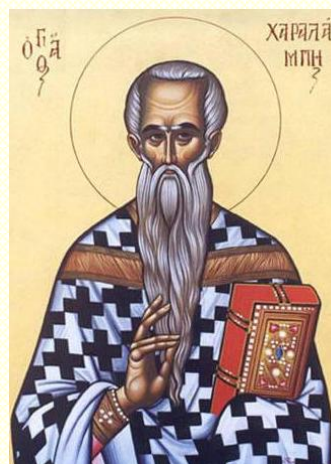


# ΑΠΟΣΤΑΓΜΑΤΑ ΑΝΑΖΗΤΗΣΕΩΝ



Αποφθέγματα επιλεγμένα από διάφορες πηγές  
Επιμέλεια (επιλογή & απόδοση): Παναγιώτης Ντάτζης, εκπαιδευτικός  
Θεσσαλονίκη, Ιούνιος 2026

- Αλήθεια είναι αυτό που ποτέ δεν πέφτει σε λήθη, δεν λησμονιέται, δεν φθεীরεται.
- Ο άνθρωπος θα μπορεί να διαμορφώνεται και να ωριμάζει, μόνο αν πάψει να έχει βεβαιότητες, διατηρώντας πνεύμα μαθητείας σε όλη του τη ζωή.
- Αν βιαζόμαστε να δούμε τον κόσμο να γίνεται καλύτερος, ας αρχίσουμε από τον εαυτό μας. Είναι ο συντομότερος δρόμος.
- Ο έξυπνος άνθρωπος μαθαίνει από όλους και από όλα. Ο κανονικός μαθαίνει από τις εμπειρίες του. Ο χαζός τα ξέρει όλα.
- Μόνο αν ξέρεις που βρίσκεσαι, μπορείς να βρεις τον δρόμο σου.
- Η ματιά μας και ο λόγος μας συνδημιουργούν τον κόσμο γύρω μας. (Χάρης Καραμπέτσος)
- Αν θέλουμε να έχουμε τη σωστή γνώμη για κάποιο θέμα, οφείλουμε να γνωρίσουμε αυτό το θέμα καλά και να μην αποδεχόμαστε επιτόλαιο την ψεύτικη εικόνα που μπορεί κάποιοι να μας παρουσιάζουν.
- Άγιος δεν είναι αυτός που τηρεί κάποιους εξωτερικούς κανόνες και βελτιώνεται ηθικά, αλλά αυτός που έμαθε να αγαπά τον Χριστό και έγινε η ζωή του ο Χριστός.
- Στον άνθρωπο δεν μένουν τα λόγια, αλλά οι εμπειρίες.
- Η ανθρώπινη λογική δεν είναι λογική του Χριστού. Είναι λογική μεταπτωτική.
- Ο ταπεινός είναι θεοφόρος. Ο δρόμος της αγάπης είναι ο δρόμος της ταπείνωσης.
- Η σχέση με τον Χριστό δεν είναι ένα στατικό γεγονός. Είναι μια πάλη εσωτερική.
- Οι αρχαίοι Έλληνες ήταν ικανοί να δεχτούν το μήνυμα του Χριστού. Ήταν απαιτητικοί και πήγαν πέρα από τον στοχασμό τους. Τα θυσίασαν όλα για τον Έναν.
- Τη χάρη του Θεού μπορούν να τη νιώσουν τα μικρά παιδιά και οι πολύ τσακισμένοι.
- Για να χωνεύουμε αυτά που μας δίνει η ζωή, χρειαζόμαστε μια ήσυχη γωνία.
- Μερικά δεδομένα διατηρούνται και δεν αλλάζουν με τα χρόνια. Αυτά κρατάμε και σε αυτά στηριζόμαστε. Τα άλλα τα πετάμε.
- Οι Έλληνες Πατέρες είναι οικουμενικοί δάσκαλοι. Γι' αυτό τους διαβάζουμε.
- Σε όποιον δεν αναπαύεται η καρδιά μας να μην την ανοίγουμε.
- Να προσέξουμε να μην πέσουμε στον λάκκο της επιτυχίας.
- Όταν συναντήσουμε μια δυσκολία που ξεπερνά την αντοχή μας, να μην τα χάσουμε.
- Αυτός που μπορεί να σηκώσει μεγάλους πειρασμούς, αυτός μπορεί να λάβει και μεγάλα χαρίσματα. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Αν δεν νικηθεί ο θάνατος μέσα μας, είμαστε καταδικασμένοι στο τίποτα.
- Αυτά που η Ορθόδοξη Εκκλησία ζει η επιστήμη τα ψηλαφεί, τα πλησιάζει.
- Είναι φοβερό πόσες διαδρομές χαράσσει ο ανθρώπινος νους, προκειμένου να φτάσει στην αλήθεια που έχει προαποφασίσει ότι θα πιστέψει. Και πόσες αλήθειες παραχαράσσει, για να μην δει τι ακριβώς συμβαίνει.
- Ο χριστός να γίνει η χαρά μας. Η αγάπη Του να μας γεννήσει έναν άλλον τρόπο ύπαρξης.
- Η αλήθεια είναι σαν φάρμακο κι έχει τη δική της συνταγή.

- Για τα κακά που συμβαίνουν στον κόσμο όλοι έχουμε κάποια ευθύνη. (Ντοστογιέφσκι)
- Καλύτερα να είσαι αληθινά νευρικός παρά ψεύτικα ήρεμος. Καλύτερα μια αληθινή κόλαση παρά ένας ψεύτικος παράδεισος.
- Ένας καλός πολιτικός οφείλει να γνωρίζει και την παράδοση του τόπου του. Επίσης, οφείλει να είναι και θεολόγος.
- Είναι ευλογία που είμαστε Ορθόδοξοι και Έλληνες, γιατί είμαστε οικουμενικοί άνθρωποι και αναπνέουμε τον αέρα της ελευθερίας. (Βασίλειος Γοντικάκης)
- Η νηστεία είναι μια μορφή σωματικής άσκησης, που όμως είναι και πνευματική, όταν συνδυάζεται με την προσευχή.
- Ο σκοπός της νηστείας είναι να συστείλουμε τη φυσική μας παχύτητα προς καιρόν, προκειμένου πιο ανάλαφροι κατά τον νου και το σώμα, από τις απολαύσεις της γεύσης ή τις ανάγκες του σώματος να στραφούμε σε άλλες απολαύσεις πιο λεπτές. Βοηθάει πολύ στο να νιώσεις ότι είσαι κάτι περισσότερο από μια βιολογική μηχανή και σάρκινο σώμα. Είναι δοκιμασμένο εργαλείο η νηστεία, όταν φυσικά αξιοποιείται πνευματικά και δεν εκφυλίζεται σε χημική μόνο δίαιτα. Η αληθινή νηστεία είναι η αποχή από εμπαθείς κινήσεις ("Νηστεία αληθής η των κακών αλλοτρίωσις"). Αν δεν ανδρωθεί ο οργανισμός της ψυχής, δεν μπορεί να αντέξει το βάρος των ευλογιών του Θεού. Και η νηστεία αυτό κάνει: δυναμώνει τους πνευματικούς μυς, αυξάνει τη χωρητικότητα της ψυχής, ενισχύει την ανθεκτικότητά της. Δίνει τη δυνατότητα να σηκώσει την παρουσία Του. Αυτός είναι ο λόγος που οι ασκητές προβαίνουν σε αδιανόητες για μας ακρότητες. (Επίσκοπος Μεσογαίας Νικόλαος)
- Η νηστεία είναι μια μορφή σωματικής άσκησης, που περιλαμβάνει εκούσιο περιορισμό στα είδη και την ποσότητα της τροφής που καταναλώνουμε, αποβλέποντας σε κάποια συγκεκριμένα οφέλη. Συγκεκριμένα η νηστεία μπορεί να μας βοηθήσει:
  - Να επικεντρωθούμε στην πολύ μεγάλη ανάγκη που έχουμε για τροφή πνευματική.
  - Να μειώσουμε τη φιλαυτία και την πλεονεξία μας και να αυξήσουμε την ενσυναίσθηση.
  - Να αποκτήσουμε αυτοπειθαρχία και να καταπολεμήσουμε τα πάθη μας.
  - Να ελκύσουμε τη μετάνοια, που είναι το μεγαλύτερο δώρο του Θεού.
  - Να αποκτήσουμε ταπείνωση και εσωτερική λεπτότητα.
  - Να ανδρωθεί η ψυχή μας, ώστε να αντέξει το βάρος των ευλογιών του Θεού.
  - Να προστατέψουμε την υγεία μας και να τη βελτιώσουμε.
  - Να βοηθήσουμε το εξαντλημένο από την υπερκατανάλωση φυσικό περιβάλλον.
  - Να εκφράσουμε την αγάπη μας προς τον Χριστό, ο οποίος θυσιάστηκε για μας.
  - Να ενωθούμε με τον Χριστό μέσω της Θείας Κοινωνίας.
  - Να στραφούμε σε λεπτότερες και πιο ψυχοφελείς απολαύσεις.
- Ο πλανημένος άνθρωπος γεννιέται. Αλλά και αυτός με τη βοήθεια του Θεού και των αγίων μπορεί να σωθεί.
- Η επιγενετική είναι η επιστήμη που εξηγεί γιατί το DNA δεν είναι πεπρωμένο.

- Αν νικήσουμε τον εαυτό μας, δηλαδή το τίποτα, μας προσφέρεται το παν, δηλαδή ο Θεός. (Βασίλειος Γοντικάκης)
- Η καλύτερη πολεμική τέχνη είναι η ευγένεια, όταν δεν είναι αφέλεια.
- Σε αυτόν που γνωρίζει τον εαυτό του δίνεται η ταπείνωση και η γνώση των πάντων.
- Η δύναμη της αγάπης νικά τον φόβο.
- Η δύναμη της αγάπης μάς κάνει δεκτικούς των αποκαλύψεων του Χριστού. Η δύναμη της αγάπης γι' Αυτόν μας κάνει δεκτικούς της εμπειρίας της αναστάσεώς Του.
- Μπορεί να έρθουμε στην Εκκλησία και να φύγουμε με περισσότερα ψυχολογικά προβλήματα. Γι' αυτό δεν φταίει η Εκκλησία, αλλά η αγωγή που λαμβάνουμε και ο τρόπος που προσεγγίζουμε τον Χριστό.
- Όταν τα καλά μας έργα έχουν ως βάση τον Χριστό, τότε δεν επαιρόμαστε γι' αυτά.
- Αυτό που βαθύτερα εισπράττει ο άλλος από μας δεν είναι τα λόγια μας ή οι πράξεις μας. Είναι το πνεύμα μας και η διάθεσή μας. Το αν δηλαδή έχει αγάπη ή όχι αυτό που κάνουμε. Και αυτό τον ζωογονεί ή τον ρίχνει κάτω. Αυτό που έχουμε μέσα στην καρδιά μας εκφέρεται μυστικά και ο άλλος το νιώθει. Ιδίως το καταλαβαίνουν τα μικρά παιδιά.
- Η εξυπνάδα μας, ο χαρακτήρας μας και τα άλλα χαρίσματά μας είναι όργανα-στοιχεία που μας χάρισε ο Θεός. Αν σε αυτά δεν βάλουμε τον Θεό (τη χάρη Του, την αγάπη Του), τα καθιστούμε άχρηστα και μας κάνουν ζημιά. Αν όμως σε αυτά βάλουμε τον Θεό, τότε γίνονται πολύτιμα εργαλεία για την ανάπτυξή μας.
- Δύο καλές ευχές είναι: α) να χαίρεσαι τον σταυρό σου και β) να αγιάσεις.
- Δεν υπακούμε στον πνευματικό. Υπακούμε στον Χριστό, στον ευαγγελικό λόγο. Επειδή εμείς ίσως δεν μπορούμε να διερμηνεύσουμε πώς ο ευαγγελικός λόγος γίνεται πρακτικός στη ζωή μας, δεν μπορούμε δηλαδή να διακρίνουμε ποιο είναι το θέλημα του Θεού στη ζωή μας, αναλαμβάνει ο πνευματικός αυτή την ευθύνη.
- Ο πνευματικός είναι αυτός που έχει την ευθύνη να μας διερμηνεύσει τον λόγο του Θεού στην προσωπική μας ζωή, στην προσωπική μας διαδρομή, στην καθημερινότητα.
- Αυτό που ελευθερώνει τον άνθρωπο και του ενεργοποιεί το πρόσωπο είναι η αίσθηση της αγάπης.
- Όταν ένας λέει σε κάποιον άλλον ότι είναι η ζωή του, αυτό δεν φανερώνει πραγματική αγάπη, αλλά ανασφάλεια και φόβο μην τον χάσει. Αυτό έχει ως συνέπεια ο άλλος να πνίγεται και να καταπιέζεται.
- Η αγωνία και το άγχος δεν αφήνουν τον Χριστό να έρθει κοντά μας.
- Η Εκκλησία παίρνει τη βρωμιά μας και την κάνει δυνατότητα αρετής. Παίρνει τα αρνητικά μας και τα μεταμορφώνει σε ελπίδα.
- Ο άνθρωπος μπορεί να σωθεί, μόνο αν μετανοήσει. Όχι επειδή τον κατηγορεί ο άλλος από έξω, αλλά η συνείδησή του από μέσα.
- Η δράση δεν πηγάζει από τη σκέψη, αλλά από την ετοιμότητα για ανάληψη ευθύνης.

(D.Bonhoeffer)

- Να ζούμε έτσι σαν να πρόκειται να πεθάνουμε αύριο. (Γκάντι)
- Το χρήμα, όταν βρεθεί σε χέρια διεφθαρμένα, κάνει κακό και στους ίδιους που το έχουν και στους άλλους που το στερούνται. Γιατί οι πρώτοι εξαγοράζουν τους τελευταίους από ανάγκη και τους χρησιμοποιούν σαν άβουλα όντα όπου, όποτε και για οποιονδήποτε λόγο θέλουν. Πάντως ποτέ για καλό.
- Το να διατηρήσει κανείς τα αγαθά είναι δυσκολότερο από το να τα αποκτήσει.
- Η αλήθεια του ανθρώπου δεν είναι ανακάλυψη του ανθρώπου, αλλά αποκάλυψη του Θεού. Ο μόνος δρόμος που υπάρχει για την αλήθεια είναι ο δρόμος της ταπείνωσης.
- Το μεγάλο πρόβλημα του θρησκευόμενου ανθρώπου είναι ότι δεν βλέπει ως το κύριο έργο της ζωής του την προσευχή, κάτι που σημαίνει ότι δεν βλέπει ως τον θησαυρό της ζωής του τον Θεό.
- Ότι κάνουμε να εξετάζουμε αν αντέχει στο μυστήριο της αιωνιότητας, στο μυστήριο του Θεού.
- Όλα όσα προκαλούν εθισμό δίνουν στην αρχή ευχαρίστηση, αλλά μετά από κάποιο διάστημα απλώς κάνουν τον άνθρωπο να αποφεύγει να υποφέρει εξαιτίας αυτών. Στην αρχή μου αρέσει, μετά το θέλω, μετά το χρειάζομαι, μετά το λαχταράω, δεν αντέχω χωρίς αυτό. Γιατί τόση σκλαβιά από τους εθισμούς σε μια εποχή που δίνονται μάχες για την ελευθερία; Η απάντηση βρίσκεται στη φύση της μετανεωτερικότητας. Έχει αλλάξει το υπερεγώ. Το υπερεγώ ήταν αυτό που (ξέραμε μέχρι τώρα ότι) παρέχει ασυνείδητα τους κανόνες: τι πρέπει να κάνεις, πού είναι τα όρια, τι δεν επιτρέπεται να πράττεις. Στη μεταμοντέρνα εποχή το υπερεγώ έχει αλλάξει μορφή. Δεν σου λέει ότι πρέπει να είσαι σωστός, σου λέει ότι πρέπει να απολαμβάνεις. Αυτό ονομάζεται διαστροφικό εγώ. Η μεταμοντέρνα εποχή του θεάματος και της κατανάλωσης στοχεύει να μας πείσει πως η χαρά συμπίπτει με την απόλαυση. Αλλά η χαρά έχει ισχυρούς δεσμούς με την αγάπη και την ευγνωμοσύνη. (π.Βασίλειος Θερμός)
- Ένα από τα χαρακτηριστικά των εθισμών είναι η αυταπάτη του ελέγχου, η πεποίθηση ότι ο άνθρωπος ελέγχει τη συνήθειά του, ενώ στην πραγματικότητα η συνήθειά του ελέγχει αυτόν. Κανένας εθισμένος δεν παραδέχεται την κατάστασή του, δηλαδή ότι είναι εθισμένος.
- Μέσα στην Εκκλησία χωράνε όλα τα χάλια, γι' αυτό είναι ο μόνος χώρος που τα χάλια μας έχουν θέση.
- Ο ώριμος άνθρωπος δεν σταματάει να παίζει, σταματάει να παιδιαρίζει.
- Η αρχή της αγιότητας είναι το τέλος των βεβαιοτήτων μας.
- Οι συναισθηματικά ανισόρροποι αγαπούν τον Χριστούλη, ενώ οι συναισθηματικά ισορροπημένοι αγαπούν τον Σταυρό του Χριστού. Τον Σταυρό όχι ως οδύνη εκούσια -αυτό είναι άρρωστο- αλλά ως διάθεση να ζήσουμε και να πιστέψουμε στη ζωή, έστω με τίμημα τη συντριβή. Εμείς όμως θέλουμε να ψευτοζήσουμε, θέλουμε να βολευτούμε σε σχήματα, τακτοποιημένοι, και όταν η καρδιά μας απαιτεί κάτι που μας ξεπερνά, εκεί τα χάνουμε.

(π.Βασίλειος Θερμός)

- Η καρδιά μας θα είναι αναπαυμένη, μόνο αν τη σεβαστούμε και ζητούμε αυτό που μας ξεπερνά. Για να το κάνουμε όμως αυτό χρειαζόμαστε θαρραλέο φρόνημα.
- Το κύριο έργο μας είναι να αντιληφθούμε τη ματαιότητα του κόσμου και να πιστέψουμε στην αιωνιότητα. Το κύριο έργο μας είναι ο αγιασμός.
- Η προσοχή μας απέναντι στην αμαρτία δεν χρειάζεται για να είμαστε ηθικοί, αλλά για να μην προσβάλλουμε τη σχέση μας με τον Θεό.
- Αν ο άνθρωπος δεν ζει την αιωνιότητα, δεν μπορεί να ζει ούτε τις στιγμές.
- Αυτό που έχει σημασία είναι να αξιοποιήσουμε υπεύθυνα το δώρο ζωής που μας χάρισε ο Θεός και που είναι η δυνατότητα όλοι να γίνουμε άγιοι.
- Πραγματική σπατάλη χρόνου είναι ό,τι δεν με προάγει στη δυνατότητα του αγιασμού.
- Η ιδέα του θανάτου βασανίζει τον άνθρωπο, ώσπου αυτός να ταπεινωθεί και να ενωθεί με τον Χριστό.
- Η νίκη επί του θανάτου είναι το πλησίασμα του θανάτου με χαρά. Αυτό είναι καρπός του αποκεκαλυμμένου Θεού στην καρδιά μας.
- Η συνεχής σκέψη του θανάτου φέρνει τη χαρά της προσμονής του.
- Ας σκεφτούμε ότι σε λίγα χρόνια δεν θα υπάρχει κανείς από μας εδώ.
- Ο Χριστός που θα εμφανιστεί στην Κρίση είναι ο ίδιος με Αυτόν που εμφανίζεται κάθε Κυριακή και Τον κοινωνούμε.
- Στην προσευχή να έχουμε καθαρό το μυαλό μας από λογισμούς. Να μην έχουμε κανέναν λογισμό, όσο προσφιλής κι αν αυτός φαίνεται.
- Το να ζητούμε τον Θεό (που είναι πάνω από τις δυνάμεις μας) και να μην έρχεται φέρνει από μόνο του ταπείνωση. Έπειτα η ταπείνωση έλκει τον Θεό μέσα μας.
- Το να απολαμβάνουμε το φαγητό έχει πνευματική αξία. Το να γίνεται όμως το φαγητό επίκεντρο της ζωής μας έχει καταστροφικές συνέπειες.
- Ομολογία πίστης είναι η προσευχή και ο τρόπος που ζούμε.
- Ο πόθος για τον Θεό και για τη νίκη επί του θανάτου είναι έμφυτος μέσα στον κάθε άνθρωπο. Αυτό είναι αρκετό, ώστε να μην απορρίπτουμε κανέναν άνθρωπο.
- Το να γίνουμε καλοί άνθρωποι μέσα στα όρια της προσωρινότητας δεν μας είναι σωτήριο.
- Ο φιλικός και σεμνός λόγος έχει καλύτερα αποτελέσματα από τον καταδικαστικό και καταιγιστικό.
- Όσοι δεν αποδέχονται τη διαφορετικότητα είναι επικίνδυνοι.
- Απλότητα είναι να σκέπτεσαι όπως βλέπεις και όπως ακούς.
- Ο θαυμασμός ειδωλοποιεί. Η απόρριψη δαιμονοποιεί.
- Η πρόταση της Εκκλησίας είναι να μάθουμε να αγαπούμε τον Χριστό και μέσα στην αγάπη του Χριστού να είμαστε ζωντανοί και χαρούμενοι άνθρωποι, άνθρωποι της αγάπης και της προσφοράς, χωρίς αυτά να μας τα επιβάλει κανένας ηθικός νόμος.

- Η χαρά και η αγάπη του χριστιανού είναι φυσικές λειτουργίες, σαν την αναπνοή του. Γι' αυτό ο χριστιανός δεν επιφέρει για τη χαρά του και την αγάπη του.
- Ο αληθινός έρωτας και η αληθινή αγάπη νικούν τον φόβο του θανάτου.
- Όταν αγαπάς τον Θεό, αγαπάς και τον αδελφό σου. Και δεν μπορείς να αγαπάς τον αδελφό σου, αν δεν αγαπάς τον Θεό. Να μην ξεχνάμε όμως ότι αυτά είναι λίγο εξιδανικευμένα και ότι είμαστε σε μια πορεία.
- Αν πάσχει το σώμα της Εκκλησίας, είναι γιατί παρεμβάλλεται η οίηση, που ωραιοποιεί τη φιλαυτία μας.
- Αλλήλων τα βάρη βαστάζετε. (Απόστολος Παύλος)
- Όταν σβήνει η προσευχή, χάνεται η δύναμη και έρχονται τα λάθη.
- Η ζωή θα μας μάθει την αγάπη. Το να ζητάμε συνταγές οφείλεται στη ραθυμία μας.
- Η αγάπη δεν είναι εξάσκηση, είναι δώρο. Εξάσκηση είναι η προσευχή.
- Ίαση και θεραπεία είναι η ενότητα.
- Αγαπούμε αληθινά μόνο με την αγάπη του Θεού.
- Άγιος είναι ο ταπεινός, που χαίρεσαι να είσαι κοντά του.
- Ο φανατισμός δεν έχει σχέση με τον Χριστό.
- Άφησε τον Θεό να σε μορφώσει με την αγάπη Του. Τότε θα αποκτήσεις την αληθινή ευγένεια και αρχοντιά.
- Κατάρτιση, πραότητα, καλοσύνη και αγάπη. Αν τα έχουμε όλα αυτά, τότε μόνο να μιλάμε και μάλιστα λίγο.
- Οι πιο αυστηροί γονείς είναι: α) αυτοί που είχαν άσωτη ζωή στα νιάτα τους και β) οι όψιμοι χριστιανοί "της ταυτότητας".
- Δεν πρέπει να βιάζεις τον άλλον. Θα έρθει η ώρα του.
- Μην πολεμάτε να διώξετε το σκοτάδι από το δωμάτιο της ψυχής σας. Ανοίξτε μια τρυπίτσα για να έρθει το φως και το σκοτάδι θα φύγει. Το ίδιο ισχύει και για τα πάθη και τις αδυναμίες. Να μην τα πολεμάτε, αλλά να τα περιφρονείτε και να καταγίνεστε τον θείο έρωτα. (Άγιος Πορφύριος)
- Ο διάβολος είναι υπερόπτης, γι' αυτό δεν αντέχει την περιφρόνηση.
- Όσο πιο πολύ παρακαλούμε τον διάβολο και τις αμαρτίες να φύγουν, τόσο πιο πολύ μας αγκαλιάζουν.
- Στον άνθρωπο που αγαπάει τον Θεό είναι απαραίτητη η εγρήγορση.
- Να λέμε "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με", όπως το παιδάκι που βλέπει κάποιο άγριο θηρίο και δεν φοβάται, επειδή είναι δίπλα ο πατέρας του και πέφτει στην αγκαλιά του.
- Η συμβουλή πληγώνει και η υπόδειξη βλάπτει, όταν τις δίνουμε αδιάκριτα και χωρίς να μας τις ζητήσουν.
- Αν ο αδελφός σου σε ενοχλεί ή σε κουράζει, να σκέπτεσαι ότι τώρα σε πονάει το μάτι σου, το χέρι σου, το πόδι σου και πρέπει να το περιθάλψεις με όλη σου την αγάπη. Και να μη

σκέπτεσαι ούτε ότι θα αμειφθείς για τα δήθεν καλά ούτε ότι θα τιμωρηθείς για τα κακά.

- Όταν αγαπάμε με την αγάπη του Θεού, τότε δεν ζητάμε να μας αγαπούν.
- Η αμαρτία είναι η δύναμη της φιλομάθειας, που μας έδωσε ο Θεός, η δύναμη του πόθου για την αλήθεια και τον Θεό, που όμως την αποπροσανατολίσσαμε και τη στρέψαμε στο ψέμα.
- Ουσιαστικά η αμαρτία είναι λαθεμένη στάση ζωής.
- Το να υιοθετούμε την αίρεση-ασθένεια του άλλου, για να του γινόμαστε ευχάριστοι, δεν είναι αγάπη. Το να αρνούμαστε την αλήθεια δεν είναι σύμφωνο με το Πνεύμα του Θεού. Οφείλουμε να φανερώνουμε το μέτρο της αλήθειας έτσι, ώστε μελλοντικά να υπάρχει το μέτρο και η δυνατότητα της μετάνοιας, της ελευθερίας και της ζωής. Είναι πολύ σημαντικό να μαρτυρούμε ποιο είναι το φως και ποιο είναι το σκοτάδι, ώστε να υπάρχει δείκτης ζωής και για μας και για τους άλλους. Μόνο όταν ονομάζουμε το φως "φως" και το σκοτάδι "σκοτάδι" δίνουμε δυνατότητα σωτηρίας στον άλλον άνθρωπο. Η Εκκλησία οφείλει να δείχνει απεριόριστη επιείκεια, αλλά δεν επιτρέπεται να αρνείται το μέτρο της αλήθειας, γιατί τότε δεν θα σώζει τον άνθρωπο. Φανταστείτε έναν κακό γιατρό, που να μας λέει ότι δεν έχουμε αρρώστια ή έναν χαλασμένο υπέρηχο, που να μας δείχνει ότι δεν έχουμε πρόβλημα.
- Να μαρτυρούμε την αλήθεια αγαπητικά και μόνο αγαπητικά.
- Όπως κάποιος μπορεί να ναυαγήσει μέσα σε ένα λιμάνι, έτσι κάποιος μπορεί να "ναυαγήσει" και στην Εκκλησία.
- Ο κόσμος θέλει να σε κάνει να νιώθεις όμορφα, όχι να είσαι αληθινά υγιής και σεσωσμένος.
- Ο Θεός δεν ζητάει από μας σφίξιμο. Ζητάει φυσικότητα. Για να αποκτήσουμε τη φυσικότητα, χρειάζεται να κάνουμε υπομονή και προσευχή, που είναι γεννήματα του πόνου ότι εκτροχιαστήκαμε από την αλήθεια.
- Οι μηχανισμοί του διαβόλου είναι πονηροί. Γι' αυτό κι εμείς οφείλουμε να κάνουμε ευσεβείς μηχανισμούς άμυνας, χωρίς πονηρία, ώστε να καταστρέψουμε τη δύναμη των δικών του παγίδων.
- Την ημέρα της Πεντηκοστής γιορτάζουμε την ίδρυση της Εκκλησίας.
- Μέλος της Εκκλησίας δεν είναι αυτός που έχει βαπτισθεί και που πηγαίνει στην Εκκλησία, αλλά αυτός που βγαίνει από την απομόνωσή του και εκκλησιαστικοποιείται.
- Εκκλησιαστικοποίηση σημαίνει μοίρασμα. Η ζωή μου να γίνει και ζωή του άλλου. Και η ζωή του άλλου να γίνει και ζωή μου. Για να γίνει αυτό, χρειάζεται να εμπνευστούμε από το Πνεύμα του Θεού.
- Η Βασιλεία των Ουρανών δεν περνάει από το καθήκον, αλλά από τη σχέση.
- Η σχέση με τον Θεό περνάει και προοδεύει μέσα στη σχέση με τον αδελφό.
- Ο πραγματικός πόλεμος κατά της Εκκλησίας γίνεται από το πνεύμα της ατομικότητας, της εγωκεντρικότητας.
- Το Πνεύμα του Θεού είναι πνεύμα ενότητας, μοιράσματος, αγάπης.

