαίνουμε ότι ούτε η αρετή μας είναι αρκετή, ούτε οι αισθήσεις μας, ούτε τα συναισθήματά μας, γιατί ο Χριστός μάς ξεπερνάει. Όμως έχουμε ανάγκη και αναζητούμε Αυτόν που μας ξεπερνάει.
- Η προσευχή είναι ένα κατέβασμα στον προσωπικό μας Άδη, όπου θρηνούμε για την έξωσή μας από τον παράδεισο. Και τότε μαλακώνει η καρδιά μας και γράφεται μέσα της το όνομα του Χριστού.
- Αν συντριβούμε και πούμε "Δεν ζω χωρίς εσένα, Θεέ μου", μόνο τότε θα μπορέσουμε να καταλάβουμε τι σημαίνει έρωτας και αγάπη.
- Η αναμονή της έλευσης του Χριστού στη ζωή μας είναι οδύνη και μαρτύριο αφόρητο, ταυτόχρονα όμως είναι και άνοιγμα των εσωτερικών μας οριζόντων. Μόνο ο άνθρωπος που πέρασε από αυτή τη διαδικασία είναι ένας ανοικτός και οικουμενικός άνθρωπος, που

αγκαλιάζει και κατανοεί τους πάντες και τα πάντα.

- Ο Θεός απαντά στους ταπεινούς ανθρώπους, γιατί αυτοί, εκτός των άλλων, Τον αναζητούν και με τον σωστό τρόπο.
- Όποιος θέλει να γίνει χριστιανός πρέπει πρώτα να γίνει ποιητής. Η ψυχή του χριστιανού πρέπει να είναι λεπτή, ευαίσθητη, αισθηματική. Να πετάει στο άπειρο, στα άστρα, στα μεγαλεία του Θεού, στη σιωπή και να ζει μέσα στα όνειρα. (Άγιος Πορφύριος)
- Ο χριστιανός είναι και ποιητής, δηλαδή ένας ευαίσθητος και δημιουργικός άνθρωπος.
- Ο ευαίσθητος είναι αυτός που έχει καλή αίσθηση. Αντίθετα, ο υπερευαίσθητος είναι ένας εγωιστής, που κάνει καμώματα για να τον προσέχουν οι άλλοι.
- Αληθινά ευαίσθητος είναι και ο ανδρείος, αυτός που δεν παραπονιέται και δεν απαιτεί.
- Οφείλουμε να κοπιάζουμε και να πονάμε γι' αυτόν που αγαπάμε. (Άγιος Πορφύριος)
- Με την προσπάθειά μας για απόκτηση αρετών δεν αποσκοπούμε στο να νιώσουμε επιτυχημένοι με τις αρετές που θα αποκτήσουμε αλλά στο να αγαπήσουμε τον Χριστό και τον άλλον άνθρωπο.
- Ο κάθε άνθρωπος έχει τις αντοχές του, ακόμα και στην πνευματική προσπάθεια, τις οποίες οφείλει να τις σέβεται και να μην τις ξεπερνάει, αλλά ούτε κι εμείς να θέλουμε και να τον πιέζουμε να τις ξεπεράσει, διότι θα πάθει ζημιά.
- Οι έξυπνοι άνθρωποι έχουν χιούμορ. Οι άγιοι ήταν έξυπνοι και με χιούμορ, γιατί έτσι πολεμούσαν τον πονηρό.
- Αν στραπατσαριστεί η ψυχή και γίνει ανάξια της αγάπης του Χριστού, διακόπτει ο Χριστός τις σχέσεις, διότι ο Χριστός χοντρές ψυχές δεν θέλει κοντά Του. Η ψυχή πρέπει να συνέλθει πάλι για να γίνει άξια του Χριστού, να μετανοήσει "έως εβδομηκοντάκις επτά". Η μετάνοια η αληθινή θα φέρει τον αγιασμό. (Άγιος Πορφύριος)
- Να μην φοβόμαστε την άσκηση, τον κόπο και τον πόνο, γιατί χωρίς αυτά καμία εργασία δεν καρποφορεί, είτε είναι σωματική είτε είναι πνευματική. Κι όταν έχουμε αγάπη στην εργασία που κάνουμε, δεν αισθανόμαστε ούτε κόπο ούτε πόνο.
- Κουραζόμαστε εύκολα, γιατί δεν έχουμε αγάπη και καλή διάθεση σε αυτό που κάνουμε.
- Όταν αγαπάμε τον Χριστό, κοπιάζουμε γι' Αυτόν αλλά και χαιρόμαστε ταυτόχρονα.
- Όταν μια εργασία που κάνουμε τη βλέπουμε ως αγγαρεία, βλάπτεται τόσο το είναι μας, όσο και η ίδια η εργασία.
- Το σπρώξιμο και το σφίξιμο σε έναν άνθρωπο προκαλούν την αντίδρασή του.
- Ανάλογα με τις καταστάσεις που περνάμε, μπορούμε να είμαστε ευέλικτοι και προσαρμοστικοί στην πνευματική μας άσκηση, π.χ. εναλλάσσοντας μέρος του χρόνου της προσευχής μας με τον χρόνο κάποιας αγαθοεργίας. Αλλά να προσέχουμε να μην πέσουμε στην αδράνεια και στη ραθυμία. Χρειάζεται εδώ λίγη εξυπνάδα.
- Η αιτία πολλών πτώσεων και αμαρτιών δεν είναι ο χαρακτήρας μας ούτε η απροσεξία μας, αλλά η κενοδοξία μας, η υψηλοφροσύνη μας, η υπερηφάνεια μας.

- Ο ταπεινός άνθρωπος πολλές παγίδες και πτώσεις αποφεύγει.
- Μετά τη μετάνοια δεν μένουν ενοχές. Αν μείνουν ενοχές, αυτό σημαίνει ότι ο άνθρωπος δεν μετανόησε αληθινά, αλλά αντίθετα κλείστηκε και τις κράτησε για τον εαυτό του.
- Αν κάποιον δύστροπο άνθρωπο τον δει ο σύντροφός του με την οπτική του Χριστού, του εκπέμπει κάτι διαφορετικό και τον εμπνέει για κάτι διαφορετικό.
- Την ιδιοτροπία του άλλου μπορούμε να τη δούμε και ως ευκαιρία ανάπτυξης της σχέσης μας με τον Θεό, με τον άλλον, ακόμα και με τον εαυτό μας.
- Οφείλουμε να βρούμε έναν λόγο Χριστού σε καθετί που κάνουμε. Έτσι θα είναι χριστοποιημένη η ζωή μας και θα υπάρχει νόημα σε ό,τι κάνουμε.
- Κάθε παρέα με την οποία είμαστε κάπου, όταν το κάθε μέλος βλέπει το άλλο με την οπτική του Χριστού, η παρέα αυτή είναι και Εκκλησία με παρών τον Χριστό και με εικόνες του Θεού τα μέλη της παρέας.
- Η ευλογία της παρέας είναι ότι παύεις να ασχολείσαι με τα προβλήματά σου και με τις μάχες και απολαμβάνεις την παρουσία των άλλων ανθρώπων. Και γι' αυτό μια παρέα πάντα λειτουργεί θεραπευτικά.
- Αν είμαστε με παρέα και ασχολούμαστε με τους προβληματισμούς μας, φανερώνουμε εγωισμό. Το καλύτερο που έχουμε να κάνουμε στην παρέα είναι να μοιραζόμαστε τη χαρά.
- Η σωστή επικοινωνία με ανθρώπους, αυτό που είναι κοινωνία, κοινότητα, Εκκλησία, λειτουργεί πολύ θεραπευτικά.
- Ο άνθρωπος που έχει ωριμότητα μπορεί και συνυπάρχει με όλους. Αντίθετα, ο εγωιστής από όλα ενοχλείται, όλα του φτάνει και γι' αυτό δεν μπορεί να συνυπάρξει με τους άλλους.
- Είναι πολύ σημαντικό ο άνθρωπος να έχει καλές εμπειρίες και αναμνήσεις από τη ζωή του, κυρίως από τα παιδικά του χρόνια. Σε αυτή την περίπτωση, ακόμα και αν απομακρυνθεί από την πνευματική εστία, θα έχει αυξημένες πιθανότητες κάποτε να επιστρέψει.
- Κανένας άνθρωπος δεν είναι καταδικασμένος στην απώλεια και κανένας άνθρωπος δεν έχει εξασφαλισμένη τη σωτηρία του.
- Αν κάποιοι θέλουν να βγάλουν τον Χριστό από τη ζωή μας, ουσιαστικά θέλουν να κάνουν ανθρώπους άβολου, χωρίς ελευθερία.
- Ο Χριστός δεν βιάζει την ελευθερία μας. Αυτό το ήθος του Χριστού αφορά κι εμάς. Τους ανθρώπους που θεωρούμε ότι είναι εκτός Εκκλησίας ή δεν δέχονται τον Θεό να μην τους βιάζουμε. Αν πιστεύουμε ότι εμείς έχουμε τον Θεό και ο άλλος δεν Τον έχει, μην τον απειλούμε, μην τον "στήνουμε στον τοίχο", μην τον γεμίζουμε ενοχές, νομίζοντας πως έτσι θα τον φέρουμε κοντά στον Χριστό. Είναι λάθος και φέρνει αντίθετο αποτέλεσμα.
- Ο κάθε άνθρωπος χρειάζεται ευγένεια, απαλότητα, σεβασμό της ελευθερίας του, λεπτότητα και με αυτά οφείλουμε να τον προσεγγίζουμε.
- Στη χριστιανική λατρεία η ταπείνωση και η ανιδιοτέλεια είναι βασικές προϋποθέσεις, γιατί με αυτές ελκύουμε τον Χριστό να έρθει και να κατοικήσει μέσα μας.

13-01-2020 Η ομορφιά της ζωής νικά την κατάθλιψη του κόσμου

- Ότι είναι για τον οργανισμό μας το οξυγόνο είναι για την ψυχή μας η προσευχή. (Γρηγόριος ο Θεολόγος)
- Ψυχή η οποία δεν γεύτηκε την προσευχή και δεν έχει καταφύγιο την προσευχή είναι ψυχή με πολύ σοβαρό πρόβλημα.
- Προσευχή είναι η κοινωνία μας με τον Θεό, η σχέση μας με τον Θεό. Δεν είναι η κατάθεση διαφόρων αιτημάτων μας στον Θεό.
- Η προσευχή μάς αλλάζει πορεία και μας δίνει μια άλλη πραγματικότητα. Με την προσευχή όλοι και όλα γύρω μας χριστοποιούνται.
- Να προσευχόμαστε στον Θεό με λαχτάρα, αγάπη, ηρεμία, πραότητα, απαλότητα, χωρίς εκβιασμό. (Άγιος Πορφύριος)
- Οι διάφορες επιλογές μας θα είναι θετικές και ουσιαστικές, μόνο αν "τα έχουμε βρει" με τον εαυτό μας. Και θα "τα έχουμε βρει" με τον εαυτό μας, μόνο αν μετέχουμε στη ζωή, δηλαδή στον Χριστό, κάτι που γίνεται μέσω της προσευχής.
- Η προσευχή είναι η σύνδεσή μας με τον Χριστό.
- Ο άνθρωπος που έχει ηρεμία, πραότητα και ταπεινότητα μπορεί και βλέπει πιο καθαρά γύρω του και μέσα του. Αντίθετα, αυτός που έχει ταραχή, ένταση και οργή δυσκολεύεται να δει και κάνει λάθη.
- Συχνά η ταραχή που νιώθουμε δεν οφείλεται στους εξωτερικούς παράγοντες που νομίζουμε αλλά σε εσωτερικούς.
- Η ηρεμία και η πραότητα χαρακτηρίζουν τον άνθρωπο που είναι ξεκάθαρος ενώπιον του Θεού και ενώπιον του εαυτού του.
- Το σφίξιμο στην προσευχή σημαίνει ότι είμαστε επικεντρωμένοι στα θελήματά μας, δηλαδή στον εαυτό μας, και όχι στον Θεό.
- Να καταθέτουμε τα αιτήματά μας στον Θεό αλλά ταυτόχρονα να είμαστε ανοιχτοί στο δικό Του θέλημα. Έτσι θα έχουμε πάντα ειρήνη στην καρδιά μας.
- Το σφίξιμο και οι απαιτήσεις μας από τον Θεό φέρνουν μέσα μας ταραχή και πολλά άλλα ψυχολογικά προβλήματα.
- Ο ίδιος ο Κύριος θα μας διδάξει την προσευχή. (Άγιος Πορφύριος)
- Η προσευχή είναι δώρο του Θεού.
- Η προσευχή δεν είναι πάρεργο. Είναι επιστήμη επιστημών. (Πατέρες της Εκκλησίας)
- Η προσευχή είναι πολύ σοβαρή υπόθεση. Ίσως η πιο σοβαρή υπόθεση του ανθρώπου.
- Η ποιότητα της προσευχής μας δείχνει την πνευματική μας κατάσταση.
- Ο άνθρωπος που δεν μπορεί να προσευχηθεί έχει πολύ μεγάλο πρόβλημα.
- Η προσευχή είναι το γέμισμά μας, η αναζωογόνησή μας, η ξεκούρασή μας.
- Η προσευχή μάς δίνει την ενέργεια που χρειαζόμαστε για να ζήσουμε.
- Τις περισσότερες φορές η κόπωση είναι μη πνευματική κατάσταση.

- Ο Θεός είναι η σιωπή της πληρότητας. Η τέλεια απόλαυση της ύπαρξης.
- Όλα τα πλάσματα του κόσμου κατά βάθος έχουν την τάση για τον Ουρανό.
- Η Βασιλεία του Θεού βρίσκεται μέσα μας, στο κέντρο της ύπαρξής μας, στην καρδιά μας. Αν μπορέσουμε να ξεπεράσουμε τα διάφορα εμπόδια, όπως είναι οι λογισμοί μας και οι κακίες μας, θα μπορέσουμε να μπούμε στην καρδιά μας, δηλαδή στη Βασιλεία του Θεού.
- Όταν συνειδητοποιήσουμε ότι τη Βασιλεία του Θεού την έχουμε μέσα μας, γινόμαστε άτρωτοι στις όποιες προσβολές του περιβάλλοντός μας.
- Το Άγιο Πνεύμα διδάσκει την ψυχή πώς να προσεύχεται. Εμείς δεν χρειάζεται να κάνουμε καμιά προσπάθεια. (Άγιος Πορφύριος)
- Ο Θεός ανταποκρίνεται στην ησυχία και την ηρεμία, όχι στη φασαρία και την ένταση.
- Να αφεθούμε στον Θεό και τότε Αυτός θα μας δώσει τα πάντα.
- Να απευθυνόμαστε στον Θεό με ύφος ταπεινού δούλου. Με φωνή παρακλητική και ικετευτική. (Άγιος Πορφύριος)
- Ο Θεός στους υπερήφανους αντιτάσσεται και στους ταπεινούς δίνει τη χάρη.
- Με την προσευχή χαριτώνεται ο άνθρωπος και βλέπει με άλλα μάτια. (Άγιος Πορφύριος)
- Ο άνθρωπος που δεν έχει μάθει να προσεύχεται έχει ένα απέραντο κενό μέσα του. Του λείπει η θετική ενέργεια ζωής.
- Για να μπορέσουμε να προσευχηθούμε, χρειαζόμαστε κάποια προετοιμασία, όπως είναι η σιωπή, η ησυχία, η χαλάρωση, το άδειασμα από σκέψεις και από τον ίδιο μας τον εαυτό, η μελέτη πνευματικών βιβλίων, το άναμμα του καντηλιού. Αλλά σε αυτή την προετοιμασία, εφόσον αναγνωρίζουμε την προσευχή ως κέντρο της ζωής μας, οφείλουμε να εντάξουμε όλη τη ζωή μας. Να ζούμε π.χ. με ηρεμία, ευγένεια, απουσία λογισμών, σεβασμό και αποδοχή του κάθε άλλου, ώστε η προσευχή μας να είναι άνετη και ποιοτική.
- Αν συνειδητοποιήσουμε πόσο μεγάλη ανάγκη είναι η προσευχή και πόσο μεγάλη έλλειψη είναι το να μην προσευχόμαστε, τότε προσέχουμε συνεχώς, ώστε να της διαμορφώνουμε το κατάλληλο κλίμα με την κατάλληλη προετοιμασία.
- Οι ενέργειες του Θεού εκπλήσσουν και ενθουσιάζουν.
- Η διάθεση του ανθρώπου για προσευχή είναι κάτι το φυσιολογικό. Η έλλειψη αυτής της διάθεσης υποδηλώνει κάποιο πρόβλημα.
- Η προσευχή είναι σαν την τροφή. Οι υπερβολές της, όπως για παράδειγμα τα "χρωστούμενα" από κάποιον κανόνα που αποφασίζουμε να τα "δώσουμε μαζεμένα", μπορούν να μας βλάψουν.
- Ο διάβολος προσπαθεί με κάθε τρόπο να εμποδίσει τη σωτηρία μας. Π.χ. προσπαθεί να κάνει τον ευαίσθητο υπερευαίσθητο και στο τέλος μελαγχολικό.
- Ακόμα και ταραγμένοι ή ψυχοπλακωμένοι να είμαστε, να μην παραμελούμε την προσευχή. Να μεριμνούμε όμως, με την κατάλληλη προετοιμασία, ώστε τις επόμενες φορές που θα προσευχηθούμε να είμαστε σε καλύτερη κατάσταση.

- Να μην μεγαλοποιούμε τις διάφορες καταστάσεις. Να μην τις δίνουμε μεγαλύτερες διαστάσεις από αυτές που τις αναλογούν, γιατί βαραινουμε και δηλητηριάζουμε τόσο τον εαυτό μας όσο και το περιβάλλον μας.
- Να μην είμαστε μεμψίμοιροι και κλαψοφαγούρηδες. Το να είμαστε χάλια και να λέμε "Δόξα τω Θεώ, καλά είμαστε" είναι πραγματική παλικάριά.
- Όταν σε μια παρέα λέμε όμορφα αστεία, ο διάβολος, που είναι εγωιστής, νομίζει ότι τον κοροϊδεύουμε και φεύγει.
- Όλοι οι άγιοί μας είχαν χιούμορ. Με αυτό προστατεύονταν από τον διάβολο.
- Το χιούμορ είναι ένας καλός τρόπος να διώχνουμε τη στεναχώρια και την ταραχή και να φέρνουμε τη χαρά και την ηρεμία.
- Η κακομοιριά και το κλαψούρισμα συχνά εφαρμόζονται από ανθρώπους χειριστικούς, για να έλκουν τους άλλους κοντά τους και να τους κάνουν ό,τι θέλουν. Συνήθως όμως κάποια στιγμή τους χάνουν, γιατί αυτοί κουράζονται και φεύγουν.
- Αίτημα της προσευχής μας να είναι ο ίδιος ο Θεός.
- Η κατανόηση των πνευματικών πραγμάτων είναι δώρο του Θεού. Πολλές φορές άλλο ο νους μας καταλαβαίνει και άλλο ο Θεός μάς αποκαλύπτει. Να ζητάμε από τον Θεό να μας κάνει θεοδίδακτους, δηλαδή να μας αποκαλύπτει το πραγματικό περιεχόμενο των λόγων του.
- Αυτά που για τους ανθρώπους είναι δύσκολα για τον Θεό είναι εύκολα.
- Αν αγαπήσουμε πολύ τον Χριστό, η ευχή "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με" θα λέγεται μόνη της. Ο Χριστός θα είναι συνεχώς στο μυαλό μας και στην καρδιά μας. (Άγιος Πορφύριος)
- Η αγάπη προς τον Θεό είναι ανώτερη όταν εκφράζεται ως ευγνωμοσύνη. (Άγιος Πορφύριος)
- Την ευγνωμοσύνη και την ευχαριστία να τις καλλιεργούμε στη ζωή μας. Αυτές εμάς κυρίως τιμούν, ομορφαίνουν και πλουτίζουν.
- Την αγάπη να μην τη βλέπουμε ως καθήκον. Η αγάπη είναι κι αυτή μία ανθρώπινη ανάγκη, όπως είναι η ανάγκη για φαγητό. (Άγιος Πορφύριος)
- Να μην ασχολούμαστε συνεχώς με τα άσχημα που συμβαίνουν γύρω μας, λέγοντας μάλιστα ότι χάλασε ο κόσμος. Αυτό δεν είναι χριστιανική οπτική. Να ασχολούμαστε με τα όμορφα και να βλέπουμε ομορφιά και ελπίδα ακόμα και στα άσχημα.
- Το έλεος του Θεού παντού και πάντα είναι παρόν και βρίσκει τρόπους να μεταποιεί την ασχήμια σε ευλογία, το σκοτάδι σε φως, το βάσανο σε χαρά.
- Η ομορφιά της ζωής, δηλαδή του Θεού, νικά την ασχήμια και την κατάθλιψη του κόσμου.

20-01-2020 Τα μυστικά παιχνίδια της καρδιάς

- Δείκτης της πνευματικής κατάστασης του ανθρώπου είναι η προσευχή.
- Για να έρθει ο Χριστός μέσα μας πρέπει η καρδιά μας να είναι καθαρή.
- Καθαρή καρδιά είναι η αφοσιωμένη καρδιά, είναι η καρδιά που λαχταρά και ποθεί τον

Θεό. Όπως και σε μία σχέση, καθαρός είναι αυτός που είναι αφοσιωμένος στον άνθρωπό του και τότε η σχέση είναι αληθινή.

- Η αληθινή αγάπη αρκεί για να μας προετοιμάσει για προσευχή.
- Η προσευχή δεν είναι ούτε αγγαρεία ούτε ένα καθήκον που το εκτελούμε για να λάβουμε μια επιβράβευση. Η προσευχή είναι η επιβεβαίωση της βαθιάς μας επιθυμίας να έχουμε εσωτερική ζωή και μυστική σχέση με τον Θεό.
- Ο Θεός έρχεται μόνος του στον άνθρωπο, όταν βρει σε αυτόν καλή διάθεση, δηλαδή άνοιγμα, ταπείνωση και αγάπη.
- Η ταπείνωση και η αγάπη είναι ένα εκρηκτικό δίδυμο, που όταν η καρδιά το έχει, είναι ευλογημένη καρδιά.
- Η ύπαρξη ταπείνωσης και αγάπης είναι δείκτης του χριστιανικού ήθους.
- Ο πραγματικά ταπεινός άνθρωπος είναι αυτός που παραδέχεται ότι εξαρτάται από το έλεος και τη χάρη του Θεού.
- Η αληθινή αγάπη προϋποθέτει την ταπείνωση και συνυπάρχει με αυτήν.
- Η πραγματική προσευχή προέρχεται από καθαρή καρδιά. Και τέτοια καρδιά είναι αυτή που έχει ταπείνωση και αγάπη.
- Η σχέση με τον Χριστό προϋποθέτει να έχουμε συνειδητοποιήσει την κατάστασή μας και την ανάγκη μας γι' αυτή τη σχέση.
- Η ταπείνωση και η αγάπη είναι οι δύο άξονες της πνευματικής ζωής.
- Ο άνθρωπος που δεν μπορεί να προσευχηθεί, που δεν μπορεί δηλαδή να σταθεί ενώπιον του Θεού και του εαυτού του, κάποιο σοβαρό πρόβλημα έχει, που οφείλει να εξετάσει και να διορθώσει.
- Το μίσος, ο εγωισμός και η κακία είναι μεγάλα αγκάθια, που όταν υπάρχουν στην ψυχή, δεν αφήνουν τον άνθρωπο να προσευχηθεί ούτε και να αναγνωρίσει τα δώρα του Θεού.
- Όταν η καρδιά μας αρχίζει να απαλλάσσεται από τα διάφορα αγκάθια της, αρχίζουν να καθαρίζονται και οι αισθήσεις μας, οπότε μπορούμε να βλέπουμε διαφορετικά.
- Να μην γεμίζουμε τη ζωή μας και το μυαλό μας με άσκοπες συνήθειες και να μην καταπονούμε άδικα τον εαυτό μας. Να εκτιμούμε τον χρόνο που μας δόθηκε και να τον διαχειριζόμαστε με τον καλύτερο τρόπο. Έτσι, και θα προοδεύουμε και θα παραμένουμε εσωτερικά ξεκούραστοι.
- Ο χρόνος που μας δόθηκε είναι πολύτιμος. Να μην τον σκοτώνουμε αλλά να τον διαχειριζόμαστε με προσοχή και σύνεση.
- Η σιωπή και η ησυχία, κυρίως στο εσωτερικό πεδίο της ζωής μας, είναι στοιχεία πολύ σημαντικά για την ανάπτυξή μας την πνευματική.
- Οι λογισμοί μαρτυρούν την κατάστασή μας αλλά είναι και επιλογή μας.
- Αν αποφασίσουμε να σεβόμαστε τον εαυτό μας και την καρδιά μας και με αυτό το κριτήριο να επιλέγουμε πού θα στρεφόμαστε, τότε θα γλυτώσουμε από πολλούς λογισμούς

και κατά συνέπεια από πολλή ταλαιπωρία.