- Πνευματική ανάπτυξη είναι το να μπει ο άνθρωπος στη διαδικασία της προσευχής και της μετάνοιας. Είναι το να προσανατολιστεί με προσευχητική διάθεση προς τον Θεό.
- Για να μπορέσουμε να τα βρούμε με τον αδελφό μας, οφείλουμε πρώτα να τα βρούμε με τον εαυτό μας και με τον Θεό.
- Θεραπευτική για τον άλλον είναι η βαθιά κατανόησή του. Όμως μόνο αν έχουμε την προσευχή στη ζωή μας, μπορούμε να κατανοήσουμε βαθιά κάποιον.
- Όταν η συγνώμη μας είναι αληθινή, τότε αυτή γίνεται αποδεκτή από τον άλλον.
- Αυτό που ο άλλος ζητάει από μας είναι να τον καταλαβαίνουμε, δηλαδή να τον αναγνωρίζουμε και να τον αγαπάμε.
- Αυτό που ένας άνθρωπος αισθάνεται κάποιος άλλος είναι αδύνατον να το αισθανθεί απόλυτα.
- Να αναζητούμε τον Θεό. Να μην είμαστε σαν τις κότες, που βολεύονται με νερό και τροφή μέσα στα κοτέτσια τους. Να είμαστε σαν τους αετούς, που πετάνε ψηλά στον αέρα της ελευθερίας.
- Όποιος αγαπάει δεν φοβάται. Η τέλεια αγάπη διώχνει τον φόβο. Ο φόβος σχετίζεται με την τιμωρία κι όποιος φοβάται την τιμωρία δείχνει πως δεν έχει φτάσει στην τέλεια αγάπη.
- Απλοποίησε τη ζωή σου όσο μπορείς, για να ελευθερωθείς από το κοσμικό άγχος και για να έχει νόημα η ζωή σου. (Όσιος Παΐσιος)
- Κάθε ενέργεια και κάθε σκέψη μας να γίνεται με την αίσθηση ότι μας βλέπει και μας παρακολουθεί το μάτι του Θεού. (Άγιος Βασίλειος)
- Η προσευχή είναι το κλειδί του Ουρανού. Ανεβαίνει η δέηση του ανθρώπου και κατεβαίνει το έλεος του Θεού. (Άγιος Αυγουστίνος)
- Εκείνος που δεν φταίει στα λόγια του είναι τέλειος άνθρωπος και μπορεί να χαλιναγωγήσει κι ολόκληρο το σώμα του. (Ιάκωβος ο Αδελφόθεος)
- Μακάριος ο άνθρωπος εκείνος που μπορεί να αγαπά εξίσου κάθε άνθρωπο. (Μάξιμος ο Ομολογητής)
- Αδελφοί, όσα είναι αληθινά, όσα σεμνά, όσα δίκαια, όσα αγνά, όσα αγαπητά, όσα έχουν καλή φήμη, ό,τι είναι αρετή και ό,τι άξιο επαίνου, αυτά να έχετε στη σκέψη σας. (Απόστολος Παύλος)
- Η ομολογία των αμαρτιών (η εξομολόγηση) είναι μια πράξη κατεξοχήν ρωμαλέα. Αρκεί η εξομολόγηση να είναι ειλικρινής, συγκεκριμένη, χωρίς επικαλύψεις και εξηγήσεις, που στο βάθος είναι δικαιολογίες. Ο ένοχος μπροστά στον Θεό άνθρωπος αισθάνεται τότε τι είναι αληθινή μετάνοια. Κάτι το ανέκφραστο και απερίγραπτο συντελείται μέσα του. Το βαρύ φορτίο πέφτει από τους ώμους του και γίνεται ξαφνικά ελεύθερος. (Alphonse Maeder, ψυχίατρος)
- Όπως θέλετε να σας συμπεριφέρονται οι άνθρωποι, έτσι ακριβώς να συμπεριφέρεστε και εσείς σε αυτούς. (Κύριος)

- Όποιος βάζει το χέρι του στο αλέτρι και κοιτάζει προς τα πίσω δεν είναι κατάλληλος για τη Βασιλεία του Θεού.
- Οι δοκιμασίες οδηγούν στην υπομονή. Η υπομονή στον δοκιμασμένο χαρακτήρα. Ο δοκιμασμένος χαρακτήρας στην ελπίδα που δεν απογοητεύει. (Απόστολος Παύλος)
- Η πολυλογία είναι η καθέδρα της κενοδοξίας, απόδειξη της άγνοιας, θύρα της κατάκρισης. (Ιωάννης ο Σιναΐτης)
- Μην ελέγχεις τους κακούς για να μη σε μισήσουν. Έλεγχε τον σοφό και θα σε αγαπήσει. Δίνε στον σοφό αφορμή και θα γίνει πιο σοφός.
- Άλλοι άνθρωποι με την κούραση ξεκουράζονται και άλλοι με την ξεκούραση κουράζονται. (Όσιος Παΐσιος)
- Σκοπός όλων των ανθρώπων είναι ο προσωπικός αγιασμός. Το ίδιο ισχύει και για τους παντρεμένους. Η τεκνοποίηση έπεται ως σκοπός των παντρεμένων.
- Ρώτησαν τον όσιο Παΐσιο γιατί ο Θεός δεν στέλνει κάποιον άνθρωπο να βρει το φάρμακο για τον καρκίνο και ο όσιος Παΐσιος απάντησε ότι ο Θεός τον έστειλε, αλλά οι γονείς του τον σκότωσαν με άμβλωση.
- Αν δεν κάνουμε τον πόνο του άλλου και δικό μας πόνο, δεν κάνουμε τίποτα.
- Ο άνθρωπος που αποδέχεται την αμαρτωλότητά του είναι δεκτικός της αγάπης του Θεού. Έτσι γίνεται έμπειρος και αποκτά ένα ήθος σχέσης. Άρα καταργείται η μοναξιά του, ο αυτοεγκλωβισμός του.
- Θέωση είναι η αλλοίωση της έπαρσης σε ταπείνωση και της εγωκεντρικότητας σε αγάπη. Αυτή η αλλοίωση είναι ένα δείγμα και μια μαρτυρία του ανθρώπου που βαδίζει την οδό του Κυρίου.
- Η απώλεια της χάρης του Θεού είναι η πιο επώδυνη εμπειρία αποχωρισμού.
- Η σωτηρία μας είναι κάτι που μας χαρίζεται. Μόνο με την ταπείνωση μπορούμε να αποδεχθούμε ότι δεν είναι δική μας υπόθεση η σωτηρία, αλλά δώρο του Θεού. Μόνο με την ταπείνωση, επίσης, μπορούμε να δεχθούμε αυτό το δώρο.
- Πέφτουμε διαρκώς σε αμαρτίες, γιατί δεν έχουμε αποδεχθεί ταπεινά την αλήθεια ότι το ξεπέρασμα ενός πάθους είναι υπόθεση της χάρης του Θεού και όχι της δικής μας δύναμης.
- Ο Θεός ορισμένες φορές κρύβει το πρόσωπό Του από μας, για να ενηλικιωθούμε. Αυτό είναι μια ενέργειά Του, άρα είναι και μια παρουσία Του. Ενεργεί όπως ο γονέας ή ο παιδαγωγός, που ορισμένες φορές, από αγάπη για το παιδί, δεν κάνει το θέλημα του παιδιού, όμως παραμένει δίπλα του.
- Ο Κύριος γνωρίζεται μόνο εν Πνεύματι Αγίω.
- Η αρετή δεν είναι το κεντρικό σημείο του πνευματικού μας αγώνα. Το κεντρικό σημείο είναι να αναφερθούμε στον Χριστό, να Τον ζητήσουμε, να Τον αγαπήσουμε, να αποκτήσουμε σχέση μαζί Του. Το κεντρικό σημείο είναι η προσευχή (εφόσον είναι αναφορά και αναζήτηση του Χριστού) και η συμμετοχή στα μυστήρια της Εκκλησίας.

- Στοιχεία που δείχνουν ότι ο άνθρωπος κατέχει την αρετή έτσι όπως τη θέλει ο Θεός είναι η αποχή από την κατάκριση και η αγάπη προς τους εχθρούς. Αυτά οικοδομούν την ενότητα, που είναι το πρώτο και το μέγιστο στοιχείο, είτε πρόκειται για οικογένεια, είτε για κοινότητα, είτε για κοινωνία.
- Για να διαφυλάττουμε την ενότητα, οφείλουμε να ενεργοποιούμε την αγάπη προς όλους, ακόμη και προς τους διαφορετικούς από εμάς.
- Η αμαρτία είναι το στενό, αποκλειστικά ατομικό "συμφέρον", που στην πραγματικότητα είναι το ακριβώς αντίθετο του αληθινού συμφέροντος του ανθρώπου.
- Ως γονείς αλλά και γενικότερα ως παιδαγωγοί είναι σημαντικό να αγαπάμε, να προστατεύουμε και να υπερασπιζόμαστε τα παιδιά μας, να τους καλλιεργήσουμε την ικανότητα να μπαίνουν στη θέση του άλλου. Η αλληλεγγύη είναι βάλαμο για τον πόνο του αλλά ανδρώνει και αυτόν που την προσφέρει. Να τα μάθουμε να επιλέγουν το άνοιγμα στη ζωή δημιουργώντας δεσμούς σεβασμού και φιλίας. Οφείλουμε επίσης να αναθρέφουμε τα παιδιά μας με σταθερά όρια, κανόνες, αλλά και απαγορεύσεις, γιατί όταν η απαγόρευση θεωρητικοποιείται ως βία κατά του παιδιού, αυτό που παράγει τη βία είναι η απουσία της απαγόρευσης. (Χάρης Καραμπέτσος)
- Τίποτα δεν είναι πιο αντιστασιακό από την Παιδεία στη ρευστή εποχή μας, όπου η εικόνα και η οθόνη έχουν υπερφαλαγγίσει τη σχέση, τον λόγο και την αναγκαία διαπραγμάτευση μέσω αυτού στις σχέσεις. (Χάρης Καραμπέτσος)
- Η ευαγγελική ρήση «αγαπάτε τους εχθρούς υμών» αποδίδει πολύ σοφά την προτεραιότητα του να μπορούμε να αποδεχούμε και να αγαπήσουμε το μη αποδεκτό, το «εχθρικό» για μας μέρος του εαυτού μας, το οποίο συνήθως προβάλλουμε στον Άλλο – που έτσι νιώθουμε εχθρό και επιθυμούμε την εξαφάνισή του. (Χάρης Καραμπέτσος)
- Συχνά ο άνθρωπος που γνωρίζει πολλά απομακρύνεται από τον Θεό λόγω της αυτοδυναμίας που αισθάνεται. Η γνώση γεμίζει την ψυχή με έπαρση. Αντίθετα, η αγάπη οικοδομεί τον πλησίον.
- Η μεν γνώσις φυσιοί (φουσκώνει τα μυαλά), η δε αγάπη οικοδομεί. (Απόστολος Παύλος)
- Όπου υπάρχει ανοχή, εκεί υπάρχει και ένωση. (Νικηφόρος Θεοτόκης)
- Το ορατό και το αόρατο δεν βρίσκονται σε αντίθεση μεταξύ τους ούτε μπορούν να αντιπαρατεθούν σαν ποσά προς άθροιση. Είναι παρόντα συγχρόνως, όπως η φωτιά μέσα στο πυρωμένο σίδηρο.
- Ένα έργο τέχνης δεν πρέπει να το κοιτάζουμε ούτε από πολύ κοντά ούτε από πολύ μακριά. Υπάρχει το ιδανικό σημείο από όπου μπορούμε να το δούμε, όπως θα το ήθελε ο καλλιτέχνης, από το οποίο συλλαμβάνουμε το σύνολο, χωρίς να κατακλυζόμαστε από τα επιμέρους. Το ίδιο συμβαίνει και στις ανθρώπινες σχέσεις. Πρέπει να βρούμε τη σωστή απόσταση όχι ως προς τον χρόνο ή τον χώρο, αλλά ως προς την εσωτερική ελευθερία, την ελευθερία που συνδέει χωρίς να δεσμεύει.

- Είναι πολύ σημαντικό να βρούμε την προσωπική μας ενότητα, τη βασική μας ταυτότητα.
- Μια συνάντηση δεν γίνεται ποτέ πλήρης και εις βάθος, αν τα δύο μέρη που την πραγματοποιούν δεν είναι σε θέση να παραμείνουν σιωπηλά μεταξύ τους. Όσο χρειαζόμαστε λόγια, έργα και χειροπιαστές αποδείξεις, αυτό σημαίνει ότι δεν φτάσαμε στο βάθος και στην πληρότητα που αποζητούμε. Δεν έχουμε νιώσει τη σιωπή που τυλίγει δύο ανθρώπους σε θερμή οικειότητα.
- Χρειάζεται να προβαίνουμε σε δραστηριότητες που ανταποκρίνονται στην προσευχή μας και την καταξιώνουν. Προσευχή χωρίς έργα είναι ένα ψέμα.
- Ζούμε στην εποχή των τέλειων μέσων και των συγχύσεων των σκοπών. (Αϊνστάιν)
- Η προσευχή είναι το οξυγόνο της ψυχής, η ανάγκη της ψυχής και δεν πρέπει να θεωρείται αγγαρεία. (Όσιος Παΐσιος)
- Τα στοιχεία που αποτελούν το πρόσωπο ενός ανθρώπου είναι: το όνομα, η ομιλία, ο πολιτισμός, οι πράξεις, η παρουσία, η κοινωνία, η επικοινωνία, τα βιώματα, τα συναισθήματα, ό,τι άλλο είναι καταγεγραμμένο πάνω του και ό,τι αποδέχονται γι' αυτό το πρόσωπο οι άλλοι.
- Αυτό που είμαστε εξουσιάζει αυτά που έχουμε.
- Αυτό που παράγει την αμαρτία είναι η φιλαυτία, η εγωκεντρικότητα.
- Φιλαυτία είναι η χωρίς λόγο (η άλογη) αγάπη για τον εαυτό μας.
- Ο άνθρωπος που είναι σκλαβωμένος στα πάθη του δεν μπορεί να εμπνεύσει τον άλλον.
- Μετάνοια είναι η ενσωμάτωσή μου στο σώμα του Χριστού, η επιστροφή στη σχέση μου με τον Θεό.
- Η ενότητα στην Εκκλησία δεν είναι χρήσιμη, είναι απαραίτητη.
- Δύο στοιχεία της ενότητας είναι η ελευθερία και η διαφύλαξη της ετερότητας-διαφορετικότητας των χαρισμάτων.
- Η εν Χριστώ ενότητα διαφυλάσσει την ποικιλία των χαρισμάτων.
- Ο λόγος ύπαρξης του αγίου Πορφυρίου και το όνομά του ήταν η ενότητα.
- Εκκοσμίκευση είναι διάσταση της θεολογίας με την πράξη.
- Η Εκκλησία μάς δίνει τη δυνατότητα να ζούμε μυστηριακά την ενότητα με τους άλλους. Από εκεί και πέρα όμως είναι δική μας η ευθύνη να ζήσουμε αυτή την ενότητα. Προϋπόθεση είναι να βρούμε πρώτα στον εαυτό μας την ενότητα.
- Η πτώση ξεκίνησε όταν οι πρωτόπλαστοι φοβήθηκαν τον Θεό και αυτονομήθηκαν. Η πτώση πάντα ξεκινάει από τον φόβο του άλλου και την αυτονόμηση.
- Αγάπη δεν είναι η γνώση του άλλου, αλλά η εύρεση του τρόπου σύνδεσης με τον άλλον. Καρπός αυτής της σύνδεσης είναι η αληθινή γνώση του άλλου.
- Η νίκη κατά των παθών δεν είναι η απώθηση των παθών, αλλά είναι η μεταμόρφωση των παθών από αρνητική δύναμη σε θετική δύναμη.
- Το πιο δύσκολο έργο είναι η προσευχή.

- Η μιζέρια οφείλεται στην έλλειψη ενός εσωτερικού θησαυρού.
- Ο τύπος είναι κακός, όταν είναι προϋπόθεση της πνευματικής ζωής. Ο τύπος είναι καλός, όταν είναι καρπός της πνευματικής ζωής.
- Η υπακοή στοχεύει στη διαμόρφωση τέτοιας συνείδησης, που να έχουμε σχέση με τον Θεό.
- Αφού μας συγχωρεί ο Θεός, εμείς δεν έχουμε δικαίωμα να μη συγχωρούμε τον άλλον.
- Ο Θεός δεν θέλει να μας αλλάξει με το ζόρι. Θέλει να αλλάξουμε με τη δική μας θέληση. Έτσι κι εμείς να μην θέλουμε να αλλάξουμε τους άλλους με το ζόρι.
- Εγρήγορση είναι να έχουμε μέσα μας ενεργοποιημένη τη φωνή του Θεού, η οποία μας κατευθύνει. Να μην έχουμε βεβαιότητες. Η εγρήγορση μας εμποδίζει από τη βιασύνη, που είναι το αντίθετό της.
- Να αισθανόμαστε την κακία του άλλου ως αρρώστια.
- Δεν είναι δυνατόν να κάνουμε την οποιαδήποτε εργασία, χωρίς να κάνουμε εργασία στον εαυτό μας.
- Όποιος γνωρίζει την αρρώστια του βρίσκεται στην αρχή της ταπείνωσης. Όποιος γνωρίζει την άγνοιά του βρίσκεται στην αρχή της γνώσης.
- Ακόμα κι αν ο Θεός πάρει κάποια απόφαση, να μην απελπιζόμαστε. Πολλές φορές ο Θεός αλλάζει την απόφασή Του.
- Εάν στηριζόμαστε σε κάποιον άνθρωπο, σίγουρα θα γκρεμιστούμε. Στον Θεό να στηριζόμαστε.
- Όταν δεν φοβόμαστε, αποκλείεται να είμαστε ευθυνόφοβοι.
- Για να είμαστε διακριτικοί, θα πρέπει να έχουμε επίγνωση της βλακείας μας.
- Η χειρότερη αμαρτία είναι ο γογγυσμός. Ο γογγυσμός είναι η αμφισβήτηση (βλασφημία) της αγάπης του Θεού. Καλύτερα να αμφισβητήσεις τον Θεό παρά την αγάπη Του.
- Όσο ευχαριστούμε, τόσο παίρνουμε. Όσο περισσότερο ευχαριστούμε κάποιον από καρδιάς, τόσο περισσότερο αυτός ευχαριστιέται και τόσα περισσότερα αυτός μας δίνει. Το ίδιο γίνεται και με τον Θεό.
- Η έπαρση είναι χειρότερη από την πορνεία.
- Ένα καλό υπάρχει και ένα κακό. Το καλό είναι η μνήμη του Θεού και το κακό είναι η λήθη του Θεού.
- Η αληθινή ελεημοσύνη συνυπάρχει με την καθαρή καρδιά.
- Όταν κυνηγάς τη δόξα, αυτή φεύγει και δεν μπορείς να τη φτάσεις. Όταν δεν την κυνηγάς, σε κυνηγάει αυτή.
- Να μην ακούμε τη γνώμη των πολλών, αλλά τη γνώμη του αρμόδιου. (Σωκράτης)
- Δύο είναι αυτά που ο καθένας μας οφείλει να κάνει: α) να αποφεύγει τις αιτίες της αμαρτίας και β) να χρησιμοποιεί σωστά τα μέσα της σωτηρίας.
- Η ρίζα κάθε αρετής είναι η ταπείνωση. Η ρίζα κάθε αμαρτίας είναι ο εγωισμός.

- Μπροστά στο γεγονός του θανάτου το μόνο που μπορεί να δώσει ο πολιτισμός μας είναι ένα μπουκέτο λουλούδια και λίγα καλά λόγια.
- Το συμφέρον της ψυχής μας είναι να μετέχουμε στο όλον, να μετέχουμε στην αναστάσιμη χαρά.
- Χρειαζόμαστε παιδαγωγούς στη ζωή μας. Παιδαγωγοί δεν είναι αυτοί που μιλάνε, αλλά αυτοί που ζούνε. Και αυτοί που ζούνε είναι οι άγιοί μας.
- Δεν παιδαγωγούμε, όταν κάνουμε παρατηρήσεις στους άλλους. Παιδαγωγούμε, όταν δίνουμε παράδειγμα ζωής, όταν δίνουμε πρόταση ζωής.
- Ο Χριστός μάς δίνει αυτό που χρειαζόμαστε: μας εμπνέει στο να ξέρουμε να ζούμε.
- Η αμαρτία είναι το κομμάτισμα.
- Το θέμα στην Εκκλησία δεν είναι να είμαστε καλοί, αλλά να είμαστε χαμένοι. Αν είμαστε χαμένοι, τότε κάτι μπορεί να γίνει.
- Αυτό που ο Θεός κρίνει στον αγώνα μας είναι η διάθεσή μας. Δεν είναι η ήττα μας ή η νίκη μας.
- Η ταπείνωση του ανθρώπου φαίνεται από το πώς αισθάνεται όταν αδικείται.
- Η ελεημοσύνη, για να είναι αληθινή, πρέπει να ξεπερνά το μέτρο της δικαιοσύνης. Να μπορούμε να ελεούμε, ακόμα κι όταν αδικούμε.
- Ο άγιος είναι ένα ρεμάλι που το έχει αποδεχτεί.
- Πρότυπό μας δεν είναι οι δεσποτάδες ή οι παπάδες. Πρότυπό μας είναι ο Χριστός.
- Το πλησίασμα του Θεού γίνεται με πολλούς τρόπους.
- Προϋπόθεση για την αίσθηση της απόλυτης δύναμης είναι η αίσθηση της αδυναμίας.
- Να μην ταρασσόμαστε στις παρατηρήσεις των άλλων.
- Θέλεις να λειτουργήσεις θεραπευτικά; Θεώρησε και τον εαυτό σου άρρωστο.
- Πολλές φορές θέλουμε να παιδαγωγήσουμε τα παιδιά μας (ή τον άλλον) όχι από αγάπη, αλλά από προσωπικές ενοχές. Αυτό που χρειαζόμαστε τότε είναι η μετάνοια.
- Δεν υπάρχουν μέτρα ηθικού και ανήθικου. Υπάρχουν μέτρα αυτού που αγωνίζεται και αυτού που δεν αγωνίζεται.
- Την προσευχή του ταπεινού ακούει ο Θεός.
- Όταν θερμανθεί η καρδιά μας από τη χάρη του Θεού, τότε θα δούμε όλα τα πράγματα διαφορετικά.
- Όταν μιλούν οι θεοί, χρησιμοποιούν την ελληνική γλώσσα. (Κικέρωνας)
- Ο Γκαίτε, όταν άκουσε στον Άγιο Πέτρο της Ρώμης τα ευαγγέλια σε όλες τις γλώσσες, είπε: "Η ελληνική αντήχησε, άστρο λαμπερό μέσα στη νύχτα".
- Ο Θεός πλησιάζεται με τη "νυχτερινή ζωή".
- Όταν η λογική χάσει λίγο, τότε μπερδεύεται ολόκληρη.
- Αν η αγάπη μας δεν ξεπερνά τη δικαιοσύνη μας, τότε δεν είναι αγάπη.
- Ο άνθρωπος είναι ευμετάβλητος. Γι' αυτό να μην δίνουμε σε κανέναν μόνιμους

χαρακτηρισμούς.

- Ο μεγάλος εχθρός που μας εμποδίζει στη σχέση μας με τον Θεό είναι η οκνηρία μας.
- Η έλλειψη του νοήματος στη ζωή μας και ο υπαρξιακός-πνευματικός πόνος που αυτή η έλλειψη φέρνει είναι η απώλεια του Θεού από τη ζωή μας.
- Η αίσθηση της απουσίας του Θεού είναι ένας υποστατικός πόνος, που μας βοηθά να καταλάβουμε τον άλλον.
- Αν δεν περάσουμε από την εμπειρία της κόλασης, δεν μπορούμε να γευτούμε τη χάρη του Θεού.
- Ο άγιος είναι ο βασανισμένος και παρηγορημένος ταυτόχρονα. Άρα είναι αυτός που μπορεί να παρηγορήσει και μας.
- Ο Θεός δεν προσεγγίζεται διά της αριστοτελικής λογικής. Δεν είναι Μαθηματικά ο Θεός.
- Η Εκκλησία δεν είναι δικαστήριο, είναι θεραπευτήριο.
- Η προσευχή είναι η βάση κάθε πράξης. Χωρίς προσευχή δεν υπάρχει πραγματική αρετή, δηλαδή αρετή του Χριστού.
- Η προσευχή μάς ενεργοποιεί και μας εξάπτει την αγάπη προς τον Θεό.
- Όταν λέμε την άποψή μας για κάτι σε κάποιον, οφείλουμε να είμαστε σίγουροι: α) ότι η άποψή μας είναι η σωστή, β) ότι ο άλλος είναι σε θέση να δεχθεί την άποψή μας, γ) ότι ο άλλος θα ωφεληθεί από την άποψή μας.
- Ο γνους και μη ποιήσας δαρήσεται πολλές (αυτός που ενώ γνωρίζει δεν εφαρμόζει θα φάει περισσότερο ξύλο).
- Το πιο φθηνό πράγμα στον κόσμο είναι το χρήμα και το πιο πλούσιο είναι η αγάπη. (Άγιος Εφραίμ)
- Θάρρος είναι το να προβαίνουμε αποφασιστικά στον δίκαιο αγώνα.
- Ο Θεός θέλει να Του μοιάσουμε. Η ομοίωση με τον Θεό είναι η ένωση με τον Θεό.
- Στόχος μας είναι η αγιότητα. Αγιότητα είναι η υπακοή στο θέλημα του Θεού.
- Αυτός που θεωρεί όλους τους άλλους καλούς, αυτός είναι καθαρός στην καρδιά. (Αβάς Ισαάκ)
- Η αλήθεια είναι το αιώνιο. Το ψεύδος είναι το μη αιώνιο, αυτό που καταλύεται.
- Η αμαρτία δεν έχει χρονική υπόσταση. Είναι ένα παντοτινό ψέμα.
- Ο Θεός δεν μας αποστρέφεται. Εμείς Τον αποστρεφόμαστε εξαιτίας των παθών μας.
- Η κατάκριση δείχνει ότι έχουν πάρει τα μυαλά μας αέρα. Ως συνέπεια αυτής της κατάστασης έρχεται η πτώση μας. Και τότε ντρεπόμαστε τόσο, που σταματάμε να κατακρίνουμε.
- Το πένθος για τον Θεό είναι χαρά, γιατί είναι πένθος ερωτικό. Όσο πιο πολύ πενθώ, τόσο πιο πολύ εξυψώνομαι.
- Στον οντολογικό έρωτα: α) δεν ζητάω την αναγνώριση του άλλου, β) θέλω ο άλλος να είναι χαρούμενος και γ) αν χρειαστεί, είμαι έτοιμος να πεθάνω για τον άλλον.

- Γνήσιο τέκνο της Εκκλησίας είμαι, όταν έχω ελευθερία και αγάπη.
- Μόνο εκείνος που απέβαλε τον παλιό του εαυτό μπορεί να κατακτήσει την τέλεια αγάπη.  
(Άγιος Βασίλειος)
- Πίσω από τη λέξη αξιοπρέπεια κρύβεται ένας παχυλός εγωισμός.
- Ο Χριστός μάς δίνει ό,τι ζητάμε, όταν έχουμε σωστή πίστη.
- Η συνείδηση είναι σωστή, όταν φωτίζεται σωστά.
- Προσευχή είναι η γνώση ότι ο Θεός είναι μαζί μας (μεθ' ημών).
- Να έχουμε ειρήνη στην προοπτική του θανάτου (ειρήνη αναστάσιμη). Τότε η ειρήνη είναι του Θεού.
- Τα προβλήματά μας μπορούν να είναι προωθητικές δυνάμεις προς τον Θεό.
- Η ελπίδα της Εκκλησίας είναι το μέγα έλεος του Θεού.
- Όπως στη σύλληψη χρειάζονται δύο παράγοντες, έτσι και στην πνευματική ζωή χρειάζεται: α) η προσωπική μας χρεοκοπία και β) η καταφυγή μας στο μέγα έλεος του Θεού.
- Η σωτηρία δεν κατακτιέται με τον αγώνα, αλλά δωρίζεται.
- Με σώζει το έλεος του Θεού και ότι το αποδέχομαι.
- Οι δύο πιο εύκολοι τρόποι για να γευτούμε τη χάρη του Θεού είναι: α) να μην κατακρίνουμε κανέναν και β) να αγαπάμε τους εχθρούς μας.
- Η φιλοκατηγορία διώχνει από τον άνθρωπο κάθε τιμή και κάθε αξία.
- Να μη στρεφόμαστε εναντίον του ανθρώπινου προσώπου, έστω και του αμαυρωμένου.
- Όταν βοηθάμε τον αδύνατο και κατηγορούμε τον δυνατό, αυτό μας φέρνει ταραχή.
- Η αλήθεια θα μας ελευθερώσει.
- Ανάλογα με το αν η διάθεσή μας είναι προς τον Θεό ή προς τον διάβολο, ξεκινάει από εδώ ο παράδεισος ή η κόλαση.
- Η κυβέρνηση του συναισθήματός μας είναι θέμα σύνδεσής μας με τον Θεό.
- Οι τρεις εχθροί μας είναι: α) ο κακός εαυτός μας, β) ο κόσμος της αμαρτίας, γ) ο διάβολος.
- Οι άγιοι έλεγαν: "Θεέ μου, πάρε τη θέλησή μου και κάνε την ό,τι θέλεις. Εσύ θα τη χρησιμοποιήσεις καλύτερα από μένα".
- Κάθε πόνος έχει αιτία την αμαρτία.
- Η σωτηρία είναι δώρο του Θεού και όχι κατόρθωμα του ανθρώπου. Σωζόμαστε από τη χάρη του Θεού διά της πίστεως. Αυτό που συνεισφέρουμε στην υπόθεση της σωτηρίας μας είναι η πίστη. Τα αγαθά έργα είναι αφενός μεν ο φυσικός καρπός της πίστεως, αφετέρου δε το οξυγόνο, που αναζωπυρώνει τη φλόγα της. Η φυσική ζωή του ανθρώπου είναι η συμβίωση με τη χάρη του Θεού, που έχει ως καρπό τα καλά έργα. Αντίθετα, η απομάκρυνση του ανθρώπου από το πνεύμα του Θεού τον οδηγεί σε μία παρά φύση κατάσταση, σε μια θνητή ζωή χωρίς το φως της Ανάστασης.
- Δεν έχουμε το δικαίωμα να βάζουμε ταμπέλες στους άλλους.
- Η ουσία της αμαρτίας είναι ότι δεν έχουμε ξεκαθαρίσει τον σκοπό της ζωής μας. Η αγωνία

μας η εσωτερική είναι τέτοια, που υπερκαλύπτει-συσκοτίζει το πρόσωπο του Χριστού.

- Ο Χριστός δεν θέλει να νεκρώσουμε τα πάθη μας, αλλά να τα μεταμορφώσουμε.
- Η εξομολόγηση και η Θεία Κοινωνία είναι το δυνάμωμα του πόθου για τον Θεό. Είναι η προσδοκία ζωντανέματος της σχέσης με τον Θεό.
- Πιο πολλοί είναι οι άνθρωποι που κατέστρεψαν οι ίδιοι τον εαυτό τους παρά εκείνοι που καταστράφηκαν από άλλους ανθρώπους.
- Να είμαστε αυστηροί με τον εαυτό μας και επιεικείς με τους άλλους.
- Αυτός που έχει υπομονή έχει ό,τι θέλει.
- Ο εγωισμός είναι ένδειξη φτωχής καρδιάς και φτωχότερου πνεύματος.
- Όταν χτυπάει την πόρτα ο θυμός, τις περισσότερες φορές είναι για να αποχαιρετήσει τη λογική.
- Μην αντιλέγεις ποτέ σε έναν βλάκα. Κινδυνεύεις να του μοιάσεις.
- Ξεκίνα πρωί. Μόνο η μέρα που αρχίζει νωρίς αργεί να βραδιάσει.
- Το ψωμί το ζυμωμένο με ιδρώτα είναι πιο νόστιμο από το ζυμωμένο με μέλι.
- Η σαφήνεια είναι το στολίδι των σκέψεων.
- Η ειρωνεία είναι κάτι που αξίζει να το περιφρονεί κανείς.
- Αν δεν έχεις καλό γείτονα, πούλησε το σπίτι σου.
- Ο υπερόπτης δεν έχει Θεό. Ο φθονερός δεν έχει γείτονα. Ο οργίλος δεν έχει ούτε τον εαυτό του.
- Δύο ευκαιρίες έχουμε να λέμε τον πόνο μας άφοβα: τη μητρική αγκαλιά όταν είμαστε παιδιά και την προσευχή πάντοτε.
- Ό,τι είναι η ψυχή για το σώμα είναι και οι χριστιανοί για τον κόσμο.
- Οι ενάρετοι βλέπουν τα δικά τους ελαττώματα. Οι μη ενάρετοι ψάχνουν να βρουν τα ελαττώματα των άλλων.
- Κοίταξε πίσω σου με ευχαριστία, γύρω σου με πίστη, εμπρός σου με ελπίδα.
- Κανένας δεν είναι τόσο μικρός, όσο εκείνος που θέλει να φαίνεται μεγάλος και σπουδαίος.
- Ο έξυπνος περιηγείται. Ο ανόητος περιπλανάται.
- Η αληθινή πίστη μοιάζει με τον χαρταετό. Οι ενάντιοι άνεμοι τη σηκώνουν ψηλά.
- Όποιος ζητάει με δειλία ενθαρρύνει την άρνηση.
- Μη την όψιν αλλά τα επιτηδεύματα καλλώπιζε (μην ομορφαίνεις τη μορφή σου αλλά τη ζωή σου).
- Το να είσαι ακριβής στα μικροπράγματα είναι μεγάλο πράγμα.
- Αν θελήσουμε να βρούμε την πηγή κάθε αξίας, θα φτάσουμε στη μητρική αγκαλιά.
- Αυτό που συνήθως επιταχύνει το πέρασμα των κακών περισσότερο από τα άλλα είναι η υπομονή.
- Μεγάλος άνθρωπος είναι εκείνος που ξέρει να εκτιμά την αρετή περισσότερο από την

ευτυχία.

- Άγιος δεν είναι ο αναμάρτητος, αλλά αυτός που αγωνίζεται. Αυτός που πέφτει και ξανασηκώνεται (ο πίπτων και εγειρόμενος).
- Ο έξυπνος ξεχωρίζει από τον βλάκα, ιδίως από εκείνα που δεν λέει.
- Η κοινωνία ως βάση έχει την οικογένεια. Ψυχή δε της οικογένειας είναι η γυναίκα.
- Ο δρόμος του Θεού είναι καθημερινός σταυρός. Κανένας με άνεση δεν ανεβαίνει στον Ουρανό.
- Η μόνη πραγματική ευτυχία είναι εκείνη που αισθανόμαστε, όταν κάνουμε ευτυχισμένο κάποιον άλλον.
- Η φιλία μοιάζει με τα παλιά βιβλία που τα κάνει πολύτιμα ο χρόνος.
- Κανόνες των καλών τρόπων είναι η αποφυγή της υπερβολής.
- Σοφός είναι αυτός που γνωρίζει τα χρήσιμα και όχι αυτός που γνωρίζει τα πολλά.
- Οι ειρηνικοί άνθρωποι έχουν πάντα ωραίο πρόσωπο.
- Το χρήμα είναι καλός υπηρέτης αλλά κακός αφέντης.
- Η υπερηφάνεια είναι ένα ζευγάρι ξύλινα παπούτσια που κάνουν τον άνθρωπο να φαίνεται ψηλός, χωρίς όμως να τον κάνουν και μεγάλο.
- Συνήθως παραδεχόμαστε τα μικρά μας ελαττώματα, για να πείσουμε τους άλλους ότι δήθεν δεν έχουμε μεγάλα.
- Το καθήκον μάς βοηθάει να κάνουμε πράγματα σωστά. Η αγάπη μάς εμπνέει να τα κάνουμε ωραία.
- Η υπομονή είναι το κλειδί για όλες τις κλειδαριές.
- Η συζήτηση είναι το συμπόσιο της διάνοιας. (Σωκράτης)
- Η μεν φτώχεια στερείται πολλά, η δε φιλαργυρία τα στερείται όλα.
- Ο αμαρτάνων δεν αμαρτάνει επειδή αμαρτάνει, αλλά επειδή δεν μετανοεί.
- Όσο περισσότερα λες, τόσο λιγότερα θυμούνται οι άνθρωποι.
- Ο εχθρός που φανερώνει τα δικά μας ελαττώματα μας βοηθάει πολύ περισσότερο από τον φίλο που μας τα κρύβει.
- Η αργία και η αργόσχολη ζωή έλκουν την κακία και παρασύρονται από αυτήν.
- Ο λόγος είναι άργυρος και η σιωπή χρυσάφι.
- Το να ξέρεις να γερνάς είναι το αποκορύφωμα της σοφίας και ένα από τα δυσκολότερα μέρη της τέχνης της ζωής.
- Η ομιλία φανερώνει συγχρόνως τη σκέψη και τον χαρακτήρα.
- Στάσου τίμιος και στον τίμιο και στον ανέντιμο. Αυτός είναι ο δρόμος της εντιμότητας.
- Απάντησε με καλό και στον καλό και στον κακό. Αυτός είναι ο δρόμος της καλοσύνης.
- Καλύτερα να πετύχεις κάτι με το χαμόγελο παρά με το σπαθί σου.
- Αυτός που πιστεύει πως το χρήμα μπορεί να κάνει τα πάντα είναι πρόθυμος να κάνει τα πάντα για το χρήμα.

- Όποιος κατάφερε το καλύτερο στην εποχή του είναι σαν να έζησε σε όλες τις εποχές.
- Είναι προτιμότερο να είναι κανείς αμαρτωλός αλλά να αναγνωρίζει τα σφάλματά του και να ταπεινώνεται, παρά να είναι ενάρετος και να έχει αυταρέσκεια.
- Η ευκαμψία είναι μια χάρη για το σώμα, μια αρετή για το πνεύμα, αλλά ένα ελάττωμα για τη συνείδηση.
- Το πιο όμορφο πράγμα που μπορούμε να βιώσουμε είναι το μυστήριο. (Αϊνστάιν)
- Πριν κατηγορήσεις κάποιον, εξέτασε πολύ καλά τι έγινε.
- Η ζήλια και ο θυμός λιγοστεύουν τις μέρες της ζωής μας.
- Η κακία είναι για την ψυχή ό,τι η σκουριά για το σίδηρο. Στο τέλος την κατατρώει.
- Εκείνος που μπορεί να δεχθεί μια καλή συμβουλή είναι σοφότερος από εκείνον που του τη δίνει.
- Ο συντομότερος δρόμος που οδηγεί στον Θεό είναι αυτός που περνάει από τον άνθρωπο.
- Ο φίλος της τάξης έχει διανύσει τον μισό δρόμο προς την επιτυχία.
- Καλύτερα να κοιμηθείς νηστικός παρά να σηκωθείς χρεωμένος.
- Ο πολιτισμός άρχισε στον κόσμο, όταν ο άνθρωπος πρωτοχαμογέλασε.
- Όλοι μπορούμε να γίνουμε άγιοι, γιατί όλοι σηκώνουμε σταυρό. Αρκεί να τον σηκώνουμε βαδίζοντας πίσω από τον Χριστό.
- Εκείνος που αξίζει να επαινείται από τους άλλους, ο ίδιος δεν επαινεί ποτέ τον εαυτό του.
- Οι μάνες που ανατρέφουν σωστά τις κόρες τους διαπλάθουν τις μέλλουσες γενιές.
- Φανατικός είναι ο άνθρωπος που δεν αλλάζει γνώμη, αλλά δεν αλλάζει και θέμα.
- Καμιά σημαία δεν κυματίζει, αν δεν φυσάει άνεμος. Και κανένας άνθρωπος δεν δημιουργεί, αν δεν έχει να αντιμετωπίσει εμπόδια.
- Το να δώσεις μαχαίρι στον τρελό είναι το ίδιο επικίνδυνο με το να δώσεις δύναμη στον κακό.
- Η φιλία είναι ένα λεπτό κι ευαίσθητο λουλούδι. Πρέπει να την ποτίζεις συχνά και προσεκτικά, αν θέλεις το άρωμά της.
- Τα προσόντα μας είναι πλούτος που φορολογείται.
- Η χαρωπή μορφή είναι τόσο ευεργετική για τον άρρωστο, όσο και ο καλός καιρός.
- Η συνείδηση είναι ένας αλάνθαστος κριτής, όταν δεν την έχουμε δολοφονήσει.
- Εκείνος που δεν διαθέτει χαμόγελο να μην ανοίγει μαγαζί.
- Η τιμωρία του ψεύτη είναι όχι ότι δεν τον πιστεύουν οι άλλοι, αλλά ότι αυτός δεν μπορεί να πιστέψει κανέναν.
- Μην ενοχλείς κανέναν για ό,τι μπορείς να κάνεις μόνος σου.
- Όσο οι φυσικοί νόμοι συγκρατούν τον υλικό κόσμο, άλλο τόσο οι εντολές του Θεού συγκρατούν τα θεμέλια της ανθρώπινης ζωής.
- Αν τα σχέδιά σου είναι για έναν χρόνο, φύτεψε ρύζι. Αν είναι για δέκα χρόνια, φύτεψε δέντρα. Αν είναι όμως για εκατό χρόνια, χτίσε σχολεία.

- Όταν στο χέρι σου κρατάς σφυρί, γύρω σου βλέπεις μόνο καρφιά. Όταν κρατάς ανθοδοχείο, σε περιμένουν άνθη.
- Πριν πεθάνει κάποιος, δεν μπορούμε να γνωρίζουμε αν η ζωή του ήταν καλή ή κακή.
- Τα ελαττώματα των μεγάλων ανδρών είναι η παρηγοριά των ελαττωματικών ανθρώπων.
- Το πιο δύσκολο πράγμα για το σημερινό παιδί είναι να αποκτήσει καλή διαγωγή χωρίς να τη βλέπει γύρω του.
- Καμία κληρονομιά δεν είναι τόσο πολύτιμη, όσο η τιμιότητα.
- Όπως με το να θυμάσαι τη φωτιά δεν ζεσταίνεσαι, έτσι και με το να πιστεύεις χωρίς να εργάζεσαι την αγάπη δεν σώζεσαι.
- Τα λάθη των άλλων να τα προσέχεις μόνο στην περίπτωση που θέλεις να διορθώσεις τα δικά σου.
- Εκείνος που δεν κοκκινίζει για τα σφάλματά του είναι σαν να τα κάνει δυο φορές.
- Ο καλύτερος φίλος είναι ο Θεός. Η καλύτερη ασχολία είναι η εργασία.
- Όποιος συγκρατεί την οργή του είναι ανώτερος από αυτόν που κυριεύει μια πόλη.
- Όποιος έχει καλή γυναίκα να μην πηγαίνει σε χαρά. Τη χαρά την έχει στο σπίτι του.
- Επίλεξε για γυναίκα σου αυτή που μπορεί να γίνει επιτυχημένη συνεργάτισσά σου.
- Η γερή μνήμη είναι δώρο του Θεού. Όμως, σε κάποιες περιπτώσεις το να μπορείς να ξεχνάς είναι δώρο του Θεού ακόμη μεγαλύτερο.
- Η αγάπη είναι φωτεινή σαν την αυγή και σιωπηλή σαν τον τάφο.
- Είναι ευκολότερο να μάχεσαι για αρχές παρά να τις τηρείς. Το τελευταίο όμως είναι που αξίζει περισσότερο.
- Η μεγάλη οικειότητα είναι η μητέρα της καταφρόνησης.
- Στην αληθινή αγάπη οι νίκες δεν αφήνουν νικημένους.
- Όταν παίρνεις, γεμίζουν τα χέρια. Όταν δίνεις, γεμίζει η καρδιά.
- Σε όσους έχουν αποκτήσει την αρετή, αυτή τους μένει σύντροφος μέχρι τα γεράματα κι είναι καλύτερη από τον πλούτο και χρησιμότερη από την ευγενική καταγωγή.
- Ο πραγματικά ενάρετος κάνει στα κρυφά αυτό που θα μπορούσε να κάνει μπροστά σε όλο τον κόσμο. Το αντίθετο κάνει ο υποκριτής.
- Άνθρωπο που πεινάει ή βρίσκεται σε ανέχεια, μην τον στεναχωρήσεις.
- Όπως το κενό δοχείο κάνει τον μεγαλύτερο θόρυβο, έτσι και ο κούφιος άνθρωπος.
- Είναι ευκολότερο να διδάσκεις είκοσι ανθρώπους παρά να είσαι ένας από τους είκοσι που εφαρμόζουν τα όσα διδάσκεις.
- Κανείς δεν μπορεί να σε κάνει να αισθανθείς κατώτερος, αν δεν συγκατατεθείς εσύ ο ίδιος σε αυτό.
- Δεν φαίνεται κανείς ποτέ του γελοίος τόσο από τα ελαττώματα που έχει, όσο από τα προτερήματα που προσποιείται ότι έχει.
- Ο έπαινος προς όσους δεν αδικούν είναι δίκαιος. Ο έπαινος προς όσους δεν επιτρέπουν

σε αυτούς που αδικούν να αδικούν είναι πολλαπλάσιος του προηγούμενου.

- Ένα σεντούκι ξεκλείδωτο φανερώνει πως δεν κρύβει θησαυρό και ένα στόμα πάντα ανοιχτό φανερώνει πως δεν έχει τίποτα το πολύτιμο.
- Ταπεινοφροσύνη είναι η ικανότητα να επωφελείσαι κι από τα πιο μικρά πράγματα της ζωής, για να ανυψώνεσαι στα πιο μεγάλα του Ουρανού.
- Όποιος πασχίζει αποκλειστικά για το μέλλον κινδυνεύει να χάσει και το παρόν.
- Η εργασία μάς απομακρύνει από τρία πράγματα: την πλήξη, τη διαφθορά και τη φτώχεια.
- Το ήμισυ της γνώσης είναι η τάξη, η μέθοδος και το σύστημα.
- Ο χρόνος είναι πάντα με το μέρος της αλήθειας.
- Αυτόν τον κόσμο δεν τον κληρονομήσαμε από τους παππούδες μας. Τον δανειστήκαμε για λίγο από τα παιδιά μας.
- Τα τρία στοιχεία που βρίσκει κανείς στο Άγιο Όρος είναι: α) η ανάταση της ψυχής, β) η έλλειψη του ανταγωνισμού και γ) η ισορροπημένη σχέση με τη φύση.
- Η γνώση τότε έχει ιδιαίτερη αξία, όταν σου δίνει κάτι πέρα από αυτή την ίδια.
- Με το πέρασμα της ζωής μαθαίνουμε να σωπαίνουμε, ενώ πιο πριν μαθαίναμε να μιλάμε.
- Η στοργή μετατρέπει τη θυσία σε χαρά.
- Το φέμα βγάζει λουλούδια, ποτέ καρπούς.
- Η ακρίβεια της σκέψης και η ακρίβεια της έκφρασης είναι δύο πράγματα αλληλένδετα.
- Έως ημέρα εστί, εργάζεσθε τα έργα του φωτός. Έρχεται νυξ, ότε ουδείς δύναται εργάζεσθαι.
- Ο θάνατος δεν έχει σημασία, δεδομένου ότι όλοι οι άνθρωποι κάποτε πεθαίνουν. Σημασία έχει ο τρόπος με τον οποίο γερνάμε και πεθαίνουμε.
- Κάτι μπορεί να είναι παγκόσμιο, μόνο αν είναι γνήσιο σε τοπικό και εθνικό επίπεδο.
- Μεγαλύτερη αξία έχει ένας λόγος ταπεινού ανθρώπου με βιώματα, που βγαίνει με πόνο από τα βάθη της καρδιάς του, παρά ένας σωρός φιλολογίες εξωτερικού ανθρώπου, που βγαίνουν με ταχύτητα από την εκπαιδευμένη του γλώσσα, η οποία δεν πληροφορεί τις ψυχές. Ο λόγος του τελευταίου είναι σάρκα, ενώ ο λόγος του πρώτου είναι πύρινη γλώσσα της Αγίας Πεντηκοστής. (Όσιος Παΐσιος)
- Η υπερκατανάλωση αντίκειται στην προστασία της φύσης.
- Το καλύτερο που μπορούμε να κάνουμε για τον άλλον είναι να αντιμετωπίζουμε με σοβαρότητα τον εαυτό μας.
- Όσοι το χάλκεον χέρι βαρύ του φόβου αισθάνονται, ζυγόν δουλείας ας έχωσι. Θέλει αρετήν και τόλμην η ελευθερία. (Ανδρέας Κάλβος)
- Για να πετύχεις, οφείλεις να σκέφτεσαι πάντα με ανοιχτό μυαλό και να τολμάς στις επιλογές σου. (Μπιλ Γκέϊτς)
- Η αγάπη δεν είναι προσκόλληση, αλλά ετοιμότητα σύνδεσης.

- Σοφία χωριζόμενη αρετής πανουργία γίνεται.
- Το χιούμορ είναι ένα από τα ισχυρότερα αντίδοτα της πλήξης και γενικά μια από τις σπουδαιότερες αρετές στον γάμο, με την προϋπόθεση ότι δεν θα εξαντλείται σε πειράγματα του άλλου. Όποιος δεν έχει καθόλου χιούμορ δεν πρέπει να παντρεύεται.
- Τα χρήματα μπορούν να αγοράσουν κρεβάτι αλλά όχι ύπνο, βιβλία αλλά όχι μυαλό, φαγητό αλλά όχι όρεξη, ωραία ρούχα αλλά όχι ομορφιά, φάρμακα αλλά όχι υγεία, πολυτέλεια αλλά όχι ευγένεια, διασκέδασεις αλλά όχι ευτυχία, εκκλησία αλλά όχι Ουρανό.
- Οι μεγάλοι άνθρωποι μιλούν για ιδέες. Οι μεσαίοι άνθρωποι μιλούν για γεγονότα. Οι μικροί άνθρωποι μιλούν για... τους άλλους.
- Σκύβοντας στα ίχνη των λαθών των άλλων, χάνουμε από το ύψος μας. Αναζητώντας τις πιο υψηλές αρετές τους, ανεβαίνουμε κι εμείς ψηλότερα.
- Με το να μην αγαπάμε τους αδελφούς μας, τους φθονούμε, όταν ευδοκιμούν. Ο φθόνος γεννά τη φιλαρχία και η φιλαρχία τις ιδεολογικές συγκρούσεις.
- Η γυναίκα οφείλει να εκτιμά τον άντρα της.
- Τίποτε δεν μπορεί να συνδέσει περισσότερο τους ανθρώπους, όσο η κοινή πίστη.
- Η πιο σπουδαία στιγμή είναι το παρόν, γιατί μόνο πάνω σε αυτό έχουμε κάποια δύναμη. Ο πιο σπουδαίος άνθρωπος είναι αυτός με τον οποίο είμαστε μαζί, γιατί δεν γνωρίζουμε αν θα έχουμε ποτέ πάρε-δώσε με κάποιον άλλον. Και το πιο σπουδαίο πράγμα που μπορούμε να κάνουμε είναι να κάνουμε σε αυτόν τον άνθρωπο καλό, γιατί γι' αυτό ήρθαμε σε αυτόν τον κόσμο. (Λέων Τολστόι)
- Η γυναίκα οφείλει να έχει λεπτότητα, γούστο, διαίσθηση και καλοσύνη.
- Οι προ του γάμου σεξουαλικές σχέσεις δεσμεύουν την ελευθερία.
- Ο σωστός γάμος είναι η τέλεια ένωση δύο προσώπων εν αγάπη.
- Ο αληθινός ιππότης είναι αυτός που ως πρώτη του αρετή έχει την αυτοκυριαρχία.
- Το άγχος από το οποίο υποφέρει ο σημερινός άνθρωπος προέρχεται από το γεγονός ότι χάσαμε το δέος για το μυστήριο των φύλων. Μυστήριο όμως σημαίνει ότι μαζί με τον άνδρα και τη γυναίκα συμμετέχει και ο Θεός.
- Η πραγματική αγάπη δημιουργεί μια δυαδική μοναδικότητα.
- Όποιος έζησε τα παιδικά του χρόνια σε ένα σπίτι αρμονικό, ειρηνικό και γεμάτο από την αγάπη της μάνας δεν έχει να φοβηθεί κανένα κακό στη ζωή του. Είναι ασφαλισμένος για πάντα.
- Ότι κι αν μας συμβεί δεν είναι τόσο σπουδαίο, όσο αυτό που κάνουμε για να το αντιμετωπίσουμε.
- Η τελείωση του γάμου είναι έργο ζωής δύο ανθρώπων που συνεισφέρουν τον καλύτερό τους εαυτό.
- Μακάρι να είναι φορτωμένος ο ουρανός του βίου σου με τόσα σύννεφα, όσα χρειάζονται για ένα υπέροχο ηλιοβασίλεμα.

- Κύριε, κάνε να σκορπίζω: όπου βασιλεύει το μίσος αγάπη, όπου η εκδίκηση συγγνώμη, όπου η αμφιβολία πίστη, όπου η απελπισία προσμονή, όπου το σκοτάδι φως, όπου το πένθος χαρά. Κάνε να πετυχαίνω: όχι να συμβουλευώ όσο να συμβουλευόμαι, όχι να κατανοούμαι όσο να κατανοώ, όχι να αγαπιέμαι όσο να αγαπώ. (Φραγκίσκος της Ασίζης)
- Είναι κρίμα να διαβάξει κανείς ένα βιβλίο πολύ νωρίς στη ζωή του. Η πρώτη εντύπωση είναι εκείνη που μετράει. Και αν αυτή είναι επιπόλαιη, θα μείνει προφανώς έτσι. Αργότερα, μια δεύτερη προσεκτική ανάγνωση υπάρχει κίνδυνος να προσκρούει σε μια επιφάνεια, που έχει ήδη σκληρύνει από μια πρόωρη επαφή. Όπως ακριβώς οι ηλικιωμένοι οφείλουν να προσέχουν την τροφή τους, έτσι και οι νέοι οφείλουν να προσέχουν αυτά που διαβάζουν. Να μην καταβροχθίζουν πολλά και να μασούν καλά. (Ουίνστον Τσώρτσιλ)
- Το λακωνίζειν...
 