- Ο άγιος του Θεού είναι αυτός που δίνει ελπίδα. Οι άγιοι πάντα δίνουν ελπίδα.
- Ο άνθρωπος που αληθινά ζητεί συγγνώμη αλλάζει. Η συγγνώμη που δεν συνοδεύεται με αλλαγή είναι χειριστικότητα. Αυτό ισχύει και στη συγγνώμη του ανθρώπου προς τον Θεό.
- Όλη η πνευματική κατάσταση του ανθρώπου κρίνεται από το πόσο συνειδητοποιημένος και έτοιμος είναι ο άνθρωπος να πει το "ήμαρτον".
- Το αν έχουμε τη χαρά και γενικότερα τη χάρη του Θεού μέσα μας εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το αν η συγγνώμη μας είναι γνήσια.
- Αν συμμορφωθούμε εφαρμόζοντας τα λόγια του Θεού και δεν έχουμε τύψεις στη συνειδησή μας κι έχουμε ηρεμία και κάνουμε καλά έργα, μπαίνουμε στην προσευχή απαλά χωρίς να το καταλάβουμε. Έπειτα περιμένουμε σιγά σιγά να έρθει η χάρη. (Άγιος Πορφύριος)
- Ο Θεός μάς έδωσε μεγάλη ευλογία με τη μετάνοια και την εξομολόγηση.
- Τα καλά έργα που γίνονται με ακάθαρτη συνείδηση δεν είναι τίποτα. Τα πραγματικά καλά έργα γίνονται με καθαρή συνείδηση, γι' αυτό και έχουν φως.
- Η κύρια αιτία της ταραχής μας και του άγχους μας είναι η απουσία του Θεού και της αληθινής μετάνοιας από τη ζωή μας.
- Τα έχω βρει με τον εαυτό μου σημαίνει ξέρω ποιος είμαι, από πού έρχομαι και πού πάω αλλά και έχω συμφιλιωθεί με τον Θεό και κατ' επέκταση με τον εαυτό μου.
- Η πραγματική συμφιλίωση με τον εαυτό μας είναι η μετάνοια.
- Ήρεμος είναι ο άνθρωπος που βρίσκεται σε κατάσταση μετάνοιας και που έχει ελευθερωθεί από οποιονδήποτε αρνητικό λογισμό.
- Όταν, μέσω του δώρου της Θείας Κοινωνίας, είμαστε ενωμένοι με τον Θεό, τότε ειρηνεύουμε και δεν φοβόμαστε κανέναν, γιατί είμαστε κατά χάρη θεοί και άρα δεν μπορεί να μας βλάψει κανένας.
- Όταν βλέπουμε παντού εχθρούς και ότι μας επιβουλεύονται, δεν έχουμε Θεό, όσο κι αν νομίζουμε ότι έχουμε. Είμαστε ακόμη εκτός πραγματικότητας πνευματικής.
- Σε καθετί που συμβαίνει να ρίχνουμε το βάρος στον εαυτό μας. (Άγιος Πορφύριος)
- Η δικαίωση μπορεί να βοηθάει τους πιο αδύναμους πνευματικά, που δεν μπορούν να αντέξουν το βάρος της ευθύνης κάποιων καταστάσεων στις οποίες έχουν εμπλακεί.
- Όταν ακούμε συκοφαντίες εναντίον μας, να κάνουμε προσευχή. (Άγιος Πορφύριος)
- Να μην γογγύζουμε ποτέ. Τους γογγυσμούς δεν τους θέλει ο Θεός και τους ακούει, όσο μικροί κι αν είναι.
- Ο διάβολος χαίρεται να μας βλέπει να μεγαλοποιούμε τα πράγματα. Αρέσκεται στην ένταση και τη φασαρία.
- Ο πνευματικός άνθρωπος αλλά ακόμη και ο ψυχολογικά ώριμος άνθρωπος μένει πάντα ήρεμος και δεν ταρασσεται.
- Όταν κάποιος δεν είναι καλά και είναι ταραγμένος, επιθυμεί και για τους άλλους το ίδιο.

- Να μην παρασυρόμαστε στις εντάσεις των άλλων ούτε εμείς να παρασύρουμε τους άλλους στη δική μας ένταση.
- Να μην καλούμε τον Θεό στη δική μας ένταση αλλά εμείς να πηγαίνουμε στην ειρήνη που έχει ο Θεός.
- Ο διάβολος έχει ένταση και μεγαλοποιεί θέματα για να μας βλάπτει. Ο Θεός έχει απέραντη ειρήνη και γαλήνη και μας τις παρέχει για να τις έχουμε κι εμείς.
- Το αν έχουμε ειρήνη μέσα μας και μπορούμε να προσευχηθούμε είναι δείκτης τόσο της κατάστασής μας, όσο και του αν είμαστε στο σωστό δρόμο στα θέματα που μας απασχολούν.
- Ο Θεός είναι πολύ λεπτός και διακριτικός. Κατανοεί τις αδυναμίες μας. Γι' αυτό στην εξομολόγηση ο κάθε εξομολογούμενος αντιμετωπίζεται διαφορετικά, ανάλογα με το τι του είναι περισσότερο ωφέλιμο.
- Ο ψυχολογικός λόγος μπορεί να βοηθήσει στην καλύτερη λειτουργία των σχέσεών μας, αλλά μόνο ο πνευματικός λόγος θα μας μάθει να συγχωρούμε ακόμα κι αυτόν που μας αδικεί, και μάλιστα όχι με πίεση αλλά με ελευθερία και επίγνωση, εξαιτίας της συγχώρησης που δίνει κι ο Χριστός.
- Συνήθως το κλάμα μας είναι από θιγμένο εγωισμό.
- Τα δάκρυά μας είναι πνευματικά, αν γεννούν ειρήνη στην καρδιά μας και αγάπη προς όσους μας αδίκησαν.
- Όταν αγαπάμε τους εχθρούς, λαμβάνουμε μεγάλη χάρη από τον Θεό.
- Κριτήριο του αν αγαπάμε τους εχθρούς μας δεν είναι το αν αυτοί ωφελούνται από μας, π.χ. από τα λόγια μας, αλλά το ποια είναι η δική μας εσωτερική κατάσταση απέναντί τους.
- Ένας άνθρωπος που αγαπάει αληθινά, δηλαδή ακόμα και τον εχθρό του, χωρίς να κάνει τίποτα του εκπέμπει θεραπευτικές προϋποθέσεις.
- Ότι εμείς βιώνουμε οι άλλοι γύρω μας το γεύονται. Αρκεί να έχουν την ανάλογη διάθεση.
- Συχνά οι άνθρωποι ερμηνεύουν τη συμπεριφορά των άλλων όπως βολεύει τους ίδιους για να αυτοδικαιώνονται. Ανεξάρτητα όμως από αυτό, εμείς οφείλουμε να δίνουμε την αγάπη μας στους άλλους και το πώς αυτοί θα την ερμηνεύουν είναι δική τους ευθύνη.
- Ένας άνθρωπος που εξωτερικά φαίνεται να είναι ταπεινός μπορεί στην πραγματικότητα να είναι απλά μειονεκτικός και κακομοίρης.
- Η ταπείνωση φέρνει χαρά, ελπίδα και όρεξη για να ζήσουμε, ενώ η ταπεινοσχημία, δηλαδή η ψεύτικη ταπείνωση, φέρνει μιζέρια και κατάθλιψη.

27-01-2020 Ο ανατρεπτικός άγιος Πορφύριος

- Να ζητάμε από τον Θεό να γίνεται το θέλημά Του στη ζωή μας.
- Το θέλημα του Θεού είναι γραμμένο στον λόγο Του.
- Εισακούονται οι προσευχές μας σημαίνει ότι μέσα από τις προσευχές μας βιώνουμε τη χάρη του Θεού. Όταν έχουμε την αίσθηση ότι δεν εισακούονται οι προσευχές μας, στην

πραγματικότητα εμείς δεν ακούμε τον Θεό, είμαστε κλειστοί και δεν βιώνουμε τη χάρη Του.

- Η πρώτη προϋπόθεση για να μπορούμε να προσευχόμαστε είναι να αγαπάμε τον πλησίον μας όπως τον εαυτό μας.
- Η Θεία Κοινωνία δεν μας ωφελεί πάντα. Αν τη λαμβάνουμε έτσι απλά από συνήθεια, τότε η Θεία Κοινωνία αμβλύνει τη συνείδησή μας και μπορεί ακόμα και να μας βλάψει. Οφείλουμε να έχουμε εσωτερική υποδομή-υποδοχή, δηλαδή να επιθυμούμε να είμαστε του Χριστού.
- Να αφηνόμαστε στο θέλημα του Θεού και μάλιστα με έναν τρόπο απαλό και όχι ψυχαναγκαστικό. Να μην επιμένουμε στα δικά μας θελήματα, να μην έχουμε εμμονές.
- Η αγάπη προς τον Χριστό δεν αποδεικνύεται τόσο με τα λόγια, όσο με την τήρηση των εντολών Του.
- Η αλλαγή μας για χάρη του άλλου που αγαπάμε αποδεικνύει την αγάπη μας γι' αυτόν.
- Ο Χριστός δεν μας αναγκάζει να αλλάξουμε. Αν όμως Τον αγαπάμε, θα αλλάξουμε.
- Σε αγώνα είμαστε αλλά αυτός ο αγώνας δεν μας κουράζει γιατί έχει λόγο. Και ο λόγος αυτός είναι η αγάπη. Ένας αγώνας κουράζει όταν γίνεται χωρίς λόγο, δηλαδή χωρίς αγάπη.
- Ο γάμος είναι ωφέλιμος και για τον λόγο ότι έχουμε το κίνητρο για χάρη του άλλου να αλλάξουμε, όταν μόνοι μας δεν θα αλλάζαμε ποτέ.
- Η προσευχή μας καρποφορεί, μόνο όταν συνοδεύεται από ελεημοσύνη. Δεν γίνεται να ζητάμε έλεος από τον Θεό και εμείς να μην είμαστε ελεήμονες προς τους άλλους ανθρώπους.
- Όσο ένας άνθρωπος αγιάζεται, τόσο εισακούονται οι προσευχές του. (Άγιος Πορφύριος)
- Να μην εκβιάζουμε με τις προσευχές μας τον Θεό. Να μην ζητάμε να μας απαλλάξει από τις διάφορες δυσκολίες που περνάμε, αλλά να ζητάμε να μας ενισχύει, ώστε να τις υπομένουμε.
- Το όφελος της προσευχής δεν είναι η ικανοποίηση κάποιου αιτήματός μας, αλλά η σύναψη και καλλιέργεια σχέσης με τον ίδιο τον Θεό.
- Ο Θεός δεν μας βρίσκει σύντροφο για γάμο, αλλά μας δίνει τη φώτιση να γίνουμε αξιαγάπητοι και ελκυστικοί. Μας δείχνει πώς να ελκύουμε τους ανθρώπους και να τους κάνουμε να μας αγαπούν και να χαίρονται κοντά μας.
- Ο Κύριος είναι ευγενής. Τον καλούμε και έρχεται. Τον διώχνουμε και φεύγει.
- Να μην γκρινιάζουμε και να μην απαιτούμε. Η γκρίνια και η απαιτητικότητα είναι μεγάλες αμαρτίες και φέρνουν κι άλλες.
- Τα λεγόμενα "μούτρα" που κάποιες φορές κάνουμε είναι κι αυτά μία έκφραση της γκρίνιας και της απαιτητικότητας.
- Ο άνθρωπος που δεν γκρινιάζει και δεν απαιτεί είναι άνθρωπος ελεύθερος, χαριτωμένος, αξιοπρεπής. Τέτοιους μας θέλει ο Θεός, γιατί τέτοιος είναι κι Αυτός.
- Η αγάπη έχει ελευθερία. Δεν έχει ούτε απαιτήσεις ούτε εξάρτηση του ενός από τον άλλον.
- Όλοι μας έχουμε ανάγκη από έναν προσωπικό ζωτικό χώρο για να μπορούμε να "αναπνέουμε". Χωρίς αυτόν τον χώρο αρρωσταίνουμε εμείς αλλά αρρωσταίνουν και οι

σχέσεις μας.

- Η πνευματική ζωή δεν είναι τα εξωτερικά, π.χ. διάφορες κουβέντες που κάνουμε, προσπαθώντας να παρουσιάσουμε έναν ωραίο εαυτό στους άλλους. Η πνευματική ζωή είναι κάτι πολύ βαθύτερο και ουσιαστικότερο, που αφορά όσο τίποτε άλλο την ύπαρξή μας. Είναι οι όροι που καθορίζουν ποιοι είμαστε και τι θέλουμε στη ζωή μας.
- Στην προσευχή μας να έχουμε υπομονή, πίστη και γαλήνη. (Άγιος Πορφύριος)
- Ο Κύριος μάς δίνει ό,τι χρειαζόμαστε και όταν το χρειαζόμαστε.
- Ο Κύριος γνωρίζει ασύγκριτα καλύτερα από μας τις ανάγκες μας και δίνει την αγάπη Του.
- Η εποχή μας είναι εποχή των δικαιωμάτων, του αυτοματισμού, της βίας και της απαίτησης για γρήγορη εκπλήρωση των αιτημάτων, αλλά ο Θεός ενεργεί πάντα με τον ίδιο θεραπευτικό τρόπο.
- Στην προσευχή μας, η μη εκπλήρωση των αιτημάτων μας είναι που μας ταπεινώνει. Οπότε τελικά το όφελος της μη εκπλήρωσης είναι μεγαλύτερο για μας από το όφελος της εκπλήρωσης.
- Αγαπούμε σωστά τον άλλον, αν αγαπούμε σωστά τον εαυτό μας.
- Όταν αγαπήσουμε σωστά τον εαυτό μας και τον αξιολογήσουμε ως εικόνα Θεού και όχι ως μια βιολογική μονάδα που ήρθαμε και θα φύγουμε, τότε θα μπορέσουμε να αγαπήσουμε σωστά και τον άλλον.
- Ό,τι εγώ είμαι για τον εαυτό μου είναι και ο άλλος για μένα. Αν δω αιώνια αξία στον εαυτό μου, θα δω αιώνια αξία και στον άλλον.
- Ο άλλος, ανεξάρτητα από το έθνος του, τη φυλή του και τη θρησκεία του, είναι εικόνα του Θεού. Γι' αυτό και οφείλω να τον νιώσω και να τον κάνω ένα με εμένα, ένα με το είναι μου.
- Ο μεγάλος μας αγώνας είναι και εκείνους τους ανθρώπους που δεν τους "χωνεύουμε" να μπορέσουμε να τους αποδεχθούμε.
- Ο άνθρωπος που είναι ψημένος στην αγάπη του Χριστού είναι ο πιο έξυπνος άνθρωπος, ο πιο μαέστρος, ο πιο ευέλικτος, ο πιο διπλωματικός. Ξέρει να διαχειρίζεται τις διάφορες καταστάσεις με τον καλύτερο τρόπο.
- Αν εντυπωθεί μέσα μας το όνομα του Χριστού, αυτό θα είναι για μας η καλύτερη αγωγή και στάση ζωής που θα μας δείχνει πώς να φερθούμε σε κάθε περίπτωση.
- Να μην ζητάμε από τον πνευματικό λύσεις στα διάφορα προβλήματα που μας παρουσιάζονται, π.χ. διλήμματα του τύπου ποιο σπίτι να αγοράσω, γιατί δεν είναι αυτή η δουλειά του πνευματικού και μπορεί άλλωστε να κάνει και λάθος.
- Να προσπαθούμε να βλέπουμε τα θετικά σημεία του άλλου. Και θα μπορέσουμε να το κάνουμε αυτό, μόνο αν εμπνεόμαστε από τον Χριστό, αν δηλαδή έχουμε αποφασίσει ότι είμαστε του Χριστού.
- Η συναίσθηση της αμαρτωλότητάς μας, η συστολή και η ταπείνωση πάντα μας ωφελούν.

03-02-2020 Η ατμόσφαιρα της ζωής

- Η προσευχή είναι το οξυγόνο της ψυχής μας και είναι επιστήμη.
- Μόνο απλά, ελεύθερα και οικειοθελώς έχει νόημα και ουσία να προσευχόμαστε.
- Να εμπιστευόμαστε απόλυτα τον Χριστό. Αν το κάνουμε αυτό, δεν θα ταλαιπωρούμαστε από κανέναν λογισμό, δεν θα μας προβληματίζει τίποτα.
- Η ένταση και η υπερβολή στις εκδηλώσεις της συμπεριφοράς μας είναι αρρώστιες πνευματικές. Αντίθετα, η απλότητα, η απалότητα και το μέτρο είναι αρετές.
- Να προσπαθούμε να αποκλιμακώνουμε την ένταση μέσα μας. Όσο μπορούμε.
- Ο Θεός δεν απαντά σε εμμονικούς και απαιτητικούς ανθρώπους. Δεν εκβιάζεται.
- Να μην ονομάζουμε κατάνυξη την κατάθλιψη, ούτε ασκητικότητα τη σαλότητα, ούτε ευλάβεια την αντικοινωνικότητα. Δυστυχώς συμβαίνουν αυτά στην Εκκλησία.
- Μερικοί άνθρωποι που νομίζουν ότι έχουν πνευματικότητα, στην πραγματικότητα είναι άρρωστοι ψυχικά.
- Κάποιες φορές οι εντυπωσιακές, έντονες και ακραίες ενέργειες δεν είναι πνευματικές, όπως ίσως κάποιοι θέλουν να τις παρουσιάζουν, αλλά δαιμονικές. Να είμαστε προσεκτικοί.
- Πριν γίνουμε άγιοι να γίνουμε άνθρωποι. (Άγιος Πορφύριος)
- Όταν αφήνουμε τον Χριστό να κυριαρχεί στην καρδιά μας, φεύγει η ταραχή από μέσα μας κι έχουμε ειρήνη, όσο σοβαρά κι αν είναι τα θέματα που μας απασχολούν.
- Η ασύγκριτα μεγαλύτερη απώλεια που μπορεί να μας συμβεί είναι η απώλεια της επικοινωνίας μας με τον Χριστό, δηλαδή η απώλεια της προσευχής.
- Οι ωραιότεροι άνθρωποι είναι οι ανοιχτοί άνθρωποι. Αυτοί που είναι πάντα δεκτικοί σε καλές αλλαγές, αυτοί που αφήνονται στον Θεό για να τους αλλάξει.
- Το κλειδί για την πνευματική ζωή είναι η ευχή, το "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με". Για να πούμε όμως την ευχή, πρέπει να μπορούμε στην ατμόσφαιρα της χάρης. (Άγιος Πορφύριος)
- Αν ακούγοντας προσβλητικό λόγο λυπούμαστε και αν ακούγοντας καλόν λόγο χαιρόμαστε και λάμπουμε, τότε σίγουρα δεν είμαστε μέσα στη χάρη του Θεού. (Άγιος Πορφύριος)
- Ο άνθρωπος που είναι μέσα στη χάρη του Θεού είναι απρόσβλητος.
- Η θεία χάρη έρχεται μέσα μας, μόνο αν βρει αγάπη και ταπείνωση.
- Η αγάπη και η ταπείνωση είναι οι προϋποθέσεις της θείας χάρης, που είναι η προϋπόθεση της προσευχής. Άρα η αγάπη και η ταπείνωση είναι οι προϋποθέσεις της προσευχής.
- Η αγάπη και η ταπείνωση είναι η ατμόσφαιρα της προσευχής και όλης της ζωής.
- Η ταπείνωση πηγαίνει μαζί με την αγάπη. Η ταπείνωση τροφοδοτεί την αγάπη και η αγάπη τροφοδοτεί την ταπείνωση.
- Το μόνο που μας γεμίζει πλήρως και μας δίνει αξία είναι η αίσθηση της αγάπης του Θεού.
- Όταν αισθανόμαστε την αγάπη του Θεού, δεν γκρινιάζουμε και δεν έχουμε καμιά απαίτηση. Αισθανόμαστε την απόλυτη πληρότητα και ελευθερία.

- Ότι είναι στον νου είναι και στην καρδιά. (Άγιος Πορφύριος)
- Όταν έρθει μέσα μας η θεία χάρη, λέμε το όνομα "Χριστός" και γεμίζει τόσο ο νους όσο και η καρδιά. (Άγιος Πορφύριος)
- Να κινούμαστε πάντα μέσα στην αγάπη. Από αγάπη προς τον Θεό να αναλαμβάνουμε τον κάθε κόπο, χωρίς να έχουμε στον νου μας να επιτύχουμε κάτι. (Άγιος Πορφύριος)
- Να ζωντανέψουμε τον πόθο μας προς τον Θεό. Αυτή είναι η βάση της πνευματικής ζωής.
- Κέντρο της πνευματικής ζωής δεν είναι το τι θα κερδίσουμε, δηλαδή ο παράδεισος, αλλά ο Χριστός. Να λέμε την ευχή, δηλαδή το "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με", χωρίς υπολογισμούς, χωρίς υστεροβουλίες. (Άγιος Πορφύριος)
- Η ανιδιοτέλεια είναι μεγάλη αρετή αλλά πολύ σπάνια.
- Με την αληθινή προσευχή γινόμαστε θείοι άνθρωποι. Είναι μεγάλο δώρο η προσευχή.
- Η προσευχή είναι η μεγαλύτερη άσκηση που μπορούμε να κάνουμε, γιατί μέσω αυτής λαμβάνουμε την αναγκαία πνευματική τροφοδοσία για όλες τις ενάρετες σκέψεις και πράξεις.
- Ένας άνθρωπος που δεν μπορεί να προσεύχεται, όσο σημαντικός κι αν φαίνεται, είναι ένας κούφιος άνθρωπος.
- Μόνο ένας πλήρης, χορτάτος πνευματικά άνθρωπος μπορεί να βγαίνει από τον εαυτό του και να μπαίνει στη θέση του άλλου. Και τέτοιος άνθρωπος είναι μόνο ο προσευχόμενος.
- Τις στιγμές κατάνυξης, όταν έρχονται, να μην τις αφήνουμε αναξιοποίητες. Είναι πολύ δυνατές στιγμές, που σημαδεύουν τη ζωή μας.
- Κατάνυξη σημαίνει γλυκιά πληγή της ψυχής από την αγάπη του Θεού.
- Οι προϋποθέσεις της προσευχής δημιουργούνται πολλές ώρες πριν από την ίδια την προσευχή. Για παράδειγμα, η προετοιμασία της βραδινής προσευχής, δηλαδή η δημιουργία της ατμόσφαιράς της, ξεκινάει από το πρωί.
- Αν στην προσευχή μάς έρχονται λογισμοί, να αδιαφορούμε. Είναι κάτι το συνηθισμένο.
- Στην επιδίωξη ενός αποτελέσματος, η ένταση στη συμπεριφορά μας δεν βοηθάει και φανερώνει εγωκεντρισμό, φιλαυτία και έλλειψη πληρότητας και χαράς.
- Η προσευχή δεν χρειάζεται ιδιαίτερες τεχνικές και μπορεί να γίνει οπουδήποτε.
- Ο σκοπός και το κέντρο της προσευχής δεν είναι η εξέλιξή μας σε ένα ανώτερο επίπεδο, αλλά είναι ο ίδιος ο Χριστός.
- Ο Χριστός, ως ο σκοπός και το κέντρο της προσευχής, δεν μπορεί να είναι δικό μας κατόρθωμα, αλλά υπόθεση της χάρις του Θεού. Γι' αυτό και η προσευχή δεν χρειάζεται καμιά τεχνική, καμιά υπόδειξη και καμιά διδασκαλία.
- Η προσευχή είναι η φυσιολογική κατάσταση του ανθρώπου που αρχίζει να ζητά τον Θεό και να μετανοεί.
- Η μετάνοια είναι υπόθεση του Θεού και του ίδιου του ανθρώπου. Κανένας τρίτος δεν μπορεί να παρέμβει στην υπόθεση της μετάνοιας ενός ανθρώπου. Μόνο να τον εμπνεύσει μπορεί, κι αυτό όχι με τα λόγια του αλλά με τη ζωή του.

- Αν θέλουμε να μάθει κάποιος την προσευχή, δεν τη διδάσκουμε, δεν την υποδεικνύουμε, δεν την κηρύττουμε, δεν μιλούμε γι' αυτήν. Αλλά γινόμαστε εμείς προσευχή με την ίδια τη ζωή μας, με το φως που εκπέμπει η ζωή μας, αν βέβαια το εκπέμπει.
- Αν κάποιος έχει έστω και την ελάχιστη διάθεση να μάθει την προσευχή, αναλαμβάνει ο ίδιος ο Θεός να του τη μάθει.
- Αν ζούμε τον Χριστό, τότε εκπέμπουμε τον Χριστό και τότε ο διπλανός μας που έχει την καλή διάθεση μπορεί να ζητήσει να μάθει για τον Χριστό.
- Εμείς μπορούμε να γίνουμε αφορμή συνάντησης του διπλανού μας με τον Χριστό. Και θα γίνουμε, όταν δεν μιλούμε και δεν διδάσκουμε για τον Χριστό, αλλά όταν εκπέμπουμε Χριστό, όταν όλη η ύπαρξή μας είναι μια ευωδία Χριστού.

10-02-2020 Η λυτρωτική εμπειρία

- Η κατάσταση της προσευχής αλλάζει τη διάθεσή μας, μεταποιεί την καρδιά μας.
- Με απαλό τρόπο να βάλουμε στον νου μας τον Χριστό, λέγοντας την ευχή" Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με". Όχι μόνο στην προσευχή, αλλά σε ό,τι κι αν κάνουμε. (Άγιος Πορφύριος)
- Ό,τι έχει ένταση και αγωνία δεν είναι από τον Θεό.
- Ο άνθρωπος που καρποφορεί είναι αυτός που μέσα του έχει ελευθερία και ειρήνη και όχι ένταση και υπερβολή.
- Η αμαρτία ορίζεται ή ως έλλειψη ή ως υπερβολή. Η μέση οδός είναι η οδός της αρετής. (Πατέρες της Εκκλησίας)
- Το άγχος, η αγωνία, η ένταση και η υπερβολή περιέχουν το εγώ, περιέχουν την ανάγκη μας να πραγματοποιηθεί αυτό που εμείς θεωρούμε σωστό και που εμάς θα ικανοποιήσει.
- Εκπρόσωπος του εγώ μας είναι η ένταση, η απώλεια της ειρήνης.
- Η προσευχή, όπως άλλωστε όλα τα καλά, είναι κι αυτή δώρο του Θεού.
- Η πνευματική μου πρόοδος δεν είναι υπόθεση των δικών μου δυνάμεων. Αν πιστέψω ότι είναι υπόθεση των δικών μου δυνάμεων, θα είμαι σκληρός με τους γύρω μου και σύντομα θα τους κατηγορήσω που δεν προσπαθούν και δεν καταφέρνουν. Η πνευματική μου πρόοδος είναι υπόθεση της Θείας χάρις και, αν το πιστέψω αυτό, θα είμαι επιεικής με τους γύρω μου.
- Ο υπερήφανος πάσχει. Ποτέ δεν ησυχάζει, ποτέ δεν ειρηνεύει.
- Ακόμα και ένας μόνο λογισμός που να μας λέει ότι ανεβήκαμε πνευματικό επίπεδο μπορεί να μας ρίξει πολύ χαμηλά.
- Η πίστη στις δικές μας δυνάμεις, στη δική μας προσπάθεια και όχι στη χάρη του Θεού γεννά τη σκληροκαρδία.
- Η Ορθόδοξη πνευματικότητα στηρίζεται στην ταπείνωση, που είναι η εμπιστοσύνη στη χάρη του Θεού. Αυτή γεννά και την αγάπη προς όλους τους άλλους ανθρώπους, ακόμα και προς τους πιο ασήμαντους.
- Στην Εκκλησία δεν μιλούμε για επίπεδα αλλά για σχέση. Δεν μιλούμε για επίπεδα που

έφτασε ο εαυτός μας, αλλά για έναν εαυτό που λιώνει για την αγάπη του Χριστού.