α) Επήγαν, λέει, πρέσβεις στη Σπάρτη για να ζητήσουν στάρι... Όταν τελείωσε η αγόρευσή τους οι Σπαρτιάτες είπαν: "Λυπούμαστε αλλά, έως ότου μας πείτε το τέλος, ξεχάσαμε τι μας είπατε στην αρχή. Πηγαίνετε και να έλθουν άλλοι που να λένε λιγότερα". Έρχονται νέοι και λένουν δείχνοντας τους σάκους: "Είναι άδαιοι, γεμίστε τους". Τους γέμισαν οι Σπαρτιάτες, αλλά τους είπαν συγχρόνως: "Να πάτε στο καλό, αλλά άλλη φορά να μην είστε τόσο πολύλογοι. Ότι οι σάκοι ήσαν άδαιοι το βλέπαμε. Ότι θέλατε να τους γεμίσουμε το ξέραμε. Τι τα θέλατε λοιπόν τα πολλά λόγια;"

β) Λυπάμαι, έγραφε ένας σοφός στον πρόλογο του βιβλίου του, που δεν μπόρεσα να διαθέσω περισσότερο χρόνο, για να τα πω αυτά εδώ με λιγότερα λόγια.
- Το μεγαλείο μας...
 

Μπροστά στην απεραντοσύνη της γης ο καθένας μας είναι σαν ένα σπυρί βρώμης στη στέπα. Κι η γη, με τη σειρά της, είναι μέσα στο ηλιακό σύστημα σαν ένα λιθάρι στην έρημο. Κι ο μεγάλος ήλιος με τους πλανήτες του δεν είναι παρά λίγοι κόκκοι άμμου ανάμεσα στους γίγαντες ήλιους του γαλαξία. Κι ο ίδιος ο γαλαξίας δεν είναι παρά μια μικρή νησίδα μέσα στο πλήθος από αστρικά αρχιτελάγη. Σε αυτή την αφάνταστη απεραντοσύνη, ο άνθρωπος είναι μόλις κάτι πιο πολύ από το τίποτε. Κι όμως, ενώ λίγο απέχουμε από το μηδέν, φέρουμε μέσα μας την εικόνα του Θεού κι ολόκληρος ο παράδεισος είναι κλεισμένος στο στήθος μας. Όπως λέει ο Κύριος "η Βασιλεία του Θεού εντός υμών εστί". (Τζιοβάνι Παπίνι)
- Διηγούνται πως κάποτε ο Μιχαήλ Άγγελος συνάντησε στον δρόμο του παραπεταμένη μια πέτρα ογκώδη, την οποία ζήτησε να τη μεταφέρουν στο εργαστήρι του. "Τι τη θέλεις;", τον ρώτησαν. "Μέσα στην πέτρα αυτή - απάντησε - κρύβεται ένας άγγελος, που πρέπει να τον ελευθερώσω". Κάθισε ο καλλιτέχνης κι έπλυνε και καθάρισε την άμορφη αυτή πέτρα κι άρχισε τότε να την πελεκάει με τη σμίλη και τότε να τη στρογγυλεύει με το γλύφανο. Έπειτα από καιρό καλούσε τους φίλους του να αποθαυμάσουν τον κρυμμένο στην πέτρα εκείνη άγγελο, που η δαιμόνια σμίλη του απεκάλυψε. Το ίδιο συμβαίνει και με κάθε ψυχή.
- Ρώτησαν κάποτε την αυτοκράτειρα Θεοδώρα, τη σύζυγο του Ιουστινιανού, γιατί τιμούσε

περισσότερο από τον πατέρα της τον πνευματικό της Ιωαννίκιο, αναφέροντας πάντα το όνομά του με δάκρυα στα μάτια, παρόλο που είχαν περάσει πολλά χρόνια από τον θάνατό του. Κι η ευσεβής αυτοκράτειρα αποκρίθηκε: "Γιατί ο πατέρας μου, φέρνοντάς με στη ζωή, με έκανε να κατεβώ από τον Ουρανό στη γη, ενώ ο Ιωαννίκιος, με τις συμβουλές του και το άγιο παράδειγμά του, με κάνει να αναβαίνω από τη γη στον Ουρανό".

- Η εξουσία δεν είναι καν θεσμικό πράγμα. Είναι ένα είδος προσέγγισης των πραγμάτων από τη θέση που είσαι. Προσέγγισης, η οποία συνήθως σε κάνει να νομίζεις πως είσαι κάτι άλλο από αυτό που πραγματικά είσαι. Άρα δεν ενδιαφέρει η εξουσία. Εκείνο που ενδιαφέρει είναι η θέση στην οποία βρίσκεσαι και αν μπορείς από αυτή τη θέση να έχεις μια συμπερασματική σχέση τόσο με το παρελθόν όσο και με τον κόσμο, μέσα στον οποίο οφείλεις να κάνεις μαζί με άλλους μια κρίσιμη μάζα, ώστε να πάτε παραπέρα. Και το μέλλον οπωσδήποτε και πάντα θα είναι μέλλον κρίσιμης μάζας. (Ελένη Γλύκατζη-Αρβελέρ)
- Για να επιτευχθεί η αγάπη στον γάμο, είναι ανάγκη οι σύζυγοι να επιδιώξουν τη μεταξύ τους συνεργασία και την προαγωγή όχι της προσωπικής τους ευημερίας, αλλά της ευημερίας της ανθρωπότητας.
- Να μην παίρνουμε ως μέτρο μας τους αδύνατους ανθρώπους, αλλά να διευρύνουμε την ύπαρξή μας στο μέτρο της εντολής της αγάπης. Αν πάρουμε ως μέτρο μας τους αδύνατους ανθρώπους, θα πέσουμε στην άβυσσο της υπερηφάνειας, αλλά αν διευρύνουμε την ύπαρξή μας στο μέτρο της αγάπης, θα φθάσουμε στο ύψος της ταπεινοφροσύνης.
- Η συζυγική αγάπη αναπτύσσεται πραγματικά, όταν βαθαίνει η κατανόηση και οξύνεται η ευαισθησία του ενός συζύγου για τον άλλον. Και αυτό προϋποθέτει μια βελτιωμένη επικοινωνία μεταξύ τους.
- Δεν υπάρχει τίποτα τόσο απόλυτα θετικό, ώστε να μην αμαυρώνεται από κάποια αρνητικά στοιχεία, που μπορούν εύκολα να προκαλέσουν άγχος, αν υπερτονισθούν. Και δεν υπάρχει τίποτα που να είναι τόσο αρνητικό, ώστε να μην έχει κάποια αχτίδα ελπίδας.
- Καμιά εξωτερική συνθήκη δεν μπορεί να δώσει τόση σιγουριά, όσο η πλήρης εμπιστοσύνη του ενός συζύγου προς τον άλλον. Και κανένα εξωτερικό χτύπημα δεν καταβάλλει τόσο έναν άνθρωπο, όσο το χτύπημα που δέχεται μέσα στο σπίτι του.
- Τα πιο επιτυχημένα ζευγάρια είναι εκείνα στα οποία οι σύζυγοι βρίσκουν την ικανοποίησή τους στην από κοινού επιδίωξη ενός προορισμού, που πιστεύουν βαθιά ότι είναι κοινός και για τους δύο. Όσοι σύζυγοι συμμετέχουν γνήσια στη ζωή της Εκκλησίας, βρίσκουν την ιδεώδη ικανοποίηση αυτής της ανάγκης.
- Μια υγιής οικογενειακή ζωή δεν χαρακτηρίζεται ούτε από αντικοινωνική αποκλειστικότητα ούτε από ψυχαναγκαστική υπερκοινωνικότητα. Αλλά οι άνθρωποι που τη ζουν πραγματώνουν την εκκλησιαστικότητά τους τόσο μέσα στην οικογένεια όσο και στην ευρύτερη κοινότητα.
- Η αγάπη είναι αφοσίωση και διάθεση προσφοράς.

- Όσο περισσότερο σηκώνει κανείς τα βάρη των άλλων, τόσο περισσότερο αυξάνει τη δύναμή του. Και ο πιο κερδισμένος είναι αυτός που είναι υπηρέτης όλων.
- Η βιβλική παράδοση δεν θέλει τον άνθρωπο εγκεφαλικό, λογοκρατούμενο, χωρίς πάθος, αλλά τον θέλει χωρίς εγωκεντρικό πάθος.
- Η ουσία της αρετής είναι να διαλέγει ο άνθρωπος το πάθος του παρά το πάθος να διαλέγει εκείνον.
- Η έλξη που υπάρχει στο να παραδίδεται κανείς στον όχλο βρίσκεται στο ότι δοκιμάζει έντονη συγκίνηση χωρίς αίσθημα απομόνωσης και χωρίς εκείνο το αφόρητα κουραστικό βάρος της προσωπικής ευθύνης. Αυτή την αναλαμβάνει η ομαδική λογική του παραλογισμού.
- Ο έρωτας είναι διασταύρωση θνητότητας και αθανασίας.
- Το δόσιμο στον έρωτα στοιχίζει πολλαπλά στον άνθρωπο και γι' αυτό ο έρωτας χρειάζεται ασφαλώς αρετή, αλλά προπαντός τόλμη. Όπως άλλωστε χρειάζονται αυτά σε κάθε δημιουργία.
- Ένας λόγος που, όπως λένε, ο γάμος σκοτώνει τον έρωτα είναι ότι ο έρωτας, όταν τον αντιλαμβάνεται κανείς ως τη χυδαία τελικά έκφραση του σώματος, δεν μπορεί να ζήσει στον χώρο της νομιμότητας.
- Αυτός που δεν μπορεί να στηρίξει την προσωπική του υπόσταση δεν μπορεί να συμμετάσχει σε μια γνήσια σχέση.
- Οι βρισιές δεν είναι χαρακτηριστικό του θυμού, αλλά της μικροψυχίας.
- Είναι αποφασιστικής σημασίας στα πρώτα χρόνια του γάμου να βρουν οι σύζυγοι μια ισορροπημένη γκάμα δραστηριοτήτων και αξιών που να δίνει στην ύπαρξη νόημα και σκοπό και που να μην είναι μια απόδραση από τη ζωή.
- Για μια σύγκρουση οφείλουμε να βρίσκουμε την κατάλληλη στιγμή, να σεβόμαστε τα μη διαπραγματεύσιμα όρια και τα τρωτά σημεία του άλλου και να λογομαχούμε μόνο για ό,τι μπορεί να αλλάξει. Επίσης οφείλουμε να μην απομακρυνόμαστε από το θέμα.
- Συγνώμη είναι η δυνατότητα, όταν δεχθεί κανείς ένα χτύπημα, να το συγχωρέσει και να το ξεχάσει, χωρίς να ζητήσει εκδίκηση και χωρίς να διατηρήσει μνησικακία.
- Πέρα από την ύπαρξη επικοινωνίας στον γάμο, είναι απαραίτητο να υπάρχει μια λογική αναλογία στα συστήματα αξιών των συζύγων. Αν βασικά θέλουν διαφορετικά πράγματα, δεν θα δημιουργήσουν ποτέ μια στενή σχέση, όσο κι αν είναι ειλικρινείς και έντιμοι μεταξύ τους. Γι' αυτό είναι απόλυτα απαραίτητο πριν από τον γάμο να ξέρουν οι σύζυγοι ο ένας το σύστημα αξιών του άλλου.
- Στις υγιείς σχέσεις ο καθένας μπορεί να λέει τι αισθάνεται, τι νομίζει και τι μπορεί να διαπραγματευτεί για την προσωπική του ανάπτυξη, χωρίς να καταστρέφει τον εαυτό του, τον άλλον ή τη σχέση.
- Ενώ η απώθηση της οργής μπορεί να δημιουργήσει μια ιδιαίτερα επικίνδυνη για τις ανθρώπινες σχέσεις πικρία και μνησικακία, η εκτόνωση της οργής μπορεί να ανοίξει τον

δρόμο για θετικά συναισθήματα.

- Στον γάμο η απόσυρση και η αποφυγή αντιμετώπισης μιας διαφοράς δημιουργεί κρίσεις ή ακόμη και συμφορές, χωρίς την παραμικρή λογομαχία.
- Σιωπηλές πικρίες, που συνήθως υποκαίουν, τελικά θα ξεσπάσουν και θα καταστρέψουν την οικογένεια ή τουλάχιστον θα στοιχίσουν στον σιωπηλό σύζυγο την υγεία του.
- Οι άνθρωποι δεν γίνονται καλύτεροι όταν τους απορρίπτουμε, αλλά όταν τους αποδεχόμαστε.
- Αυτό από το οποίο σε τελική ανάλυση εξαρτάται η καταπολέμηση της οργής είναι το πόσο αποδεχόμαστε χωρίς όρους τους άλλους.
- Τίποτε δεν είναι από μόνο του κακό. Ούτε τα υλικά αγαθά ούτε η ηδονή είναι από μόνα τους κακά. Όλα είναι δώρα του Θεού, που μπορεί να τα κάνει κακά η ανθρώπινη προαίρεση.
- Να επιδιώκουμε την εκρίζωση του πάθους της οργής.
- Εφόσον η οργή εξακολουθεί να υπάρχει, αυτό που μπορεί να κάνει ο άνθρωπος είναι η έντιμη και εποικοδομητική έκφρασή της.
- Η εκρίζωση του πάθους της οργής ή ακόμη και ο έλεγχος της οργής δεν έχουν τίποτε κοινό με την απώθηση της οργής.
- Η εποικοδομητική κριτική δεν γίνεται με επικριτικό, ηθικιστικό, αυτοδικαιωτικό και εξευτελιστικό τρόπο, γιατί αυτός ο τρόπος αποκλείει αποφασιστικά την επικοινωνία.
- Εφόσον είμαστε κακομαθημένα παιδιά, είμαστε ευερέθιστοι και νομίζουμε ότι ο κόσμος μάς χρωστάει όσα επιθυμούμε.
- Από τον ανέντιμο και βρώμικο πόλεμο της ψεύτικης ειρήνης είναι προτιμότερος ένας έντιμος πόλεμος.
- Η γυναίκα έχει τη δυνατότητα να "ρυθμίζει" εκείνον από τον οποίο ο Ιωάννης ο Χρυσόστομος περιμένει να είναι ο "ρυθμιστής" της οικογένειας, δηλαδή τον άνδρα.
- Για να υπάρξει επικοινωνία στον γάμο, χρειάζεται να ειπωθούν λόγια που είναι φορείς συναισθημάτων και ιδεών και με τα οποία οι σύζυγοι συμμετέχουν ο ένας στην εσωτερική ζωή του άλλου, χωρίς όμως υπερβολές.
- Δεν υπάρχουν κακοί άνθρωποι, αλλά κακές πράξεις.
- Εάν το ίδιο του άνδρα είναι να ενεργεί, το ίδιο της γυναίκας είναι να υπάρχει.
- Το πρωτείο του άνδρα δεν είναι ούτε υπεροχή, ούτε εξουσία, ούτε κυριαρχία, αλλά είναι λειτουργήμα. Είναι πρωτείο ευθύνης, διακονίας και αγάπης.
- Η ιεραρχία είναι η ολοκληρωτική αμοιβαία αναγνώριση των προσώπων στις μοναδικές τους προσωπικές ιδιότητες, στη μοναδική τους θέση και λειτουργία σε σχέση προς τα άλλα πρόσωπα, στη δυναμική και μοναδική τους κλήση μέσα στη συνοδική ζωή.
- Η αληθινή συνοδικότητα, η ενότητα των πολλών, είναι από την ίδια τη φύση της ιεραρχική.
- Η διαφορά του άνδρα με τη γυναίκα είναι αυτό που φέρνει την ισοτιμία μεταξύ τους.

- Η όντως σχέση είναι η ένωση με τον άλλον διαμέσου της ελεύθερης αγάπης. Σε αυτή τη σχέση ο Θεός θέλει να οδηγήσει τον άνθρωπο χρησιμοποιώντας τον σαρκικό έρωτα. Για να πραγματοποιήσει ο άνθρωπος αυτή τη σχέση, είναι απαραίτητο να υπερβεί τις άλλες σχέσεις που δεν είναι αποτέλεσμα της ελεύθερης επιλογής του, αλλά ενστικτώδους έλξης και ανάγκης.
- Η προσπάθεια ενός συζύγου να κυριαρχεί πάνω στον σύντροφό του δείχνει περιφρόνηση για την προσωπικότητα του συντρόφου του και η δουλική υποχώρηση του άλλου δείχνει περιφρόνηση του ίδιου του εαυτού του.
- Ο άνδρας οφείλει να αγαπά τη γυναίκα του και η γυναίκα οφείλει να τον υπακούει.
- Η μεταστροφή της καρδιάς δεν είναι τόσο εύκολη όσο η μεταστροφή του νου.
- Επικοινωνία στον γάμο τελικά είναι να μοιράζονται οι σύζυγοι την καθημερινότητα.
- Η εσωτερική γαλήνη και η απουσία φραγμών στην επικοινωνία εμπνέουν εμπιστοσύνη.
- Το σώμα είναι φθαρτό, δεν είναι όμως φθορά.
- Το σώμα είναι θνητό, δεν είναι όμως θάνατος.
- Το σώμα είναι ανάμεσα στη φθορά και στην αφθαρσία.
- Εξουσιαστής του σώματος του άνδρα είναι η γυναίκα.
- Αυτό που ενώνει δύο ανθρώπους είναι η ταύτιση σε μια υπαρξιακή προοπτική.
- Η απομόνωση είναι το αποτέλεσμα του φόβου της απόρριψης.
- Η ζωή είναι δυνατότητα επικοινωνίας.
- Η ζωή είναι ένα σύνολο σχέσεων.
- Η ζωή είναι σχέση.
- Βασικό στοιχείο σε μια σχέση θα πρέπει να είναι η κοινή αναφορά στον Θεό.
- Η δυνατότητα ύπαρξης είναι μέσα στη συνύπαρξη. Πρότυπο συνύπαρξης είναι η Αγία Τριάδα.
- Η συμβίωση είναι προϋπόθεση της επιβίωσης.
- Οι έξυπνοι συνήθως πιστεύουν ότι η αλήθεια είναι προϊόν ανακάλυψης έπειτα από μια έντονη διεργασία του νου. Γι' αυτό αποτυγχάνουν.
- Η γνώση (κοσμική ή εκκλησιαστική) είναι καλή, όταν δεν υπερβαίνει τα όριά της.
- Πιο εύκολα σώζεται αυτός που αμάρτησε με το κορμί του παρά αυτός που αμάρτησε με το πνεύμα του. Η αμαρτία του πνεύματος δηλώνει έπαρση.
- Μιλώ σοβαρά, όταν προτείνω να απονείμουμε νομικά δικαιώματα στα δάση, τους ωκεανούς, τα ποτάμια και τα άλλα "φυσικά αντικείμενα", στην πραγματικότητα στο φυσικό περιβάλλον ως σύνολο. (Christopher Stone, 1972)
- Έχουν άραγε οι άνθρωποι ηθικές υποχρεώσεις απέναντι στα βράχια; Την εποχή κατά την οποία μια τέτοια ερώτηση δεν θα φαίνεται πια γελοία, θα βρισκόμαστε στα πρόθυρα της αλλαγής των αξιών. Η αλλαγή αυτή θα καταστήσει δυνατή τη λήψη μέτρων που θα μας βοηθήσουν να αντιμετωπίσουμε την εντεινόμενη οικολογική κρίση. Ας ελπίσουμε μόνο ότι ο

χρόνος που απομένει είναι αρκετός. (Lyn White Jr., 1973)

- Το πρόβλημα της παιδείας είναι κυρίως πρόβλημα δασκάλου.
- Ο αληθινός δάσκαλος είναι ανθρωποποιός. (Άγιος Αντώνιος)
- Η εξουσία δεν είναι κατεξουσιασμός, αλλά δυνατότητα θεραπείας του άλλου. Άρα η εξουσία είναι αντίθετη με τον κατεξουσιασμό.
- Ο νόμος είναι σύμπτωμα της αμαρτίας.
- Οι νόμοι είναι το αντίθετο των σχέσεων.
- Οι σχέσεις είναι χαρακτηριστικό της κοινωνίας προσώπων.
- Η Εκκλησία δεν είναι κοινωνία ατόμων. Είναι κοινωνία προσώπων.
- Σύμφωνα με την Ορθοδοξία οφείλουμε να αγαπάμε τη ζωή μας αλλά μαζί με αυτήν και τον Χριστό.
- Επιστροφή στην αλήθεια δεν σημαίνει αναμαρτησία. Σημαίνει παραδοχή της αμαρτωλότητάς μας και μετάνοια.
- Η ομορφιά δεν είναι απάτη, παρά βρίσκεται στην κυριαρχία της αλήθειας. (Πλάτων)
- Είναι πιο κοντά στη σωτηρία αυτός που δεν έρχεται καθόλου στην Εκκλησία από αυτόν που έρχεται στην Εκκλησία και βλέπει τον Θεό ως φακίρη.
- Στη Δύση (Ευρώπη) κεντρική θέση έχουν το άτομο και οι πράξεις. Στην Ανατολή (Ορθοδοξία) κεντρική θέση έχουν οι σχέσεις.
- Το ευρωπαϊκό πνεύμα έχει τον ορθολογισμό, ενώ το ορθόδοξο πνεύμα έχει την απλότητα και την ευλάβεια.
- Πιο πολύ κουράγιο παίρνουμε από κάποιον αδύναμο, όπως ο εσταυρωμένος Χριστός, παρά από κάποιον δυνατό.
- Ταπείνωση είναι ο λογισμός μου να μου λέει άλλα κι εγώ να κάνω άλλα, γιατί κατά βάθος θέλω άλλα.
- Ο Θεός έχει την άκρα ευγένεια. Τον καλείς κι έρχεται. Τον διώχνεις και φεύγει.
- Αν διαρκώς κρίνεις τους άλλους, δεν σου μένει καιρός να τους αγαπήσεις.
- Αυτός ο κόσμος λυτρώνεται και σώζεται κάθε φορά που ένας άνθρωπος ανταποκρίνεται στο θεϊκό δώρο, το αποδέχεται και ζει με αυτό.
- Σοφία του ανθρώπου είναι να επιθυμεί τα πάντα εν Χριστώ.
- Η αρχή της ιεραρχίας συνεπάγεται την ιδέα της υπακοής αλλά όχι της υποταγής, γιατί η υπακοή στηρίζεται σε μια προσωπική σχέση, ενώ η υποταγή είναι από τη φύση της μια απρόσωπη σχέση.
- Η γνώση της αλήθειας είναι αυτή που μας καθιστά αληθινά ελεύθερους και αληθινά υπάκουους.
- Η μοναδική ελευθερία είναι η υπακοή όλων σε όλους.
- Η Εκκλησία είναι η αποκατεστημένη ζωή, η τέλεια κοινωνία, η αληθής σύνοδος.
- Σκοπός της Εκκλησίας είναι η σωτηρία του κόσμου.

- Η πίστη είναι περισσότερο περιγραφή παρά ορισμός, γιατί είναι μια αναζήτηση της έκφρασης της ζωντανής εμπειρίας της Εκκλησίας, μια αναζήτηση της πραγματικότητας και όχι των προτάσεων.
- Η Αλήθεια πάντα δημιουργεί ταπείνωση. Η υπερηφάνεια σε όλες τις μορφές και τις εκφράσεις της είναι πάντοτε ξένη προς την Αλήθεια και παραμένει πάντοτε αμαρτία.
- Το άγχος είναι απόδειξη των παθών μας. Όταν ο άνθρωπος γνωρίσει ποιο είναι το βαθύτερο νόημα της ζωής, τότε φεύγει όλο το άγχος του. Όταν βλέπουμε έναν άνθρωπο που φαίνεται ότι τα έχει όλα να έχει άγχος, τότε του λείπει ο Θεός.
- Η δική μου κακότητα συμβάλλει στο παγκόσμιο κακό. Η δική μου μετάνοια συμβάλλει στο παγκόσμιο καλό.
- Αμαρτία είναι και η καθημερινή μιζέρια και νωθρότητα. Αμαρτία είναι και το να μη χαίρεσαι. Αυτά κάποια στιγμή θα οδηγήσουν σε πιο χονδροειδείς αμαρτίες.
- Η προσευχή μας είναι μια κοινωνική πράξη.
- Ο κόσμος ζει με τη θλίψη του παρελθόντος και με το άγχος του μέλλοντος. Ο χρόνος του αληθινού χριστιανού είναι το τώρα.
- Ο Θεός δεν είναι θαυματοποιός, αλλά θαυματουργός. Μας έδωσε την ελευθερία και εργάζεται το θαύμα μέσα μας.
- Τα λόγια μας συνήθως είναι εγκεφαλογολίες και φιλολογίες παρά θεολογίες.
- Πριν ρωτήσεις τον πνευματικό σου τι να κάνεις, ρώτησε τον εαυτό σου τι θέλεις.
- Η πραγματική ανάπαυσή μας γεννιέται από την ανάπαυση του άλλου.
- Εγωισμός είναι να θεωρώ τον εαυτό μου κέντρο του κόσμου, αδιαφορώντας ή περιφρονώντας την ύπαρξη του άλλου.
- Η τελειότητα των τελείων είναι ατελεύτητος.
- Η κακότητα είναι φθορά και στατική κατάσταση.
- Οι κοσμικοί κοιτάζουν η αυλή να είναι καθαρή, ενώ οι πνευματικοί κοιτάζουν το σπίτι να είναι καθαρό.
- Η κοσμική επιτυχία είναι αποτυχία πνευματική.
- Η αλήθεια δεν είναι προϊόν ανακάλυψης ούτε προϊόν εγκεφαλικής διεργασίας. Η αλήθεια είναι διαδικασία προσωπικής συνάντησης με τον Θεό και γεύσης του Θεού.
- Δεν υπάρχουν κακά υλικά και έργα, αλλά υλικά και έργα που δεν είναι εξαγιασμένα.
- Κάνε ό,τι θέλεις, αρκεί να διατηρείς τη μνήμη του Θεού μέσα σου.
- Η αγάπη είναι θυσία.
- Η αγάπη επιβάλλει την εγκατάλειψη όλων των δικαιωμάτων μας, γιατί η άσκηση ενός δικαιώματος μπορεί να οδηγήσει τον αδελφό σε απώλεια της ψυχής και πνευματικό θάνατο.
- Ο σκοπός του γάμου είναι οι δύο σύντροφοι να συμπορεύονται στη ζωή έτσι, ώστε ο Θεός να γίνεται ορατός μέσα τους.
- Δεν μπορεί να αντέξει ένας έρωτας, αν δεν έχει κίνηση προς τον Θεό.

- Από τη στιγμή που γίνεται πόλεμος, ο στρατός έχει ήδη αποτύχει στον πρώτο του στόχο, που είναι η αποτροπή του πολέμου. (Ε. Τσίρκας)
- Μορφωμένος δεν είναι αυτός που έχει πολλές γνώσεις, αλλά αυτός που μπορεί να καθαρίσει τον εαυτό του από τα πάθη.
- Ο άνθρωπος σώζεται με τη χάρη του Θεού. Η άσκηση είναι συγκατάθεση της ελευθερίας μας στο πλησίασμα του Θεού.
- Όσοι είναι οι άνθρωποι, τόσες είναι και οι κατηγορίες στις οποίες αυτοί ανήκουν. Όσες είναι οι στιγμές του κάθε ανθρώπου, τόσες είναι και οι κατηγορίες στις οποίες αυτές ανήκουν. (Πατέρες της Εκκλησίας, Ντοστογιέφσκι, Παπαδιαμάντης)
- Τα επτά που δεν πρέπει να έχουμε:
  - Πλούτο χωρίς μόχθο.
  - Πολιτική χωρίς αρχές.
  - Απόλαυση χωρίς συναίσθημα.
  - Γνώση χωρίς χαρακτήρα.
  - Εμπόριο χωρίς ήθος.
  - Επιστήμη χωρίς ανθρωπιά.
  - Λατρεία χωρίς θυσία. (Μαχάτμα Γκάντι)
- Οποιαδήποτε πράξη έχει λόγο ζωής δεν είναι αμαρτία.
- Δεν υπάρχει μεγαλύτερη αμαρτία από την ηθική αυτάρκεια.
- Δεν αρκεί η Ορθοδοξία. Χρειάζεται και η ορθοπραξία.
- Ηθικισμός είναι να ενεργώ κατά το φαίνεσθαι, όχι κατά το είναι.
- Η πνευματική ζωή έχει ωδίνες. Είναι μια γέννα. Γεννιέται ο Χριστός μέσα μας.
- Βασικά προβλήματα του ανθρώπου σήμερα είναι η έλλειψη προσανατολισμού και η ακινησία.
- Η νηστεία δεν είναι σωματοκτόνος, αλλά παθοκτόνος. Το σώμα είναι τίμιο.
- Οι κυριότεροι λόγοι των συγκρούσεων είναι τα δικαιώματα και οι βεβαιότητες.
- Η πρόληψη είναι η γενέθλια γη της θεραπείας.
- Η αυτοκριτική και ο καθαρός διάλογος ζεσταίνουν τους μυστικούς σπόρους της λύσης, δηλαδή της λύτρωσης.
- Η φθορά του νοήματος της ελευθερίας σημαίνει φθορά της ουσίας του ανθρώπου και ταυτόχρονα οδηγεί στη διάλυση της ζωής.
- Στα πρώτα βήματα της πνευματικής ζωής βοηθάνε πολύ: α) το να έχουμε συναίσθηση της κενότητάς μας και β) το να ασκούμεστε σωματικά.
- Τα κακά συναισθήματά μας οφείλουμε να τα θεραπεύουμε.
- Πρόσωπο είναι μόνο αυτός που προσεγγίζει τον άλλον αγαπητικά εν ελευθερία.
- Το φάρμακο γι' αυτόν που είναι μέσα στην αμαρτία είναι να μην απελπίζεται. Το φάρμακο γι' αυτόν που είναι μακριά από την αμαρτία είναι να μην εμπιστεύεται τον εαυτό

του.

- Αυτό που μας σώζει δεν είναι οι αρετές μας, αλλά ο Σταυρός του Χριστού.
- Αν δεν έχεις πονέσει, δεν έχεις γνήσια χαρά.
- Ο άνθρωπος έχει ειρήνη μέσα του, όταν δεν κρίνει, δηλαδή όταν δεν χρησιμοποιεί την κρίση του.
- Η κρίση (άρα και η κατάκριση) είναι πράξη αντικοινωνική και άρα δεν είναι προς το συμφέρον του ανθρώπου, που είναι κοινωνικός από τη φύση του.
- Αυτός που είναι καθαρός βλέπει και τους άλλους καθαρούς.
- Η αμαρτία δεν είναι παράβαση, αλλά τρόπος ζωής που προκαλεί ζημιά.
- Σκοπός του γάμου δεν είναι η οικογένεια, αλλά η περίσωση της αγάπης. Το μυστήριο του γάμου δεν είναι μυστήριο οικογένειας, αλλά μυστήριο αγάπης.
- Προφήτης δεν είναι αυτός που προβλέπει απλά, αλλά αυτός που μαρτυρεί την αλήθεια.
- Η πρόταση της Εκκλησίας δεν είναι να γίνουμε ευτυχισμένοι, αλλά να βρούμε τη χαρά. Αυτό προϋποθέτει τη σταύρωση του εαυτού μας.
- Αρσενικότητα είναι η πρόταση. Θηλυκότητα είναι η αποδοχή της πρότασης.
- Όπως το ζωγραφισμένο νερό δεν θεραπεύει τη δίψα, έτσι και ο διδάσκων που δεν έχει κτήμα την αρετή δεν τη μεταδίδει στους άλλους.
- Σε εκείνους που έχουν δυνατούς πειρασμούς ο Θεός μέλλει να δώσει τη σοφία και τη χάρη Του.
- Όποιος πάσχει για τη δικαιοσύνη γίνεται κοινωνός των παθημάτων του Χριστού.
- Όποιος ζητάει την τιμή, αυτή του φεύγει. Όποιος αποφεύγει την τιμή, αυτή τον ακολουθεί και γίνεται κήρυκας της ταπείνωσής του.
- Η ευλογία γεννά ευλογία και η κατηγορία γεννά κατηγορία.
- Μίλησε ως μαθητευόμενος και όχι ως δάσκαλος. Σε κάθε πράγμα νόμιζε ότι έχει ανάγκη διδασχής και θα βρεθείς σοφός σε όλη σου τη ζωή.
- Η γενναιότητα της καρδιάς αποκτάται από την πολλή πίστη στον Θεό και η πίστη αποκτάται από την ταπεινή καρδιά.
- Φιλάρετος είναι εκείνος που μετά χαράς δέχεται τα κακά που ακολουθούν την αρετή.
- Χαμήλωνε τον θυμό σου, για να μη χάνεις το μυαλό σου. (Γρηγόριος ο Θεολόγος)
- Εκείνος που φροντίζει για την αρετή είναι επόμενο να έχει πολλούς εχθρούς.
- Ο καθαρός στην ψυχή εκφέρει λόγους πνευματικούς. Αντίθετα, ο κυριευμένος από τα πάθη ομιλεί εμπαιχώς, ακόμη κι όταν διαλέγεται για πνευματικά θέματα.
- Εκείνος που ταράσσεται εύκολα, συχνά ή έντονα να μη διδάσκει τους άλλους, διότι στερείται ψυχικής υγείας.
- Όποιος δεν νικά στα μικρά δεν μπορεί να νικήσει ούτε στα μεγάλα.
- Ο ασθενής κατά την ψυχή που διορθώνει τους άλλους μοιάζει με τυφλό που δείχνει στους άλλους τον δρόμο.

- Να μη λυπούμαστε, όταν σφάλουμε σε κάτι, αλλά όταν επιμένουμε στο σφάλμα μας.
- Καθαρός στην καρδιά είναι εκείνος που βλέπει όλους τους ανθρώπους καλούς. Επίσης και αυτός που, από απλότητα και ακακία, μοιάζει με νήπιο.
- Η αμαρτία πολλές φορές είναι πράξη αδεξιότητας-αστοχίας και όχι πράξη συνείδησης.
- Η Εκκλησία, ως σώμα Χριστού, ενδιαφέρεται για τη σωτηρία όλων. Δεν ενδιαφέρεται να συγκεντρώνει πλήθη οπαδών ή καταγεγραμμένων μελών. Η Εκκλησία δεν είναι ένα μαζικό κοινωνικό κίνημα. Είναι κάλεσμα σε ελεύθερη και αγαπητική κοινωνία συνειδητοποιημένων προσώπων, παιδιών του Θεού.
- Οι γυναίκες στρεσάρονται από ευρύτερο φάσμα ερεθισμάτων απ' ό,τι οι άνδρες, επειδή έχουν μια πιο σφαιρική εικόνα της καθημερινότητας. Οι άνδρες έχουν την τάση να απομονώνουν ένα γεγονός, ενώ οι γυναίκες να το συνδέουν με πολλά άλλα.
- Καρπός του Αγίου Πνεύματος είναι η Θεανθρωπότητα.
- Στην πνευματική ζωή της αγάπης οι όροι καταργούνται.
- Αυτός που αληθινά αγαπά δίνει στον άλλον το δικαίωμα να τον περιορίζει.
- Αυτά που μας καθιστούν πρόσωπα είναι η αγάπη και η ελευθερία.
- Ελευθερία είναι η διάθεση του ανθρώπου να γίνεται σεβαστή η ιδιαιτερότητά του, η επιθυμία του να μην τον χρησιμοποιούν οι άλλοι ως πράγμα.
- Ο νόμος δεν νικάει το κακό.
- Στα διάφορα "γιατί" θα σου απαντήσει ο Χριστός με τον τρόπο που ξέρει και με τον τρόπο που εσύ μπορείς να αντιληφθείς. Αρκεί να διατηρείς σχέση μαζί Του.
- Σκοπός της εγκατάλειψής μας στον Χριστό είναι να αντικαταστήσει στην καρδιά μας την αγωνία του θανάτου με τη χαρά της Ανάστασης.
- Η περιοχή μας (Ελλάδα και Τουρκία) θα προκόψει, όταν οι δυο λαοί αρχίσουν να ζητούν την ταυτότητά τους όχι μόνο στο παρελθόν αλλά και στο παρόν. Το παρελθόν διαιρεί, ενώ η ενεργός μετοχή στο κοινό παρόν ενώνει. Όταν συνειδητοποιηθεί ότι οι μεγάλες διαφορές είναι γέννημα του εγκλωβισμού των κοινωνιών στο παρελθόν, τότε θα βρεθούν οι λύσεις.
- Εκείνος που μικρός δεν είχε πιάσει ποτέ του μπάλα δεν μπορεί, όταν μεγαλώσει, να αξιολογήσει τι σημαίνει "καμπύλη".
- Οι βασικοί λόγοι που σήμερα τα ζευγάρια χωρίζουν είναι: α) Γιατί ο ένας από τους δύο δεν είναι ώριμος να αντιληφθεί τις υποχρεώσεις του. β) Γιατί παρεμβαίνουν τρίτα πρόσωπα. γ) Γιατί η οικονομική δυσπραγία απογοητεύει το ζευγάρι και δεν του επιτρέπει να ζήσει τη ζωή που ονειρεύτηκε. δ) Γιατί η διάθεση του κάθε συζύγου να κάνει τη σχέση στερεή είναι ελλιπής. ε) Γιατί η εκλογή του συντρόφου έγινε αλόγιστα και επιπόλαια.
- Εκείνοι που στην Ελλάδα εμφανίζονται περισσότερο ευάλωτοι και "χαμένοι" μετά από ένα διαζύγιο είναι συνήθως οι άνδρες, αφού δεν αντιλαμβάνονται ότι τα πράγματα έχουν αλλάξει και δεν κατανοούν την άρνηση της συντρόφου τους για περισσότερους συμβιβασμούς και υποχωρήσεις. Αυτό συμβαίνει, διότι ο άνδρας συνεχίζει να παίζει τον ρόλο

του χρηματοδότη και όχι τον ολοκληρωμένο ρόλο του συντρόφου και πατέρα, με αποτέλεσμα να πάσχει από παντελή έλλειψη ωριμότητας και επαφής με την πραγματικότητα.

- Τα καλά έργα δεν έχουν ως αποτέλεσμα τη σωτηρία. Τα καλά έργα είναι αποτέλεσμα της σωτηρίας.
- Μόνο με την αδυναμία μπορεί κανείς να γευτεί την αλήθεια. Η αίσθηση της αδυναμίας μας είναι που μας σώζει.
- Η μόνη γνήσια ερωτική σχέση είναι αυτή στην οποία δεν διεκδικείς, αλλά δίνεις και μοιράζεσαι.
- Αν δεν σταυρώσεις το θέλημά σου και τη λογική σου, δεν μπορείς να αναστηθείς.
- Ο Θεός παίρνει πάνω Του τις οδύνες του καθενός μας. Μέσα στην αγάπη Του και ως τη συντέλεια του κόσμου υποφέρει με τρόπο ανερμηνευτο την οδύνη που βρίσκεται μέσα στον καθένα μας.
- Η οικοδόμηση της ευρωπαϊκής ενότητας δεν αφορά μόνο την οικονομία και την άμυνα. Απαιτεί μια αναζήτηση πολιτισμικής τάξεως, μια αναζήτηση του νοήματος.
- Το "ψωμί για εμένα" είναι πρόβλημα υλικό, αλλά το "ψωμί για τους άλλους" είναι πρόβλημα πνευματικό.
- Ο φόβος καταστρέφει τα όνειρα.
- Η πρωτοτυπία του χριστιανισμού είναι ότι διδάσκει όχι μόνο την αθανασία της ψυχής, όπως οι μεγαλύτεροι έλληνες φιλόσοφοι, ούτε την ανάσταση των νεκρών στη συντέλεια του χρόνου, όπως σωστά ελπίζουν ιουδαίοι και μωαμεθανοί. Ο χριστιανισμός διδάσκει την εν Χριστώ ανάστασή μας ήδη από τώρα. Η αιώνια ζωή αρχίζει από αυτόν τον κόσμο.
- Η εκκλησιαστική συνείδηση οφείλει να είναι ελευθερωμένη από κάθε ιδεολογική δομή, κάθε αδρανή αναδίπλωση σε έναν ιδρυματικό τυπικισμό.
- Ο άνθρωπος είναι αχώριστος από όλους τους ανθρώπους ανεξαρτήτως φυλής, φύλου, θρησκείας, ιδεολογίας. Ο Θεός, ο δημιουργός των πάντων, για όλους μας σαρκώθηκε μέχρι Σταυρού και εν Εαυτώ ανέστησε τους πάντες και τα πάντα.
- Ο θάνατος του Χριστού πάνω στον Σταυρό είναι η κατάκριση της κατάκρισης, η καταδίκη της καταδίκης.
- Η κρυμμένη αγωνία του θανάτου προκαλεί τα δύο ριζικά πάθη: την απληστία και την αλαζονεία.
- Ο μοναδικός Θεός δεν είναι ένας μοναχικός Θεός. Η ενότητά Του (η Αγία Τριάδα) είναι τόσο μεγάλη, ώστε φέρει εν Εαυτή τη δόνηση της αγάπης.
- Κάθε θείο πρόσωπο δεν αποτελεί μέρος της θεότητας, αλλά είναι ένας μοναδικός-ασύγκριτος τρόπος να είναι Θεός, να δέχεται την ενότητα και να τη δίνει. Το Τρία είναι ένας αριθμός "μετα-μαθηματικός", ο οποίος, πάντοτε ταυτόσημος με το Ένα, σημαίνει την άπειρη υπέρβαση της αντίθεσης με την πληρότητα της κοινωνίας, όπου καθένας, αντί να αντιτίθεται στους άλλους, τους προβάλλει.

- Στα βάθη της Ασίας τονίζεται η ενότητα και στη σύγχρονη Δύση τονίζεται η διαφορά. Όμως στην Αγία Τριάδα υπάρχει ταυτόχρονα η ενότητα και η διαφορά. Χάρη στην Αγία Τριάδα τα πάντα είναι ενωμένα και διακριτά, ταυτόσημα και αντίθετα, όμοια και ανόμοια. Τα αντίθετα κοινωνούν και τα ενωμένα διαφεύγουν τη σύγχυση.
- Από το μυστήριο της Αγίας Τριάδας απορρέει ο τρόπος που κατανοούμε τόσο την ανθρωπότητα όσο και την Εκκλησία.
- Για να είμαι εγώ, χρειάζομαι εσένα. Αν ο ένας δεν βλέπει τον εαυτό του στα μάτια του άλλου, δεν είμαστε πραγματικά ανθρώπινα όντα.
- Η κοινωνία δεν χρειάζεται ούτε έναν ολοκληρωτικό κολεκτιβισμό ούτε έναν διαλυτικό ατομικισμό, αλλά μια προσφερόμενη συμφωνία μέσα στην ελευθερία της αγάπης.
- Το άτομο είναι τελικά μια βιολογική κατηγορία, που υπόκειται στον θάνατο. Το πρόσωπο, χωρίς να μπορεί κανείς εντελώς να το διακρίνει, είναι πνευματική κατηγορία αχώριστη από τον Θεό και τον πλησίον. Η αγάπη αποτελεί μέρος της ίδιας της δομής του προσώπου.
- Η Εκκλησία δεν υπάρχει για τον εαυτό της, αλλά για τη σωτηρία του κόσμου. Και εκφράζει πραγματικά το μυστήριο της Αγίας Τριάδας, μόνο αν ο κύκλος της κοινωνίας της διευρύνεται αδιάκοπα. Η πίστη στην Αγία Τριάδα μάς στρατεύει επίσης σε μια κοινωνική εργασία σε όλους τους τομείς, στις στενές σχέσεις όπως και στις μακρινές, είτε πρόκειται για τον συγκεκριμένο πλησίον είτε για τις δομές της κοινωνίας.
- Η ελευθερία και η ισότητα είναι αντιφατικές και αυτή η αντίφαση μπορεί να ξεπεραστεί μόνο με ένα ισχυρό κύμα αδελφoσύνης, το οποίο δεν μπορεί παρά να έχει χριστιανική προέλευση.
- Ο Θεός δίνει χωρίς να μετράει και συγχωρεί επίσης χωρίς να μετράει. Δηλαδή δίνει, ακόμα κι όταν πιστεύει κανείς πως όλα χάθηκαν και πως δεν υπάρχει διέξοδος πια.
- Το ακριβές νόημα της λέξης "συμπάθεια" είναι να νιώθω μαζί με τον άλλον, να μπαίνω μέσα στην οδύνη του πάθους του και να τη θεραπεύω, αν η θεραπεία αυτή εξαρτάται από μένα, να φέρνω τον άλλον στους δρόμους της ζωής που ξαναρχίζει. Γιατί είμαι υπεύθυνος γι' αυτόν.
- Η πραότητα καθαρίζει το βλέμμα μας από την απληστία.
- Ο αδελφός μας είναι η ζωή μας.
- Τελικά, αμαρτία είναι η επιθυμία μας να ζημιωθεί ο άλλος, έστω και μόνο με τον λόγο, έστω και μόνο με την περιφρόνηση.
- Δεν υπάρχει (πια) βέβηλο και ιερό. Υπάρχει μόνο βεβηλωμένο και εξαγιασμένο. Βεβηλωμένο από την παχυλή σκιά του υπερτροφικού μας εγώ, εξαγιασμένο από το πανταχού παρόν φως του μεταμορφωμένου Χριστού.
- Η διαφήμιση είναι περίπου το αντίστροφο της νηστείας. Η διαφήμιση έχει την τάση να πολλαπλασιάζει τις ανάγκες του ανθρώπου. Ο εκούσιος περιορισμός επιτρέπει την αδελφική μοιρασιά, ευνοεί τη δικαιοσύνη, απαιτεί την αγάπη.

- Η ορμή της φύσης, εκτροχιασμένη και αποκλεισμένη στις οδούς που δεν οδηγούν στο "καθ' ομοίωσιν" προκαλεί τα πάθη. Η ίδια η ορμή στην κίνηση προς το "καθ' ομοίωσιν" προκαλεί τις αρετές. Δεν μας ζητείται να ξεριζώσουμε τις φυσικές δραστηριότητες από τον εαυτό μας και να τις καταστρέψουμε, αλλά να τις καθάρουμε.
- Να κοιτάμε τη φύση με τον σεβασμό και τον ευλαβικό φόβο, με τα οποία βλέπουμε μια καλλιτεχνική δημιουργία, όπου αποτυπώνεται η ιδιοφυΐα ενός προσώπου.
- Η γη με την τάξη της και τους ρυθμούς της είναι το μυστήριο του Θεού. Κάθε πράγμα έχει μια θέση μοναδική μέσα στην απέραντη συμφωνία της δημιουργίας. Όταν γινόμαστε ευαίσθητοι απέναντι στον κόσμο του Θεού γύρω μας, αποκτούμε περισσότερη συνείδηση και του κόσμου του Θεού μέσα μας.
- Να βλέπεις πραγματικά ένα πράγμα σημαίνει να ανακαλύπτεις το έκτακτο μέσα στο συνηθισμένο.
- Είτε κανείς κάνει εκείνο που θέλει είτε εγκαταλείπεται στις παρορμήσεις-εξαρτήσεις του, είναι το ίδιο. Με τη διατύπωση της αναρχικής ελευθερίας "το κάνω, επειδή θέλω να το κάνω" υπονοείται το "άλλωστε, δεν μπορώ να κάνω κι αλλιώς".
- Ο Νόμος δεν αλλάζει την καρδιά. Παροξύνει την αναρχική ελευθερία σε έναν ατέλειωτο κύκλο αμοιβαίων εντατικοποιήσεων.
- Ο Θεός είναι τόσο ελεύθερος, ώστε μπορεί να αγαπάει με τον σεβασμό, τη διάκριση και την ταπείνωση εκείνου που περιμένει την ελεύθερη απάντηση του αγαπημένου και δεν μπορεί να την εξαναγκάσει, για να μην καταστρέψει τον χαρακτήρα της ελεύθερης απάντησης.
- Το Άγιο Πνεύμα αποκαλύπτει τη δόξα του Θεού, που είναι κρυμμένη μέσα στα όντα και στα πράγματα, μεταμορφώνοντας το αντικείμενο σε υποκείμενο, το πράγμα σε παρουσία και το αυτός στο εσύ.
- Το Άγιο Πνεύμα είναι η εσωτερικότητα κάθε υπαρκτού, η Ζωή της ζωής, το πνευματικό άρωμα κάθε όντος και κάθε πράγματος, το ενδεχόμενο να γίνει πρόσωπο ακόμα και το πιο σκοτεινό αχρείο άτομο.
- Στην Εκκλησία η ελευθερία οφείλει να είναι εμπιστοσύνη, διακονία και υπακοή όλων προς όλους. Ο χριστιανός αποκτά την ελευθερία του, όταν γίνεται φίλος και δούλος του Χριστού και κατά συνέπεια φίλος και δούλος του αδελφού του.
- Η υπακοή, στη σωστή ασκητική της προοπτική, απαιτεί την παρρησία, την εμπιστοσύνη και την ανάθεση του εαυτού μας σε εκείνον που μας σέβεται, μας δέχεται και είναι πιο προχωρημένος στην πνευματική πορεία.
- Η έσχατη ελευθερία του προσώπου προκύπτει από τη νίκη του Χριστού πάνω στον θάνατο, η οποία μετατρέπει μέσα μας την αγωνία σε εμπιστοσύνη και την επιθετικότητα σε δύναμη δημιουργίας.
- Αν πηγαίνουμε συνέχεια από σύντομη συνάντηση σε σύντομη συνάντηση, θα

διασπασθούμε και θα διασπάσουμε τους άλλους. Εκείνο που μας προτείνει η Εκκλησία (δεν έχει τίποτα να μας επιβάλει, είμαστε ελεύθεροι) είναι να εντάξουμε σταδιακά όλη την απεραντοσύνη της ζωής σε μια αληθινή συνάντηση. Και για να γνωρίσουμε ένα πρόσωπο, χρειάζεται καιρός. Γνωρίζει κανείς αληθινά κάποιον μόνο μέσα στην υπομονή των ετών, στη διασταύρωση του μόχθου και της ψυχαγωγίας, στο μοίρασμα και στη διακονία από κοινού.

- Όπως τα ναρκωτικά, έτσι και η σεξουαλική περιπλάνηση μαρτυρεί τελικά πως στο βάθος κάτι δεν πάει καλά. Ο άνθρωπος που περιπλανιέται σεξουαλικά δεν βγαίνει ποτέ από τον εαυτό του, δεν αγαπά ούτε τον άλλον ούτε τον εαυτό του. Ζητάει μόνο μια άμεση ικανοποίηση, που μπορεί να του γίνει ναρκωτικό.
- Ένας έφηβος σχεδόν πάντα αγωνιά μπροστά στην κοινωνία, όπου πρέπει να βρει τη θέση του, μπροστά στη σεξουαλικότητά του, μπροστά στον θάνατο και μπροστά σε έναν πολιτισμό χωρίς σημεία αναφοράς, αξίες και νόημα. Να γιατί πολλοί έφηβοι καταφεύγουν στα ναρκωτικά.
- Οι τρομοκράτες γεννήθηκαν από την κυρίαρχη ιδεολογία της εποχής μας, σύμφωνα με την οποία όλα επιτρέπονται, αφού δεν υπάρχει Θεός.
- Ο σαρκωμένος, σταυρωμένος και αναστημένος Θεός μπορεί να δράσει ως παλίνρροια φωτός και ειρήνης μόνο μέσα από καρδιές που ανοίγονται ελεύθερα σε Αυτόν. Δεν είναι ο Θεός των "ιερών πολέμων" ούτε ακόμα των πολέμων που ισχυρίζονται πως είναι δίκαιοι. Δεν είναι ο Θεός των σταυροφοριών, αλλά του ζωηφόρου Σταυρού.
- Η εμπειρία του κακού καταλήγει να αποδείξει στον άνθρωπο το μηδέν του κακού. Μέσα από την οδύνη (και η χειρότερη οδύνη είναι να ανακαλύπτει κανείς πόσο κάνει τους άλλους να υποφέρουν) ο άνθρωπος φτάνει στη μετάνοια. Τότε ο άνθρωπος φθάνει όχι μόνο στο καλό, γιατί το καλό κρίνει και καταδικάζει τους "κακούς", αλλά σε ένα είδος υπέρ-αγαθού, που προκαλεί την ακτινοβολία της μεταμορφωτικής ενέργειας του Θεού, ώστε να συγχωρεί και να ανοίγει το μέλλον.
- Το έργο και ο σκοπός του κράτους δεν είναι να μετατρέψει την κοινωνία σε παράδεισο, αλλά να αποτρέψει το ενδεχόμενο η κοινωνία να γίνει κόλαση.
- Έχουμε χρέος να εισαγάγουμε στις εκκοσμικευμένες κοινωνίες της σύγχρονης Ευρώπης τρεις βασικές θέσεις: α) τη μετάνοια ανάμεσα στα έθνη (ύστερα από τόσους πολέμους και διωγμούς), β) τον αυτοπεριορισμό, για να επιτευχθεί το μοίρασμα των αγαθών με τις φτωχές περιοχές του πλανήτη, γ) τον σεβασμό της γης και την αναζήτηση της πνευματικής της διάστασης.
- Όταν κανείς αγαπάει πραγματικά, δεν επιβάλλεται. Αποσύρεται, για να αφήσει στον άλλον όλη του την ελευθερία επιλογής. Ταυτόχρονα, του προσφέρει τη ζωή του.
- Αν υπάρχει πρόσωπο -και επομένως κοινωνία-, η τάση του ανθρώπου προς τον Θεό μεταμορφώνει την επιθυμία. Ο έρωτας εκτείνεται προς την αγάπη.
- Το Πνεύμα είναι το κάλλος του κόσμου και η διαφάνεια που έχουν, κάποτε, οι όψεις των

ανθρώπων.