- Την ώρα που προσευχόμαστε, να μην έχουμε τα μάτια κλειστά, να μην χρησιμοποιούμε τα χείλη και να μην φέρνουμε στο μυαλό μας καμιά απολύτως εικόνα, γιατί αυτά μπορούν να βλάψουν τη συγκέντρωσή μας στα λόγια της ευχής. (Άγιος Πορφύριος)
- Στην προσευχή να σεβόμαστε τις αντοχές μας και να μην αισθανόμαστε καταναγκασμό, αλλά να φροντίζουμε να αισθανόμαστε καλά.
- Στην Ορθόδοξη Εκκλησία το παν είναι να ξυπνήσουμε την καρδιά μας και να μάθουμε να αγαπάμε τον Χριστό. Ο Χριστός είναι ο θησαυρός μας και δεν το έχουμε καταλάβει.
- Η Ορθόδοξη Εκκλησία είναι λαμπρότατη γιατί είναι καρδιακή.
- Θα ζωντανέψουμε όταν θερμάνουμε την καρδιά μας. Και θα θερμάνουμε την καρδιά μας όταν ησυχάσουμε το μυαλό μας.
- Ο Χριστός διαρκώς μας δίνει και μας μιλάει. Εμείς δεν λαμβάνουμε και δεν Τον ακούμε εξαιτίας των λογισμών μας.
- Οι πονεμένοι, επειδή παύουν να κάνουν φασαρία, ακούνε τον Χριστό.
- Άμα αγαπήσουμε τον Χριστό, ξέρουμε ποιο είναι το σωστό και το ηθικό και ποιο είναι το λάθος και το ανήθικο. Ό,τι υπερασπίζεται τη σχέση μας με τον Χριστό είναι σωστό και ηθικό. Ό,τι προσβάλλει αυτή τη σχέση είναι λάθος και ανήθικο.
- Ο χριστιανισμός είναι επανάσταση και ανατροπή μοναδική. Δεν πιστεύει ούτε σε νόμους ούτε σε κανόνες. Πιστεύει στο πρόσωπο του Χριστού και στη σχέση μας μαζί Του.
- Όταν αγαπάμε τον Χριστό, αγαπάμε και τον κάθε άνθρωπο και όλη την οικουμένη.
- Αυτός που αγαπάει τον Χριστό δεν ξέρει τι θα πει εχθρός. Όλοι είναι Χριστοί γι' αυτόν.
- Να έχουμε αρχοντιά. Η μεγαλύτερη αμαρτία είναι η κακομοιριά.
- Αν δεν φτάσουμε σε αυτήν την ελευθερία που να πάμε στην κόλαση του άλλου και να του πούμε ότι υπάρχει ελπίδα, τότε δεν είμαστε προσευχόμενοι άνθρωποι. Ο προσευχόμενος άνθρωπος δίνει ελπίδα σε όλους τους κολασμένους.
- Η έκτρωση είναι φόνος. Μια γυναίκα που κυοφορεί έχει δικαίωμα να κάνει ό,τι θέλει το σώμα της, το έμβρυο όμως που κυοφορείται από αυτήν δεν έχει κανένα δικαίωμα; Η αξία του ανθρώπου και τα δικαιώματά του από πότε ξεκινούν; Η κοινωνία μας, που λέει ότι υπερασπίζεται τις μειονότητες, υπερασπίζεται τους πλέον αδύναμους που είναι τα έμβρυα; Μήπως η υπεράσπιση των μειονοτήτων γίνεται μόνο μεροληπτικά σε κάποιες μειονότητες; Όποιος υπερασπίζεται τους πλέον αδύναμους, που είναι τα έμβρυα, είναι οπισθοδρομικός; Το δικαίωμα στη διαφορετικότητα το έχουν όλοι ή όχι; Γνωρίζουμε ότι οι γυναίκες που κάνουν έκτρωση δεν ησυχάζουν ψυχολογικά όλη την υπόλοιπη ζωή τους; Στη σύγχρονη κοινωνία μας μπορούμε τελικά να εκφράζουμε ελεύθερα την άποψή μας ή όχι;
- Η προσευχή μας να είναι ανιδιοτελής. Να μην προσευχόμαστε με υπολογισμό, αλλά με απλότητα, ταπείνωση και μυστικά. (Άγιος Πορφύριος)
- Να μην σχολιάζουμε τα δώρα του Θεού, γιατί θα κινδυνέψουμε να χάσουμε τη χάρη,

τόσο από την έπαρση, όσο και από τον πονηρό. Αλλά ούτε και με τις αμαρτίες μας να ασχολούμαστε, γιατί θα κινδυνέψουμε να πέσουμε σε κατάθλιψη.

- Απαλλασσόμενοι από τα πάθη μας, ελευθερώνουμε χώρο, για να μπορέσει να κατοικήσει η χάρη του Θεού μέσα μας. Όμως η απαλλαγή από τα πάθη μας να γίνεται με μαλακό τρόπο, γιατί αυτός είναι ο αποτελεσματικότερος.
- Να μην χτυπάμε απευθείας το κακό, αλλά περιφρονώντας το πάθος να στρεφόμαστε με αγάπη προς τον Θεό. (Άγιος Πορφύριος)
- Η περιφρόνηση του κακού και η στροφή μας προς το καλό είναι ο καλύτερος τρόπος απαλλαγής μας από το κακό.
- Ο βραδινός απολογισμός του πώς περάσαμε τη μέρα μας έχει τον κίνδυνο των λογισμών, οπότε να τον αποφεύγουμε.
- Να ασχολούμαστε με τους ύμνους, τα τροπάρια των αγίων, των μαρτύρων και τους ψαλμούς του Δαβίδ. Να μελετάμε την Αγία Γραφή και τους Πατέρες της Εκκλησίας. Με αυτό τον τρόπο η ψυχή μας θα απαλύνεται, θα αγιάζεται, θα θεούται, θα είναι έτοιμη να ακούσει του Θεού τα μηνύματα. (Άγιος Πορφύριος)
- Να μην παλεύουμε με τα σκοτάδια μας αλλά να ζητούμε το φως. Αυτό θα φωτίσει τα σκοτάδια μας και θα μας απαλλάξει από αυτά.
- Το να μην παρεξηγούμε, το να μην στρεφόμαστε εναντίον κανενός και το να δεχόμαστε όλους με αγάπη είναι η φυσική λειτουργία του ανθρώπου που έχει μέσα του τη χαρά του Θεού και την προσευχή.
- Το τελειότερο έργο είναι αυτό που γίνεται στα άδυτα της ψυχής του ανθρώπου, που είναι ερμητικά κλεισμένα, γνωστά μόνο στον Θεό. Έτσι βλέπουμε κάτι το συγκλονιστικό: Ανθρώπους που μεταβάλλονται σε παιδιά του Θεού, αν και έφτασαν στα βάθη της αυτοκαταστροφής τους. (Άγιος Πορφύριος)
- Το μεγαλύτερο θαύμα του Θεού δεν είναι η ανάσταση νεκρών, αλλά η μετάνοια, που είναι ανάσταση ψυχών. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Η προσευχή είναι η μυστική συνάντηση του ανθρώπου, μάλιστα της βαθύτερης και ίσως άγνωστης γι' αυτόν ύπαρξής του, με τον Θεό.
- Με την προσευχή δωρίζεται από τον Θεό στον άνθρωπο η μετάνοια και μεταποιείται ο θρήνος σε πανηγύρι.
- Αντίθετα από τον δαιμονισμένο άνθρωπο που σκοτίζει το περιβάλλον του, ο άνθρωπος του Θεού φωτίζει και γλυκαίνει το περιβάλλον του με τον καλύτερο τρόπο.
- Τον πνευματικό άνθρωπο τον διακρίνουμε από την ειρήνη που εκπέμπει.
- Να οργιζόμαστε και να θυμώνουμε, αλλά μόνο για την υπεράσπιση του αδύναμου, του αδικημένου συνανθρώπου μας, όχι για τον εαυτό μας.

14-02-2020 Μακαρισμοί, η απάντηση στον κόσμο

(2^η παρουσίαση βιβλίου π.Βαρνάβα Γιαγκου)

- Όταν προσευχόμαστε, ερχόμαστε σε ουσιαστική επαφή με τον Θεό και με τον εαυτό μας, αλλά και αποκτούμε την ικανότητα να μιλήσουμε τόσο με τον εαυτό μας όσο και με τους άλλους. Πότε με λόγια, πότε με έργα, ακόμη και με τη σιωπή μας.
- Μπορούμε να δώσουμε δυνατότητα σωτηρίας στον άλλον, μόνο αν του δώσουμε την άνεση να μας πλησιάσει πρώτος εκείνος, εμπνέοντάς τον με την παρουσία μας, το ήθος μας, τη ζωή μας, τα λόγια μας, τη σιωπή μας.
- Η αυτονομημένη προσπάθεια να ανακαλύψουμε τον Θεό με τη λογική ή το συναίσθημα είναι ατελέσφορη, αφού ο Θεός είναι ακατάληπτος.
- Χριστιανισμός δεν σημαίνει συμφιλίωση με τον θάνατο αλλά αποκάλυψη της τραγικότητας του θανάτου, αφού άλλωστε ο χριστιανισμός είναι αποκάλυψη ζωής. (Αλέξανδρος Σμέμαν)
- Η δικαιοσύνη είναι το αντίθετο της πλεονεξίας. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Για να αποκτήσουμε τα πράγματα πρέπει να τα αρνηθούμε. (Νικόλαος Πεντζίκης)
- Η δικαιοσύνη είναι καρπός της σχέσης, όχι προϋπόθεση της σχέσης. Διότι η δικαιοσύνη απαιτεί τη γνώση και η γνώση γεννάται από τη σχέση.
- Ο ασφαλής δρόμος για να λάβουμε το έλεος από τον Θεό είναι η συγχωρητικότητα, η καταδεκτικότητα, η επιείκεια προς τους άλλους.
- Η γνησιότητα της ελεήμονος καρδιάς φαίνεται κυρίως από τη στάση που κρατά ο άνθρωπος προς εκείνους με τους οποίους συγκρούεται.
- Καθαρότητα της καρδιάς είναι το άδειασμα από τα εμπόδια και τα φράγματα εκείνα που εμποδίζουν την έλευση του Θεού. (Γρηγόριος Νύσσης)
- Η καθαρότητα της καρδιάς είναι αποτέλεσμα της καθημερινής εφαρμογής του λόγου του Θεού, που εκφράζεται με τις εντολές Του.
- Η ευχή "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με" καταλαμβάνει σημαντικό ρόλο στην πορεία για την καθαρότητα της καρδιάς.
- Η διαγωγή του ανθρώπου διαμορφώνεται από την κατάσταση της καρδιάς του.
- Η διακοπή του ιδίου θελήματος ενώπιον Θεού και ανθρώπων εξασφαλίζει την ψυχική ειρήνη. (Άγιος Σιλουανός)
- Η εσωτερική ειρήνη φέρνει και την εξωτερική ειρήνη. (Φώτης Κόντογλου)
- Αγάπη δεν είναι η ανάγκη και η απαίτησή μας να αλλάξουμε τον άλλον, αλλά ο πόθος να ενωθούμε με τον άλλον.
- Δεν υπάρχει αγάπη χωρίς ελευθερία ούτε ελευθερία χωρίς αγάπη. Ελευθερία και αγάπη είναι έννοιες αλληλένδετες και αδιάσπαστες.
- Όταν αγαπώ αληθινά τον άλλον, δεν νοιάζομαι αν με αναγνωρίσει, αφού αναγνώριση για μένα είναι η χαρά που τον πλημμυρίζει μέσα από το άνοιγμά μου, μέσα από την κίνηση της

προσφοράς μου.

- Αλήθεια σημαίνει ταπεινώνομαι για χάρη του άλλου, τον αγαπώ και τον συγχωρώ. Γίνομαι υπόδειγμα στον άλλον, ώστε να μάθει κι εκείνος να αγαπά και να συγχωρεί αυτόν που τον αδίκησε.
- Θα ελευθερωθούμε, μόνο όταν αποδεχθούμε την πραγματικότητά μας και απαρνηθούμε το ναρκισσιστικό θέλημά μας.
- Ταπεινός είναι αυτός που έμαθε να λέει στον Θεό "Να 'ναι ευλογημένο". Ότι κι αν του συμβεί. Αυτός που αφήνεται στην πρόνοια και το έλεος του Θεού σε χαρές και λύπες, σε πειρασμούς και βάσανα.
- Χωρίς αγάπη μέσα μας είμαστε άδειοι, μίζεροι και λειψοί.
- Το να γνωρίσουμε τον εαυτό μας είναι σημαντικότερο από το να αναστήσουμε νεκρούς και να δούμε αγγέλους. Κι όταν θα έχουμε γνωρίσει τον εαυτό μας, θα έχουμε γνωρίσει τον Θεό. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Ο λόγος που υποφέρουμε είναι ότι δεν γνωρίζουμε τον εαυτό μας. Ζούμε πνιγμένοι στις ψυχικές μας συγκρούσεις, στα συμπλέγματά μας, στα ενοχικά μας σύνδρομα, στους φαρισαϊσμούς μας, στα πάθη μας. Σαν μαριονέτες μάς κινούν ασυνείδητες διεργασίες και δεν ξέρουμε ποιοι είμαστε και πώς συμπεριφερόμαστε.
- Το πένθος μάς θυμίζει τον δικό μας θάνατο. Δεν μπορούμε να μεταδώσουμε σε κάποιον που πενθεί την ελπίδα και το φως της ανάστασης του Χριστού με συμβουλές και χριστιανικά κηρύγματα. Χρειάζεται να περπατήσουμε μαζί του όλη τη σκοτεινιά της θλίψης του. Και κάθε φορά να θυμόμαστε ότι θα πεθάνουμε κι εμείς. Κι όσο θα ολοκληρώνεται η διαδικασία του πένθους, τόσο περισσότερο θα πλημμυρίζει την ύπαρξή του η θεϊκή παράκληση και ελπίδα.
- Ο Θεός ξέρει πού πηγαίνει. Και δεν πηγαίνει εκεί που μιλάμε για Εκείνον, αλλά εκεί που ζούμε σύμφωνα με Εκείνον.
- Η πραότητα δεν είναι μια συμβατική σχέση με τον άλλον για να μην υπάρχουν εντάσεις και συγκρούσεις. Είναι μια δυναμική κίνηση να πλησιάσουμε τον άλλον, να τον γνωρίσουμε, να ενωθούμε μαζί του.
- Μόνο ο πρᾶος άνθρωπος, δηλαδή αυτός που δεν είναι συγκρουσιακός, μπορεί να είναι πραγματικά ελεύθερος.
- Πραότητα δεν είναι να μην μιλώ γιατί είμαι καλός χριστιανός. Πραότητα είναι να εκφράζω τη διαφωνία μου αλλά πάντα με κέντρο τη συγχώρηση και την αγάπη, τη σύνδεση και τη σύγκλιση και όχι την αντίρρηση και τη διαφωνία.
- Το ουσιαστικό μας πρόβλημα είναι ότι δεν έχουμε όρεξη για ζωή και όχι ότι παραβαίνουμε κάποιες εντολές.
- Όσο ασχολούμαστε με τα λάθη των άλλων αποδεικνύουμε περίτρανα ότι δεν ασχολούμαστε με τα δικά μας λάθη. Αν κάποτε αποφασίσουμε να δούμε τι αστοχίες και τι αποτυχίες έχουμε, θα διαπιστώσουμε ότι είναι τόσες πολλές, που δεν θα μας μένει χρόνος

και διάθεση να ασχοληθούμε με τα λάθη των άλλων.

- Να γίνει η καρδιά μας αγνή και καθαρή. Έτοιμη να χωρέσει τον Ιησού Χριστό. Το όνομά Του να ρέει από τα χείλη μας ελεύθερα, αχόρταγα. Κι ο λόγος Του να γίνει δικός μας λόγος.
- Να ζει ο Χριστός μέσα μας κι αυτό γιατί εμείς το θελήσαμε. Δεν μας ανάγκασε κανένας. Δεν το επιδιώξαμε γιατί φοβόμαστε τον θάνατο ούτε επειδή κάνουμε συναλλαγή αλλά επειδή θέλουμε να ζήσουμε. Για να συμβεί όμως αυτό, πρέπει να νιώσουμε την αποτυχία μας, να δούμε τα χάλια μας, να ομολογήσουμε το φταίξιμό μας και να πάψουμε να ρίχνουμε το φταίξιμό μας στους άλλους.
- Όσο καθαρίζει η καρδιά μας, τόσο ειρηνεύει-γαληνεύει η ύπαρξή μας. Τα σκοτάδια μας λούζονται στο φως, οι στιγμές της ταραχής μας σμικρύνονται και γίνονται σπανιότερες, θεραπευόμαστε, σκιρτάει η καρδιά μας και επιθυμούμε αυτή την ειρήνη να τη μοιραστούμε. Θέλουμε να φωνάξουμε στους γύρω μας πως μπορούν να ζήσουν δίχως ταραχή. Πως δεν σημαίνει ότι, επειδή το 90% των ανθρώπων γύρω είναι ταραγμένοι, θα είμαστε κι εμείς.
- Η ειρήνη είναι καρπός αφενός της απόλυτης εμπιστοσύνης μας στην πατρική αγάπη του Θεού και αφετέρου της άρνησης της αυτάρκειάς μας. Όταν αποκτήσουμε εμπειρικά την επίγνωση της ανθρώπινης μεταπτωτικής αδυναμίας μας, η ειρήνη θα έρθει στην καρδιά μας ως καρπός της ταπεινής παράδοσής μας στα χέρια του Θεού.
- Δεν υπάρχει φρικτότερη αμαρτία κατά του Θεού από το να νιώθουμε απέναντί Του αυτάρκειες, έχοντας την πεποίθηση ότι είμαστε ικανοί να σωθούμε μόνοι μας χωρίς Αυτόν.
- Η ταραχή αποκαλύπτει την εσωτερική μας ακαταστασία, τα αδιέξοδά μας, τις ψυχολογικές και πνευματικές μας αδυναμίες και παρεμποδίζει τις θεϊκές ενέργειες.
- Οι Μακαρισμοί στοχεύουν στο πώς θα γίνουμε ελεύθεροι, δηλαδή στο πώς θα ζούμε την κάθε μέρα χωρίς ενοχές από το χθες και χωρίς φόβους για το αύριο, χωρίς ψυχαναγκασμούς, προσωπεία και ψυχικές συγκρούσεις και χωρίς ψευδαισθήσεις ότι βαδίζουμε σωστά, αλλά μόνο ζητώντας την κάθαρση της δικής μας ζωής, δηλαδή την ελευθερία μας.
- Οποιοδήποτε πνευματικό χάρισμα κι αν κατακτήσουμε, αν αυτό δεν μας σχετίζει με τον πλησίον μας και δεν οικοδομεί τη σχέση, την κοινότητα και την ενότητα, δεν είναι καρπός αγιοπνευματικός.
- Ένας και μοναδικός νόμος να μας ενδιαφέρει: ο νόμος του Θεού, δηλαδή ο νόμος της αγάπης, που είναι η σωτηρία του ανθρώπου.
- Το βίωμα της συνάντησης με τον Θεό δεν μπορούμε να το ονομάσουμε χαρά. Είναι πάνω και πέρα από τη χαρά. Και δεν χωράει σε αυτό το βίωμα ούτε φόβος ούτε στεναχώρια. Δεν μας ενοχλεί αν μας αδίκησαν, αν μας χλεύασαν ή αν μας καταδίωξαν. Ούτε αν χάσαμε την περιουσία μας, τη ζωή μας ή τα μυαλά μας. Δεν αγωνιούμε για τίποτα. Ας τα χάσουμε όλα. Τον Χριστό να μην χάσουμε.
- Οι Μακαρισμοί διδάσκουν την ευτυχία της προσμονής, του να περιμένουμε κάτι.
- Εάν ο Χριστός ερχόταν στις μέρες μας, ούτε εμείς θα μπορούσαμε να Τον αναγνωρίσουμε,

γιατί έχουμε καταστρέψει την εμπειρική-βιωματική γλώσσα της Εκκλησίας μας, έχουμε παραμορφώσει και αλλοιώσει τις έννοιες. Μιλάμε για νήψη και εννοούμε θλίψη. Μιλάμε για μετάνοια και εννοούμε κατάθλιψη. Μιλάμε για πνευματική ζωή και εννοούμε ενοχές. Μιλάμε για νηστεία και εννοούμε διατροφικές αλλαγές. Μιλάμε για προσευχή και εννοούμε αποστολή ενταλμάτων στον Θεό για πραγματοποίηση των επιθυμιών μας. Μιλάμε για αμαρτία και εννοούμε την παραβίαση ενός κώδικα ποινικού δικαίου.

- Ο μεγάλος κίνδυνος για την ψυχή μας δεν είναι τόσο η αμαρτία όσο είναι η κατάργηση του πόθου για την αλήθεια.
- Το εσωτερικό κενό που αισθανόμαστε είναι η απουσία του Θεού.
- Να μην φοβόμαστε το εσωτερικό μας κενό. Η αίσθηση αυτού του κενού μπορεί να αποτελέσει το κίνητρο για να ενεργοποιήσουμε την πνευματική ζωή. Ενώ αν το φοβόμαστε, υπάρχει ο κίνδυνος στη θέση του Θεού να βάλουμε κάποιον ψευδοθεό.
- Η αμαρτία είναι ένα υποκατάστατο για το εσωτερικό κενό που βιώνουμε.
- Απόλυτα μακάριος είναι μόνο ο Θεός. Εμείς οι άνθρωποι γευόμαστε μερικώς στη ζωή αυτή στιγμές μόνο μακαριότητας.
- Η χάρη του Θεού έρχεται όταν δεν την περιμένουμε.
- Η μεγαλύτερη άμυνα απέναντι στον Θεό είναι πολλές φορές η θρησκευτικότητά μας. Διά της θρησκευτικότητάς μας ακυρώνουμε τη συνάντηση με τον ζώντα, αληθινό και παράδοξο Θεό. (Καρλ Γιουνγκ)
- Ο θρησκευτικός άνθρωπος οχυρώνεται πίσω από την απρόσωπη σχέση του με τον Θεό, γι' αυτό συχνά του είναι ακατανόητη η λογική του πανηγυριού, του θείου ελέους και της ευσπλαχνίας. Ο θρησκευτικός άνθρωπος είναι ανίκανος να ανοιχτεί στον Θεό. Προβάλλει εσωτερικές αντιστάσεις. Απαιτεί τη δική του δικαίωση και δεν διστάζει να γίνεται σκληρός, υπερασπιζόμενος την αξία του, προβάλλοντας τα έργα του, την ηθική του και την αρετή του.
- Η θρησκευτικότητα γίνεται πολλές φορές το ναρκωτικό μας και καταργεί την αίσθηση του πόνου για το υπαρξιακό κενό. Αλλά χωρίς το πένθος για την απομάκρυνσή μας από τον Θεό δεν θα μπορέσουμε να γευτούμε αυτήν τη μακαριότητα που φέρνει στην ψυχή μας η παράκληση του Θεού.
- Στην πορεία προς τη μακαριότητα παίζει ουσιώδη ρόλο η συνάντηση του ανθρώπου με την εσωτερική του αλήθεια.
- Αν φροντίσουμε όλοι να καθαρίσουμε την καρδιά μας, θα δούμε ότι εκεί μέσα υπάρχει θεόμορφο κάλλος, που χάραξε μέσα μας ο Θεός τα αποτυπώματα της αγαθότητάς Του.
- Όταν δεν αισθανόμαστε καλά, το πρόβλημα είναι στον νου, που ταλαιπωρείται από λογισμούς, και όχι στην καρδιά, που είναι κομμάτι του Θεού.
- Οι εντολές του Χριστού είναι ο ίδιος ο Χριστός βιωμένος.
- Ο νόμος του Θεού είναι δείκτης κατεύθυνσης και όχι απαγορεύσεις ή τιμωρίες, όπως εμείς τον έχουμε παραχαράξει και παραμορφώσει στη συνείδησή μας.