- Μέσα στο Πνεύμα μπορούμε να σπάσουμε τα ατελείωτα δεσμά της βίας αγαπώντας τους εχθρούς μας, παίρνοντάς τους κι αυτούς στους δρόμους της δημιουργίας και της ζωής.
- Το Πνεύμα μεταμορφώνει την αγωνία του θανάτου στη χαρά της Ανάστασης.
- Μέσα στο Πνεύμα ο χριστιανισμός δεν είναι ούτε ηθικισμός, ούτε τυπολατρία, ούτε ένας ιδεολογικός καταναγκασμός (αυτή η αίρεση των χρόνων της χριστιανοσύνης), ούτε ένα τμήμα του πολιτισμού στη σειρά μαζί με τόσα άλλα (αυτή η αίρεση των σύγχρονων καιρών). Μέσα στο Πνεύμα και για όποιον το θέλει ο χριστιανισμός είναι κλήση, δύναμη, φως. Είναι η απελευθέρωση και το βάθος κάθε ύπαρξης μέσα στην αγάπη-ελευθερία και για την αγάπη-ελευθερία.
- Η επιστήμη οφείλει να σέβεται τον άνθρωπο και το περιβάλλον του.
- Η μόνη αμαρτία τελικά είναι η αναισθησία απέναντι στην Ανάσταση του Κυρίου.
- Ο άνθρωπος δεν μπορεί να γνωρίσει την ουσία του Θεού. Όμως η χάρη του Θεού, δηλαδή οι θείες ενέργειες, που είναι αχώριστες από την ουσία του Θεού, φθάνουν μέχρι τον άνθρωπο και τον μεταβάλλουν σε κατοικητήριο του Θεού, σε "κοινωνόν θείας φύσεως".
- Η χάρη του Θεού δεν εξαναγκάζεται ούτε εξαναγκάζει κανέναν.
- Με το βάπτισμα ο πιστός εισέρχεται στην πνευματική παλαίστρα και καλείται να αγωνισθεί εναντίον των δυνάμεων του σκότους, που τον προσβάλλουν από έξω με τις αισθήσεις και γεννούν τα πάθη.
- Ο άνθρωπος δεν μπορεί να γνωρίσει την ουσία του Θεού, αλλά τη συγκατάβασή Του στα δικά μας μέτρα, στις δικές μας δυνατότητες αντίληψης.
- Ο Χριστός, με τον θάνατο του αναμάρτητου σώματός Του, θανάτωσε την ίδια την υπόσταση της αμαρτίας και χάρισε στον άνθρωπο ζωή και αφθαρσία. Θανάτωσε την αμαρτία, χωρίς να σκοτώσει τον αμαρτωλό. Αφάνισε την ενοχή, αλλά έσωσε τον ένοχο. Αυτή είναι η μεγάλη Του διαφορά από την ανθρώπινη δικαιοσύνη, που βλέπει τη συντριβή της ενοχής στην εξουθένωση του ενόχου.
- Ο Σταυρός του Κυρίου εκφράζει την απεριόριστη αγάπη του Θεού και ταυτόχρονα την απεριόριστη αξία του ανθρώπου στα μάτια του Θεού. Τόση είναι η αξία του ανθρώπου στα μάτια του Θεού, ώστε για τη σωτηρία του ανυψώθηκε πάνω στον Σταυρό ο ίδιος ο Θεός.
- Η προσπάθειά μας για αποτελεσματική βοήθεια του αδελφού αποτελεί καθήκον που δεν πηγάζει απλώς από το συναίσθημα αλλά από την ίδια τη φύση μας, αφού είμαστε "κατ' εικόνα Θεού".
- Το ορθόδοξο ήθος είναι καρπός συνεργασίας της ανθρώπινης προαίρεσης και της χάρης του Θεού.
- Μέσα στο ανθρώπινο πρόσωπο υπάρχουν τέσσερα στοιχεία ξεχωριστής σημασίας: η ελευθερία, η ευχαριστία, η κοινωνία και η ωρίμανση. Το να είσαι λουπόν γνήσιος άνθρωπος σημαίνει να εκλέγεις, να ευχαριστείς, να μοιράζεσαι και να ωριμάζεις.

- Τα χαρακτηριστικά της εποχής μας είναι η τελειοποίηση των μέσων και η σύγχυση των σκοπών. (Αϊνστάιν)
- Η αγάπη απαιτεί κένωση, αυταπάρνηση, θυσία. Απαιτεί να δώσεις αίμα, για να πάρεις πνεύμα.
- Με το ένα χέρι τεχνολογούμε και με το άλλο θεολογούμε. Η τεχνολογία και η θεολογία είναι διάφορες, αλλά όχι αδιάφορες η μία για την άλλη.
- Η θεολογία παραπέμπει στο συμβιωτικό ήθος, όπως άλλωστε ο ανθρωπισμός, ο κοινωνισμός και ο μυστικισμός, καθένας με τον τρόπο του. Μόνο όμως η Εκκλησία ζει την πραγματικότητα του συμβιωτικού ήθους κάθε φορά που τελεί τη Θεία Ευχαριστία.
- Η ελευθερία και η αγάπη είναι το δίδυμο απόλυτο μέγεθος της ορθόδοξης θεολογίας. Αυτή που προηγείται είναι η ελευθερία.
- Η ελευθερία είναι ο όρος της αγάπης και η αγάπη είναι το όριο της ελευθερίας.
- Η ανέραστη ελευθερία σημαίνει την ερημική μοναξιά, ενώ η ανελεύθερη αγάπη φέρνει τη ζευγαρωμένη μοναξιά.
- Η ανέραστη ελευθερία σημαίνει την αναρχία, ενώ η ανελεύθερη αγάπη δηλώνει την τυραννία.
- Ο χριστιανισμός δεν διαδραματίζεται ανάμεσα στο καλό και στο κακό της ηθικής, αλλά ανάμεσα στους δύο ληστές, δεξιά και αριστερά στον Ιησού, που η κοινωνία τους καταδίκασε στο χειρότερο μαρτύριο.
- Ο Θεός και η Εκκλησία Του είναι ιατρείο και όχι δικαστήριο.
- Το μέγιστο μήνυμα του Ευαγγελίου είναι να αγαπάς και να θυσιάζεσαι για τον αμαρτωλό.
- Παράδεισος και κόλαση είναι η στάση μας απέναντι στην έκχυση της αγάπης. Η αποδοχή της είναι παράδεισος και ζωή. Η άρνησή της είναι κόλαση και θάνατος. Η εκλογή εναπόκειται στην ελευθερία του ανθρώπου.
- Μην ξεχνάς ποτέ να λες στον Θεό το ευχαριστώ σου. Ο Θεός περιμένει να Του λες ευχαριστώ, και όταν ακόμη είχες μέρα δύσκολη. Με την ευχαριστία ελκύεις τη βοήθεια, το έλεος και τα δώρα της αγάπης Του προς το μέρος σου.
- Ο διάβολος είναι ένας όμορφος νέος, που σου μεταφέρει την απόγνωσή του.
- Όταν σε μία σχέση μπαίνει η αντιπαλότητα, κυριαρχεί ο σατανάς. Στη γλώσσα των Εβραίων σατανάς σημαίνει αντίπαλος.
- Η ζωή δεν είναι πρόβα, αλλά παράσταση. Μια παράσταση χωρίς πρόβα τζενεράλε.
- Επειδή δεν αναγνωρίζουμε την ασθένειά μας, ταλαιπωρούμε τον εαυτό μας και τους άλλους. Μακάριος ο άνθρωπος που αναγνωρίζει την ασθένειά του.
- Η στάση της ζωής μας είναι αυτή που επιτρέπει στο έλεος του Θεού να ενεργήσει ή να μην ενεργήσει.
- Ο Θεός δεν είναι μαθηματικό πρόβλημα. Είναι προσωπική συνάντηση.
- Η μεγάλη επανάσταση και η μεγάλη ανατροπή είναι να ζει ο ένας για τον άλλον.

- Όταν η ασημαντότητα και η ασχήμια αντικαταστήσουν την ομορφιά και τα σπουδαία της ζωής, τότε είναι εύκολο να επικρατήσει το ελάττωμα στη θέση του υγιούς.
- Χωρίς την ελπίδα δεν θα βρούμε το ανέλπιστο. (Ηράκλειτος)
- Το πιο σκληρό στην εποχή μας είναι ότι οι άνθρωποι δυσφορούν για τα παραμύθια, την αθωότητα, την έκπληξη.
- Η γη μπορεί να γίνει κατοικήσιμη, μόνο εφόσον βλέπουμε τον Θεό ως πατέρα μας και τους συνανθρώπους ως αδελφούς μας.
- Ο χώρος της Εκκλησίας είναι ο χώρος ο ευρύχωρος. Είναι η χώρα του Αχωρήτου.
- Όσο πιο ελεύθερος από επιθυμίες είναι ένας άνθρωπος, τόσο πιο πλούσιος είναι.
- Η γνώση πριν την πίστη είναι γνώση φυσική. Η γνώση μετά την πίστη είναι γνώση πνευματική.
- Πνευματική γνώση είναι η αίσθηση των μυστηρίων.
- Κόλαση είναι η μόνιμη επιλογή του ανθρώπου να ζει μακριά από τον Θεό.
- Κόλαση είναι το να μην μπορείς να αγαπάς.
- Η λεπτολογία και η αντιλογία οδηγεί στην οίηση (αλαζονεία) και η οίηση στην απομάκρυνση από τον Θεό.
- Πολλές φορές ο άνθρωπος ιδεολογικοποιεί την αμαρτία και έτσι τη νομιμοποιεί.
- Η Εκκλησία είναι σώμα Χριστού και προτείνει τρόπο ζωής.
- Στην Εκκλησία εξουσία σημαίνει διακονία και θεραπεία.
- Η ταπεινοφροσύνη είναι το άνοιγμα στις δωρεές του Θεού.
- Η πνευματική ζωή είναι αίσθηση και απόλαυση της ζωής του μέλλοντος αιώνος.
- Ο πόθος για τον Θεό είναι φυτεμένος μέσα στη φύση μας.
- Χωρίς την οδύνη του σταυρού δεν μπορούμε να μιλάμε για αληθινή αγάπη.
- Όταν έχει γίνει αρκετή δουλειά, τα πράγματα απλοποιούνται.
- Την ελευθερία του όντος την εκφράζει κάθε πραγματικότητα που προκύπτει από την αρμονία της νόησης με τη βαθύτερη βούληση (τον ελεύθερο Λόγο). Κάθε άλλη πραγματικότητα εκφράζει μια "υποβαθμισμένη" ελευθερία, που οδηγεί σε αντίθετους στόχους από τις βαθύτερες προθέσεις του όντος. Αποτελεί ένα λάθος, που το παράγει η νόηση και που οδηγεί σε μια κακώς επηρεασμένη και όχι εύστοχα εκδηλωμένη βούληση, αφού έχει ως αποτέλεσμα τον πόνο και τη δυστυχία.
- Ο ελεύθερος άνθρωπος έχει τόση δύναμη και τόση αυτοκυριαρχία, ώστε και τη ζωή περισσότερο από τον καθένα να την ευχαριστείται, αλλά και τις δυσκολίες πιο εύκολα από τον καθένα να τις αντιμετωπίζει. Δεν είναι έρμαιο της τύχης του, έχει πάρει την τύχη στα χέρια του και παράλληλα έχει τη σεμνότητα να μη ναρκισσεύεται, αλλά, όταν χρειάζεται, να σιωπά. Η νόησή του υπηρετεί την ελεύθερη βούλησή του και δεν τον παρασέρνει σε ανόητους δρόμους. Ξέρει αυτό που έλεγαν οι αρχαίοι Έλληνες: να ζει καλά και να πεθαίνει καλά. Ένας τέτοιος τύπος ανθρώπου αρμόζει στους αληθινούς ηγέτες, σε κείνους που θέλουν

και μπορούν να αναλάβουν το τιτάνιο έργο της κοινωνικής συνειδητοποίησης, το οποίο οδηγεί στην κοινωνία των ελεύθερων πολιτών.

- Η έκπτωση από τον παράδεισο ήταν συνέπεια της γνώσης. Η γνώση όμως μπορεί να μας οδηγήσει ξανά στον παράδεισο. Η γνώση δεν αντιστοιχεί ασφαλώς εις το απόλυτα αληθές. Όταν όμως κάποιος εκπεπτωκώς, όπως όλοι μας, βρεθεί μέσα στη δίνη της, ενδεχομένως να μην μπορεί να βγει από αυτήν, αν δεν γνωρίσει τα όριά της ή αν καθ' οιονδήποτε παράλογο τρόπο δεν κατορθώσει να τα υπερβεί.

- Ο μαρξισμός θεμελιώθηκε φιλοσοφικά με τη διαλεκτική ή ακριβέστερα με τον διαλεκτικό υλισμό, που αφορά την ύλη και αποκλείει, σε αντίθεση με τον Hegel, κάθε μορφής ιδεαλισμό. Προκειμένου όμως να ενισχύσει την αγωνιστικότητα που απαιτούσε η πάλη των τάξεων, διεκδίκησε το αλάθητο, έγινε δόγμα. Δημιούργησε ιερατείο κι άνοιξε τον δρόμο στη δικτατορία. Ο διαλεκτικός υλισμός υποτίθεται ότι απευθυνόταν στις μάζες, αλλά ήταν τόσο ακατανόητος, που τον καταλάβαιναν μόνο οι μυημένοι. Αυτοί δεν άργησαν να μεταβληθούν σε προνομιούχο τάξη, η οποία ξέχασε την καταγωγή της και μετετράπη σε μια κατανοητή πλέον δικτατορία, που, όπως ξέρουμε, δεν άντεξε. Η διακήρυξη ότι ο διαλεκτικός υλισμός είχε κατανοήσει πλήρως τους νόμους της κίνησης και των κοινωνικών φαινομένων οδήγησε στη θεώρηση του κοινωνικού συνόλου ως αντικείμενου και όχι ως όντος. Έτσι παραβιάστηκε η βούληση του κοινωνικού όντος, που τελικά εκδικήθηκε. Παρά ταύτα, το κομμουνιστικό σύστημα είχε ένα μεγάλο πλεονέκτημα χωρίς ίσως να το θέλει: την ανικανότητα για παραγωγή.

- Ο κύριος εχθρός του περιβάλλοντος είναι η κατανάλωση.

- Εάν ο άνθρωπος αναλώσει τη ζωή του προσπαθώντας να κατακτήσει αγαθά (φαντάσματα) έξωθεν επιβεβλημένα, στο τέλος θα αρρωστήσει και θα είναι ανίκανη οποιαδήποτε θεραπεία να επαναφέρει την αρχική ισορροπία.

- Η επιβολή μιας προηγμένης τεχνολογίας και η μετάβαση από την εποχή της παραγωγής των αγαθών σύμφωνα με τις υπάρχουσες ανάγκες στον σχεδιασμό των αναγκών οδηγεί σε μία ιδιότυπη δικτατορία, που επιβάλλεται εξαιτίας ακριβώς της υπεροχής της τεχνολογίας, η οποία κατόρθωσε να παράγει όλα εκείνα τα αγαθά που όλοι κατ' αρχήν θεωρούν επιθυμητά.

- Η αμαρτία είναι μια καταδυνάστευση του ανθρώπου. Είναι μια εφεύρεση του πονηρού.

- Η αμαρτία είναι ένας μεσότοιχος, που μας κρύβει τη θέα του Θεού. Δεν αφήνει τον Θεό να ενεργήσει μέσα μας. Η αποβολή της αμαρτίας ανοίγει τον δρόμο της συμφιλίωσης με τον ουράνιο Πατέρα μας.

- Η μια αμαρτία γεννά την άλλη, π.χ. η λαίμαργία γεννά την πορνεία, η υπερηφάνεια γεννά την ανόητη καύχηση, η κλοπή γεννά το ψεύδος, το μίσος γεννά τον φόνο κ.ά.

- Το να αμαρτάνεις είναι κακό. Το να καυχιέσαι για την αμαρτία είναι χειρότερο. Το να διδάσκεις την αμαρτία είναι δαιμονικό.

- Το πρώτο στάδιο θεραπείας της αμαρτίας είναι να αναγνωρίσουμε ότι έχουμε γίνει

δούλοι της. Μόνο όποιος αναγνωρίσει ότι είναι άρρωστος μπορεί να θεραπευτεί.

- Ένας πολιτικός λόγος που θεωρεί την κατανάλωση τρόπο ζωής δεν είναι λόγος που οδηγεί στην επιβίωση. Ένας πολιτικός λόγος που δεν εμπεριέχει σοβαρή διατροφική πολιτική και που αδιαφορεί για το άγχος των πολιτών δεν είναι πλήρης πολιτικός λόγος. Είναι λόγος αντιφατικός προς την επιβίωση, αφού με το άγχος και την κακή διατροφή είναι σίγουρη η ανάπτυξη των σύγχρονων ασθενειών, όπως οι αγγειακές παθήσεις και ο καρκίνος. Η ίδρυση νέων νοσοκομείων γίνεται ένα φανταχτερό άλλοθι του καταναλωτικού συστήματος.
- Η συνεχής άνοδος του βιοτικού επιπέδου εκ πρώτης όψεως σημαίνει παροχή δυνατοτήτων επιβίωσης. Οι συνέπειες όμως της διαρκούς ανόδου του βιοτικού επιπέδου είναι η διαρκής αύξηση της παραγωγής και της ρύπανσης, που τη συνοδεύει, και τελικά η καταστροφή.
- Δεν υπάρχουν αναλυτικές κρίσεις απόλυτα ορθές.
- Κάθε φανατισμός δεν είναι τίποτε άλλο παρά ένας παραλογισμός.
- Η λογική είναι κάτι σαν τη στεριά: κάποτε τελειώνει κι αρχίζει η θάλασσα. Κάποιοι όμως που δεν έχει ακούσει για τη θάλασσα μπορεί να νομίζει ότι ο μοναδικός τρόπος για να προχωράει είναι το περπάτημα. Εάν όμως προχωρώντας κάποτε φτάσει στην ακτή και, μη έχοντας την εμπειρία της θάλασσας, προχωρήσει περπατώντας στη θάλασσα, θα πνιγεί. Έτσι πνίγονται όσοι προσπαθούν να συλλάβουν το "άλλο" με τη λογική.
- Η σκέψη, για να μπορεί να περιγράψει την πραγματικότητα και να είναι συνεπής, οφείλει να λαμβάνει υπόψη όχι μόνο το λογικό αλλά και το "άλλο". Οφείλει δηλαδή να είναι μιγαδική.
- Υπάρχει μια νοητική διευκόλυνση, που νικάει το άγχος της αιτιότητας, ενώ ταυτόχρονα οδηγεί στην επιβίωση. Αυτή η νοητική διευκόλυνση είναι το αίτημα της ελάχιστης αντίφασης. Σύμφωνα με το αίτημα της ελάχιστης αντίφασης, θεωρείται αληθές αυτό που εμπεριέχει την ελάχιστη αντίφαση.
- Σύμφωνα με τη λογικά συνεπέστερη στάση της νόησης, τα πράγματα έχουν δική τους βούληση. Η νομιμοποίηση της θεώρησης αυτής, ως αποτέλεσμα μιας ελάχιστα αντιφατικής διαδικασίας, επιτρέπει στον νου να ησυχάσει και να περιοριστεί στην αποστολή του, ώστε να μην εκτρέπεται προς τον φανατισμό οποιουδήποτε δόγματος.
- Η νόηση με το ένστικτο αποτελούν μια ενότητα από τη φύση τους και η έκφραση αυτής της ενότητας είναι η αρμονία. Το μεγάλο αμάρτημα του ανθρώπου είναι ότι δεν διαφύλαξε αυτή την ενότητα. Γι' αυτό και το μεγάλο του χρέος είναι να την αποκαταστήσει, να ξαναζήσει αρμονικά με τον εαυτό του και το περιβάλλον και να σταματήσει την αλόγιστη καταστροφή τους.
- Οι αρχαίοι Έλληνες έλεγαν πως για δύο πράγματα αξίζει να φροντίζει κανείς: το πρώτο πώς να ζήσει καλά και το δεύτερο πώς να πεθάνει καλά. Και τα δύο επιτυγχάνονται με την αρμονία της νόησης με τη βούληση. Αλλά το πώς επιτυγχάνεται αυτή η αρμονία είναι

ακατανόητο. Ίσως θα μπορούσε να υποθέσει κανείς πως η αρμονία δεν επιτυγχάνεται με τη μονομερή προσήλωση του όντος στη νόηση.

- Η δικτατορία της νόησης, όπως και κάθε δικτατορία, κάποτε πέφτει γιατί έχει ένα θλιβερό επακόλουθο: τη δυσαρμονία. Το αντίθετό της, η αρμονία, που θα έπρεπε να είναι από όλους επιθυμητή, είναι κάτι πραγματικό. Δηλαδή κάτι που εμπεριέχει και τη λογική αλλά και το "άλλο". Κάτι που δεν αντέχει στη δικτατορία της νόησης.
- Οι εξαρτημένοι από τη νόηση είναι οι λιγότερο νοήμονες.
- Ο αγώνας της επιβίωσης νομιμοποιεί τη εγκατάλειψη της Σιωπής και την αναβαθμίζει σε πραγματικότητα προτιμότερη από τη Σιωπή που είναι μεν λιγότερο αντιφατική ως προς τις απαιτήσεις της νόησης, αλλά περισσότερο αντιφατική ως προς τις απαιτήσεις της ζωής. Διότι η μόνιμη Σιωπή οδηγεί μοιραία στον θάνατο.
- Όπως ένας μηχανικός μπορεί να κατασκευάσει μια γέφυρα γνωρίζοντας τις δυνατότητες και άρα τις αδυναμίες των υλικών από τα οποία θα την κατασκευάσει, με τον ίδιο τρόπο μπορεί να φτιάξει κανείς μια στερεή νοητική κατασκευή, όταν γνωρίζει τα όρια της νόησης.
- Η ελάχιστη αντίφαση στην οποία μπορεί να υποπέσει η νόηση κατά την ερμηνεία της πραγματικότητας είναι ότι η πραγματικότητα είναι ακατανόητη.
- Η αιτιατή σχέση είναι μια νοητική απλούστευση για κάτι που είναι βαθύτερα ακατανόητο.
- Η προσέγγιση της πραγματικότητας είναι πιο συνεπής και πιο πλήρης, όταν λαμβάνει υπόψη της όχι μόνο το λογικό αλλά και το "άλλο".
- Κανείς δεν μπορεί να πείσει τον άλλον ότι έχει δίκιο, αλλά και κανείς όμως δεν μπορεί να κρυφτεί από τη δυστυχία του.
- Αν κάποιος αναλωθεί σε θεωρητικές αναζητήσεις για την απόδειξη της ύπαρξης του Θεού, θα καταντήσει ένας θεωρητικός του Θεού και σαν καταραμένος θα γυρνάει εκεί στο κατώφλι της πόρτας Του, χωρίς ποτέ να σκεφτεί πως ένα απλό άνοιγμά της θα τον έβαζε στο προαύλιο του Ουρανού.
- Οι αρχές της λογικής είναι οι αρχές της επιβίωσης των όντων.
- Η προσπάθεια για τη δημιουργία μιας δημιουργικής μηχανής μοιάζει με την προσπάθεια να συλληφθεί το "άλλο" μέσω της λογικής. Όμως κάτι τέτοιο δεν γίνεται. Μια μηχανή είναι μια μηχανή. Έχει τις ρίζες της στη νόηση και δεν μπορεί να φιλοσοφεί.
- Αυτό που μπόρεσε ο άνθρωπος να κάνει και ήταν επιτυχία ήταν η μετάθεση των αιτιών προς τα πίσω.
- Τα στάδια του ανθρώπου προς την πνευματική ζωή είναι: α) το αντικοινωνικό, β) το ιεροτελεστικό-τυπολατρικό-ιδρυματικό, γ) το σκεπτικιστικό-ατομικιστικό και δ) το μυστικιστικό-κοινωνικό.
- Οι άνθρωποι είναι κύριοι της ζωής και του θανάτου τους, αλλά δεν θέλουν να αναλάβουν την ευθύνη ούτε της μιας ούτε του άλλου. Γι' αυτό και στέκονται στο δεύτερο στάδιο της πνευματικής ανάπτυξης.

- Τη Βασιλεία του Θεού τη γεύεται αυτός που προσπαθεί να συναντήσει τον άλλον. Η Βασιλεία του Θεού είναι η συνάντηση με τον άλλον.
- Υπάρχουν άνθρωποι που δεν τους αγγίζει κανένας άνθρωπος εκτός από τον γιατρό.
- Ο κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός και ανεπανάληπτος και η κάθε στιγμή της ζωής του είναι μοναδική και ανεπανάληπτη. Με τις κωδικοποιήσεις και τις γενικεύσεις δεν μπορούμε να κάνουμε πολλά πράγματα.
- Κανένας άνθρωπος δεν μπορεί να δώσει την τέλεια αγάπη. Αναπτύσσει μηχανισμούς άμυνας για την επιβίωσή του.
- Το σύμπτωμα μιας νόσου δεν υπάρχει για να εξαφανισθεί, αλλά για να αξιοποιηθεί. Είναι μια ευλογία.
- Όλοι οι άνθρωποι (και οι πιο άγιοι από εμάς) είμαστε αμαρτωλοί, ώστε να μην είναι παράξενο που αρρωσταίνουμε, αλλά να είναι παράξενο που είμαστε ακόμα ζωντανοί.
- Η πρόληψη της νόσου δεν πουλάει, δεν έχει δόξα.
- Ο άνθρωπος για να ζει χρειάζεται να κοινωνεί. Ζούμε σε έναν πολιτισμό, ο οποίος υπονομεύει την κοινωνία. Γιατί, για να κοινωνήσεις με τον άλλον, πρέπει να κενωθείς, να του δείξεις την κατάντια σου. Ο πολιτισμός μάς ζητάει να του δείξουμε την επιτυχία μας, δεν μας επιτρέπει να κοινωνήσουμε με τον άλλον. Αυτός είναι ένας βασικός λόγος που αρρωσταίνουμε.
- Η δυτική ιατρική, αλλά και ο δυτικός πολιτισμός γενικότερα, κάνει το λάθος να αντιμετωπίζει τον άνθρωπο με γενικεύσεις.
- Ιατρός είναι ο Θεός. Ο γιατρός είναι ο θεράπων.
- Ο πραγματικός ιατρός είναι ο Θεός και η πραγματική ίαση επιτυγχάνεται, μόνο όταν ο άνθρωπος ζει σύμφωνα με τον τρόπο που Εκείνος αποκαλύπτει. Γιατί μόνο αυτός ο τρόπος είναι σύμφωνος με τη φύση του ανθρώπου.
- Η αξία του ανθρώπου δεν εξαρτάται από την παραγωγικότητα ή τη χρησιμότητά του, αλλά εκπηγάει από την αξία που αποδίδει σε αυτόν ο Θεός.
- Πολλές ασθένειες που οφείλονται στην ένταση σε τελική ανάλυση οφείλονται στην αντίληψη ότι ο άνθρωπος κερδίζει την αξία του συνήθως σε ανταγωνισμό με τους άλλους. Η πεποίθηση ότι η αξία κάθε ανθρώπου έρχεται ως ένα φιλόδοξο δώρο του Θεού και ελευθερώνει και δημιουργεί υγεία.
- Κάθε άνθρωπος είναι μια ενότητα σώματος, διάνοιας, πνεύματος και ψυχής.
- Ένα μεγάλο μέρος της αυτοκαταστροφικής συμπεριφοράς μας οφείλεται στην έλλειψη αισθήματος αυτοαξίας. Αν η αποτυχία του ανθρώπου να είναι υπεύθυνος για την υγεία του οφείλεται σε έλλειψη αισθήματος αυτοαξίας, τότε οι ηθικές παραινέσεις, για να γίνει πιο υπεύθυνος ως προς την υγεία του στο μέλλον, δεν θα φέρουν αποτελέσματα, γιατί αυτό θα είναι αντιμετώπιση του συμπτώματος μάλλον παρά της υποκείμενης παθολογίας. Οι άνθρωποι θέλουν την υγεία τους, αλλά περισσότερο θέλουν να αισθάνονται ότι έχουν αξία.

Και θυσιάζουν συχνά την υγεία τους, για να αισθανθούν ότι αξίζουν.