- Οι εντολές του Θεού είναι οι όροι της ελευθερίας μας, είναι οι όροι για να λειτουργήσουμε φυσιολογικά.
- Στην Εκκλησία δεν σώζομαι επειδή είμαι κάποιος, αλλά επειδή με αγαπάει Κάποιος.
- Στην Εκκλησία σώζομαι, παρόλα τα χάλια μου, γιατί Κάποιος επιμένει να αγαπάει τα σκοτάδια μου.
- Τελικά η πιο μεγάλη άσκηση και η πιο μεγάλη ελευθερία είναι να γνωρίζω τα χάλια μου και να λέω στον εαυτό μου ότι υπάρχει ελπίδα όχι απλώς να ανορθωθώ αλλά και να αποκτήσω ζωντανή σχέση με τον Θεό, ακόμα και να αγιάσω. Όχι γιατί θα το καταφέρω, αλλά γιατί έτσι επιμένει να θέλει ο Θεός.
- Το φιλοκαλικό μήνυμα είναι ότι έσχατο στάδιο της προσευχής δεν είναι η εκπλήρωση ενός αιτήματος αλλά η δική μας σιωπή, ώστε να ακούσουμε τον Χριστό να προσεύχεται στον Κήπο των Ελαιών της καρδιάς μας. (Κάλλιστος Γουέαρ)
- Η Εκκλησία διακονεί τους πάντες, ακόμη και τους εχθρούς της.
- Η Εκκλησία είναι ισχυρή όταν είναι ηττημένη, όπως ο Χριστός έγινε ισχυρός όταν ανέβηκε στον Σταυρό, όταν ηττήθηκε, όταν έγινε βρώση και πόση για τον καθένα. Όταν κι εμείς γίνουμε βρώση και πόση για τον καθένα, ιδιαίτερα για τον εκτός Εκκλησίας, τότε θα γεμίσουμε από την τροφή του Χριστού.

16-02-2020 Η πνευματική ζωή των ζευγαριών

- Όταν παντρεύονται δύο άνθρωποι, ο Χριστός τους ενώνει σε μία αδιάσπαστη ενότητα. Στην Ορθόδοξη Εκκλησία παντρεύομαι σημαίνει συνδέω τη σχέση μου με τον Χριστό. Αυτός την αφθαρτοποιεί και την τροφοδοτεί.
- Πνευματικό είναι ό,τι συνδέεται με τον Χριστό.
- Στην έγγαμη ζωή ευχαρίστηση και απασχόληση του ενός είναι η ευχαρίστηση και ανάπαυση του άλλου. Ο ένας να υποχωρεί και να ανέχεται τα ελαττώματα του άλλου με κατανόηση και αγάπη.
- Στην έγγαμη ζωή, ο άνδρας είναι ο κατευθυντήριος νους και η γυναίκα η καρδιά. Δηλαδή ο άνδρας δίνει την κατεύθυνση, την προοπτική και τον λόγο και η γυναίκα σαρκώνει αυτά που ο άνδρας δίνει.
- Η γυναίκα στην έγγαμη ζωή θαυμάζει τον άνδρα, εξυψώνει τις αρετές του και τον εμπιστεύεται. Επίσης του συμπαραστέκεται στα προβλήματα και έχει πραότητα.
- Ο άνδρας στην έγγαμη ζωή παρέχει στη γυναίκα ασφάλεια και προστασία αλλά και της συμπαραστέκεται με αγάπη, τιμή και τρυφερότητα.
- Μετάνοια είναι η στροφή της ελευθερίας του ανθρώπου από τον εαυτό του στον Θεό και η εναπόθεση της ζωής του σε Εκείνον.
- Δουλειά του πνευματικού είναι να εμπνέει ζωή, δηλαδή να εμπνέει το ήθος και το περιεχόμενο της ζωής, όχι να απαντά σε ερωτήματα και να δίνει λύσεις σε προβλήματα.

- Το έργο του πνευματικού στο ζευγάρι είναι να δείξει τον δρόμο της ζωής, έχοντας όμως υπόψη ότι για την κάθε περίπτωση υπάρχει το στοιχείο της εξατομίκευσης.
- Η πνευματική ζωή αρχίζει με τη μετάνοια και την εξομολόγηση.
- Στον πνευματικό πηγαίνουμε, επειδή θέλουμε να διορθωθεί η κατεύθυνση της ζωής μας, όχι για να λυθούν τα προβλήματά μας.
- Έρωτας είναι κίνηση προς τον άλλον για να πάρω, ενώ αγάπη είναι κίνηση προς τον άλλον για να δώσω. Ο έρωτας είναι η αρχική ενωτική δύναμη του ζευγαριού. Έρχεται όμως η στιγμή που χάνει τη δύναμή του και οι σύζυγοι αρχίζουν να μαθαίνουν την αγάπη, που είναι το πιο ερωτικό γεγονός, αλλά και που προϋποθέτει έναν κόπο τοκετού.
- Η νομοτελειακά επερχόμενη φθορά του έρωτα γίνεται η αφορμή της ανάπτυξης της αγάπης και της ενηλικίωσης του ζευγαριού.
- Όταν μια σχέση δεν εξελίσσεται στον χρόνο, ακυρώνεται.
- Οι δυσκολίες που έρχονται σε μία σχέση είναι οι αφορμές η σχέση αυτή να εξελιχθεί.
- Η πιο αγαπητική κατάσταση σε ένα ζευγάρι είναι ο ένας να είναι αληθινός με τον άλλον, ο ένας να αποδέχεται τον άλλον και οι δύο να συναντιούνται στον κοινό λόγο ύπαρξης.
- Είμαι αληθινός σημαίνει ότι βρήκα ποιος είμαι, ποιος είναι ο άξονας και ποια τα κριτήρια της ζωής μου και εκθέτω αυτά που βρήκα στον άλλον.
- Η μετάνοια και η αρχή της πνευματικότητας είναι για τον άνθρωπο η ανακαίνιση που χρειάζεται, για να ξαναγίνει φρέσκος, δροσερός, ορεξάτος. Το να θαυμάζεται ένας άνθρωπος από τον σύντροφό του είναι υπόθεση προσωπική και μπορεί να επιτευχθεί μόνο με την ανακαίνισή του, δηλαδή τη μετάνοια και την αρχή της πνευματικότητας.
- Δεν μπορούμε να απαιτήσουμε από τον σύντροφό μας την αγάπη. Η μετάβαση από τον έρωτα στην αγάπη απαιτεί τη δική μας προσωπική άσκηση, ώστε να εκπέμπουμε φως και θετικότητα και έτσι να ελκύουμε την αγάπη του συντρόφου μας.
- Η αγάπη είναι πραγματική λύτρωση, γιατί είναι έξοδος από τον εαυτό μας και γιατί μας μαθαίνει να βλέπουμε τον άλλον ως αδελφό μας και όχι ως ανταγωνιστή-αντίπαλό μας.
- Το σημαντικότερο στην αγάπη είναι ο ένας να μπαίνει στη θέση του άλλου.
- Μπαίνω στη θέση του άλλου σημαίνει ότι τον καταλαβαίνω όπως ούτε ο ίδιος καταλαβαίνει τον εαυτό του.
- Με την αγάπη μπαίνουμε στη διαδικασία να καταλάβουμε τη βαθύτερη ουσία του άλλου ανθρώπου, να βγάλουμε στην επιφάνεια την ομορφιά του. Υπάρχουν άνθρωποι παντρεμένοι πολλά χρόνια, που όμως ο ένας δεν γνωρίζει τη βαθύτερη ουσία του άλλου και κατά συνέπεια παραμένουν άγνωστοι.
- Η ουσία του κάθε ανθρώπου είναι το πού αυτός έχει στραμμένη την ελευθερία του, ποιος είναι ο άξονας της ζωής του. Αυτό είναι που τον ορίζει ως πρόσωπο.
- Το πιο πνευματικό γεγονός είναι το να βγάλουμε στην επιφάνεια τα καλά στοιχεία, την ομορφιά του άλλου ανθρώπου, π.χ. του συντρόφου μας.

- Η πνευματικότητα ξεκινάει από τη στιγμή που είμαι αληθινός με τον άλλον και δεν τον φοβάμαι. Γιατί όπου υπάρχει φόβος δεν υπάρχει αγάπη. "Η αγάπη έξω βάλλει τον φόβον".
- Στην έγγαμη ζωή κάθε πράξη αμοιβαίας προσφοράς μεταμορφώνει το ζευγάρι.
- Αυτός που αγαπά αληθινά κάποιον του εκχωρεί τα δικαιώματά του.
- Ο νόμος και οι εντολές του Θεού δεν είναι στείρες υποχρεώσεις, αλλά παιδαγωγικά μέσα που βοηθούν στην ανάπτυξη ελεύθερων και χαρούμενων σχέσεων.
- Παράδεισος είναι η γεύση και ο καρπός της σχέσης προσώπων, όταν ο ένας δίνει στον άλλον. Δεν θα γευτούμε κανέναν παράδεισο και καμιά χαρά, αν δεν κοινωνούμε με τους άλλους εν αγάπη και ελευθερία.
- Ο έρωτας και η αγάπη είναι πορεία προς την ελευθερία.
- Η ελευθερία του πνεύματος καταργεί τα οχυρά και τα καλούπια της συναλλαγής και ισχυροποιεί την έννοια της προσφοράς οικοδομώντας αληθινή σχέση.
- Στην αληθινή έγγαμη σχέση δεν μπορεί να υπάρχει απόλυτη κυριαρχία του ενός προς τον άλλον, αλλά μόνο ελεύθερη προσφορά του ενός προς τον άλλον.
- Όταν δύο άνθρωποι παντρεύονται, διατηρούν την ελευθερία τους και την προσωπική τους ευθύνη. Όπως άλλωστε ο άνθρωπος διατηρεί την ελευθερία του και την προσωπική του ευθύνη στη σχέση του με τον Θεό.
- Ο Θεός σέβεται την ελευθερία μας.
- Δεν έχουμε το δικαίωμα να παρεμβαίνουμε στην προσωπική πνευματική ανάπτυξη του άλλου και να επιβάλλουμε αυτά που εμείς θέλουμε στη ζωή του, ακόμα κι αν αυτός είναι ο σύντροφός μας.
- Ο άλλος μπορεί να αλλάξει, μόνο αν του το εμπνεύσουμε, όχι αν του το επιβάλλουμε.
- Μόνο εν ελευθερία μπορούν να δημιουργηθούν όμορφα πράγματα.
- Η αγάπη είναι συνώνυμη με την ελευθερία.
- Η σχέση υπάρχει, όταν υπάρχει η ακεραιότητα και ετερότητα του κάθε προσώπου.
- Οι σχέσεις στις οποίες ο ένας αφομοιώνεται από τον άλλον χάνουν την ικανότητα να εξελιχθούν και μένουν φτωχές.
- Ο γάμος είναι ένας δρόμος που τον ομορφαίνει η ελπίδα και τον ενδυναμώνει η δυστυχία. Όταν δεν έχουμε πόνους, δεν έχουμε ούτε εκπλήξεις.
- Το μεγάλο τραύμα στην πνευματική ανάπτυξη των συζύγων είναι η θεοποίηση του γάμου και το κυνηγητό της ευτυχίας.
- Όποιος δεν έχει υποφέρει δεν έχει αγαπήσει.
- Με την απολυτοποίηση ενός γεγονότος χάνουμε το γεγονός αυτό, δεν το κερδίζουμε.
- Όπως και ο πόνος της απουσίας του Θεού μάς εξελίσσει, έτσι και στον γάμο ο πόνος της απουσίας της ευτυχίας μάς εξελίσσει.
- Η πνευματική ζωή είναι η ακόρεστη επιθυμία και καλλιέργεια του πόθου για τον Θεό. Επειδή όμως αυτό μάς φαίνεται πολύ δύσκολο, τουλάχιστον να ξεκινήσουμε να ψαχνόμαστε

και να βλέπουμε πού πηγαίνει η ζωή μας. Αν το προσπαθήσουμε αυτό, θα έχουμε κάνει τα πρώτα πολύ σημαντικά βήματα της πνευματικής ζωής.

- Το να τα βάζουμε με τον Θεό δεν σημαίνει ότι αρνούμαστε τον Θεό.
- Το να είμαστε φαινομενικά πολύ πιστοί μπορεί να κρύβει ότι δεν πιστεύουμε σε μια ζωντανή σχέση με τον Θεό και ότι είμαστε οχυρωμένοι στις θρησκευτικότητες.
- Η διατήρηση και εξέλιξη της έγγαμης σχέσης προϋποθέτει την προσωπική άσκηση του κάθε μέλους της.
- Το ζευγάρι έχει μεγάλη ανάγκη από λίγο χρόνο απόσυρσης και ησυχίας.
- Το να ησυχάζουμε, να αφήνουμε τις μέριμνές μας για λίγη ώρα και να αδειάζουμε είναι κάτι πολύ πνευματικό. Και είναι η ώρα που μπορούμε να είμαστε μόνο εμείς και ο Θεός.
- Στην Ορθόδοξη Εκκλησία δεν τονίζουμε τόσο την ανθρώπινη άσκηση όσο τα μυστήρια.
- Όταν οι σύζυγοι κοινωνούν το Σώμα και το Αίμα του Χριστού είναι ανανεωμένοι και χαριτωμένοι.
- Να μην φοβόμαστε να κοινωνήσουμε. Ο πιο ερωτικός άνθρωπος είναι αυτός που κοινωνήσε τον Χριστό, γιατί είναι ενωμένος με τον Χριστό και κατά συνέπεια μπορεί να ενωθεί με τον κάθε άνθρωπο.
- Όταν κοινωνάμε τον Χριστό, να βιώνουμε σωστά το γεγονός, ώστε να λαμβάνουμε τη θεϊκή βοήθεια τόσο εμείς όσο και οι γύρω μας.
- Τα μέλη ενός ζευγαριού οφείλουν να μιλάνε μεταξύ τους, ακόμα και να εξομολογούνται μεταξύ τους. Είναι λάθος να πηγαίνουν καθημερινά στον πνευματικό.
- Οι εκκρεμότητες οι οποίες χρονίζουν στο μυαλό μας και δεν τακτοποιούνται είναι καταστροφικές.
- Οι εκκρεμότητες που χρονίζουν στο μυαλό μας οφείλονται στο ότι δεν τολμούμε να πούμε στον άλλον, π.χ. στον σύντροφό μας, αυτό που σκεφτόμαστε.
- Πνευματικότητα είναι να μπορώ να επικοινωνώ με τον άλλον, να σχετίζομαι με τον άλλον, να μοιράζομαι τη ζωή μου με τον άλλον.
- Η μεγαλύτερη άσκηση στα ζευγάρια είναι η συγκατάβαση και η επιείκεια.
- Ο πνευματικός και ώριμος στην πίστη άνθρωπος είναι ο λεπτός και ευγενής.
- Ο ένας σύντροφος να μην φορτώνει τον άλλον με δυσβάσταχτα φορτία, ακόμη κι αν αυτά είναι στοιχεία πνευματικής ζωής. Να μην επιδεικνύεται και να μην δημιουργεί απολυτότητες, που οδηγούν σε διάσταση και απομάκρυνση. Να μην γίνεται η πνευματική ζωή του ενός αιτία σκανδάλου για τον άλλον.
- Άγιος είναι αυτός που σε κάνει να αισθάνεσαι όμορφα κοντά του, όχι αυτός που σε πνίγει με την αγιότητά του.
- Η πνευματικότητα ενός ζευγαριού δεν μαρτυρείται τόσο από τις αγρυπνίες, τις νηστείες και την εγκράτεια, όσο από την τρυφερότητα, την κατανόηση και το ενδιαφέρον.
- Πραγματική αγάπη υπάρχει, όταν υπάρχει και διαφύλαξη των προσωπικών ορίων.

- Στα ζευγάρια συχνά υπάρχει συναισθηματική καταπίεση του ενός προς τον άλλον και αποτέλεσμα αυτής της συναισθηματικής καταπίεσης είναι πολλές ανίατες ασθένειες.
- Όταν σε ένα ζευγάρι ο ένας οργίζεται και φωνάζει, ο άλλος να του ζητάει πρώτα να ηρεμήσει και μετά να μπαίνει σε διάλογο μαζί του. Αν αυτό δεν γίνεται εφικτό και η άσχημη κατάσταση συνεχίζεται, ίσως η απομάκρυνση για ένα διάστημα να μπορεί να βοηθήσει.
- Να μην φοβόμαστε να θέτουμε στον άλλον τα όριά μας και να τα υπερασπιζόμαστε. Η πνευματικότητα δεν είναι δουλικότητα ούτε προσβολή των ορίων μας και της προσωπικής μας αξίας.
- Σεβόμενοι τον εαυτό μας να δίνουμε πάντα στον άλλον το μήνυμα ότι οφείλει και αυτός να μας σέβεται.
- Να μην υποχωρούμε στην υπεράσπιση των ορίων μας ούτε από ενοχές δικές μας ούτε από την απειλή του συντρόφου μας. Να μην επιτρέπουμε στον σύντροφό μας να μας κακοποιεί με οποιονδήποτε τρόπο.
- Ο ένας σύντροφος να μην δέχεται την ψυχική ή άλλου είδους κακοποίηση από τον σύντροφό του. Γιατί, αν η κατάσταση αυτή χρονίσει, θα είναι πολύ δύσκολο να διορθωθεί.
- Όταν ένας άνθρωπος δεν είναι γεμάτος συναισθηματικά και δεν εκτιμά τον εαυτό του, τότε γίνεται καχύποπτος και νομίζει ότι όλοι τον υπονομεύουν. Μάλιστα συχνά παρερμηνεύει προς το χειρότερο τα λόγια των άλλων.
- Την αίσθηση της προσωπικής αξίας, που όλοι έχουμε ανάγκη, μας τη δίνει η Εκκλησία.
- Στην έγγαμη ζωή η ύπαρξη συζύγου ζωντανεύει στα δύο μέλη το μήνυμα ότι έχουν αξία.
- Η καλή τεκνοποιία προϋποθέτει την καλή συζυγία.
- Η απόκτηση παιδιών δεν σημαίνει παραμέληση της συζυγίας ούτε χρησιμοποίηση των παιδιών ως άλλοθι μιας αποτυχημένης συζυγίας.
- Η εξέλιξη των παιδιών θα εξαρτηθεί από την ατμόσφαιρα που υπάρχει στην οικογένεια, την οποία διαμορφώνουν οι γονείς των παιδιών, δηλαδή οι σύζυγοι.
- Τα παιδιά διαμορφώνονται από τον αέρα που εισπνέουν στο σπίτι και κυρίως από την ποιότητα της σχέσης των γονιών τους.
- Αυτό που τρέφει παιδαγωγικά τα παιδιά δεν είναι η ποσότητα των συμβουλών των γονιών, αλλά η ποιότητα της σχέσης των γονιών.
- Σε υγιείς καταστάσεις δεν συμβουλευείς. Ζεις και μεταδίδεις ζωή.
- Κάθε γάμος είναι ένας απάτητος δρόμος που αρχίζει από τη γη και τερματίζει στον Ουρανό και την αιωνιότητα. Και είναι ένας σύνδεσμος των συζύγων με τον Χριστό.
- Ο γάμος είναι αναφορά στο πρόσωπο του Χριστού. Διαφορετικά είναι απλή κοινωνική συμβίωση και σύμβαση.
- Όταν οι σύζυγοι θα απολαμβάνουν την παρουσία του Θεού ακόμα και στα πιο ευτελή πράγματα, ο έρωτας και ο γάμος θα είναι απόλαυση.
- Ο άνθρωπος είναι πολύ απαιτητική ύπαρξη και ευτυχώς. Θέλει τα πάντα. Θέλει τη ζωή, τη

χαρά, την αιωνιότητα. Θέλει να συναντήσει το πρόσωπο του Θεού. Ο γάμος είναι ακριβώς το πολύτιμο εκείνο δώρο που χάρισε ο Θεός στον άνθρωπο, μέσα από το οποίο ο άνθρωπος θα λυτρωθεί από τη φθορά και θα ζήσει την αιωνιότητα.

17-02-2020 Η αγωγή της ελευθερίας

- Ο Κύριος μάς λέει αλήθειες και μάλιστα με πολύ απλό τρόπο. Εμείς μπορούμε να ακούσουμε αυτές τις αλήθειες, μόνο αν είμαστε ανοιχτοί, δηλαδή ταπεινοί, με καλή θέληση και χωρίς βεβαιότητες.
- Στην παραβολή του Ασώτου, αυτά που ο νεότερος υιός ζητάει από τον πατέρα του και που ο πατέρας του τα δίνει συμβολίζουν όλα τα δώρα-χαρίσματα που ο Θεός δίνει στον άνθρωπο, ακόμα και την ίδια τη ζωή. Ο νεότερος υιός επαναστατεί, όπως ο άνθρωπος που θέλει να ζήσει τη ζωή του ξέχωρα από τον Θεό.
- Η ουσία της αμαρτίας είναι η αυτονόμηση του ανθρώπου. Το να θέλουμε να ζήσουμε τη ζωή μας ξέχωρα από τον Θεό, προσβάλλοντας τη σχέση μας με τον Θεό.
- Το πρόβλημα του Ασώτου υιού δεν είναι ότι ζούσε αμαρτωλά, αλλά ότι καθύβρισε τη σχέση του με τον πατέρα.
- Στην πνευματική ζωή η έννοια της αμαρτίας δεν έχει ηθικό χαρακτήρα αλλά οντολογικό.
- Το να θεωρώ κάτι δικό μου είναι μια μορφή πτώσης.
- Το αν ζούμε τη ζωή μας μαζί με τον Χριστό ή όχι ορίζει την πνευματική μας ποιότητα.
- Δικαιούμαστε να κάνουμε στη ζωή μας ό,τι θέλουμε και να είμαστε μακριά από τον Χριστό, άλλωστε ελεύθεροι είμαστε, αλλά έτσι θα ζούμε εφάμαρτα και ατομοκεντρικά.
- Αν αποκοπούμε από τον Θεό, αποκοβόμαστε και από τους ανθρώπους, ανεξάρτητα αν φαινομενικά σχετιζόμαστε. Μόνο σχέσεις διαπραγμάτευσης μπορούμε να έχουμε με τους ανθρώπους και όχι σχέσεις ουσιαστικές-υπαρξιακές.
- Η αμαρτία περισσότερο από οτιδήποτε άλλο είναι απομάκρυνση.
- Στην παραβολή του Ασώτου υιού, ο νεότερος υιός απομακρύνεται από τον πατέρα του όπως ο κάθε αμαρτωλός άνθρωπος απομακρύνεται από τον Θεό.
- Η θεοποίηση των ατομικών δικαιωμάτων στην εποχή μας είναι μια μορφή πτώσης.
- Η έμφαση στα δικαιώματα του ανθρώπου, μόνο όταν υπάρχει και λειτουργεί η σχέση με τον Θεό και με τον κάθε άνθρωπο, μπορεί τελικά να ωφελήσει. Και όχι μόνο να ωφελήσει αλλά και να σώσει. Βέβαια σε αυτή την περίπτωση τα δικαιώματα του ανθρώπου δεν είναι δικαιώματα ατομικά.
- Στην παραβολή του Ασώτου, ο νεότερος υιός σκορπίζει και ξοδεύει την περιουσία που του έδωσε ο πατέρας του. Το ίδιο κάνει και ο κάθε αμαρτωλός, ο κάθε απομακρυσμένος από τον Θεό άνθρωπος, που σκορπίζει και ξοδεύει τα δώρα που του έδωσε ο Θεός.
- Οτιδήποτε το ζούμε κλεισμένοι στον εαυτό μας και όχι μαζί με τον Χριστό και τον άλλον άνθρωπο είναι σκόρπισμα, είναι ξόδεμα, είναι άδειασμα.

- Όταν τα χαρίσματα και τα δικαιώματα τα έχουμε, για να υπηρετούμε την ιδιοτέλειά μας και όχι για να σχετιζόμαστε με τους άλλους και να τους αναπαύουμε, τότε είμαστε σε πτώση.
- Οτιδήποτε φθείρεται, ξοδεύεται ή μας φέρνει κόπωση είναι ψεύτικο.
- Αυτογνωσία δεν είναι τόσο η ανάλυση του εαυτού μας, όσο το να βρούμε τον λόγο για τον οποίο υπάρχουμε.
- Μια βασική παράλειψη της ψυχαναλυτικής είναι ότι στην παρέμβασή της στον άνθρωπο δεν περιλαμβάνει την αυταπάρνηση, η οποία λειτουργεί θεραπευτικά όσο τίποτε άλλο.
- Μόνο αν αρνηθούμε τον εαυτό μας, τον βρίσκουμε.
- Η αυταπάρνηση χωρίς την προοπτική του Χριστού είναι ονειδισμός, είναι κακοποίηση και προσβολή του εαυτού μας. Αντίθετα, η αυταπάρνηση με την προοπτική του Χριστού είναι ελευθερία και σωτηρία, είναι η ανάδειξη των βαθύτερων πνευματικών ικανοτήτων μας, των δώρων δηλαδή που μας χάρισε ο Θεός.
- Οι ψυχολόγοι είναι πολύ χρήσιμοι και έχουν δίκαιο, όμως η πνευματική διάσταση, την οποία έχει πολύ μεγάλη ανάγκη ο άνθρωπος, είναι πέρα από την επιστήμη τους.
- Η χαρά μας είναι η αγάπη μας προς τον άλλον και η κοινωνία μας με τον άλλον.
- Στην παραβολή του Ασώτου, η απομάκρυνση του νεότερου υιού - του Ασώτου - από τον πατέρα του τον οδήγησε στην πείνα. Με αυτή την εξέλιξη της παραβολής συμβολίζεται η απομάκρυνση του ανθρώπου από τον Θεό και η καταστροφή του ανθρώπου, που είναι η συνέπεια αυτής της απομάκρυνσης.
- Η συνείδησή μας συνήθως ξέρει τι είναι καλό και τι κακό. Οπότε πίσω από την κάθε αμαρτία μας συνήθως υπάρχει η συνειδητή επιλογή μας.
- Τίποτε καλό δεν γίνεται με τη βία. Αυτό που θεραπεύει αληθινά τον άνθρωπο και τον αναδεικνύει ως πρόσωπο είναι η αγωγή της ελευθερίας.
- Η υγιής παιδαγωγική προσέγγιση είναι και αγωγή της ελευθερίας. Μόνο με μια τέτοια αγωγή μπορεί ο άνθρωπος να αναπτυχθεί ως πρόσωπο.
- Ο Θεός, όπως και ο πατέρας της παραβολής του Ασώτου, έχει την αρχοντιά να δίνει την αγωγή της ελευθερίας.
- Οι πραγματικές σχέσεις οικοδομούνται με ρίσκο και με πόνο. Τίποτα δεν έχουν από πριν καθορισμένο, υπολογισμένο και τακτοποιημένο. Γιατί περιέχουν το στοιχείο της ελευθερίας.
- Πάντα η ελευθερία έχει ρίσκα.
- Η ελευθερία του πολιτισμού μας είναι μια ελεγχόμενη ελευθερία, για να ελέγχονται οι άνθρωποι. Ο Θεός όμως δίνει αληθινή ελευθερία και όχι ελεγχόμενη.
- Αληθινή σχέση είναι αυτή του Χριστού, που μας αγαπά τόσο, ώστε μας αφήνει ελεύθερους ακόμη και να Τον αρνηθούμε, να Τον προδώσουμε. Αντίθετα, μια σχέση στην οποία περιμένουμε από τον αγαπώμενο άλλον να μην μας αρνηθεί και που, αν μας αρνηθεί, είμαστε έτοιμοι να τον απορρίψουμε δεν είναι αληθινή σχέση αλλά εξαναγκασμός.
- Καλύτερα οι άνθρωποι να κάνουν λάθη παρά να είναι άρρωστα πρόσωπα.

- Τα υγιή πρόσωπα είναι αυτά που αναλαμβάνουν την ευθύνη της ελευθερίας τους.
- Με τη βόσκηση των χοίρων και τη βρώση της τροφής των χοίρων από τον Άσωτο υιό της παραβολής συμβολίζεται η υπηρετήση των παθών και η προσπάθεια κατανάλωσης των παθών από τον άνθρωπο.
- Ο πατέρας της παραβολής του Ασώτου υιού, ως αληθινός πατέρας και παιδαγωγός, ήξερε πώς θα εξελιχθεί η ζωή του νεότερου υιού του.
- Ο εγωιστής δεν παραδέχεται τα λάθη του. Αντίθετα, ο Άσωτος υιός της παραβολής παραδέχεται τα λάθη του και, ενθυμούμενος τη στάση του πατέρα του όταν του είπε ότι αποφάσισε να φύγει, αποφασίζει να επιστρέψει.
- Ο Άσωτος υιός μπορεί εκεί στη μακρινή χώρα να έτρωγε την τροφή των χοίρων όμως ταυτόχρονα είχε συντροφιά την εμπειρία της αγάπης του πατέρα του. Η εμπειρία της αγάπης του Θεού Πατρός είναι αυτό που μπορεί να σηκώσει τον κάθε άνθρωπο από την κόλασή του και να τον αναστήσει.
- Η δόξα μας, η τιμή μας, το καύχημά μας, η δύναμή μας δεν είναι οι ικανότητές μας, δεν είναι η αρετή μας, δεν είναι τα δικάιά μας. Είναι η αγάπη του Θεού.
- Ο πνευματικός άνθρωπος είναι αυτός που αρνήθηκε τον δικό του λογισμό και αφέθηκε στην αγάπη του Θεού.
- Το πιο πνευματικό πράγμα που μπορούμε να κάνουμε είναι να διατηρούμε πάντα μέσα στην καρδιά μας τη βεβαιότητα της αγάπης του Θεού. Κι αν έχουμε κάτι να δώσουμε στους άλλους, ιδίως στα παιδιά μας και τους δικούς μας ανθρώπους, είναι η ελπίδα και η παρηγοριά της αγάπης του Θεού, που δεν μας εγκαταλείπει ούτε στη μακρινή χώρα, δηλαδή ούτε όταν έχουμε απομακρυνθεί από Αυτόν.
- Η μετάνοια δεν είναι ποσότητα χρόνου. Είναι διάθεση ψυχής.
- Τα αληθινά ιερουργούνται στη σιωπή. Τα πολλά λόγια συνήθως είναι παραπανίσια και δεν υπηρετούν την αλήθεια.
- Αν για μια σχέση δεν είμαστε έτοιμοι να πάθουμε και να πάσχουμε, ας μην την ξεκινήσουμε καλύτερα. Δεν είμαστε ικανοί γι' αυτήν.
- Στην εξομολόγηση, η αναλυτική περιγραφή αμαρτιών στον πνευματικό είναι απαράδεκτη.
- Το δακτυλίδι που ο πατέρας της παραβολής δίνει στον Άσωτο συμβολίζει τη σχέση αρραβώνα που ο άνθρωπος έχει με τον Θεό στην παρούσα τη ζωή, όταν υπάρχει μετάνοια. Και δεν του δίνει το στεφάνι, που συμβολίζει τη σχέση γάμου, γιατί αυτό δίνεται στον παράδεισο. Άρα η παρούσα ζωή, όταν υπάρχει μετάνοια, είναι μια πρόγευση του παραδείσου.
- Τα υποδήματα που ο πατέρας της παραβολής δίνει στον Άσωτο συμβολίζουν τη νέα πορεία που ο πατέρας περιμένει ο υιός του να διαβεί, αυτή τη φορά στον δρόμο της αρετής, στον δρόμο του Χριστού.
- Στην παραβολή του Ασώτου, το κάλεσμα του πατέρα προς τους υιούς του για το τραπέζι

με τον μόσχο τον σιτευτό συμβολίζει τη Θεία Λειτουργία, στην οποία ο Θεός όλους μας καλεί να συμμετέχουμε, για να παίρνουμε χάρη και δύναμη.

- Όταν ο άνθρωπος δεν αντέχει τη χαρά ή ενοχλείται από τη χαρά ή θέλει να υπονομεύσει τη χαρά, τότε κυριαρχείται από αλλότριο-κακό πνεύμα, που πολλές φορές μάλιστα το ισχυροποιεί ο ίδιος με την υπερήφανη προβολή της αρετής του και της δικαίωσής του.
- Όταν σε μια κουβέντα κάποιος ξεκινάει προσπάθεια αυτοδικαίωσης, η κουβέντα αυτή δεν θα τελειώσει ποτέ. Γι' αυτό καλύτερα να μην μπαίνουμε σε τέτοιες κουβέντες. Στην παραβολή του Ασώτου αυτό συμβολίζεται με τη μη ύπαρξη απάντησης στο ερώτημα αν τελικά ο πρεσβύτερος υιός πήγε στο τραπέζι στο οποίο τον κάλεσε ο πατέρας του ή όχι.
- Μόνο αν νιώθουμε τον Θεό Πατέρα μας και τον άλλον άνθρωπο αδελφό μας, με άλλα λόγια μόνο αν είμαστε εν μετανοία, οι κουβέντες μας θα έχουν νόημα και αποτέλεσμα.
- Στην παραβολή του Ασώτου, ο πρεσβύτερος υιός θα πάει στο τραπέζι, μόνο αν μετανοήσει και παραδεχθεί τη σχέση του με τον πατέρα και τον αδελφό του.

24-02-2020 Η λαχτάρα του Χριστού

- Οι διάφορες εμπειρίες κατά τη διάρκεια της προσευχής, π.χ. το να βλέπουμε φώτα ή άλλα πράγματα, δεν είναι του Χριστού. Είναι φαντασιώσεις προερχόμενες από τον εγωισμό μας.
- Τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα του πλανεμένου στην προσευχή ανθρώπου, αυτού δηλαδή που κατά τη διάρκεια της προσευχής νομίζει ότι ζει πνευματικές εμπειρίες, είναι η έλλειψη ηρεμίας, το άγχος, η οργή και ο θυμός.
- Οι πλανεμένοι δεν δέχονται την πλάνη τους. Είναι φανατισμένοι και κάνουν κακό. Όπως συμβαίνει με τους ζηλωτές, που έχουν τον "ου κατ' επίγνωσιν ζήλο".
- Ο περίσσιος θυμός, η λεγόμενη "ιερά αγανάκτηση", που αισθάνονται κάποιοι δήθεν σπουδαίοι χριστιανοί απέναντι στους άλλους, είναι κατάσταση πλάνης. Νομίζουν ότι είναι τόσο γνήσιοι χριστιανοί, που δικαιούνται και υποχρεούνται να υπερασπίζονται τον Θεό και μάλιστα με τον σκληρότερο τρόπο.
- Τα χαρακτηριστικά του ανθρώπου που είναι μέσα στο πνεύμα του Θεού είναι η γλυκύτητα, η ειρήνη, η κατανόηση, η επιείκεια, η δεκτικότητα. Αντίθετα, ο πλανεμένος άνθρωπος συχνά είναι κάποιος με ψυχολογικά προβλήματα που βρήκε την Εκκλησία ως μέσον για να ονομάσει τα ψυχολογικά του προβλήματα πνευματικότητα.
- Ο πλανεμένος άνθρωπος νομίζει ότι έχει εμπειρίες πνευματικές και ότι είναι σε σωστό δρόμο, ενώ στην πραγματικότητα κινείται από κενοδοξία και εγωπάθεια.
- Περισσότερο σημαντικά ακόμα και από το δίκαιό μας που υποστηρίζουμε είναι τι έχουμε μέσα στην καρδιά μας, ποια είναι η διάθεσή μας και τι εκπέμπουμε. Αυτά αξιολογεί ο άλλος.
- Χωρίς τη χάρη του Θεού δεν μπορούμε να κάνουμε τίποτε. Αν το συνειδητοποιήσουμε αυτό, δεν θα κρίνουμε, δεν θα αγωνιούμε και δεν θα αγχωνόμαστε. Θα είμαστε άνετοι με όλους και επιεικείς με όλους.

- Η προσευχή είναι η λαχτάρα για το πιο γλυκό όνομα, το όνομα του Χριστού.
- Στην προσευχή μπορούμε να γεμίσουμε με το γλυκύτατο όνομα του Χριστού, μόνο αν αδειάσουμε από τους λογισμούς μας.
- Στην προσευχή να μην έχουμε σφίξιμο, απαίτηση, εκβιασμό. Δεν θα έχει αποτέλεσμα.
- Ο άνθρωπος που δεν προσεύχεται είναι χωρίς ενέργεια και άρα δεν μπορεί να ζήσει.
- Ο άνθρωπος του Θεού είναι ειρηνικός και απολαμβάνει τη ζωή του, ακόμη και στα πιο απλά πράγματα. Δεν αγωνιά και δεν "τρελαίνεται" με τίποτα.
- Όλα τα προβλήματά μας να τα αναθέτουμε στον Θεό. (Άγιος Πορφύριος)
- Ο πνευματικός χρόνος είναι το εδώ και τώρα.
- Η λαχτάρα είναι μια φυσική δύναμη της ψυχής.
- Στην εποχή μας αντικαταστήσαμε τη λαχτάρα για τη ζωή με το άγχος, την ενοχή και την απαίτηση, καταστάσεις που συχνά καταλήγουν στην κατάθλιψη.
- Κάποιες φορές καλό είναι να λέμε δυνατά το "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με", για να το ακούν και οι αισθήσεις μας. Είμαστε ψυχή και σώμα μαζί και υπάρχει σε αυτά αλληλεπίδραση. (Άγιος Πορφύριος)
- Ο πνευματικός άνθρωπος είναι έξυπνος, είναι ξύπνιος οι αισθήσεις του και ξέρει πώς να διατηρεί τη λαχτάρα του για τη ζωή.
- Ο τελειότερος τρόπος προσευχής είναι ο σιωπηλός. (Άγιος Πορφύριος)
- Η προσευχή, όπως και ο έρωτας, κορυφώνεται στη σιωπή.
- Τα ίδια λόγια από δύο διαφορετικούς ανθρώπους μπορούν να έχουν διαφορετικό αποτέλεσμα. Κι αυτό γιατί στη μία περίπτωση τα λόγια έχουν τη χάρη του Θεού, ενώ στην άλλη μιλάει μόνο ο ανθρώπινος νους.
- Μεταδίδουμε αυτό που βιώνουμε. Εμείς οι ίδιοι ζωντανεύουμε ή νεκρώνουμε τα λόγια μας, ανάλογα με το τι έχουμε και αισθανόμαστε στην καρδιά μας.
- Για να έχουν τα λόγια μας δύναμη και επίδραση, αυτά να μην είναι μια εκδήλωση διανοητική, αλλά να είναι καρπός εσωτερικού τοκετού, να είναι παιδιά μας.
- Ο διάβολος μεταμορφώνεται κάποιες φορές σε άγγελο φωτός και παγιδεύει τους ανθρώπους. Οφείλουμε να είμαστε προσεκτικοί.
- Στην προσευχή μας αυτό που έχει περισσότερη σημασία δεν είναι τι θα πούμε αλλά αν η καρδιά μας γέμισε με Χριστό.
- Πέντε ή δέκα λεπτά την ημέρα προσευχής με απλότητα, ευθύτητα και λαχτάρα αρκούν για να γεμίσουμε με Χριστό.
- Όταν έχουμε σιωπή στην καρδιά, μπορούμε να είμαστε μόνοι με τον Θεό. Και τότε τα έχουμε όλα, είμαστε πάμπλουτοι.
- Πάντα να προσέχουμε τι αισθανόμαστε και τι λέμε για τους άλλους. Χωρίς να το καταλαβαίνουμε εκπέμπουμε καλή ή κακή ενέργεια σε αυτούς.
- Η πνευματική μας κατάσταση επηρεάζει τους ανθρώπους του περιβάλλοντός μας.

- Να μην κακολογούμε κανέναν. Η κακολογία είναι δηλητήριο τόσο για τον άλλον που κακολογούμε όσο και για μας.
- Κάθε φορά που μιλάμε, εκφράζουμε ένα πνεύμα που ο άλλος θα το εισπράξει. Οπότε να προσέχουμε τι λέμε. Τιμούμε έτσι τόσο τον εαυτό μας όσο και τον άλλον.
- Να προσευχόμαστε συνετά, δηλαδή ενσυνείδητα και με συγκεντρωμένο τον νου μας. Τότε αυτό θα κάνουμε και στην υπόλοιπη ζωή μας, γιατί θα μας το έχει μάθει η προσευχή.
- Η κάθε μας στιγμή είναι ευλογία για να βγάλουμε καλά στοιχεία προς το περιβάλλον μας και μας έχει δοθεί για τη σωτηρία μας.
- Να εκπέμπουμε συνεχώς φρεσκάδα. Η καθαρή προσευχή θα μας βοηθήσει πολύ σε αυτό.
- Ο πνευματικός άνθρωπος βιολογικά μπορεί να είναι στα γεράματα αλλά ψυχικά παραμένει πάντα νεότερος.
- Ο άνθρωπος του Θεού όλα τα κάνει προσευχή. (Άγιος Πορφύριος)
- Η στάση της ζωής μας να είναι μια διαρκής αναφορά προς τον Χριστό, μια προσευχή. Και τότε θα είναι και μια διαρκής χριστοποίηση όλων όσων μας περιβάλλουν.
- Τα πάντα μπορούν να αγιάσουν. Ακόμα και τα υλικά πράγματα.
- Όλα μπορούν να γίνουν ευλογία, ακόμα και τα λάθη μας, εφόσον μας οδηγήσουν στην ταπείνωση και τη μετάνοια.
- Ό,τι τρώμε, ό,τι πίνουμε και ό,τι κάνουμε να είναι προς δόξαν Θεού. (Απόστολος Παύλος)
- Να βλέπουμε και τον Χριστό σε ό,τι κι αν κάνουμε. Τότε αυτό που κάνουμε θα γίνεται σωστά, γιατί αυτός που θα ενεργεί θα είναι ο Χριστός. (Άγιος Πορφύριος)
- Η στάση, η κίνηση και η ηρεμία του σώματός μας μαρτυρούν το τι βιώνουμε μέσα μας.
- Όταν έχουμε μέσα μας τη χάρη του Θεού, όλα γίνονται με χαρά, χωρίς κόπο. Και όταν κάνουμε συνέχεια προσευχή, θα μας φωτίζει ο Θεός τι να κάνουμε κάθε φορά, ακόμα και στις πιο δύσκολες καταστάσεις. (Άγιος Πορφύριος)
- Οι πολλές μέριμνες και περισπάσεις διαλύουν την εσωτερική μας συνοχή και κάνουν την προσευχή μας δύσκολη.
- Ο καλύτερος τρόπος να βοηθήσουμε κάποιον είναι η προσευχή. (Άγιος Πορφύριος)

09-03-2020 Το πνεύμα της ελευθερίας

- Η Μεγάλη Σαρακοστή είναι το κέντρο της πνευματικής ζωής και η χαρά μας.
- Ο αγώνας που κάνουμε εναντίον των παθών μας δεν είναι στέρηση και καταπίεση αλλά είναι ελευθερία.
- Ο σκοπός και ο λόγος της πνευματικής μας προσπάθειας δεν είναι να γίνουμε καλύτεροι, αλλά να συνδεθούμε με το πρόσωπο του Χριστού και έτσι να γευτούμε την αγάπη του Θεού.
- Η πνευματική ζωή δεν είναι ένα ιδεολόγημα, δεν είναι μια πρόταση ηθικού βίου, αλλά είναι ο αληθινός τρόπος ζωής.
- Ο πνευματικός αγώνας είναι η επιθυμία για ανάπτυξη των εσωτερικών μας δυνάμεων,

ώστε να έχουμε χαρά και όρεξη για ζωή.

- Να βρούμε τον τρόπο να ελκύσουμε το Άγιο Πνεύμα και τότε δεν θα μπορούμε να αμαρτήσουμε. Ό,τι καλό είμαστε, έχουμε και κάνουμε οφείλεται στο Άγιο Πνεύμα.
- Με τη Θεία Ευχαριστία λαμβάνουμε την αληθινή ζωή.
- Δεν μας θεραπεύει ούτε η αξιοσύνη μας ούτε η παλικαριά μας. Μας θεραπεύει ο Χριστός. Γι' αυτό χρειάζεται να είμαστε επιεικείς με τους ανθρώπους που δεν έχουν την εμπειρία του Χριστού.
- Ο Χριστός είναι μια αγκαλιά όχι μόνο για τους πιστούς αλλά και για τους άπιστους, ακόμα και για τους πολέμιους Του.
- Καταλαβαίνουμε ότι ο Χριστός μάς αγαπάει, όταν ενταχθούμε στα μυστήρια της Εκκλησίας μας και κυρίως στο μυστήριο της εξομολόγησης.
- Η εξομολόγηση είναι η συμφιλίωση με τον Χριστό.
- Η εξομολόγηση δεν είναι ένα δικαστήριο που μας επιπλήττει για τα λάθη μας, αλλά είναι ένα θεραπευτήριο που θεραπεύει τις πληγές μας.
- Ο Θεός έχει βάλει μια δύναμη μέσα στην ψυχή του ανθρώπου. Από τον ίδιο τον άνθρωπο εξαρτάται αν αυτή τη δύναμη τη διοχετεύει για το καλό ή για το κακό.
- Ο Θεός δεν θέλει να καταπιανόμαστε με την εκδίωξη των παθών, σφίγγοντας μάλιστα τον εαυτό μας, ούτε με τον αντίχριστο, ούτε με τον διάβολο, ούτε με το κακό γενικότερα. Ο Θεός θέλει να ασχολούμαστε με την ομορφιά του κόσμου, η οποία άλλωστε προέρχεται από Αυτόν.
- Η Μεγάλη Σαρακοστή είναι μια ατμόσφαιρα που δημιουργεί η Εκκλησία, για να θερμανθεί-συγκινηθεί η καρδιά μας με τον Χριστό, να πληγωθεί η καρδιά μας από την αγάπη του Χριστού. Και για να ζήσουμε αυτή την ελευθερία και αυτή την αγάπη, που δεν μπορεί να φανταστεί ο κόσμος πόσο σημαντική είναι.
- Όσο πιο πολύ τονίζουμε το κακό στους άλλους, π.χ. στους δικούς μας ανθρώπους προσπαθώντας να το διορθώσουμε, τόσο πιο πολύ το ισχυροποιούμε.
- Θα μπει ένας άνθρωπος στη διαδικασία να πολεμήσει τα πάθη του, μόνο αν πιο πριν πιστέψει στην αξία, στις δυνατότητες και στην ομορφιά που έχει. Εμείς αυτό που μπορούμε να κάνουμε για να τον βοηθήσουμε είναι να του αναδείξουμε αυτά τα χαρίσματα.
- Να τονίζουμε και να αναδεικνύουμε τα θετικά στοιχεία του άλλου χωρίς βέβαια τακτικισμούς. Είναι ένας εύκολος τρόπος ο κόσμος μας να γίνει καλύτερος.
- Το πνεύμα του Θεού το βλέπουμε σε ανθρώπους που, όταν συναντήσουν το κακό, ψάχνουν να βρουν στοιχεία, ώστε να δώσουν ελπίδα και ενίσχυση στον άνθρωπο. Αντίθετα, το πνεύμα του πονηρού το βλέπουμε σε ανθρώπους που, όταν συναντήσουν το κακό, το μεγαλοποιούν, για να απελπίσουν και να εξουθενώσουν τον άνθρωπο.
- Η μεγαλύτερη αρετή είναι να έχουμε τα χάλια μας και να μην απελπιζόμαστε.
- Ο Θεός θέλει οι ψυχές μας να είναι ανδρείες. Να παραδεχόμαστε τα λάθη μας, τις αμαρτίες μας, αλλά να μην απογοητευόμαστε.

- Οι ανδρείες ψυχές είναι και σοφές ψυχές. Δεν βλέπουν στον άνθρωπο το κακό αλλά τις δυνατότητες που έχει και ψάχνουν με αγάπη να βρουν τον τρόπο που θα αφυπνίσουν και θα ενισχύσουν αυτόν τον άνθρωπο.
- Οι άνθρωποι που πολεμούν την Εκκλησία είναι άνθρωποι που δεν πίστεψαν στην αξία τους, πως είναι δηλαδή εικόνες Θεού, και που γι' αυτό είναι φοβισμένοι και προσπαθούν να κάνουν τους δυνατούς.
- Όποιος άνθρωπος πολεμά ή εκφοβίζει κάποιον άλλον είναι ο ίδιος πολύ μειονεκτικός και θέλει με αυτό τον τρόπο να φανεί ισχυρός.
- Η δύναμη του χριστιανού είναι η αδυναμία του, το ταπεινό του φρόνημα, η παράδοσή του στην αγάπη του Χριστού, που είναι η μεγαλύτερη δύναμη.
- Ο Χριστός είναι για όλους ανεξαιρέτως. Ας μεταδώσουμε στον κόσμο αυτό το μήνυμα.
- Δεν γινόμαστε άγιοι ή χριστιανοί κυνηγώντας το κακό και τους άπιστους.
- Ο λογισμός-πειρασμός φεύγει με την περιφρόνηση. Αντί να στέκεστε έξω από την πόρτα και να διώχνετε τον εχθρό, περιφρονήστε τον. (Άγιος Πορφύριος)
- Να μην προσπαθούμε να γίνουμε καλοί άνθρωποι, άλλωστε δεν μπορούμε να το κάνουμε μόνοι μας αυτό. Να αγαπήσουμε τον Χριστό και να Τον αφήσουμε να αναλάβει Αυτός τη ζωή μας. Και τότε θα γίνουμε άνθρωποι του Θεού, κάτι πολύ περισσότερο από καλοί άνθρωποι.
- Όσο πιο χάλια αναγνωρίζουμε ότι είμαστε, τόσο πιο έντονα μας βγαίνει ως εσωτερική κραυγή το "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με".
- Όταν θα ενδυθούμε τον Χριστό, δεν θα κάνουμε καμιά προσπάθεια για την αρετή. Εκείνος θα μας τη δώσει. (Άγιος Πορφύριος)
- Η αρετή είναι καρπός του Αγίου Πνεύματος. Δεν είναι προϋπόθεση του Αγίου Πνεύματος.
- Η αρετή είναι καρπός της σχέσης μας με τον Χριστό. Δεν είναι προϋπόθεση για τη σχέση μας με τον Χριστό.
- Η υγεία είναι ένα ψυχοσωματικό γεγονός, όχι μόνο σωματικό, και εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τη συνολική στάση ζωής που έχουμε.
- Ο άνθρωπος που έχει Χριστό, που ζει δηλαδή σύμφωνα με το θέλημα του Θεού, δεν φοβάται, είναι χαρούμενος, τρέφεται και ζει υγιεινά και κατά συνέπεια είναι ανθεκτικός στους διάφορους εξωτερικούς κινδύνους, όπως είναι οι ασθένειες.
- Όταν δεν βρίσκουμε νόημα στη ζωή μας, η υγεία μας θα είναι ευάλωτη στις ασθένειες.
- Να αγαπήσουμε τον Θεό απλά, ταπεινά και χωρίς απαίτηση. (Άγιος Πορφύριος)
- Να μην απαιτούμε από κανέναν και τίποτα. Είναι αμαρτία. Όταν κάτι μας δίνεται χωρίς προηγουμένως να το απαιτήσουμε, είναι ομορφότερο και το απολαμβάνουμε περισσότερο.
- Όταν απαιτείς γιατί νιώθεις ότι το αξίζεις, δεν λαμβάνεις τίποτα. Όταν δεν απαιτείς γιατί νιώθεις ανάξιος γι' αυτό που ζητάς, λαμβάνεις τα πάντα.
- Όταν απαιτούμε κάτι από τον Θεό, ακόμα και να μας το δώσει ο Θεός, αυτό που θα πάρουμε δεν θα καρποφορήσει.