- Προϋπόθεση για την πραγματική αποκατάσταση της υγείας μας δεν είναι μόνο η αναγνώριση της αμαρτωλότητάς μας, αλλά και η κοινωνία με τους άλλους, η οποία όμως είναι αδύνατη, όσο αποκρύπτουμε από αυτούς την πραγματική μας κατάσταση.
- Σύμφωνα με τη γνήσια εκκλησιαστική παράδοση κανενός αγιαστικού μέσου η χρησιμοποίηση δεν επιφέρει την ίαση, αν ο ασθενής δεν αλλάξει τρόπο ζωής.
- Σύμφωνα με την εκκλησιαστική παράδοση, η νόσος είναι μια πολύτιμη ευκαιρία για τον άνθρωπο, γιατί του δίνει τη δυνατότητα να επαναξιολογήσει τη ζωή του και να ανακαλύψει το βαθύτερο και ουσιαστικότερο περιεχόμενό της.
- Αν υιοθετήσουμε μια διαφορετική στάση απέναντι στη φύση, μια στάση αγαπητικής διαχείρισης μάλλον παρά εγωιστικής εκμετάλλευσης, μπορεί να υιοθετήσουμε μια άλλη στάση και απέναντι σε μας τους ίδιους.
- Η ολιστική προσέγγιση της ιατρικής δεν είναι απλώς μια ομάδα εναλλακτικών θεραπειών ή μια νέα ειδικότητα, αλλά μάλλον είναι μια ενημερωμένη επιστροφή σε αυτό που είναι καλύτερο και διαρκέστερο στην ιατρική και η αρχή μιας σύνθεσης της σύγχρονης δυτικής ιατρικής με την ευρύτερη ιατρική παράδοση, της οποίας η δυτική ιατρική δεν είναι παρά ένα μέρος.
- Ο ολιστικός γιατρός: α) ενδιαφέρεται για την προαγωγή της υγείας με εκπαιδευτικά μέσα και με την ενθάρρυνση της αυτοφροντίδας και β) θεραπεύει τη νόσο.
- Η πρωτογενής αιτία της ανθρώπινης νόσου βρίσκεται στη σχέση του ανθρώπου με τον Θεό. Ως αποτέλεσμα της διατάραξης αυτής της σχέσης ο άνθρωπος παύει να είναι σώος, συντρίβεται, κομματιάζεται, χάνει την πληρότητά του και αυτό εκδηλώνεται με συμπτώματα διάφορων επιπέδων, πνευματικά, ψυχικά, ψυχολογικά, διαπροσωπικά και σωματικά. Κάθε εσωτερικότερο σύμπτωμα γίνεται αιτία ενός εξωτερικότερου συμπτώματος.
- Η ίαση είναι η αποκατάσταση της πληρότητας της ανθρώπινης ύπαρξης. Η ίαση κάνει τον άνθρωπο και πάλι σώο. Είναι σωτηρία.
- Ο σκοπός του βελονισμού είναι να διεγείρει με τη χρήση των βελόνων την κυκλοφορία της ενέργειας στο σώμα, ώστε να μπορέσει έτσι ενεργοποιημένο το σώμα να αυτοθεραπευθεί.
- Ο σκοπός της ψυχοθεραπείας είναι να βοηθήσει το διαταραγμένο άτομο να φθάσει στο στάδιο όπου είναι ελεύθερος να επιλέξει τον τρόπο ζωής του, όσο αυτό είναι δυνατό, και να αποδεχθεί την κατάσταση της ζωής του, όσο αυτή είναι το αναπότρεπτο αποτέλεσμα της επιλογής που έκανε.
- Μετάνοια είναι η αλλαγή νοοτροπίας, στάσης ζωής και τρόπου ζωής.
- Τα σύμβολα έχουν τη δύναμη να γεννούν εμπιστοσύνη, αλλά και καχυποψία.
- Οι δύο ροπές (δυνάμεις) που επηρεάζουν τη συμπεριφορά του ανθρώπου είναι: α) η φύση και β) η γνώση.

- Αυτά που επιδρούν σε ένα παιδί είναι: α) η κληρονομικότητα, β) το οικογενειακό περιβάλλον, γ) το σχολικό περιβάλλον, δ) το κοινωνικό περιβάλλον και ε) το εκκλησιαστικό περιβάλλον.
- Μεγαλοφυΐα είναι το άθροισμα δύο κυρίως παραγόντων, όπου το 1 είναι η ευφυΐα και το 99 ο ιδρώτας. (Αϊνστάιν)
- Οι άνθρωποι κάνουν τους θεσμούς. Η καλύτερη προστασία των θεσμών είναι η συμπεριφορά εκείνων που τους κατέχουν.
- Η ανακάλυψη ενός παράγοντα που προκαλεί μια αρρώστια ή τον θάνατο εξαρτάται από το αν θα μπορέσουμε να ταιριάξουμε τα κομμάτια πολλών φαινομενικά άσχετων και πολύ διαφορετικών γεγονότων, που έχουν ανακαλυφθεί μετά από πολλές έρευνες σε πολύ διαφορετικούς τομείς.
- Όποιος φοβάται την κριτική εισπράττει την ειρωνεία.
- Όσο σημαντικό είναι το να ξέρεις να δουλεύεις, άλλο τόσο σημαντικό είναι το να ξέρεις να ξεκουράζεσαι.
- Η συνείδησή μας αντιπροσωπεύει κατά κύριο λόγο την κοινωνία μας και την κουλτούρα μας, ενώ το ασυνείδητό μας αντιπροσωπεύει τον παγκόσμιο άνθρωπο, που βρίσκεται μέσα στον καθένα από μας.
- Οι υπνωτικές μέθοδοι, που χρησιμοποιούνται στη διαφήμιση και την πολιτική προπαγάνδα, αποτελούν έναν σοβαρό κίνδυνο για την ψυχική μας υγεία, ειδικά για την καθαρή κριτική σκέψη και τη συναισθηματική ανεξαρτησία.
- Οι άνθρωποι δεν φοβούνται την ολοκληρωτική καταστροφή, ή γιατί δεν αγαπούν τη ζωή, ή γιατί η ζωή τους είναι αδιάφορη, ή ακόμα γιατί νιώθουν έλξη προς τον θάνατο.
- Έχουμε την αυταπάτη της ελευθερίας, γιατί έχουμε την επίγνωση των επιθυμιών μας αλλά όχι και των κινήτρων τους. (Σπινόζα)
- Ένα συναίσθημα που είναι πάθος παύει να είναι πάθος, από τη στιγμή που θα σχηματίσουμε μια διακριβωμένη και καθαρή εικόνα του.
- Μονάχα αυτός που παλεύει το σκοτάδι θα έχει το δικό του μερτικό στον ήλιο. (Οδυσσέας Ελύτης)
- Το σπέρμα της δυστυχίας φωλιάζει μέσα στην ίδια την ευτυχία.
- Δεν υπάρχει μεγαλύτερη αθλιότητα από το να ντρέπεται κανείς για τα αισθήματά του.
- Στην Ελλάδα θα πρέπει να φοβόμαστε τις επιτυχίες κι όχι τις συμφορές. Οι συμφορές μας ενώνουν, ενώ οι επιτυχίες, με τον φθόνο που προκαλούν, μας διχάζουν. (Κωνσταντίνος Καραμανλής)
- Δεν υπάρχει τίποτε πιο άνισο από την ίση μεταχείριση άνισων. (Αριστοτέλης)
- Είμαστε όλοι δάσκαλοι και όλοι μαθητές. Είναι γνώρισμα αληθινής σοφίας η παραδοχή και η αξιοποίηση προς όφελός μας των δύο αυτών ρόλων.
- Το καθημερινό μας ξύπνημα είναι κι αυτό ένα θαύμα.

- Μεγάλο μέρος της δυστυχίας μας προέρχεται από την τάση μας να ζούμε στο παρελθόν ή στο μέλλον, που και τα δύο είναι ψευδαισθήσεις.
- Αληθινή ατομική ελευθερία δεν μπορεί να υπάρξει χωρίς οικονομική σιγουριά και ανεξαρτησία. Οι πεινασμένοι και οι άνεργοι συγκροτούν το υλικό από το οποίο γίνονται οι δικτατορίες. (Φράνκλιν Ρούσβελτ)
- Ένα άτομο είναι ώριμο, μόνο αν αποκτήσει την ικανότητα και την προθυμία να βλέπει τον εαυτό του ανάμεσα στους άλλους και να φέρεται σε αυτούς, όπως θα ήθελε να του φέρονται. (Όβερστρητ)
- Η γνώση μάς φέρνει πιο κοντά στην άγνοιά μας. (Έλιοτ)
- Έχουμε δύο αυτιά και μία γλώσσα, με σκοπό να μπορούμε να ακούμε περισσότερο και να μιλάμε λιγότερο. (Διογένης)
- Δεν μας κοστίζει τίποτα να είμαστε ευγενικοί και παίρνουμε τόσα πολλά ως αντάλλαγμα.
- Από όλα τα ανθρώπινα συναισθήματα που μας κάνουν να νιώθουμε δεμένοι ο ένας με τον άλλον η κατανόηση είναι αυτή που μας φέρνει πιο κοντά.
- Άρθρα Πίστης: α) Κάποια θέληση κινεί το σύμπαν κι εμψυχώνει τη φύση. β) Αν η κινούμενη ύλη μου δείχνει κάποια θέληση, η κινούμενη σύμφωνα με κάποιους νόμους ύλη μου δείχνει μια διάνοια. γ) Ο άνθρωπος είναι ελεύθερος στις ενέργειές του και, ως τέτοιος, εμψυχώνεται από μια άλλη υπόσταση.
- Τα μόνα πράγματα που η στέρησή τους μας στοιχίζει είναι εκείνα στα οποία θαρρούμε πως έχουμε δικαίωμα.
- Το κακό θεριεύει, όταν οι καλοί άνθρωποι κάθονται με σταυρωμένα τα χέρια.
- Αύξηση του I.Q. = αύξηση της ικανότητας αλληλουχίας της σκέψης + κατάλληλη κατεύθυνση των εμπειριών + εμπλουτισμός του λεξιλογίου + εμπλουτισμός της ικανότητας έκφρασης.
- Η καλλιέργεια της ψυχής είναι ο μόνος τρόπος να αντέξει κανείς τη φήμη.
- Η ήττα και η νίκη έχουν κάτι κοινό: και τις δύο πρέπει να τις ξεπερνάμε.
- Όταν φθάσεις "στα πάνω", οφείλεις να σκέφτεσαι ότι η απόσταση που σε χωρίζει από "τα κάτω" είναι μικρή.
- Η σεξουαλική πράξη πριν από τον γάμο είναι πράξη εγωιστική και μη δημιουργική.
- Μέσα στον γάμο οι δύο άνθρωποι δεν συγχωνεύονται, αλλά αλληλοχωρούνται.
- Μέσα στον γάμο η προσωπικότητα και ο χαρακτήρας των δύο ανθρώπων διατηρούν την ακεραιότητά τους, με μικρή όμως προσαρμογή.
- Ο άνδρας στηρίζει τη γυναίκα. Η γυναίκα γεμίζει τον άνδρα.
- Σκέφτομαι τι δεν πρέπει να πω αύριο. (Δημοσθένης)
- Ζητάω έναν μισθό, για να σε μάθω να μιλάς, και έναν μισθό, για να σε μάθω να σιωπάς. (Ισοκράτης)
- Το αηδόνι έναν μήνα κελαηδά και έντεκα μήνες σιωπά.

- Όσο πιο ψηλά πετάμε, τόσο πιο μικροί φαντάζουμε σε αυτούς που δεν μπορούν να πετάξουν.
- Μεγαλύτερη σημασία έχει τι είδους άνθρωπο προσέβαλε μια αρρώστια παρά από τι είδους αρρώστια προσβλήθηκε ένας άνθρωπος.
- Όταν κάποιος προσπαθεί να κάνει όλες τις δουλειές μόνος του, είναι σαν τον ποδοσφαιριστή που προσπαθεί να παίξει σε όλες τις θέσεις της ομάδας του συγχρόνως και σαν τον μαέστρο που προσπαθεί να παίξει όλα τα όργανα της ορχήστρας του συγχρόνως.
- Την ταπεινοφροσύνη τη χάνεις εκείνη τη στιγμή που νομίζεις ότι την κατέχεις.
- Μια καλή συνεργασία βασίζεται στην εκτίμηση.
- Ο σταθερός άνθρωπος μοιάζει με αναμμένη λαμπάδα που, κι αν ακόμα τη γυρίσεις, η φλόγα της προς τα πάνω θα στραφεί.
- Όποιος έχει υποφέρει πολύ μοιάζει με εκείνον που ξέρει πολλές γλώσσες. Μπορεί έτσι να καταλάβει πολλούς και πολλοί να τον καταλάβουν.
- Οι φίλοι είναι οι συγγενείς που διαλέγει κανείς ο ίδιος.
- Αν κάνεις μια ευεργεσία, ξέχασέ την. Αν όμως δεχθείς μια ευεργεσία, να μην την ξεχάσεις ποτέ.
- Όποιος ανεβαίνει στις κορυφές δέχεται πρώτος τους ασπασμούς του ήλιου, αλλά και κινδυνεύει πρώτος από τους κεραυνούς.
- Δεν μπορούμε να αλλάζουμε τα ίδια γεγονότα, μπορούμε όμως να αλλάζουμε τον τρόπο με τον οποίο τα δεχόμαστε και να ωφελούμαστε. Όπως κάνει ο ιστιοπλόος.
- Ο άθεος δεν είναι εχθρός. Είναι ένας ιεραποστολικός αγρός.
- Ο μόνος τρόπος να κερδίσει κανείς μια καρδιά είναι να της χαρίσει πρώτα τη δική του.
- Οι συνήθειες είναι οι καλύτεροι υπηρέτες και οι χειρότεροι αφέντες.
- Έχε τα μάτια ορθάνοιχτα πριν από τον γάμο και μισόκλειστα μετά. (Ιταλική παροιμία)
- Τίποτε δεν μπορεί να αντικαταστήσει την εξυπνάδα, εκτός ίσως από τη σιωπή. (Αγγλική παροιμία)
- Η πίστη είναι δύναμη, όχι άνεση. (Κέλλερ)
- Η πίστη σε έναν Θεό που μπορεί κανείς να Τον βάζει μέσα στην τσέπη του, όταν τακτοποιεί τις υποθέσεις του, είναι ένα κακό πιο μεγάλο από την αθεΐα.
- Η θερμότερη χαρά είναι να βλέπεις μια μεγάλη ψυχή να σου ανοίγεται.
- Όποιος έχει δάσκαλο μόνο τον εαυτό του έχει τρελό δάσκαλο. (Λα Ροσφουκώ)
- Τη γνώση μάς τη δίνει η επαφή με τα πράγματα. Τη σοφία η απόσταση από τα πράγματα.
- Αυτό που περισσότερο από όλα δείχνει τον χαρακτήρα ενός ανθρώπου είναι η αιτία για την οποία γελά, δηλαδή το τι θεωρεί αστείο. (Γκαίτε)
- Αυτός που πιστεύει πως το χρήμα κάνει τα πάντα είναι πρόθυμος να κάνει τα πάντα για το χρήμα.
- Το να αναφέρεις τις κακές πράξεις των άλλων, για να δικαιολογήσεις τις δικές σου, είναι

σαν να θέλεις να νιφτείς με λασπόνερο.

- Κάποιοι νέοι είναι επαναστάτες και κάποιοι επαναστατημένοι. Οι πρώτοι έχουν στόχο υψηλό και στοχεύουν. Οι δεύτεροι έχουν κενό εσωτερικό και παραδέρνουν.
- Κανείς δεν γίνεται εχθρός σου, αν δεν αναγνωρίσει την αξία σου.
- Να σηκώνεσαι, για να σε βλέπουν. Να μιλάς, για να σε ακούν. Να σωπαίνεις, για να σε εκτιμούν.
- Μια καλή μητέρα αξίζει περισσότερο από εκατό δασκάλους.
- Να ζητάς πολλά από τον εαυτό σου και να περιμένεις λίγα από τους άλλους. Έτσι θα γλιτώνεις πολλή στεναχώρια.
- Καλύτερα να λιώσει κανείς παρά να σκουριάσει.
- Οι γνώμες των εχθρών μας περί του προσώπου μας είναι εγγύτερα προς την αλήθεια απ' ό,τι η δική μας.
- Ο θυμός είναι ένα οξύ που κάνει μεγαλύτερη ζημιά στο μέρος που φυλάγεται παρά σε όποιον πέσει.
- Ο διάσημος μουσικοσυνθέτης Γκουνώ έλεγε: «Όταν ήμουν νέος, συνήθιζα να λέω "εγώ". Όταν πέρασαν λίγα χρόνια, έλεγα "εγώ και ο Μότσαρτ". Όταν ωρίμασα, έλεγα "ο Μότσαρτ κι εγώ". Τώρα όμως, όπως όλοι ξέρετε, δεν λέω παρά μονάχα "ο Μότσαρτ"».
- Μην αστειεύεσαι με τον κατώτερό σου, γιατί θα σε καβαλικέψει, αλλά ούτε και με τον ανώτερό σου, γιατί δεν θα σου το συγχωρέσει.
- Ο σατανάς δεν σπρώχνει απότομα στην καταστροφή. Απλώς...ελκύει.
- Ο επιτόλαιος μοιάζει με ανοιχτό γράμμα γεμάτο ανορθογραφίες, που ο καθένας μπορεί να το διαβάσει.
- Αυτός που κόβει ο ίδιος ξύλα για τη φωτιά του ζεσταίνεται δύο φορές. (Αγγλική παροιμία)
- Πιο πολύ αξίζει το πώς δίνουμε παρά το τι δίνουμε.
- Ο φρόνιμος διδάσκεται από τα λάθη των άλλων, ενώ ο άφρων διδάσκεται από τα δικά του λάθη. (Βίκτωρ Ουγκώ)
- Ταπείνωση είναι η εγκατάλειψη του εαυτού μας μέσα στην αγάπη του Θεού.
- Το θέλημα του Θεού είναι η αποκατάσταση του ανθρώπου.
- Ο άνθρωπος πολλές φορές τη φανέρωση της αλήθειας δεν την εκλαμβάνει ως βοήθεια, γιατί συχνά ο δρόμος της αλήθειας έχει δυσκολίες.
- Να μην εμπιστευόμαστε την αρετή μας, γιατί αυτή δεν μας σώζει. Αυτό που μας σώζει είναι ο πόθος για την ένωσή μας με τον Θεό.
- Η Εκκλησία δεν σώζει ούτε με αυτά που λέει ούτε με αυτά που κάνει. Σώζει με αυτά που είναι.
- Η αλήθεια φανερώνεται μέσα από την αγιότητα του βίου.
- Ο Θεός δεν ανακαλύπτεται, αλλά αποκαλύπτεται στον κεκαθαρμένο άνθρωπο ως φωτισμός.

- Ο Θεός αποκαλύπτεται στον άνθρωπο που το θέλει.
- Δεν σώζεται ο καλός άνθρωπος, αλλά ο εν Χριστώ άνθρωπος. Ο άνθρωπος σώζεται με την ενσωμάτωσή του στο σώμα του Χριστού.
- Ός εάν θέλη γενέσθαι μέγας εν υμίν, έσται υμών διάκονος.
- Αυτός που παίρνει φάρμακα και ξεχνάει τη δίαιτα σπαταλάει τον χρόνο του γιατρού του. (Αρχαία κινέζικη παροιμία)
- Όταν θέλεις κάτι πάρα πολύ, το σύμπαν συμμαχεί μαζί σου για να το πετύχεις.
- Πίστη είναι η άνευ όρων παράδοσή μας στον Θεό. Η πίστη ενεργείται με έργα. Βασικό έργο της πίστης είναι η προσευχή.
- Κάθε βλάκας μπορεί να κάνει παιδί, αλλά μόνο ένας αληθινός άνδρας μπορεί να το αναθρέψει σωστά.
- Σύμφωνα με τον Θεό είναι ό,τι μας αναπαύει.
- Το μίσος και η κακία δεν είναι υπάρξεις, είναι γεγονότα.
- Ταπεινοί είναι αυτοί που έχουν τη διεισδυτική ικανότητα να αναγνωρίζουν τη σημαντικότητα στο ασήμαντο.
- Η σωτήρια χάρη δίνεται εξίσου σε όλους τους ανθρώπους. Αυτό που μας διαφοροποιεί είναι η διάθεση της ευγνωμοσύνης απέναντι στον Θεό για τις δωρεές Του. Είναι η αυτοπροαίρετη κίνηση της υπακοής στο ευαγγελικό κήρυγμα. Είναι, τέλος, η εργώδης προσπάθεια μεταποίησης του εαυτού μας από αποστάτη ή διώκτη σε "σκεύος εκλογής" του Θεού.
- Η μετάνοια είναι ανανέωση του βαπτίσματος.
- Δεν υπάρχει αμαρτία που να μην πηγάζει από τον εγωισμό και δεν υπάρχει αρετή που να μην πηγάζει από την ταπεινοφροσύνη.
- Να συγκρίνουμε τον εαυτό μας όχι με άλλους ανθρώπους, αλλά με βάση τον λόγο του Θεού.
- Για τη σωτηρία μας απαιτούνται: α) το θέλημα του Θεού και β) η δική μας θέληση.
- Πολιτισμός είναι η ομαλή συνανάπτυξη των αγαθών που υπάρχουν στην ψυχή του ανθρώπου.
- Η Εκκλησία είναι ο χώρος της νίκης επί του θανάτου.
- Η ζωή μας στην Εκκλησία είναι μία με χαρά ετοιμασία για τον θάνατο.
- Η πνευματική ζωή είναι ανησυχία, όχι εξασφάλιση.
- Η αμαρτία μας είναι σαν την κοπριά. (Όσιος Παΐσιος)
- Η αμαρτία δεν είναι ηθικό παράπτωμα, αλλά αποχωρισμός από το σώμα του Χριστού.
- Η πίστη στον Θεό είναι καρπός του Αγίου Πνεύματος.
- Η πίστη στον Θεό είναι μια ελεύθερη και αγαπητική αποδοχή που δικαιώνεται μόνο από τους καρπούς της.
- Με την αχαριστία και την αγνωμοσύνη προς τον Θεό επαναλαμβάνουμε το προπατορικό

αμάρτημα. Δεχόμαστε τις δωρεές του Θεού, αλλά απορρίπτουμε τον Θεό, που με την κοινωνία της αγάπης Του ζωοποιεί την ύπαρξή μας. Το κλείσιμο στον εαυτό μας, η φαρισαϊκή αυτάρκεια και η φαινομενικά δυναμική αυτοπεποίθηση φέρουν τη σφραγίδα της απειλής του θανάτου.

- Για να καταλαβαίνουμε τον λόγο του άλλου, δεν χρειάζεται τόσο να είμαστε ευφυείς, όσο να έχουμε ησυχία. Να είμαστε "γαλήνιο λιμάνι".
- Το μεγάλο πρόβλημα σήμερα δεν είναι η ανηθικότητα, αλλά ότι δεν μπορούμε να κάτσουμε ήσυχοι.
- Αυτοί που δεν μπορούν σε μία μόνο σχέση, αλλά θέλουν περισσότερες, δεν έχουν αυξημένες ορμόνες. Έχουν αυξημένο εγωκεντρισμό.
- Έρημος είναι η άρνηση της κάθε μορφής αφθονίας, που μας ξεγελάει. Η έρημος μας φέρνει σε επαφή με την πραγματικότητά μας.
- Ναρκωτικό είναι ό,τι ξεγελάει τον άνθρωπο.
- Η ηθικότητα χωρίς Χριστό είναι αμαρτία.
- Στον κόσμο συνήθως λειτουργεί η κενοδοξία και όχι η χάρη του Θεού.
- Οφείλουμε να συνειδητοποιήσουμε την ενότητα της ανθρωπότητας, δηλαδή ότι ο προσωπικός μου αγώνας είναι συνδεδεμένος με τον αγώνα όλης της ανθρωπότητας.
- Θεραπευόμαστε, όταν βρούμε τον πραγματικό μας εαυτό και αυτό μπορεί να γίνει, μόνο όταν απεκδυθούμε όλα μας τα περιτυλίγματα. Τα περιτυλίγματα μπορεί να είναι κοσμικά, αλλά μπορεί να είναι και θρησκευτικά.
- Όταν έχουμε μεγάλη ιδέα για τον εαυτό μας, τότε με δυσκολία και αντίδραση δεχόμαστε τα "στραβά" που μας έρχονται στη ζωή. Όταν συνειδητοποιήσουμε ότι εμείς δεν είμαστε τίποτα και ότι ο Θεός είναι ο μόνος ων, τότε μπορούμε να αποδεχόμαστε όλα τα συμβάντα της ζωής αναπαυμένοι. Τότε λέμε για το κάθε ένα από αυτά "ας είναι ευλογημένο".
- Όταν η υπομονή μου δεν μου δίνει χαρά, αυτό δείχνει ότι η υπομονή μου πάσχει.
- Παρθένος είναι αυτός που σέβεται τον εαυτό του, δηλαδή αυτός που πιστεύει ότι είναι εικόνα Θεού.
- Ο περιορισμός των επιθυμιών μας να γίνεται στο μέτρο της πνευματικής μας οικοδόμησης.
- Φύτεψε (εμφύσησε) μέσα στον άνθρωπο τον πόθο του Ενός, ζώντας τον εσύ ως πόθο προσωπικό, και τότε αυτός μόνος του θα μάθει τι πρέπει να κάνει και τι όχι.
- Τα υλικά αγαθά είναι δώρα του Θεού και είναι εφήμερα. Να τα έχουμε, αλλά να μην ταυτιζόμαστε με αυτά.
- Τα υλικά αγαθά είναι ευλογία, όταν διατηρούμε την προσδοκία του Ενός.
- Να φέρνεις τη ζωή σου μέσα σε κάθε ιστορία. Να απαντάς κάθε τόσο σε ερωτήσεις του τύπου ποιος είσαι, τι θέλεις να πεις, πού το πηγαίνεις. (Σον Πεν)
- Ο στόχος του πνευματικού μας αγώνα δεν είναι να κατορθώσουμε κάτι, αλλά να

ενωθούμε με τον Χριστό.

- Η πνευματική ζωή περνά μέσα από τη μηδενική αυτοσυνειδησία.
- Όταν παύουμε να πιστεύουμε στον εαυτό μας, τότε μπορεί να ενεργήσει η χάρη του Θεού μέσα μας. Όταν έχουμε την εμπειρία ότι κάτι είμαστε, σκοντάφτει η χάρη του Θεού.
- Αιτία μετάνοιας είναι ο πόνος ότι στερηθήκαμε των δωρεών του Θεού.
- Όταν διατηρείς μια σχετικότητα στη σχέση, τότε ζεις τη σχέση στην πληρότητά της.
- Θα χρειαστείς λιγότερα λόγια πράττοντας το σωστό. Ο ζωγράφος διδάσκει πιο πολύ με τις ζωγραφιές του.
- Κάθε σκέψη που μας αναστατώνει είναι από τον πονηρό. Να μην επιμένουμε σε τέτοιες σκέψεις.
- Όταν είσαι εργάτης, μπορείς να προτάσσεις τον κόπο σου. Το να είσαι όμως υιός είναι δώρο και στην περίπτωση αυτή δεν υπάρχει κάτι για το οποίο να επαίρεσαι.
- Οποιοδήποτε κομμάτι είναι αποκομμένο από το σώμα, δηλαδή την αλήθεια, φέρνει φθορά.
- Το να απορρίψω μέσα μου τη δυνατότητα του Θεού είναι μια αυτοκτονία πνευματική.
- Ο ενάρετος πολεμείται από τους άλλους, γιατί γίνεται αιτία ελέγχου γι' αυτούς.
- Να μας ενδιαφέρει οι άλλοι να διδάσκονται από εμάς, άσχετα αν αντιδρούν. Να μην απαντάμε στις αντιδράσεις τους, αλλά να προσευχόμαστε στον Θεό γι' αυτούς. Η σιωπή μετά προσευχής σταματάει αυτούς και ηρεμεί εμάς. Τελικά είναι η καλύτερη λύση, όταν οι άλλοι μας πολεμούν.
- Οι αδυναμίες μας είναι αποτέλεσμα της κακής χρήσης της ελευθερίας.
- Η συμπεριφορά μας εξαρτάται από τα βιώματα. Από αυτά δηλαδή που έχουμε στην καρδιά μας. Το σάπιο δέντρο σάπιους καρπούς δίνει.
- Είναι αδιανόητη και ανύπαρκτη η κατάκριση για την Εκκλησία, γιατί η Εκκλησία γνωρίζει ότι είναι ευμετάβλητη η ανθρωπίνη φύση.
- Η Εκκλησία από τη μια σκανδαλίζει με την αυστηρότητά της και από την άλλη σκανδαλίζει με την επιείκειά της. Για τον κόσμο ένας εγκληματίας θα είναι για πάντα εγκληματίας, ενώ για την Εκκλησία ένας εγκληματίας μπορεί να γίνει άγιος.
- Η τήρηση των εντολών είναι πράξη ελευθερίας. Όταν δεν είναι πράξη ελευθερίας, τότε υπάρχουν κίνδυνοι για την ψυχική υγεία.
- Ο κανόνας του πνευματικού είναι μέτρο παιδαγωγικό, ώστε ο άνθρωπος να αντιληφθεί την κατάστασή του.
- Το μέγιστο που μπορούμε να κάνουμε σε κάποιον που είναι απελπισμένος είναι να μην απελπιστούμε εμείς γι' αυτόν. Όταν ο άλλος μας βλέπει να έχουμε ελπίδα, γεμίζει ελπίδα κι αυτός.
- Η Σαρακοστή είναι η περίοδος της γενναιότητας. Η περίοδος της αποκάλυψης της προσωπικής μας τραγικότητας.