- Η αληθινή σχέση δεν έχει απαίτηση, έχει ελευθερία. Αυτό ισχύει τόσο στις σχέσεις μας με τους ανθρώπους, όσο και στη σχέση μας με τον Θεό.
- Στην πνευματική ζωή αδειάζουμε από τους φόβους μας, τις αγωνίες μας και τους λογισμούς μας και παραδινόμαστε στον Θεό. Και τότε Αυτός μας αλλάζει τα φώτα.

24-03-2020 Η ελπίδα από τη δοκιμασία

- Ο Θεός ποτέ δεν επιτρέπει κάτι κακό, αν από αυτό δεν είναι να βγει καλό. Και στην Εκκλησία ζούμε το εξής θαυμαστό: το κακό μεταποιείται σε ευλογία.
- Η αμαρτία μας, όταν ακολουθείται από τη μετάνοια, γίνεται δύναμη, η οποία μας οδηγεί στον Χριστό και αναπαύει την καρδιά μας.
- Η Εκκλησία είναι το εργαστήριο που μεταμορφώνει-αλλοιώνει τον άνθρωπο.
- Αυτά τα οποία μας συμβαίνουν στις μέρες μας με τον κορωνοϊό έχουν πόνο, οδύνη, αγωνία, αλλά είναι και πολύ ευλογημένες καταστάσεις. Δοκιμαζόμαστε, ερχόμαστε ενώπιον του εαυτού μας, βλέπουμε τι συμβαίνει μέσα μας και έτσι μας δίνεται η δυνατότητα να βγούμε από την ιδιοτέλειά μας, τη φιλαυτία μας.
- Η προσέγγιση που μας προτείνουν οι άνθρωποι του Θεού σε τέτοιες καταστάσεις, όπως αυτή που ζούμε με τον κορωνοϊό, είναι η προσοχή και η προσευχή. Η ασθένεια του ενός μπορεί να μεταδοθεί στον άλλον και η απερισκεψία του ενός μπορεί να επιφέρει τον θάνατο στον άλλον. Ο Κύριος με αυτόν τον τρόπο μάς δείχνει την ενότητα που έχουμε μεταξύ μας. Δεν μπορούμε να χωρίσουμε τις ζωές μας. Οφείλουμε να προσέχουμε να μην αρρωστήσουμε εμείς αλλά κυρίως να μην μεταδώσουμε την ασθένεια στον αδελφό μας. Και οφείλουμε να προσευχόμαστε για μας αλλά και για όλο τον κόσμο, για όλη την ανθρωπότητα. Η προσευχή δεν είναι ιδιωτική υπόθεση.
- Το περιεχόμενό μας μαρτυρείται όταν είμαστε μόνοι.
- Να κάνουμε το δωμάτιό μας τον χώρο ζωντανέματος της σχέσης μας με τον Θεό και μέσω του Θεού τον χώρο ζωντανέματος της καρδιάς μας.
- Όταν ησυχάζουμε, όπως κάνουμε αναγκαστικά στις μέρες μας με τον κορωνοϊό, η καρδιά μας είναι πιο κοντά στο έλεος του Θεού.
- Να μην ασχολούμαστε με προφητείες και συνωμοσίες. Είναι τεράστιο σφάλμα αυτό, γιατί αυτή η ενασχόληση μολύνει και αγριεύει την ψυχή μας.
- Όταν ασχολούμαστε με προφητείες και συνωμοσίες, ενώ νομίζουμε ότι ασχολούμαστε με πνευματικά πράγματα, στην ουσία προσπαθούμε να καλύψουμε την ανημποριά μας να έχουμε ζωντανή σχέση με τον Χριστό. Ο άνθρωπος που ζει την παρουσία του Χριστού, δηλαδή ο άνθρωπος που είναι του Χριστού, δεν ασχολείται με αυτά τα πράγματα.
- Μόνο αν ανοιχτούμε στον Χριστό, θα αγαπήσουμε τον Χριστό και τους ανθρώπους.
- Η ενασχόληση με τις προφητείες και τις συνωμοσίες, που κατακλύζουν το διαδίκτυο, δεν είναι πνευματικότητα αλλά δυσκολία να προσευχηθούμε αληθινά.

- Ο Ευαγγελισμός της Θεοτόκου μάς δείχνει ότι όλα αυτά τα λυπηρά που συμβαίνουν στις μέρες μας είναι οι οδύνες του τοκετού με τις οποίες θα γεννηθεί η αληθινή ζωή μέσα μας και η ικανότητα να σχετιζόμαστε με τον Χριστό και διά του Χριστού με τον κάθε άνθρωπο.
- Να μην ασχολούμαστε με το κακό, να μην μελαγχολούμε και να μην φοβόμαστε. Αντίθετα, να καλλιεργούμε τη ζωντανή σχέση με τον Χριστό και έτσι να πλουτίζει η ύπαρξή μας και να μεταδίδουμε την αγάπη και την ελπίδα.

26-03-2020 Ο επαναπροσδιορισμός της ζωής

- Στην επιβληθείσα λόγω του κορωνοϊού ησυχία της πόλης ο άνθρωπος μπορεί πλέον να δει την πραγματικότητά του και έτσι του δίδεται η ευκαιρία να ακούσει τους βαθύτερους πόθους του αλλά και να αφήσει τον Θεό να γίνει παρών στη ζωή του. Όμως ο πονηρός δεν αντέχει αυτή την ευλογημένη κατάσταση και έρχεται να τη μολύνει με τις αγωνίες μας, τους φόβους μας, τις προφητείες που καθένας εφευρίσκει, την αγωνία για το τι κρύβεται πίσω από αυτό που βλέπουμε και ποιες σκοτεινές δυνάμεις επιβουλεύονται τη ζωή μας. Όλα αυτά μας ταρασσουν και μας διώχνουν την ευκαιρία που μας δίνει ο Κύριος. Εμείς όμως οφείλουμε να αντιστεκόμαστε και να τα περιφρονούμε, γιατί πιστεύουμε ότι όλα αυτά είναι αφημένα μέσα στο έλεος και στο σχέδιο του Θεού για τη σωτηρία μας.
- Στην επιβληθείσα λόγω του κορωνοϊού ησυχία της πόλης εκτιμούμε διαφορετικά το καθετί που ζούμε και καταλαβαίνουμε ότι είναι μία παρουσία, ένας λόγος και ένα μήνυμα του Θεού.
- Το χαρακτηριστικό του πνευματικού-προσευχόμενου ανθρώπου είναι η λεπτότητα, η ευαισθησία. Αυτός ο άνθρωπος μπορεί να αντιλαμβάνεται και να βλέπει πράγματα που ένας άλλος άνθρωπος μέσα στον θόρυβο δεν μπορεί να τα αντιληφθεί.
- Σε συνθήκες όπως αυτές που ζούμε στις μέρες μας μαρτυρείται η έννοια της ενότητας και όλοι συνειδητοποιούμε ότι η ζωή του ενός εξαρτάται απόλυτα από τη ζωή του άλλου.
- Να μην μας ενδιαφέρει καμιά προφητεία ή συνωμοσία και να μην μας φοβίζει καμιά απειλή. Ένα πράγμα να μας ενδιαφέρει: πώς θα συναντήσουμε τον Χριστό ώστε να ενωθούμε μαζί Του. Τα υπόλοιπα τα γνωρίζει Αυτός και θα τα αναλάβει Αυτός.
- Αν κάτι που ζούμε φέρνει ειρήνη και γαλήνη στην καρδιά μας, τότε είναι ευλογημένο και άρα μας ωφελεί.
- Το αίτημά μας στην προσευχή για απαλλαγή από κάποιο κακό, π.χ. μία ασθένεια, να μην έχει αγωνία και απαίτηση αλλά τρόπο ανάλαφρο και ήσυχο. Έτσι θα είμαστε πιο αποτελεσματικοί. Διαφορετικά η αγωνία και η απαίτηση θα μας καταβάλλουν.
- Ο πνευματικός άνθρωπος περνάει δυσκολίες και είναι σαν να μην έχει δυσκολίες. Στους πειρασμούς βλέπει ευλογίες και παρουσίες Θεού.
- Όταν οι άλλοι φωνάζουν για το σκοτάδι που υπάρχει γύρω τους, ο πνευματικός άνθρωπος βλέπει φως, χαρά, ελπίδα.

- Πάντα να είμαστε προσεκτικοί και να σεβόμαστε τον κάθε άνθρωπο.
- Να βλέπουμε την κάθε στιγμή ως σημαντική, να σκεφτόμαστε ότι ο χρόνος που μας χαρίστηκε είναι χρόνος για τη σωτηρία μας και να μην αγωνιούμε για τίποτα. Έτσι θα ενηλικιωνόμαστε πνευματικά.

01-04-2020 Μακριά από τον φόβο και την αγωνία

- Η Μεγάλη Εβδομάδα και η Ανάσταση μας δίνουν τη δυνατότητα να επανατοποθετηθούμε πνευματικά, να έρθουμε σε αληθινή σχέση με τον Θεό, να πάρουμε αποφάσεις ζωής.
- Θα πρέπει να προβληματιστούμε, αν ο θορυβώδης και ψυχολογικού χαρακτήρα τρόπος με τον οποίο μέχρι τώρα ζούσαμε τη Μεγάλη Εβδομάδα και την Ανάσταση δεν ήταν κατά Θεόν και έκρυβε τη δυνατότητα να τις ζήσουμε αληθινά και πνευματικά. Μήπως δηλαδή ο τρόπος αυτός ήταν ένα ψυχολογικό δεκανίκι για να μη δούμε την πραγματικότητά μας.
- Ο κοσμικός και θρησκευτικός τρόπος που μάλλον ζούσαμε τόσα χρόνια τη Μεγάλη Εβδομάδα και το Πάσχα μάς παγίδευαν και μας εμπόδιζαν να ζήσουμε αληθινά αυτά τα τόσο σημαντικά γεγονότα.
- Η δύσκολη κατάσταση την οποία περνάμε λόγω του κορωνοϊού είναι στην ουσία μία απέκδυση και μία αποστασιοποίηση από τον στείρο συναισθηματισμό που ίσως ζούσαμε τη Μεγάλη Εβδομάδα και την Ανάσταση και μια ευκαιρία να δούμε τον αληθινό εαυτό μας και να πάρουμε αποφάσεις με ανδρείο φρόνημα.
- Το γεγονός της Ανάστασης, δηλαδή της μετάβασης από τον θάνατο στη ζωή, αληθινά το ζει αυτός που έχει έρθει σε επαφή με τον εαυτό του, που ζει εν μετανοία και που έχει ανοίξει την ύπαρξή του στον Θεό.
- Το πνευματικό γεγονός της προσωπικής σχέσης με τον Θεό δεν είναι φαντασίωση, ούτε θρησκευτικό συναίσθημα, ούτε ρομαντισμός. Είναι η φανέρωση του Θεού, κάτι που γίνεται μόνο στον άνθρωπο που είναι ταπεινός.
- Η αγωνία, η ανησυχία και ο φόβος είναι συμπτώματα που έχουμε, όταν επιλέγουμε να στηριζόμαστε στον εαυτό μας και όχι στον Χριστό, τη θυσία Του και την Ανάστασή Του.
- Όταν ο άνθρωπος έχει τον Θεό, έχει τα πάντα και βρίσκει την ομορφιά και στα ελάχιστα πράγματα.
- Αν κάποιος μας αγαπά γιατί είμαστε ισχυροί, η αγάπη του δεν είναι αληθινή και μάλλον προσδοκά να κερδίσει κάτι από μας. Αντίθετα, αν κάποιος μας αγαπά και με τα λάθη μας και με τις αποτυχίες μας, αυτός μας αγαπά αληθινά.
- Όταν παραδοθούμε στον Χριστό, τότε ειρηνεύει ο πνευματικός μας οργανισμός, με αποτέλεσμα να λειτουργούν φυσιολογικά όλα τα όργανα και οι αδένες μας. Βελτιωνόμαστε και παύουμε να υποφέρουμε. Ακόμα και καρκίνο να έχουμε, αν τον αφήσουμε στον Θεό και γαληνέψει η ψυχή μας, μπορεί η θεία χάρη να τον διώξει. (Άγιος Πορφύριος)
- Όλα αυτά που περνάμε τώρα με τον κορωνοϊό είναι ευλογημένα, γιατί μας δίνουν τη

δυνατότητα να ωριμάσουμε, να ενηλικιωθούμε, να εξελιχθούμε, να αποκτήσει βάθος η ζωή μας και να αποκτήσουν βάθος οι σχέσεις μας.

- Όταν ο άνθρωπος ζητάει τον Έναν που έχει ανάγκη, ξεμπερδεύεται, δεν αγωνιά για τίποτα, βρίσκει νόημα τόσο στα ευχάριστα όσο και στα δυσάρεστα, η ζωή του απλοποιείται.
- Αν μάθουμε να ησυχάζουμε και να εμπιστευόμαστε τον Θεό, δεν θα δυναμώσει μόνο το πνεύμα μας αλλά και το ανοσοποιητικό μας σύστημα.
- Να προσευχόμαστε όχι να είμαστε καλά αλλά να μας ελεεί ο Χριστός. (Άγιος Πορφύριος)
- Ο άνθρωπος του Θεού δεν φοβάται τίποτα ούτε και την αρρώστια. Τον αληθινό χριστιανό τον φοβάται η αρρώστια, όπως τον Χριστό τον φοβήθηκε ο θάνατος.
- Τον αληθινό χριστιανό τον φοβάται ακόμα και ο φόβος.
- Η δύσκολη περίοδος που ζούμε, λόγω του κορωνοϊού, μας δίνει τη δυνατότητα να συντριβούμε και να ταπεινωθούμε ενώπιον του Θεού, νιώθοντας ότι οφείλεται στις αμαρτίες μας, και να ζητήσουμε το έλεος του Θεού για όλο τον κόσμο. Κι έτσι θα ειρηνέψει η καρδιά μας, θα ανοίξει η καρδιά μας και θα ωριμάσουμε.
- Σε σχέση με τη Μεγάλη Εβδομάδα και την Ανάσταση, ώριμος είναι αυτός που μετανοεί, που στρέφεται ολοκληρωτικά στον Χριστό και που σταματάει να δίνει μεγάλη σημασία στις διάφορες θορυβώδεις παραδοσιακές εκδηλώσεις των ημερών αυτών, που φέτος θα στερηθεί.
- Το φετινό Πάσχα, που θα κάνουμε στα σπίτια μας και όχι στις Εκκλησίες, μας δίνεται η δυνατότητα να το ζήσουμε μυστικά μέσα μας, με τον Χριστό να κάνει πανηγύρι στην καρδιά μας. Και τελικά μας δίνεται η δυνατότητα να ζήσουμε ένα αληθινό Πάσχα και μια αληθινή Ανάσταση, που θα αναστήσει κι εμάς.
- Αυτά που περνούμε να μην τα θεωρήσουμε ως μια κατάρα αλλά ως μια μεγάλη ευλογία του Θεού, για να Τον προσέξουμε και να μην Τον αποστρεφόμαστε, δεδομένου ότι Αυτός τόσο πολύ μας ποθεί και εμείς τόσο πολύ Τον έχουμε ανάγκη.

03-04-2020 Η κενοδοξία και πνευματική ενηλικίωση

- Τις μέρες αυτές που κλεινόμαστε στα σπίτια μας έχουμε την ευλογημένη ευκαιρία να δούμε τον εαυτό μας και να ξεκαθαρίσουμε πράγματα. Γιατί ο θόρυβος που ζούσαμε δεν μας άφηνε να δούμε τον εαυτό μας πραγματικά. Ζούσαμε το προσωπείο μας και όχι το πρόσωπο.
- Αυτές οι στιγμές που ζούμε είναι πολύ χρήσιμες, για να αναστοχαστούμε και να επανατοποθετηθούμε, δηλαδή εκκλησιαστικά να μετανοήσουμε.
- Πνευματική ενηλικίωση σημαίνει να ανοιχτεί η καρδιά μας στο φως, στην αλήθεια. Να αποκτήσουμε το χάρισμα της διάκρισης, που είναι δώρο Θεού, ώστε να γνωρίζουμε πότε ζούμε αληθινά και πότε όχι, πότε είμαστε μέσα στο φως και πότε μακριά από το φως.
- Η πνευματική ενηλικίωση είναι η προοπτική της πνευματικής ζωής και είναι η σχέση και η ένωση με τον Χριστό.
- Το πνεύμα της κακότητας είναι αυτό που τρέφει την απόγνωση του ανθρώπου.

- Χειρότερη κι από την αμαρτία είναι η απελπισία, η απόγνωση, που είναι μια κατάσταση οδυνηρής ακινησίας.
- Ο διάβολος ρίχνει τον άνθρωπο στην αμαρτία, για να τον ρίξει μετά στην απόγνωση. Ο στόχος του διαβόλου δεν είναι η αμαρτία αλλά η απόγνωση.
- Σε όποιο μέτρο κακίας κι αν βρισκόμαστε, να μην απελπιζόμαστε.
- Όσες φορές αμαρτάνουμε, άλλες τόσες να λέμε "ήμαρτον". (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Το θέμα δεν είναι να πιστέψουμε στην ύπαρξη του Θεού αλλά στην αγάπη Του.
- Όταν πιστέψουμε στην αγάπη του Θεού, δεν θα μας καταβάλει ποτέ η απελπισία.
- Η πραγματική μετάνοια δεν χαρακτηρίζεται από εσωστρέφεια και "αυτομαστίγωμα", αλλά από την ελευθερωτική καταφυγή στο μέγα έλεος του Θεού.
- Το μεγάλο σφάλμα του κενόδοξου είναι ότι πιστεύει πως αυτό που είναι, που έγινε ή που έκανε είναι έργο της δικής του προσπάθειας και αξίας και όχι της χάρις του Θεού.
- Με την κενοδοξία χάνουμε ό,τι έχουμε κερδίσει από τον όποιο αγώνα κάνουμε.
- Η κενοδοξία οδηγεί στην υπερηφάνεια.
- Όταν πιστέψουμε ότι κάποιοι είμαστε, αμέσως γινόμαστε σκληροί με τους ανθρώπους.
- Όταν συνειδητοποιήσουμε την προσωπική μας κατάντια και ότι εξαιτίας του ελέους του Θεού υπάρχουμε, τότε μας γεννάται ένα ήθος ευσπλαχνίας, αποδοχής, επιείκειας προς τους άλλους. Και τότε μπορούμε να οικοδομήσουμε αληθινές σχέσεις.
- Παράδεισος είναι η ικανότητα να σχετιζόμαστε με τον άλλον. Και έχουμε αυτή την ικανότητα, όταν μπορούμε να σχετιζόμαστε με τον Χριστό.
- Δεν είναι δυνατόν τα φυτά των αρετών να ποτίζονται από τα βρόμικα νερά του υπονόμου της αλαζονείας. (Ιωάννης ο Σιναΐτης)
- Η ρίζα κάθε κακού είναι η κενοδοξία.
- Η κενοδοξία μολύνει την καρδιά μας αλλά προσβάλλει και τις σχέσεις μας.
- Η κενοδοξία παίρνει διάφορες μορφές αλλά πάντα είναι μια απιστία, μια ειδωλολατρία.
- Ο κενόδοξος φαινομενικά σέβεται τον Θεό αλλά στην πραγματικότητα επιζητεί να αρέσει στους ανθρώπους και όχι στον Θεό. Προσκυνά ο ίδιος τον εαυτό του και απαιτεί και οι άλλοι να τον προσκυνούν.
- Κενόδοξος είναι κάθε επιδεικτικός άνθρωπος.
- Ο κενόδοξος μόνο συγκρούσεις μπορεί να έχει με τους άλλους και όχι σχέσεις αληθινές.
- Ο κορωνοϊός, που ο Θεός επέτρεψε να κυκλοφορήσει, μας ησύχασε, μας ταπεινώσε και μας θύμισε την ισότητα και την ενότητα που έχουμε μεταξύ μας, γιατί η απροσεξία του ενός μπορεί να βλάψει τον άλλον, αλλά και η προσοχή του ενός μπορεί να προστατέψει τον άλλον.
- Η δοκιμασία του κορωνοϊού είναι στην πραγματικότητα ευκαιρία και ευλογία.
- Η κοπριά μας, αν τη διατηρήσουμε σε ένα σακουλάκι, θα βρομίσει περισσότερο, ενώ αν τη ρίξουμε σε ένα χωράφι, θα βγουν καλύτερα άνθη και καλύτεροι καρποί. Έτσι και οι αμαρτίες μας, αν τις κρατήσουμε για τον εαυτό μας, θα μας καταστρέψουν, ενώ αν τις

αναφέρουμε στον Θεό, θα ελευθερωθούμε και θα αναγεννηθούμε.

- Τα χάλια μας, αν τα δώσουμε στον Θεό, θα τα κάνει χαλιά για να περάσουμε στον παράδεισο. (Άγιος Παΐσιος)
- Οι απαιτήσεις, είτε από τους ανθρώπους είτε από τον Θεό, είναι μια μορφή κενοδοξίας.
- Σε περίοδο μέτρων κατά του κορωνοϊού, που όλοι πρέπει να μένουμε στο σπίτι, το να επιμένω να πηγαίνω στην εκκλησία είναι μια μορφή κενοδοξίας, ότι τάχα έχω μεγάλη πίστη εγώ, αλλά είναι και άσκηση βίας και δοκιμασίας προς τον Θεό, ότι δηλαδή απαιτώ από τον Θεό να με προστατέψει.
- Το πνεύμα της ανυπακοής, π.χ. στους φωτισμένους από τον Θεό γιατρούς που μας λένε τι πρέπει να κάνουμε, είναι από τους μεγαλύτερους καρπούς της κενοδοξίας μας.
- Στις αποφάσεις της Εκκλησίας, οι ιδιορρυθμίες κάποιων ανυπάκουων που θέλουν να κρίνουν τους πάντες και τα πάντα είναι καρποί κενοδοξίας.
- Το φάρμακο κατά της ιδιορρυθμίας και της κενοδοξίας είναι η υπακοή.
- Στη συζυγία, ο άνδρας οφείλει να υπακούει στη γυναίκα και η γυναίκα στον άνδρα.
- Η κενοδοξία συχνά φέρνει ζηλοφθονία και κατάκριση.
- Να είμαστε πολύ προσεκτικοί απέναντι στους επαίνους και τις κολακείες.
- Χαρακτηριστικό των προχωρημένων στην αρετή είναι ότι υπομένουν γενναία και ευχάριστα τις ύβρεις.
- Να ανοιχτούμε στην αγάπη του Θεού για να γεμίσουμε από τη χαρά Του. Έτσι δεν θα κινδυνεύουμε από άλλες ψεύτικες χαρές, όπως είναι οι έπαινοι των άλλων.
- Τα καλά που έχουμε, αν δεν τα διαχειριστούμε πνευματικά, μπορούν να μας ζημιώσουν.
- Ο άνθρωπος που αγωνίζεται να ζήσει το Ευαγγέλιο μπορεί να μεταμορφώσει τα πάντα.
- Στον βωμό της κενοδοξίας χάθηκε πολύς χρόνος, πολλή ψυχή και πολλοί άνθρωποι.
- Η στεναχώρια μας όταν κάποιος μας αδικεί γεννά οργή, κατάκριση, αγανάκτηση, μνησικακία, δυσκολία προσευχής, χωρισμό.
- Το να στεναχωριόμαστε επειδή μας αδίκησαν δεν είναι λιγότερο κακό από το να αδικούμε εμείς τους άλλους. Το να στεναχωριόμαστε όταν μας αδικούν είναι ανθρώπινο αλλά δεν είναι ώριμο πνευματικά.
- Για να μπορέσουμε να προσευχηθούμε, χρειαζόμαστε οπωσδήποτε το ένδυμα της αμνησικακίας. Αντίθετα, η στεναχώρια για κάποιον που μας αδίκησε και η επακόλουθη μνησικακία γι' αυτόν μας κάνουν ανήμπορους να προσευχηθούμε.
- Το να μας βρίζει κάποιος κι εμείς να εξακολουθούμε να τον αγαπάμε στον ίδιο βαθμό είναι μεγάλη πνευματική ωριμότητα.

02-05-2020 Η αξία της εσωτερικής ζωής

- Πίσω από το κάθε γεγονός βρίσκεται ένας τρόπος να μιλήσει ο Χριστός σε μας. Να έχουμε συνάντηση μαζί Του. Να γευτούμε την παρουσία Του.

- Όταν μας μιλάνε για τον αντίχριστο και για άλλα σχετικά, εμείς να κλείνουμε τα αυτιά μας και να ανοίγουμε την καρδιά μας. Να ησυχάζουμε, να μην κρίνουμε κανέναν άνθρωπο, να λειτουργούμε ενωτικά. Να ασχολούμαστε με το μέσα μας, ώστε η καρδιά μας να γίνει οικουμένη και να αγκαλιάζει τους πάντες. Οι απόψεις, οι γνώμες και τα δικά μας είναι αυτά που μας χωρίζουν από τους άλλους ανθρώπους.
- Όποιος θέλει να φτωχεύσει βρίσκεται κοντά στον Χριστό, γιατί βρήκε έναν άλλον πλούτο και δεν τον ενδιαφέρει ο ιδιωτικός του πλούτος. (Φώτης Κόντογλου)
- Όσο περισσότερο νιώθουμε μέσα στην καρδιά μας ευγνωμοσύνη για το ότι υπάρχουμε και για όλο τον κόσμο και θέλουμε να τον ευχαριστήσουμε, τόσο περισσότερο σιμώνουμε στην πίστη του Χριστού. (Φώτης Κόντογλου)
- Ο πνευματικός άνθρωπος συγκινείται με τον κακό και θέλει να τον συγχωρήσει.
- Ο χριστιανός όσο λιγότερα λόγια λέει, τόσο περισσότερα μαθαίνει. Κι όσο λιγότερα εξετάζει, τόσο περισσότερα φωτίζεται.
- Όσο αδειάζουμε από τη δική μας γνώση, τόσο γεμίζουμε από τη γνώση του Θεού.
- Στην αληθινή προσευχή απομονώνομαι από όλους και όλα και είμαι ενωμένος με όλους και όλα. Η απόσυρσή μου γίνεται από μια διάθεση εσωτερικής συνάντησης με τον Χριστό. Κι όταν συναντηθούμε πραγματικά με τον Χριστό και συγκινηθεί η καρδιά μας, τότε συναντιόμαστε και ενωνόμαστε με κάθε άνθρωπο.
- Υπάρχουν πολλοί τρόποι συνάντησης με τους ανθρώπους. Η καρδιακή συνάντηση στην προσευχή με την παρουσία του Χριστού είναι ο δυνατότερος τρόπος συνάντησης.
- Η δικαιοσύνη του Χριστού έχει την αποδοχή, τη συγκατάβαση, τη συγχώρηση, την άρνηση της κατάκρισης. Ο άνθρωπος που φέρει το όνομα του Χριστού δεν μπορεί να έχει επιθετικότητα, σκληροκαρδία, επικριτικότητα. Είναι θάνατος της ψυχής αυτές οι καταστάσεις.
- Βασικά χαρακτηριστικά του αληθινού χριστιανού είναι η απλότητα, η χαρά, η ελευθερία, η συγχωρητικότητα και κυρίως η ενότητα.
- Μόνο ένας αληθινός χριστιανός μπορεί να αγαπάει τους εχθρούς του.
- Είναι πολύ σημαντικό να χαιρόμαστε με τα απλά πράγματα.
- Καθαρός άνθρωπος δεν είναι ο αναμάρτητος αλλά ο μετανοών.
- Όποιος κατάλαβε την αδυναμία του βρήκε τον τρόπο της σωτηρίας του. Βρήκε τον τρόπο να φτάσει στη γνώση του Θεού. (Φώτης Κόντογλου)
- Αυτός που κατάλαβε την αδυναμία του είναι ανώτερος από αυτόν που βλέπει αγγέλους. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Ο πνευματικός άνθρωπος μένει σταθερός στην ειρήνη του Χριστού, όσος χαμός και να γίνεται γύρω του. Βλέπει τι γίνεται αλλά δεν τον αγγίζει. Δεν τον πνίγει η ταραχή του κόσμου αλλά μεταφέρει την ειρήνη του, που είναι η ειρήνη του Χριστού, στον κόσμο.
- Η αγάπη του Χριστού είναι ατάραχη, ειρηνική, ενώ η αγάπη του κόσμου είναι ανήσυχη.
- Η ενότητα είναι απαραίτητη για την Εκκλησία. Χωρίς την ενότητα δεν υπάρχει η Εκκλησία.

09-05-2020 Λόγοι του αγίου Πορφυρίου

- Να αποδεχόμαστε τα απρόοπτα και τις δυσκολίες. Αυτή η αποδοχή φέρνει την πραότητα, που είναι απαραίτητη προϋπόθεση της πνευματικής ζωής. Τελικά τα απρόοπτα και οι δυσκολίες είναι ευλογίες.
- Ώριμος άνθρωπος είναι ο ταπεινός άνθρωπος.
- Όταν αντιδρούμε στα απρόοπτα και τις δυσκολίες, ταρασσόμαστε και αυτή η ταραχή μεταδίδεται και στους γύρω μας.
- Ο άνθρωπος που δεν ταρασσεται με τίποτα είναι ο πραγματικά ελεύθερος άνθρωπος και αυτό που του δίνει τη δύναμη είναι η αίσθηση της παρουσίας του Χριστού.
- Η φυσική απόσταση δεν αποτελεί εμπόδιο στην αγάπη και στην ένωση των ψυχών.
- Στην Αγία Τράπεζα και στο Άγιο Ποτήριο συναντιόμαστε με μυστικό τρόπο όλοι, ακόμα κι όταν ο ναός είναι άδειος.
- Οι άνθρωποι συχνά αρνούνται την αποκάλυψη κάποιας αλήθειας που τους αφορά και πληγώνονται όταν αυτό συμβαίνει. Γι' αυτό, όταν θέλουμε να αποκαλύψουμε σε έναν άνθρωπο κάποια αλήθεια, ίσως είναι καλύτερα να χρησιμοποιήσουμε το τρίτο πρόσωπο.
- Αυτό που διακρίνει τον πνευματικό άνθρωπο είναι η λεπτότητα, η ευαισθησία.
- Ο άλλος μπορεί να αλλοιωθεί από αυτό που είμαστε, από αυτό που εκπέμπουμε, όχι από αυτό που λέμε.
- Ο άνθρωπος που έχει χαρίσματα έχει και πειρασμούς. Το επιτρέπει ο Θεός αυτό, για να ισορροπούμε και να μην υπερηφανευόμαστε.
- Να μην ταπεινώνουμε κανέναν άνθρωπο με τα λόγια μας ή με τη συμπεριφορά μας. Να μη θέλουμε να φανούμε εμείς οι νικητές εξευτελίζοντας τον άλλον.
- Να επιδιώκουμε όχι να λέμε το σωστό, αλλά να αποκαλύπτεται ο Χριστός.
- Οι γονείς ποτέ να μην κλείνουν την πόρτα του σπιτιού τους στα παιδιά τους. Διότι, αν την κλείσουν, θα ανοίξει σε αυτά άλλες πόρτες ο σατανάς και τότε οι γονείς θα χάσουν τα παιδιά τους τελείως. (Άγιος Πορφύριος)
- Η προσευχή εκμηδενίζει τις αποστάσεις. (Άγιος Πορφύριος)
- Η ταπείνωση είναι χάρισμα από τον Κύριο. Ο άνθρωπος μόνος του δεν την κατορθώνει.
- Ο άνθρωπος που έχει ένταση, σφίξιμο εσωτερικό δεν μπορεί να δει τον Θεό.
- Πρώτα να συμφιλιωνόμαστε με αυτόν που μας λύπησε και μετά να προσερχόμαστε στη Θεία Κοινωνία. (Άγιος Πορφύριος)
- Το να συγχωρούμε αυτόν που μας λύπησε, αυτόν με τον οποίο συγκρουστήκαμε είναι η πιο απλή αλλά και η πιο μεγάλη άσκηση. Να επιδιώκουμε πάντα τη συμφιλίωση, την ενότητα.
- Η διατήρηση συγκρουσιακών καταστάσεων δείχνει ότι δεν έχουμε υποψιαστεί καθόλου τι σημαίνει σχέση με τον Χριστό και μας αρρωσταίνει τόσο ψυχικά όσο και σωματικά.
- Ο ενθουσιασμός και η έκπληξη βοηθούν πολύ την ψυχή να πάρει μπρος.
- Να μην το βάζουμε κάτω, όσο αμαρτωλοί κι αν είμαστε. Ανδρείες ψυχές θέλει ο Θεός.

- Η νίκη των παθών είναι πρώτητιστη εργασία που οφείλουμε να ξεκινήσουμε και μάλιστα με απαλό τρόπο, όχι με ένταση, όχι με βία.
- Η νίκη των παθών δεν είναι η νέκρωση των παθών, αλλά είναι η μεταποίηση των παθών από κακά πάθη σε καλά πάθη.
- Να μην ασχολούμαστε καθόλου με τον αντίχριστο. Να ασχολούμαστε μόνο με τον Χριστό.
- Οι τρεις Ιεράρχες δεν έβλεπαν το κακό και δεν ασχολούνταν με τον διάβολο. Είχαν στρέψει με απαλό τρόπο τον νου τους και τη δυναμικότητά τους προς τον Χριστό. Δεν είχαν αφήσει τίποτα για τον αντίθετο. Είχαν επιλέξει το φως και δεν ασχολούνταν με το σκοτάδι.
- Αν δεν αφήνουμε τον πόνο μέσα μας αλλά τον κάνουμε ανάταση, τότε αυτός μεταβάλλεται σε δύναμη. Έτσι έκαναν όλοι οι μεγάλοι Πατέρες της Εκκλησίας μας (Άγιος Πορφύριος)
- Να συμβουλευόμαστε τον άλλον, μόνο αν μας ρωτήσει και αυτό με πολλή διάκριση.
- Αν επιμένουμε να θέλουμε να αλλάξουμε τον άλλον με τα λόγια μας, στο τέλος θα αρρωστήσουμε ψυχικά και σωματικά.
- Το να βοηθάμε τους άλλους και να τους αναπαύουμε είναι στη φύση μας.
- Για να έχει αποτέλεσμα η εξομολόγησή μας, οφείλουμε να πιστεύουμε σε αυτήν, δηλαδή να πιστεύουμε ότι μετά από αυτήν δεν έχει μείνει τίποτα.
- Συχνά τον ζορισμένο άνθρωπο η φράση "Κάνε υπομονή" δεν τον αναπαύει, αλλά μπορεί και να προκαλεί την αντίδραση του ανθρώπου αυτού. Μια φράση που θα ανάπαυε τον ζορισμένο άνθρωπο είναι το να του πούμε "Εύχομαι στον Θεό".
- Συχνά η προσευχή μας και αυτό που εκπέμπουμε από την καρδιά μας έχουν περισσότερη δύναμη σε έναν άνθρωπο από τα λόγια μας και τις συμβουλές μας.
- Η σωματική άσκηση είναι καλή αλλά είναι ακόμα καλύτερη αν την κάνουμε χωρίς να σκεφτόμαστε το σώμα. Η δε συμμετοχή στη φύση, σε αγροτικές π.χ. εργασίες, μας κάνει ακόμα περισσότερο καλό. (Άγιος Πορφύριος)
- Η πνευματική ζωή περιλαμβάνει τα πάντα, ακόμα και τα πιο απλά πράγματα της καθημερινότητας.
- Ένας άνθρωπος που έχει κακία μπορεί να μας κακοποιήσει στην ψυχή. Εκτός αν έχουμε πολλή αγάπη. Η αγάπη οχυρώνει την ψυχή. Είναι σαν μόνωση. Δεν αφήνει την κακή δύναμη να μας φτάσει. (Άγιος Πορφύριος)
- Η ανιδιοτελής αγάπη κάνει τον άνθρωπο να ανθεί. Αντίθετα η ιδιοτελής αγάπη τον καίει.
- Δεν αντέχουν όλοι οι άνθρωποι τα μυστικά μας. Οφείλουμε να έχουμε διάκριση σε ποιους μιλάμε και τι λέμε.
- Μόνο αν βιώνουμε τα βιώματα του άλλου ανθρώπου, αν δηλαδή μπαίνουμε στη θέση του, θα μπορέσουμε να τον καταλάβουμε. Αυτό είναι χάρισμα του Θεού, αλλά είναι και κάτι που εξασκούμε στη ζωή μας με την καλλιέργεια της δικής μας ψυχής.
- Το να καταλάβουμε τον άλλον εξαρτάται από το πόσο καταλαβαίνουμε τον εαυτό μας.

Και καταλαβαίνουμε τον εαυτό μας, μόνο αν έχουμε εσωτερική ζωή.

- Όταν ασχολούμαστε εμμονικά με κάποια θέματα και παίρνουμε θέση, όπως γίνεται από πολλούς στις μέρες μας, αυτό σημαίνει ότι είμαστε ήδη πεθαμένοι άνθρωποι. Δεν έχουμε ασχοληθεί καθόλου με τον εαυτό μας, γι' αυτό και είμαστε αδιάκριτοι. Το μόνο που καταφέρνουμε είναι να πονοκεφαλιάζουμε τον εαυτό μας και τους άλλους.
- Με τον καλό λογισμό για τον άλλον και με την προσευχή μας μέσω του Χριστού επηρεάζουμε ευνοϊκά τον άλλον. Αντίθετα, όταν έχουμε κακό λογισμό για κάποιον, τον επηρεάζουμε αρνητικά.
- Να μην απαιτούμε τίποτα από τους άλλους. Οι απαιτήσεις είναι βιασμός της ψυχής, που κάνει κακό τόσο σε μας όσο και στους άλλους.
- Τα περισσότερα ψυχολογικά προβλήματα είναι από τον εγωισμό μας. (Άγιος Πορφύριος)
- Όταν έχουμε αγιότητα, και τα χειρότερα να μας λέει ο άλλος, εμείς δεν θυμώνουμε και δεν ταρασσόμαστε, γιατί έχουμε αγάπη γι' αυτόν. (Άγιος Πορφύριος)
- Η λέξη σ' αγαπώ δεν λέγεται. Κερδίζεται σιωπηλά με την προσωπικότητα που φτιάχνουμε. Όσο εμείς καλλιεργούμε, τόσο ο άλλος νιώθει ότι τον αγαπάμε και όλο και περισσότερο ελκύεται κοντά μας. (Άγιος Πορφύριος)
- Η αγάπη δεν επιβάλλεται αλλά εμπνέεται.
- Όταν αγαπάμε και δεν ζητάμε ανταπόδοση, όλοι θα θέλουν να είναι κοντά μας.

16-05-2020 Ο δρόμος της μετάνοιας

- Ο Θεός μας είναι προσωπικός. Έχουμε προσωπική σχέση μαζί Του. Αυτή την προσωπική σχέση τη γευόμαστε κυρίως στη Θεία Ευχαριστία. Και εξαιτίας αυτού του λειτουργικού γεγονότος γευόμαστε τον κάθε άνθρωπο ως ένα άλλο πρόσωπο του Χριστού. Η συνάντηση με τον κάθε αδελφό μας είναι η επέκταση αυτού του λειτουργικού γεγονότος.
- Εξαιτίας του Χριστού αποκτά άλλη διάσταση η ζωή μας και οι σχέσεις μας.
- Ένας λειτουργημένος άνθρωπος ζει διαφορετικά τις σχέσεις του και αντιλαμβάνεται βαθιά μέσα του τι σημαίνει προσωπική σχέση με τον αδελφό του.
- Το να λυπούμαστε για τις αμαρτίες μας είναι αρρώστια. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Έχω ενοχή σημαίνει γκρεμίζεται η εικόνα που έχω για τον εαυτό μου και κλείνομαι στον εαυτό μου.
- Μετανοώ σημαίνει θλίβομαι γιατί πρόσβαλα τη σχέση μου με τον Θεό και ανοίγομαι στην αγάπη του Θεού. Και επειδή μου δίνεται η δυνατότητα να αποκαταστήσω τη σχέση μου με τον Θεό, η θλίψη μου γίνεται χαρά.
- Τα προβλήματα που έχουμε δεν οφείλονται μόνο στον χαρακτήρα μας ή στην κληρονομικότητά μας ή στο περιβάλλον μας. Συχνά οφείλονται στο κενό της ψυχής μας.
- Μια ψυχή η οποία γκρινιάζει, παραπονιέται, κατηγορεί, ζητάει αναγνώριση είναι μια ελλιπής ψυχή, μια μειονεκτική ψυχή. Και η έλλειψή της δεν είναι μόνο ψυχολογική αλλά

κυρίως είναι υπαρξιακή.

- Μια από τις μεγαλύτερες αμαρτίες της εποχής μας είναι η κλαψοφαγούρα.
- Να είμαστε πολύ προσεκτικοί με τους θρησκόληπτους. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Η πραγματική μετάνοια φαίνεται από τη χαρά του προσώπου του μετανοημένου.
- Ο απομονωμένος-ιδιότροπος άνθρωπος είναι αμετανόητος και άρρωστος.
- Ο απομονωμένος-ιδιότροπος άνθρωπος δεν έχει συμφιλιωθεί με τον εαυτό του, γιατί δεν έχει συμφιλιωθεί με τον Χριστό.
- Ο αληθινός άνθρωπος του Χριστού έχει ελευθερία, έχει κοινωνικότητα. Και δεν γκρινιάζει, δεν απαιτεί.
- Η λύπη είναι στοιχείο αμετανοησίας, ενώ η χαρά είναι το κυρίαρχο στοιχείο της μετάνοιας. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όταν απομακρύνουμε τους ανθρώπους από κοντά μας και έτσι δυσφημούμε και συκοφαντούμε το όνομα του Χριστού, εμείς είμαστε υπεύθυνοι και κανένας άλλος. Και αυτό συμβαίνει, όταν η ζωή μας δεν φέρει την ελπίδα, τη χαρά, την ενότητα.
- Ο άνθρωπος του Χριστού δεν πελαγώνει μέσα στις απόψεις, αλλά ζει την ειρήνη της παρουσίας του προσώπου του Χριστού. Δεν είναι ιδεολογία ο Χριστός.
- Η χαρά σε κάθε δυσκολία και σε κάθε αδικία αποκαλύπτει τη συναίσθηση της αμαρτίας και τη διάθεση αλλαγής. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Τη μεγαλύτερη φασαρία μέσα μας την κάνουν οι λογισμοί μας. Όταν τους περιφρονούμε, οχυρωνόμαστε απέναντί τους και διατηρούμε την εσωτερική ειρήνη, έστω κι αν οι άλλοι μας περνάνε για χαζούς.
- Οι λογισμοί που μας ταλαιπωρούν φανερώνουν την αμετανοησία μας.
- Με τη μετάνοια ζητούμε από τον Χριστό να μας πάρει από το χέρι και να μας απομακρύνει από την κόλασή μας την προσωπική.
- Ο πνευματικός πατέρας κρίνει εκκλησιαστικά τον εξομολογούμενο την ώρα της εξομολόγησης και μετά οφείλει να ξεχνά την εικόνα που ο εξομολογούμενος του παρουσίασε. Αν εξακολουθήσει να τη θυμάται, τότε η αμαρτία είναι δική του.
- Ο πνευματικός πατέρας, σε αντίθεση με τον ψυχολόγο, δεν ξεκινάει από το ιστορικό του εξομολογούμενου. Το καταλαβαίνει μόλις τον αντικρίσει.
- Το σημαντικό στην εξομολόγηση δεν είναι η καθοδήγηση του πιστού, με την έννοια που φανταζόμαστε. Τα σημαντικά στην εξομολόγηση είναι η ευχή του Χριστού μέσω του ιερέα, είναι η συγχώρηση και είναι το εκκλησιολογικό γεγονός ότι ο πιστός συνάπτεται στον Χριστό και στην Εκκλησία.
- Όταν εμείς νιώθουμε ότι είμαστε έξω από τη Βασιλεία του Θεού, ο Χριστός ήδη μας έχει βάλει μέσα. Κι όταν εμείς νιώθουμε, και μάλιστα με μεγάλο φανατισμό, ότι είμαστε μέσα, τότε είμαστε έξω. (Σπυρίδων Βασιλάκος)
- Μετάνοια είναι να στραφούμε στον Χριστό και να Τον αγαπήσουμε ή μάλλον να

βιώσουμε την αγάπη που μας δίνει.

- Το θέλημα του Χριστού είναι να έχουμε χαρά, να έχουμε ζωή, να είμαστε μαζί Του. Άρα μετάνοια είναι η επιστροφή σε Αυτόν και αμαρτία είναι ο χωρισμός από Αυτόν.
- Το θέλημα του Χριστού δεν το απομονώνουμε από το πρόσωπό Του. Το θέλημα του Χριστού είναι το ίδιο το πρόσωπό Του, δηλαδή το να συνδεθούμε και να δεθούμε μαζί Του.
- Αυτή η καθημερινή εξομολόγηση μέσα στην προσευχή θα μας προετοιμάσει για την εξομολόγησή μας. (Σπυρίδων Βασιλάκος)
- Όπως και να είμαστε, ό,τι και να είμαστε ο Θεός μάς αγαπάει και θέλει να μας ακούει.
- Δεν μπορούμε να κατακρίνουμε κανέναν άνθρωπο, γιατί είναι σάρκα από τη σάρκα μας. Κανένας δεν μίσησε τη σάρκα του. Όπως ένα μέλος του σώματός μας που έχει πρόβλημα δεν το κόβουμε για να το πετάξουμε αλλά προσπαθούμε να το θεραπεύσουμε. (Άγιος Πορφύριος)
- Όταν κάποιος άνθρωπος έχει ένα πάθος, υποφέρει. Γι' αυτό να μην τα βάλουμε μαζί του αλλά με το πάθος του, με τον πειρασμό του. Αυτός υποφέρει περισσότερο από μας, γι' αυτό να τον αγαπάμε. (Άγιος Πορφύριος)
- Όταν μπορούμε και συγχωρούμε τον εχθρό μας και όταν δεν στεναχωριόμαστε, προστατευόμαστε και θεραπευόμαστε από βαριές σωματικές ασθένειες, όπως ο καρκίνος.
- Μια από τις αιτίες του καρκίνου είναι η στεναχώρια. (Άγιος Πορφύριος)
- Όταν μέσα στην Εκκλησία βλέπουμε δικούς μας και αντιπάλους, πάσχουμε και είμαστε εκτός πραγματικότητας του Χριστού, όσο σωστές κι αν είναι οι δικές μας απόψεις.
- Ο αληθινός χριστιανός στο κακό βλέπει μια ευλογία και στον αμαρτωλό άνθρωπο βλέπει έναν άγιο. Και γι' αυτό ποτέ δεν απελπίζεται.
- Ο χριστιανός στις περιπτώσεις που αν δεν μιλήσει στην αδικία που του γίνεται γίνεται η αιτία να αδικηθούν και άλλοι άνθρωποι οφείλει με αληθινή ταπείνωση να μιλάει και να βάζει τα πράγματα στη θέση τους.
- Η θεραπεία του ανθρώπου και η χαρά του είναι η μετάνοια. Γιατί αυτός που βρίσκεται σε μετάνοια ζει και γλυκαίνεται από την παρουσία του Θεού. (Σπυρίδων Βασιλάκος)
- Η μετάνοια είναι σταυρική κίνηση, που φέρνει θεραπεία και χαρά. Αντίθετα το βόλεμα είναι ακινησία, που φέρνει μοναξιά και στεναχώρια.
- Από το να είμαστε ακίνητοι και βολεμένοι είναι πολύ καλύτερα να είμαστε σε κίνηση και σταυρωμένοι.

23-05-2020 Η κατάκριση

- Αυτό που κυρίως μας στερεί τη χαρά είναι η κατάκριση. Για να έχουμε λοιπόν χαρά, να είμαστε προσεκτικοί και να μην κατακρίνουμε κανέναν.
- Η βιασύνη μας να τοποθετηθούμε στα διάφορα θέματα της επικαιρότητας δείχνει ότι δεν έχουμε χαρά μέσα μας και ότι με την τοποθέτησή μας αγωνιούμε να καλύψουμε αυτή την έλλειψη.

- Οι τοποθετήσεις μας στα διάφορα θέματα της επικαιρότητας συνήθως οδηγούν σε συγκρούσεις, σε διχασμούς, σε κομματιάσματα.
- Όταν κατακρίνουμε, υψώνουμε οχυρά ανάμεσα σε μας και σε αυτούς που κατακρίνουμε και αυτό είναι κόλαση.
- Η ουσία της πνευματικής ζωής είναι η καλλιέργεια της ικανότητας να βγούμε έξω από τα οχυρά μας ή μάλλον καλύτερα είναι το γκρέμισμα των οχυρών μας.
- Τον αδύνατο και ασθενή, δηλαδή τον αμαρτωλό, οφείλουμε να τον αγαπούμε, να τον περιθάλπουμε, να τον περιποιούμε, να του φερόμαστε με στοργή. Ο ασθενής άνθρωπος είναι ευάλωτος και περιπίπτει εύκολα σε απογοήτευση και μαρασμό. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όποιος περιφρονεί και κατακρίνει αυτούς που αμαρτάνουν φανερώνει το βάθος της υπερηφάνειας, της ακολασίας και της σατανικότητας που κρύβει μέσα του. Είναι σίγουρο ότι θα περιπέσει στις ίδιες και χειρότερες αμαρτίες από εκείνον που κατηγόρησε. Ας αφήσουμε τον αμαρτωλό στο έλεος του Θεού. Κάθε άνθρωπος είναι μέλος του Χριστού, όσο κι αν αμάρτησε. Εμείς να βλέπουμε τα δικά μας χάλια. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Είναι πολύ σημαντικό να κρατάμε μέσα στην καρδιά μας ακόμα και αυτόν με τον οποίο διαφωνούμε.
- Ο άνθρωπος που μας δυσκολεύει, π.χ. ο θεωρούμενος αμαρτωλός άνθρωπος, είναι κι αυτό ένα πλάσμα που πονάει και υποφέρει.
- Τα πάθη είναι στην πραγματικότητα μια κραυγή του ανθρώπου που ψάχνει για νόημα.
- Η κατάκριση δημιουργεί μέσα μας μια χαοτική κατάσταση, η οποία δεν μας αφήνει να γευτούμε τους καρπούς του Αγίου Πνεύματος. Ταυτόχρονα, επειδή εμπλεκόμαστε στη ζωή του ανθρώπου που κατακρίνουμε, έχουμε απώλεια της ελευθερίας μας και άγχος. Ασχολούμαστε με τη ζωή ενός άλλου και όχι με τη δική μας. (π.Χαράλαμπος Παπαδόπουλος)
- Αν σκεφτούμε ότι σε κάθε αμαρτία αντιστοιχεί μία αρετή που δεν πετύχαμε, τότε καταλαβαίνουμε ότι η κατάκριση είναι ένα αδελφικό ενδιαφέρον που έχασε τον δρόμο του.
- Όταν έχουμε αυτογνωσία, τότε έχουμε και ταπείνωση και τότε είναι πολύ απίθανο να οδηγηθούμε σε κατάκριση.
- Η κρίση, δηλαδή η ικανότητα του να κρίνουμε, είναι δώρο του Θεού. Από την κρίση περνάμε στην κατάκριση, όταν δεν έχουμε αποθέματα ταπείνωσης.
- Όποιος έχει υποφέρει και έχει γνωρίσει τα ανθρώπινα δεν κατακρίνει. Έτσι και ο Χριστός, που έπαθε πολλά, δεν θα μπορούσε ποτέ να κατακρίνει.
- Στη Δευτέρα Παρουσία δεν θα μας κρίνει ο Θεός αλλά εμείς μόνοι μας θα κριθούμε μπροστά Του.
- Όσο νιώθουμε την αμαρτωλότητα και τα χάλια μας, διατηρώντας όμως τις ελπίδες μας, δύσκολα θα ξεκινήσουμε να κατακρίνουμε κάποιον.
- Οι άλλοι είναι οι καθρέφτες στους οποίους καθημερινά καθρεφτιζόμαστε. Όσο πιο πολύ αταχτοποιήτοι είμαστε μέσα μας, τόσο πιο πολύ αταχτοποιήτους βλέπουμε τους άλλους. Κι

όσο η δική μας η ζωή είναι ρημαδιό, τόσο ρημαγμένες βλέπουμε τις ζωές των άλλων. Το πώς βλέπουμε τους άλλους δείχνει την ποιότητά μας. (π.Χαράλαμπος Παπαδόπουλος)

- Η ψυχή δεν αλλάζει με εκκωφαντικές-χολιγουντιανές μεταμορφώσεις, αλλά βήμα βήμα, λίγο λίγο. Οπότε εμείς να μην απογοητευόμαστε από την αδυναμία μας να εφαρμόσουμε την ολοκληρία των εντολών του Χριστού, διότι αυτή η αδυναμία είναι απόλυτα ανθρώπινη.
- Η μετάνοια στην Εκκλησία είναι μια εκ βάθους εσωτερική μεταμόρφωση που δεν γίνεται από τη μια μέρα στην άλλη. Θέλει τον χρόνο της. (π.Χαράλαμπος Παπαδόπουλος)
- Ο πόνος από μόνος του δεν έχει μεταφυσικές ιδιότητες. Όλοι οι άνθρωποι που υποφέρουν δεν θα γίνουν άγιοι. Ούτε όλοι οι άνθρωποι που έχουν δυσκολίες θα γίνουν σοφοί. Μπορούν να συμβούν και τα αντίθετα. Για παράδειγμα, ένας άνθρωπος που πονάει μπορεί να γίνει πιο σκληρός και πιο επικριτικός. Ο πόνος όμως είναι μια δυνατότητα, την οποία εμείς οφείλουμε να αξιοποιήσουμε.
- Αν αφαιρέσουμε τους πειρασμούς, κανένας δεν σώζεται, κανένας δεν ολοκληρώνεται ως πρόσωπο. (Άγιος Αντώνιος)
- Αυτό που περισσότερο κι από τις αμαρτίες μας μας ταπεινώνει είναι η απουσία του νοήματος της ζωής και η αγωνία μας πώς να νικηθεί ο θάνατος.
- Μόνο αν κατέβω στην κόλασή μου, θα μπορέσω να καταλάβω τι είναι η αγάπη και θα μπορέσω να αγαπήσω και να μην κατακρίνω τον άλλον.
- Ορθόδοξος είναι αυτός που δεν τον νοιάζει αν έχει ή δεν έχει χαρίσματα αλλά το μόνο που τον νοιάζει είναι πώς ο Θεός θα μαλακώσει την καρδιά του.
- Και μόνη της η ακατακρίσια μπορεί να μας σώσει. Όμως η ακατακρίσια ποτέ δεν είναι μόνη της αλλά συνοδεύεται και από άλλες αρετές.
- Θα μπορέσω να αποδεχθώ αυτόν με τον οποίο έχω διαφορές, που μπορεί να είναι ο/η σύντροφός μου, μόνο αν πρώτα καταλάβω ποιος εγώ είμαι.
- Ο πραγματικός έρωτας και η πραγματική αγάπη έχουν τη συγχωρητικότητα, άρα έχουν και την αποδοχή του άλλου με τα λάθη του καθώς και την ακατακρίσια.
- Η ζήλια είναι θρυμματισμένος θαυμασμός. (Κίρκεγκωρ)
- Ο πραγματικός λόγος που επιτίθεται σε έναν άνθρωπο για έλλειψη πίστης είναι ότι αυτός ο άνθρωπος μου ξυπνάει μέσα μου ένα δικό μου κομμάτι απιστίας, που ακόμα δεν έχει θεραπευτεί με τη χάρη του Θεού και την πνευματική ζωή. (π.Χαράλαμπος Παπαδόπουλος)
- Αν έχουμε την εκκλησιολογική αντίληψη ότι όλοι οι άνθρωποι είμαστε ενωμένοι σε ένα σώμα, τότε αυτό που κατέχει ο άλλος θα το βλέπουμε και ως δικό μας και δεν θα τον ζηλεύουμε. Αλλά και αυτό που κατέχουμε εμείς ο άλλος θα το βλέπει και ως δικό του και δεν θα μας ζηλεύει.
- Στην Εκκλησία τίποτε από όσα γευόμαστε ή κατέχουμε δεν είναι ιδιωτικό. Είναι εμπειρία εκκλησιαστική και αφορά όλους.
- Αφού ο θάνατος νικήθηκε, δεν υπάρχει πια κανένα πρόβλημα. (Άγιος Πορφύριος)

- Όσες δυσκολίες κι αν μας έρχονται στη ζωή, να θυμόμαστε ότι ο Θεός θα μας ενισχύσει και θα μας χαριτώσει. Γι' αυτό ποτέ να μην αποθαρρυνόμαστε ούτε να απογοητευόμαστε.
- Η απογοήτευση είναι σύμμαχος του διαβόλου.
- Ούτε για τη σωτηρία μας να αγωνιούμε, γιατί κι αυτήν ο Θεός μας τη δίνει. Εμείς μόνο την ελεύθερή μας βούληση βάζουμε. Η πορεία προς τη σωτηρία μας έχει χαρά. Αν δεν έχει, τότε αυτό δείχνει ότι έχουμε πέσει σε παγίδα του διαβόλου. (π.Χαράλαμπος Παπαδόπουλος)
- Ο λόγος που προσπαθούμε να επηρεάσουμε τους άλλους με τα λόγια μας, συχνά μάλιστα χωρίς αποτέλεσμα, είναι επειδή δεν μπορούμε να τους επηρεάζουμε με τη σιωπή μας και με την ειρήνη του προσώπου μας.
- Αν δεν μιλάει η σιωπή μας, δεν θα μιλήσουν ούτε τα λόγια μας.
- Η άρνηση της κατάκρισης είναι χαρά, θετικότητα και πλημμύρα εσωτερικής ειρήνης και ανάπαυσης. Αυτός που δεν κατακρίνει δεν βλέπει το κακό πουθενά. Ακόμα και στο κακό βλέπει το καλό.
- Υπάρχει αγάπη άνευ όρων αλλά όχι άνευ ορίων. (Αδελφή Γαβριηλία)
- Ως εικόνες Θεού που είμαστε, οφείλουμε να έχουμε όρια στην υπομονή μας απέναντι στους άλλους και να μην επιτρέπουμε στον καθένα να μας εκμεταλλεύεται, να ισοπεδώνει την ύπαρξή μας, τα όνειρά μας, τις επιθυμίες μας. Γιατί, αν το ήθελε αυτό ο Θεός, θα ήταν σαν να αμνήστευε ή να ενθάρρυνε το κακό, δηλαδή θα ήταν σαν να ενθάρρυνε τον άλλον να μας κάνει κακό. Το πότε και πού θα μπει οριακή γραμμή, αυτό είναι θέμα διάκρισης δικής μας και του πνευματικού μας. (π.Χαράλαμπος Παπαδόπουλος)
- Τα όρια δεν είναι μέσα προστασίας μόνο για μένα αλλά και για τον άλλον. Π.χ. βάζοντας όρια σε ένα παιδί, αυτό θα μπορέσει να συνειδητοποιήσει τον κίνδυνο ενός ατυχήματος ή μιας καταστροφής και να προστατευτεί. Δηλαδή το όριο δεν είναι μόνο μία προστασία του δικού μου εγώ αλλά είναι και μία φιλανθρωπία. (π.Χαράλαμπος Παπαδόπουλος)
- Όταν αφήσουμε τον Θεό να είναι στη ζωή μας, π.χ. με την προσευχή και με τη συμμετοχή μας στα μυστήρια της Εκκλησίας, το τι θα επιτρέψουμε στον άλλον να μας κάνει ή το τι θα επιτρέψουμε στον άλλον να κάνει έρχεται απαλά και φυσικά και δεν χρειάζεται να στύψουμε το μυαλό μας για οριακές γραμμές.
- Αυτός που δεν ξέρει τι να κάνει στην κάθε περίπτωση στην πραγματικότητα δεν θέλει να μάθει. Η άγνοια των ανθρώπων είναι εκούσια. Ένας που θέλει να μάθει μαθαίνει. Ο Θεός του δείχνει και τον καθοδηγεί.
- Στις δυσκολίες που μας εμφανίζονται στη ζωή η τάση μας να μην είναι η γρήγορη απομάκρυνση-εγκατάλειψη, αλλά η παραμονή και μέσω αυτής ο αγώνας και η αντιμετώπιση.
- Πολύ συχνά στις δυσκολίες το μεγαλύτερο πρόβλημα είναι ο φόβος και η αγωνία παρά οι ίδιες οι δυσκολίες, όπως π.χ. συμβαίνει σε μία ανίατη ασθένεια.
- Οι λογισμοί αποκτούν δύναμη και εγκαθιδρύονται μέσα μας όταν τους φοβόμαστε. Όταν δεν τους φοβόμαστε, χάνουν τη δύναμή τους και φεύγουν.

- Όποιος κρίνει τον άλλον χωρίς να τον αγαπά, όποιος αποκαλύπτει με φθόνο πόσο κακός είναι ο άλλος, ζει μέσα στα τείχη του εγωισμού του και φανερώνει περίτραπε ότι δεν έχει δεχθεί καμιά πληροφορία ότι έχει ζωντανό τον Θεό μέσα του. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Διατάραξη της σχέσης μας με τον άλλον σημαίνει διατάραξη της σχέσης μας με τον Θεό. Τεκμήριο της αγάπης μας προς τον Θεό, θεμέλιο και προϋπόθεση ένωσης με τον Θεό και εδραίωμα της πνευματικής μας ζωής είναι ο πλησίον. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όταν νιώθουμε ένα σώμα με τον άλλον, ως αδελφοί αγαπημένοι, και δεν χωνόμαστε στη ζωή του, τότε ζούμε μέσα στην ειρήνη, την ασφάλεια και την ελευθερία. Ο άλλος δεν μας γίνεται πρόσκομμα. Δεν φοβόμαστε την παρουσία του ούτε εκείνος τη δική μας.
- Όταν ο άλλος μας συμπεριφέρεται σκληρά, συκοφαντικά δείχνει ότι είναι πονεμένος και δυστυχισμένος. Οπωσδήποτε είναι άξιος της τύχης του, αλλά εμείς δεν δικαιούμαστε να του συμπεριφερόμαστε με αντίδραση και σκληρότητα. Αν θα τον κρίνουμε, η χάρη του Θεού θα μας εγκαταλείψει.
- Τα άσχημα λόγια που λέμε σε κάποιον είναι μαχαιριές που σπάζουν τους δεσμούς και σκοτώνουν την αγάπη μας. Συχνά ξεκινάμε με διάλογο και πέφτουμε στον αντίλογο, όπου τερματίζεται πλέον κάθε ελπίδα επικοινωνίας. Ο αντίλογος δημιουργεί συγκρούσεις, διαιρέσεις κι όχι κοινωνία ψυχών.
- Έναν άνθρωπο όταν τον κρίνω τον περιγράφω απαθώς, ενώ όταν τον κατακρίνω τον αξιολογώ εμπαιθώς, του βάζω ταμπέλα και έχω τη διάθεση να τον βγάλω από την καρδιά μου.
- Όσο μπορούμε να αποφεύγουμε και την κρίση ακόμα. Ή να κρίνουμε αλλά η κρίση να μην αγγίζει το μέσα μας.
- Αν στον εργασιακό μας χώρο έχουμε την υποχρέωση να κρίνουμε, να ελέγχουμε και να αξιολογούμε, αυτό θα το κάνουμε με τον πιο δίκαιο τρόπο. Η κατάσταση της καρδιάς μας θα μας δείχνει πότε πάμε να κατακρίνουμε. Γι' αυτό ας είμαστε σε επαφή με την καρδιά μας.
- Να μη διαχωρίζουμε τον Θεό από τη ζωή μας. Αφού ό,τι ζούμε είναι από τον Θεό, ο Θεός είναι η ζωή μας. (π.Χαράλαμπος Παπαδόπουλος)
- Όταν στην αρχή μίας κουβέντας υπάρχει διαφωνία, καλύτερα η κουβέντα αυτή να μην συνεχιστεί, γιατί δεν θα οδηγήσει πουθενά. Οι κουβέντες έχουν νόημα και καταλήγουν σε κάτι καλό, μόνο αν οι συμμετέχοντες έχουν καλές προθέσεις και δεκτικότητα.
- Η χαρά δεν είναι δεδομένη. Είναι το ζητούμενο και είναι το αποτέλεσμα της υπομονής.

30-05-2020 Η άσκηση στην καθημερινότητα

- Να χαιρόμαστε την ύπαρξη του άλλου γι' αυτό που είναι, ακόμα κι αν δεν μας συμπεριφέρεται με τον καλύτερο τρόπο. Για μας ο άλλος ως πρόσωπο είναι πιο σημαντικός από όσα κάνει.
- Αυτός που παρεξηγείται το κάνει γιατί δεν εμπιστεύεται. Αυτός που συνεχώς παρεξηγείται μαζί μας θα σταματήσει να το κάνει, μόνο αν μας εμπιστευτεί, αν εμπιστευτεί

την αγάπη μας.

- Οφείλουμε να βαστάζουμε τον λόγο του άλλου, γιατί ο καθένας μιλάει σύμφωνα με τον πόνο του, ανάλογα με το περιεχόμενο της καρδιάς του. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Να μην εστιάζουμε σε αυτό που κάνει ο άλλος, αλλά στην ουσία του, στην ομορφιά που έχει μέσα του και που δεν την εκδήλωσε ακόμα.
- Αγαπώ σημαίνει αποδέχομαι τον άλλον όπως είναι και δεν προσπαθώ να τον αλλάξω.
- Δεν έχουμε το δικαίωμα να απαιτούμε από τον άλλον να αλλάξει. Μπορούμε όμως να τον εμπνεύσουμε να αλλάξει. Όταν απαιτώ από κάποιον να αλλάξει, "αλλάζει" μόνο μπροστά μου, όχι όμως στην πραγματικότητα.
- Αυτό που συμβαίνει στη ζωή μας είναι αυτό που χρειαζόμαστε. Η πρόνοια του Θεού το επιτρέπει να συμβεί για να ωφεληθούμε.
- Η σωτηρία μας θα ήταν αμφίβολη, εάν οι άλλοι δεν ήταν αυτοί που είναι. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ο άλλος είναι η άσκησή μας, είναι το άθλημά μας, είναι ο τρόπος να εξελιχθούμε.
- Εάν δεν μάθουμε να ανεχόμαστε τον άλλον, η καρδιά μας διαρκώς θα σκληραίνει. Κι όλο και περισσότερο. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όσο κρίνουμε και καταδυναστεύουμε τους άλλους, τόσο περισσότερο εξαρτάμε τη ζωή μας από αυτούς και γινόμαστε αιχμάλωτοί τους. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Να έχουμε μεγάλη καρδιά. Να τους δεχόμαστε και να τους χαιρόμαστε όλους, ακόμα και τους εντελώς διαφορετικούς. Να θεραπεύουμε τη λύπη τους. Να ζούμε τον παλμό τους. Αλλά αυτό μπορούμε να το κάνουμε, μόνο αν έχουμε κάτι να μας εμπνέει, να μας ενισχύει.
- Να διαφυλάττουμε πάση θυσία την ενότητα. Η ενότητα είναι το μεγαλύτερο δώρο του Αγίου Πνεύματος.
- Ωραίοι άνθρωποι είναι αυτοί που ελευθερώνουν και αναπαύουν τους άλλους. Και είμαστε ωραίοι για τους άλλους, όταν τους ελευθερώνει και τους αναπαύει η παρουσία μας.
- Όσο ελευθερώνω τον άλλον, τόσο ελευθερώνομαι κι εγώ. Και όσο πνίγω τον άλλον, τόσο πνίγομαι κι εγώ.
- Σίγουρα είναι φοβερό πράγμα να σηκώνουμε έναν δύστροπο άνθρωπο. Αν όμως θέλουμε να αποκτήσουμε το Άγιο Πνεύμα, δεν υπάρχει άλλος τρόπος, παρά να μάθουμε να αγαπάμε και να σηκώνουμε κάθε άνθρωπο. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Να μην είμαστε μαστίγιο για τον άλλον για να τον σώσουμε, αλλά μαξιλάρι για να αναπαυτεί. Και τότε αυτός θα μπορέσει να προχωρήσει και πνευματικά.
- Η παραμικρή διασάλευση των σχέσεών μας διασαλεύει την ισορροπία του είναι μας. Ακόμη και η σάρκα μας εξασθενεί, αδυνατίζει, υποφέρει. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Οι πικρίες καθώς και τα άλλα ψυχικά πάθη που κρατάμε μέσα μας είναι αιτίες πολλών νοσημάτων, ακόμα και ανιάτων.
- Να μιλάμε πνευματικά χωρίς να μιλάμε πνευματικά. Δηλαδή να εκπέμπουμε το πνεύμα

του Χριστού με τη ζωή μας και με τα λόγια μας χωρίς να χρησιμοποιούμε τον πνευματικό λόγο. Έτσι θα μπορούμε να συνυπάρχουμε με όλους τους ανθρώπους, ακόμα και με όσους εκφέρουν απόψεις εντελώς έξω από το πνεύμα του Χριστού.

- Όταν μιλάμε, ο άλλος άνθρωπος δεν ακούει τα λόγια μας. Εισπράττει αυτό που έχουμε στην καρδιά μας.
- Δεν έχουν σημασία τα λόγια μας αλλά η διάθεση της καρδιάς μας.
- Η κατάκριση είναι η χειρότερη αμαρτία. Και δεν έχει ούτε την ελάχιστη ευχαρίστηση.
- Όταν το περιβάλλον στο οποίο ζούμε είναι ζόρικο, π.χ. έχουμε κοντά μας έναν δύστροπο άνθρωπο, να χαιρόμαστε πολύ, γιατί από αυτό το περιβάλλον μεγάλη πνευματική ωφέλεια μπορούμε να έχουμε.
- Είναι πολύ καλό για έναν άνθρωπο να είναι "ψημένος" σε διάφορες εργασίες από μικρός.
- Τα δύσκολα περιβάλλοντα είναι αυτά που μας ασκούν και μας εξελίσσουν. Αρκεί να κάνουμε υπομονή.
- Να αναγνωρίζουμε τον τόπο της άσκησής μας και να μην δραπετεύουμε από αυτόν.
- Να θυμόμαστε ότι κανένα περιβάλλον δεν είναι τέλειο και χωρίς προβλήματα.
- Να αισθανόμαστε τους άλλους, όποιοι και αν είναι, ως μέλη τους σώματός μας. Έτσι θα περιποιούμαστε τους άλλους και δεν θα έχουμε καμιά στεναχώρια. (Άγιος Προφύριος)
- Όταν αισθανόμαστε ότι ο άλλος είναι μέλος του ίδιου σώματος με μας, δεν θα τον ξεμπροστιάζουμε αλλά θα τον καλύπτουμε.
- Το χαρούμενο πρόσωπο και τα λίγα λόγια είναι που μπορούν να αλλάξουν κάποιον.
- Να παραδεχόμαστε την αμαρτωλότητά μας και να ζητούμε το έλεος του Θεού. Αυτά είναι αρκετά για τον Χριστό που, έτσι και αλλιώς, την καρδιά μας κοιτάει.
- Άλλο η αυτομεμφία κι άλλο η κακομοιριά, η ηττοπάθεια και η ταπεινοσχημία.
- Όσο περισσότερο πλησιάζουμε τον Χριστό και λαμβάνουμε τη χαρά που Αυτός δίνει, τόσο περισσότερο γνωρίζουμε τον εαυτό μας.
- Η γνώση του εαυτού μας χωρίς τον Χριστό μάς πέφτει βαριά και δεν την αντέχουμε, ενώ η γνώση του εαυτού μας με τον Χριστό έρχεται με απαλό τρόπο και όσο την αντέχουμε.
- Επειδή δεν είμαστε καλά καταφεύγουμε στην Εκκλησία. Ιατρείο είναι η Εκκλησία.
- Οι βολεμένες σχέσεις, αυτές στις οποίες όλα γίνονται μηχανιστικά και διαδικαστικά, είναι σχέσεις προβληματικές. Το ίδιο ισχύει και στη σχέση μας με τον Θεό.
- Ο ευκολότερος τρόπος απώλειας των όποιων πνευματικών καταστάσεων αποκτήσαμε, π.χ. με την υπομονή και την προσευχή, είναι η κατάκριση. Και ο ευκολότερος τρόπος διατήρησης ή επαναπόκτησης αυτών των καταστάσεων είναι η μη κατάκριση.
- Μέσα στον κόσμο, με τα ασφυκτικά προγράμματα που πάρα πολλοί άνθρωποι έχουν, και η υπομονή είναι προσευχή.
- Ο άνθρωπος που ζει μέσα στην αγάπη του Θεού δεν είναι μίζερος, γκρινιάρης και παρεξηγάρης. Αν και έχει χίλια προβλήματα, μπορεί και χαμογελά.

- Σε θέματα πίστης είναι καλύτερα να μιλάει ο Θεός. Εμείς να σιωπούμε και να μιλάει για μας η ύπαρξή μας και η ζωή μας.
- Ο Χριστός δεν έχει ανάγκη από υπεράσπιση και υπερασπιστές.
- Να έχουμε τη σοφία ώστε να αποφεύγουμε εκείνες τις συζητήσεις που προμηνύουν σύγκρουση, π.χ. σε θέματα πίστης.
- Η πίστη δεν είναι κάτι που μπορούμε να το βάλουμε σε κουτάκι και να το δώσουμε σε κάποιον. Η πίστη είναι δώρο του Θεού. Οπότε ας μην προσπαθούμε να κάνουμε κάποιον να πιστέψει ή να του διορθώσουμε τα όποια λάθη σε θέματα πίστης θεωρούμε ότι κάνει.
- Όταν η σιωπή δεν είναι άρνηση, αδράνεια, αδιαφορία, αλλά είναι πληρότητα καρδιάς, τότε μεταποιεί τον άλλον, αλλάζει την ατμόσφαιρα και το περιβάλλον.
- Ένας καλός μπορεί να εμπνεύσει και να διορθώσει όλους γύρω του, όπως και ένας κακός μπορεί να τους βλάψει.
- Ο πραγματικός Θεός δεν είναι αυτός που μας μάθανε, αλλά αυτός που αγκαλιάζει τους πάντες, ακόμα και τους εγκληματίες.
- Ο λόγος που αξίζουμε είναι ο Σταυρός του Κυρίου, που είναι η απόδειξη της αγάπης Του.
- Ο αληθινά ταπεινός, είτε τον αδικούν είτε τον επαινούν, μένει αδιάφορος και ήσυχος.
- Η κενοδοξία είναι αγωνία για αναγνώριση και εξουσία.
- Οι θέσεις ευθύνης ταλαιπωρούν τόσο την ψυχή, όσο και το σώμα των ανθρώπων που τις έχουν, ανεξάρτητα από το αν αυτοί ασκήσουν τα καθήκοντά τους με επιτυχία.
- Αυτός που διεκδικεί μια θέση ευθύνης οφείλει να είναι πολύ ισορροπημένος και πολύ ταπεινός, ώστε να έχει πιθανότητες να επιτύχει στο έργο του αλλά και να προστατεύεται από πολύ άσχημες καταστάσεις. Διαφορετικά, καλύτερα να μην το επιχειρήσει.
- Οι μεγαλύτερες αδικίες που κάνουμε στον εαυτό μας είναι η κατάκριση και η κενοδοξία.
- Η αυτογνωσία δεν είναι ο στόχος μας, αλλά ο δρόμος μας για τη μετάνοια και τη θεογνωσία, αρκεί αυτή να μην είναι διαρκής ανάλυση του εαυτού μας και πονοκεφάλιασμα.
- Η γυναίκα, σε σχέση με τον άνδρα, συνήθως έχει περισσότερο ναρκισσισμό, αλλά έχει και πολλά θετικά στοιχεία, όπως είναι η καρδιά, η ευαισθησία, η ταπείνωση και η δυνατότητα εξόδου από τον εαυτό της.
- Αν η γυναίκα μπορέσει να βγάλει ουσία από την καρδιά της, από το συναίσθημά της, θα μπορέσει να αναπαύσει και να ελευθερώσει στον μέγιστο βαθμό τον άνδρα. Και τότε ο άνδρας θα γίνει σκλάβος της.
- Όταν ο άνδρας εκπέμπει περιεχόμενο και ουσία, η γυναίκα θα τον λατρεύει, ανεξάρτητα από το αν αυτός είναι ή δεν είναι ισχυρός κοσμικά.
- Να επιλέγουμε για σύντροφο κάποιον ή κάποια με ουσία και όχι με δύναμη. Εφόσον βασικό κριτήριο στην επιλογή του συντρόφου μας είναι η δύναμη, αν μετά βρούμε κάποιον ή κάποια με μεγαλύτερη δύναμη, είναι πολύ πιθανό η σχέση μας να διαλυθεί.
- Κανένα από τα στοιχεία που διαθέτουμε δεν είναι κακό. Κακή μπορεί να είναι η

προαίρεσή μας και ο τρόπος που χρησιμοποιούμε αυτά τα στοιχεία.

- Ό,τι κάνουμε να το κάνουμε για τη δόξα του Χριστού.