- Η Σαρακοστή είναι η περίοδος που σηματοδοτεί την πορεία της ζωής μας.
- Το ήθος της Σαρακοστής είναι το ήθος του χαροποιού πένθους, δηλαδή του πένθους που έχει την προσδοκία της χαράς.
- Ο λόγος της πνευματικής ζωής είναι η σύναψη σχέσης με τον Θεό, που μου δίνει τη δυνατότητα σύναψης σχέσης με τον κάθε αδελφό μου.
- Στην πορνεία ένας άνθρωπος προσπαθεί μέσα από μια ερωτική σχέση να αυτοεπιβεβαιώνεται. Και όσο πιο πολλές τέτοιες σχέσεις έχει, τόσο πιο πολύ αυτοεπιβεβαιώνεται.
- Θα σωθούμε στο ποσοστό που έχουμε κρατήσει μέσα μας τον πόθο, την προσδοκία και την ελπίδα για το πρόσωπο του Χριστού.
- Τους κανόνες της Εκκλησίας ουσιαστικά τους βάζουμε μόνοι μας στον εαυτό μας, όπως κάνουμε και με το ντύσιμό μας.
- Η νηστεία δεν έχει αξία και δεν βοηθάει, όταν έχει στόχο την αυτοεπιβεβαίωσή μας, αλλά όταν συνοδεύεται με την αναζήτηση του νοήματος.
- Ο άγιος είδε, για να μου πει ότι είναι δυνατόν να δω κι εγώ.
- Στον άνθρωπο περισσότερο επιδρά το κακό παρά το καλό.
- Ο ευκολότερος τρόπος, για να αποφύγουμε ένα δυσμενές αποτέλεσμα (μια αμαρτία), είναι να αποφύγουμε το αίτιό του.
- Το κακό γίνεται πολύ εύκολα (αμέσως), ενώ το καλό, για να γίνει, χρειάζεται κόπο.
- Το κακό γίνεται πιο εύκολα από το καλό, γιατί ανταποκρίνεται στις απαιτήσεις του παλαιού ανθρώπου, που ζητάει διέξοδο.
- Άγιος είναι ο ανήσυχος άνθρωπος που ψάχνει.
- Δεν μπορείς να έχεις πνευματική ανάταση, αν προηγουμένως δεν πέσεις κάτω και δεν χτυπηθείς.
- Η πνευματική ζωή περιλαμβάνει όλο τον άνθρωπο.
- Κάθε μέρος της πνευματικής ζωής περιλαμβάνει το όλον. Για παράδειγμα η προσευχή περιλαμβάνει και τον αγώνα των παθών και το πώς συμπεριφερόμαστε στον συνάνθρωπό μας (λεπτότητα - ευγένεια).
- Όταν δίνω σε κάποιον αγάπη αληθινή, αποκλείεται να μη χάσω κάποια δικαιώματα.
- Όταν θέλουμε να πούμε κάτι στον άλλον, πρώτα πρέπει να έρθουμε στη θέση του και να θερμάνουμε τη σχέση που έχουμε μαζί του. Μόνο έτσι ο άλλος θα έχει δυνατότητα ακρόασης.
- Όταν λυπήσεις κάποιον άνθρωπο, χάνεις τη χάρη του Θεού. Χρειάζεται πολύ μεγάλη λεπτότητα και εσωτερική ευγένεια.
- Όταν για κάποιο θέμα έχουμε διαφορετική άποψη από τον άλλον, να τον κάνουμε να αισθανθεί ότι είναι ο νικητής, ώστε να μη νιώθει μειονεκτικά. Η μειονεξία θα φέρει ζήλια και η ζήλια εκδίκηση. (Άγιος Αντώνιος)
- Η αλήθεια συνδέεται με τη διάθεση διάσωσης της σχέσης και του ανθρώπινου

προσώπου, που αυτό μπορεί να σημαίνει και αποσιώπηση. Πολλές φορές, πίσω από τη διάθεσή μας να πούμε την αλήθεια στον άλλον, κρύβεται κάποιος εγωισμός.

- Να λέμε κάτι για κάποιον απόντα, μόνο αν θα μπορούσαμε να το πούμε κι αν αυτός ήταν παρών.
- Να μη γελάμε ποτέ σε βάρος κάποιου συνανθρώπου μας.
- Να μη διορθώνουμε τους άλλους με τον λόγο, αλλά με τη ζωή μας.
- Για να μπορέσει να μας χωρέσει ο παράδεισος, πρέπει η καρδιά μας να χωρέσει τον κόσμο όλο. Τόση ευρυχωρία θα έχει ο παράδεισος, όσο ευρύχωρη είναι η καρδιά μας.
- Αν χρειαστεί να κάνουμε παρατήρηση σε κάποιον (π.χ. σε κάποιο παιδί), να το κάνουμε με γλυκύτητα. Αλλιώς, κινδυνεύει να κλειστεί η καρδιά του.
- Όταν συναντήσεις κάποιον, μην περιμένεις πρώτα αυτόν να σου πει "καλημέρα". Πες του εσύ. (Όσιος Νείλος)
- Η εσωτερική ηρεμία είναι το εύκρατο κλίμα, όπου μπορεί να καλλιεργηθεί η προσευχή.
- Ο στολισμός της γυναίκας είναι η πραότητα. Αλλά και ο στολισμός του Κυρίου είναι η πραότητα ("Μάθετε ότι είμαι πράος και ταπεινός στην καρδιά").
- Για να βρει η γυναίκα την πραότητα, χρειάζεται να πάψει να ζητάει πολλά.
- Ο άνδρας οφείλει: α) να γνωρίζει τι ζητάει η καρδιά της γυναίκας του (να θυμάται όσα αυτή του είχε πει στην αρχή) και β) να τιμά τη γυναίκα του (να την κάνει να περνάει καλά).
- Για να τιμά ο άνδρας τη γυναίκα του και για να την κάνει να περνάει καλά, οφείλει να γνωρίζει τη γυναίκα του. Και για να το κάνει αυτό, οφείλει να διακρίνει τον έρωτα από τη σεξουαλικότητα (να μην ταυτίζει αυτά τα δύο).
- Η ψυχή της γυναίκας μπορεί να σπάσει όπως το γυαλί.
- Ο άνθρωπος ποτέ δεν είναι φτωχός, όταν έχει χαλινό στις επιθυμίες του. (Διονύσιος Σολωμός)
- Η μόρφωση είναι για όσους ευτυχούν στολίδι και για όσους δυστυχούν καταφύγιο.
- Να απορούμε διαρκώς. Να ζούμε συνεχώς σε κατάσταση έκπληξης. (Αριστοτέλης)
- Άπορος είναι αυτός που δεν έχει πού να πορευτεί.
- Αν δεν ζεις την αξία του μυστηρίου, είσαι σαν ένα σβησμένο κερί. (Αϊνστάιν)
- Ο Αϊνστάιν, όταν πήγε από τη ναζιστική Γερμανία στην Αμερική, πήρε μαζί του Ντοστογιέφσκι και Ησίοδο.
- Τα στοιχεία της κάθε ύπαρξης είναι τρία: η ουσία, η φύση και η μορφή. (Ιωάννης ο Δαμασκηνός)
- Η εμπειρία της ανιδιοτέλειας της γνώσης είναι το πιο σημαντικό μάθημα και είναι η συνεισφορά των αρχαίων Ελλήνων.
- Ο Πλάτωνας προσπάθησε να σώσει το εφήμερο.
- Πριν παρατηρήσουμε κάτι, αυτό βρίσκεται σε κατάσταση δυνατότητας (κβαντική θεωρία). Καθετί που παρατηρούμε είναι μια πραγματικότητα που δημιουργείται.

- Κάθε σύστημα εμπεριέχει τον τρόπο λειτουργίας του.
- Η γόνιμη αναρχία (αυθόρμητη λειτουργία του ανθρώπου) θα είχε καλά αποτελέσματα για τον άνθρωπο. Η αναρχία που βλέπουμε είναι ψεύτικη, γιατί οδηγείται από κάπου.
- Πράττω σημαίνει ότι συναντώ τον κόσμο στην πραγματικότητά του, χωρίς ιδεοληψίες.
- Οι ιδεοληψίες είναι ατομικές νοητικές αντιλήψεις που βιώνονται ως αληθινές και σημαντικές αλλά στην πραγματικότητα είναι ανυπόστατες ιδέες.
- Πατρίδα μας είναι των ξένων η καρδιά.
- Ο Θεός είναι τόσο απλόχερος που απαλλάσσει τον άνθρωπο από το να θέλει. Τον πηγαίνει στην περιοχή του απόλυτου έρωτα του ανιδιοτελούς.
- Η πραγματική επιστήμη συμβαδίζει με την πίστη και είναι φωτιζόμενη από την πίστη.
- Η επιστήμη ερήμην της πίστης στον Θεό δεν μπορεί να αποδώσει υπέρ του ανθρώπου.
- Άλλο ευσεβής κι άλλο ευσεβοφανής.
- Όλα μπορεί να τα αντιμετωπίσει κανείς, εκτός από τη συνείδηση. Η συνείδηση διατάσσει, αλλά δεν διατάσσεται.
- Όποιος δεν έχει δουλειά, του βρίσκει ο διάβολος.
- Ένα πράγμα γνωρίζω, ότι δεν γνωρίζω τίποτα. (Σωκράτης)
- Το "είσαι ό,τι δηλώσεις" δεν ισχύει.
- Ο σκοπός της ζωής μας να είναι η έλξη της χάρης του Θεού. Για να ελκύσουμε τη χάρη του Θεού, χρειαζόμαστε ταπείνωση.
- Ο Θεός δεν κατοικεί-αναπαύεται στους δυνατούς, αλλά στους αδύνατους.
- Ο ταπεινός άνθρωπος βλέπει τη δύναμη στην αδυναμία.
- Η αληθινή δόξα δεν βρίσκεται στην αναγνώριση των ανθρώπων αλλά στην αίσθηση του Θεού, στη φανέρωση της χάρης του Θεού στην καρδιά μας.
- Όταν μετανιώ, όταν η καρδιά μου έχει χαρά και ειρήνη, τότε καταλαβαίνω ότι με επισκέφθηκε ο Θεός.
- Η ειρήνη δεν είναι αποσυνδεδεμένη από το πρόσωπο του Χριστού, αλλά είναι το πρόσωπο του Χριστού.
- Για να έχουμε ειρήνη στην καρδιά χρειαζόμαστε:
  - α) Να έχουμε ταπείνωση. Αυτό σημαίνει να εμπιστευόμαστε τα πάντα στον Θεό και να μην έχουμε δικό μας θέλημα. Να επενδύουμε με βεβαιότητα στο "ο Θεός γνωρίζει".
  - β) Να έχουμε πραότητα. Αυτό σημαίνει να μην έχουμε συγκρούσεις με άλλους, κάτι που είναι αποτέλεσμα της μη ύπαρξης συγκρούσεων μέσα μας. Και αυτό όχι από δειλία, αλλά από επίγνωση.
  - γ) Να μη θέλουμε την αλλαγή του άλλου ως προϋπόθεση αποδοχής του. Να μην ελέγχουμε τον άλλον και να μην του κάνουμε παρατηρήσεις. Μόνο εν ελευθερία αλλάζει ο άλλος πραγματικά. Να βλέπουμε τον άλλον ως τραυματισμένη εικόνα του Θεού.
  - δ) Να μην μπερδευόμαστε στη ζωή του άλλου, παρά μόνο αν μας το ζητήσει. Τότε να το

κάνουμε αδιακρίτως, όπως κάνει ο Θεός που βρέχει επί δικαίους και αδίκους.

ε) Να έχουμε απροσπάθεια. Δηλαδή αυτά που κάνουμε να μην κλέβουν την καρδιά μας από τον Χριστό και να μην αποσπούν τον νου μας από τον Χριστό. Να μη δένουμε τον εαυτό μας με οτιδήποτε μας αποσυνδέει από τον Χριστό. Να ελέγχουμε διαρκώς όλες μας τις δραστηριότητες και όλους μας τους λογισμούς για το αν προσκυθούν τον Χριστό. Να απομακρύνουμε όλη μας την εσωτερική δύναμη και τον πόθο μας από τα ασήμαντα και να συγκεντρωνόμαστε στο σημαντικό, δηλαδή στον Χριστό. Όλα να τα εντάσσουμε στην αγάπη του Χριστού. Σε διαφορετική περίπτωση περιφρονούμε τον Χριστό και ίσως ακόμα και να Τον ξεχάσουμε. (Άλλο είναι η απροσπάθεια και άλλο η ραθυμία, η οκνηρία, η αδράνεια. Απροσπάθεια ενός ανθρώπου προς έναν άλλον άνθρωπο, π.χ. ενός γονιού προς το παιδί του, σημαίνει ότι είναι ο διάκονός του και όχι ο Θεός του και ότι εμπιστεύεται τα πάντα στον Θεό).  
στ) Να μη θέλουμε να τα κάνουμε όλα. Να μην είμαστε διασπασμένοι σε πολλά και να μην αφήνουμε το μυαλό μας να πηγαίνει παντού. Όσο ανοίγουμε τον ορίζοντά μας, χανόμαστε εμείς οι ίδιοι. Να συγκεντρώνουμε τον νου μας σε αυτό που είναι το κέντρο της ζωής μας. Να μη συγχεόμαστε.

ζ) Να μην κουραζόμαστε πάνω από τα όριά μας. Να διατηρούνται οι εσωτερικές μας δυνάμεις σε εγρήγορση. Να μην κάνουμε υπερβολές.

η) Να αγαπήσουμε την ησυχία. Να έχουμε προσωπικό χρόνο προσευχής.

θ) Να λέμε την ευχή αμετεωρίστως, δηλαδή χωρίς ο νους μας να πηγαίνει αλλού. Για να γίνει αυτό χρειάζεται να αρνηθούμε το εγώ μας, δηλαδή να αρνηθούμε τους λογισμούς μας και να μη συζητάμε με αυτούς. Όταν λέμε την ευχή αμετεωρίστως, τότε το Άγιο Πνεύμα απεργάζεται την ειρήνη μέσα μας.

ι) Να μην έχουμε άγχος, αγωνία και ταραχή, ούτε ακόμη κι αν αμαρτήσουμε. Να πούμε στον Θεό "είμαι παιδί Σου, συγχώρεσέ με".

ια) Να μην είμαστε σκυθρωποί. Η σκυθρωπότητα δεν είναι του Θεού. Του Θεού είναι η χαρά παρά τις θλίψεις και τον πόνο της μετάνοιας. Οι σκυθρωποί είναι αρνητές του Θεού. Όταν ο πατέρας, η μητέρα και ιδιαιτέρως τα παιδιά δεν χαμογελούν, τότε θα αρρωστήσουν.

ιβ) Να μη λέμε "πρώτα ο Θεός και μετά ο σύντροφός μου", γιατί είναι λάθος. Ο Θεός είναι αυτό που ζούμε καθημερινά, εφόσον τιμούμε την εικόνα Του, που είναι ο συνάνθρωπός μας. Μέσα από τον σύντροφό μας θα βρούμε τον Θεό, που δεν είναι ανταγωνιστής του συντρόφου μας, δεν είναι Αυτός που μας χωρίζει, αλλά Αυτός που μας ενώνει.

- Από μόνο του κάτι δεν είναι ούτε εντός ούτε εκτός του Χριστού. Μπορεί όλα να είναι του Χριστού και τίποτα να μην είναι του Χριστού, ανάλογα με το πώς εμείς τοποθετούμαστε και διαβάζουμε τη ζωή.
- Ο αληθινός θεραπευτής είναι αυτός που ζητά την ενέργεια του Θεού και που λέει στον Θεό "δεν αντέχω άλλο, ανάλαβέ τα Εσύ".
- Ασυγχώρητα αμαρτήματα θεωρούνται: η αμετανοησία (θεωρείται και βλασφημία του

Αγίου Πνεύματος), η ασυγχωρησία και η αυτοκτονία. Όμως, η ιδέα του ασυγχώρητου αμαρτήματος είναι δημιούργημα του ανθρώπου κι όχι του Θεού.

- Να είμαστε αυστηροί με τον εαυτό μας και επιεικείς με τους άλλους.
- Η χάρη του Θεού είναι κάθε ενέργεια του Θεού και είναι άκτιστη.
- Τη χάρη του Θεού τη λαμβάνουν όσοι ζουν με τον Θεό και για τον Θεό.
- Τα τρία όπλα που έχουμε απέναντι στις δυσκολίες της σύγχρονης πραγματικότητας είναι:  
α) το βάπτισμα (αυτό που λουζόμαστε), β) ο σταυρός (αυτό που κρεμάμε) και γ) η Θεία Κοινωνία (αυτό που τρώμε).
- Σαρακοστή είναι η αναζήτηση του αληθινού, η αναζήτηση της αλήθειας.
- Φωτισμένοι άνθρωποι είναι αυτοί που ενέταξαν τον προσωπικό τους σταυρό στον Σταυρό του Κυρίου.
- Το να θέλουμε να γίνονται όλα εύκολα είναι ένα πνευματικό ολίσθημα.
- Σταυρός είναι να βλέπω τον πόνο στη ζωή μου και να μη θέλω να αλλάξει ο πόνος, αλλά να αλλάξω εγώ.
- Ανάλογα με τον βαθμό αποδοχής του πόνου ο άνθρωπος φθάνει στις θείες αποκαλύψεις και στις άλλες δωρεές του Θεού.
- Είμαστε προορισμένοι για τον Ουρανό. Ας πάψουμε να παραμένουμε προσκολλημένοι στη γη.
- Η Εκκλησία συγχωρεί, γιατί στηρίζεται στη λυτρωτική δύναμη του Σταυρού του Χριστού.
- Όποιος θέλει να κρατήσει τη σχέση του στηριζόμενος στο δίκαιο την έχει χάσει. Η σχέση κρατιέται με την ελευθερία, τη συγγνώμη και τη συγχωρητικότητα.
- Ελεύθερος άνθρωπος είναι αυτός που έχει γευτεί την αγάπη του Θεού.
- Δεν μπορείς να είσαι χριστιανός και να μιλάς για δίκαιο. Για τον χριστιανό υπάρχει μόνο η έννοια της διακονίας-προσφοράς.
- Η μνήμη του θανάτου είναι ο μεγαλύτερος σταυρός που υπάρχει και είναι ο κοινός μας σταυρός.
- Με τη μνήμη του θανάτου ή θα γεμίσουμε ψυχολογικά προβλήματα ή θα εκλεπτυνθεί η συνείδησή μας και θα γίνουμε ευαίσθητες υπάρξεις, ευαίσθητοι δέκτες των μηνυμάτων του Θεού, σεβόμενοι τους άλλους ανθρώπους.
- Οι Πατέρες λένε ότι ο θάνατος είναι ένα πέρασμα προς τα κρείττονα (τα καλύτερα).
- Για να μπορούμε στη Βασιλεία των Ουρανών, οφείλουμε να γίνουμε σαν τα μικρά παιδιά. Δηλαδή να αποκτήσουμε απλότητα, καθαρότητα, αμεσότητα.
- Χαρακτηριστικά δείγματα της αμαρτωλής ζωής μας είναι ότι δεν χαιρόμαστε, ότι αισθανόμαστε κουρασμένοι και μόνοι και ότι είμαστε αναίσθητοι.
- Με τη μετάνοια αποκαθίσταται μέσα μας η δυνατότητα χαράς και η δυνατότητα εκτίμησης της ζωής μας.
- Κατάσταση αληθινής μετάνοιας είναι να μην αισθάνεσαι μόνος, ακόμη κι όταν είσαι

μόνος.

- Η μετάνοια μας κάνει να έχουμε εσωτερική ησυχία.
- Ένα στοιχείο της αληθινής μετάνοιας και της πνευματικής ζωής είναι ο ενθουσιασμός.
- Προσευχή είναι η μνήμη του Θεού μέσα μας.
- Αίτημα της προσευχής μας είναι η επιθυμία μας να μπει και να κατοικήσει ο Χριστός στην καρδιά μας.
- Η άρνηση της προσευχής είναι η λήθη του Θεού.
- Κόλαση είναι η στεναχώρια, να μην έχουμε χώρο να καθίσουμε, να μη μας κάνει ούτε το ναι ούτε το όχι.
- Μαρτυρικό φρόνημα έχουμε στις εξής περιπτώσεις: α) Όταν δοξολογούμε τον Θεό παρά τις θλίψεις, τις οδύνες και τους λογισμούς μας. β) Όταν αγωνιζόμαστε εναντίον των παθών και μένουμε στέρεοι στον αγώνα αυτόν. γ) Όταν σταυρώνουμε όλους τους λογισμούς μας. δ) Όταν είμαστε υπομονετικοί και συγχωρητικοί και δεν μας ενδιαφέρει ποιος έχει δίκαιο.
- Εν εστί το παν. (Ηράκλειτος)
- Αν δεν ελπίσεις, δεν θα βρεις ποτέ το ανέλπιστο. (Ηράκλειτος)
- Η ομορφιά θα σώσει τον κόσμο. (Ντοστογιέφσκι)
- Είναι πιο εύκολο για έναν άνθρωπο να βρει σύντροφο στη ζωή του παρά να βρει την πορεία του.
- Ο Χριστός είναι ο νυμφίος, το ποθούμενο πρόσωπο της ψυχής του ανθρώπου, ο εραστής του ανθρώπου.
- Ο έρωτας είναι ένδειξη αδυναμίας, ανεπάρκειας. Έτσι αδύναμος και ανεπαρκής έρχεται ο Θεός σε μας.
- Ο νυμφίος έρχεται, όταν αναγνωρίζουμε το δικό μας σκότος και ξαγρυπνούμε ("εν τω μέσω της νυκτός").
- Έρωτας είναι η αναζήτηση.
- Δεν είναι κακό να δενόμαστε με κάτι. Είναι κακό αν το δέσιμο αυτό είναι ισχυρότερο από το δέσιμο με τον Χριστό.
- Το πρόβλημα σήμερα δεν είναι ότι είμαστε περισσότερο αμαρτωλοί, αλλά ότι δεν έχουμε αγωγή ζωής, δείκτη ζωής, παιδεία ζωής, ήθος ζωής.
- Διακονία του Χριστού είναι η διακονία του αδελφού μας. Διακονία του αδελφού μας είναι η έμπνευση της ελπίδας. Η επιβεβαίωση ότι ο Θεός τον αγαπά.
- Για να είναι αληθινή μια σχέση χρειάζεται να έχει και κάποιο ρίσκο (άρα τη δυνατότητα συγχωρητικότητας).
- Τη γνώση τη δίνει η χάρη του Θεού μέσα από τον πόνο τον προσωπικό, δεν τη δίνουν τα σεμινάρια.
- Οι δεξιοί λογισμοί οδηγούν στην οίηση (έπαρση), ενώ οι αριστεροί λογισμοί οδηγούν στην πτώση. Επειδή με την πτώση δημιουργείται η δυνατότητα για ένα νέο ξεκίνημα μέσω της

μετάνοιας, οι δεξιοί λογισμοί είναι μάλλον χειρότεροι.

- Το αποκορύφωμα της αγάπης είναι η θυσία.
- Ο Σταυρός του Χριστού είναι η δόξα Του.
- Μόνο αν μέσα στην καρδιά μας είναι εντυπωμένο το ήθος του σταυρού, μπορούμε να ζούμε τη χαρά της Ανάστασης.
- Ο ταπεινός είναι αυτός που βλέπει τα μεγάλα νοήματα στα μικρά πράγματα.
- Όσοι αναζητούν τη δύναμη στη δύναμη χάνουν τη Βασιλεία του Θεού.
- Να μην κακολογήσεις τον πλησίον σου, γιατί θα ακούσεις πράγματα για τα οποία θα πληγωθείς. (Χείλωνας)
- Όσο πιο μεγάλος είσαι, τόσο πιο πολύ ταπεινώσε τον εαυτό σου και θα βρεις χάρη.
- Νηστεία είναι η συμμετοχή του σώματος στην προσπάθεια του όλου ανθρώπου να απαλλαγεί από τα πάθη και τελικά να ελκύσει τη χάρη του Θεού.
- Αν δεν μάθει ο άνθρωπος να νηστεύει, πώς θα καταλάβει τον άλλον που πεινάει;
- Σε εκείνον που προδίδεις το μυστικό σου πουλάς την ελευθερία σου.
- Οι λογισμοί είναι αποτέλεσμα της εσωτερικής μας πολυδιάσπασης.
- Στη σχέση άνδρα-γυναίκας δεν υπάρχει ισότητα. Υπάρχει ισοτιμία.
- Ο χριστιανισμός πρώτος έκανε τη γυναίκα ισότιμη με τον άνδρα.
- Ο τομέας των σχέσεων άνδρα-γυναίκας είναι ο πιο σημαντικός της ανθρωπότητας, αλλά και αυτός που πάσχει περισσότερο.
- Το πρώτο στοιχείο που καθορίζει την επιτυχία μιας σχέσης είναι ο τόπος, δηλαδή οι καρδιές να βρίσκονται κοντά, για να ωφελούνται οι δύο άνθρωποι. Αυτό είναι καθαρά θέμα απόφασης.
- Το δεύτερο στοιχείο που καθορίζει την επιτυχία μιας σχέσης είναι ο τρόπος. Το πώς δηλαδή είναι κάποιος δίπλα στον άλλον. Αυτό είναι θέμα πορείας. Ο καθένας να μπορέσει να προσπεράσει τον εαυτό του στη συμπόρευσή του με τον άλλον (το έτερον ήμισυ είναι το έτερον όλον).
- Το τρίτο στοιχείο που καθορίζει την επιτυχία μιας σχέσης είναι το γιατί. Το γιατί οριοθετεί όλη την πορεία του ανθρώπου. Αυτό είναι θέμα σκοπού, δηλαδή τέλους. Για να ενωθούν ένας άνδρας και μία γυναίκα, χρειάζονται κάτι ιερό (αυτό δεν συμβαίνει στους φίλους). Όταν τα δύο μέλη μιας σχέσης χωρίζουν, πονάνε, γιατί δεν ολοκληρώνουν τον σκοπό, δηλαδή το τέλος.
- Η σχέση άνδρα-γυναίκας μέσα στην Εκκλησία είναι ένα από τα πιο αγαθά έργα.
- Στη Βασιλεία του Θεού ο ένας δεν θα χρειάζεται τον άλλον, αλλά θα χαίρεται τους πάντες.
- Η ολοκλήρωση του ανθρώπου είναι η έλλειψη αναγκών. Οι ανάγκες των ανθρώπων δεν είναι κακό να υπάρχουν στη γη σήμερα, αρκεί να μην υπάρχει εκμετάλλευση.
- Όταν κάποιος βλέπει την αγάπη, καρποφορεί η αγάπη μέσα του.
- Οι τέσσερις αρχές της υποσύνης είναι: α) η πιστότητα, β) η αυταπάρνηση, γ) η

αφιλοκέρδεια και δ) η ανδρεία.

- Δεν γεννήθηκα για να μισώ, αλλά για να αγαπώ. (Σοφοκλέους Αντιγόνη)
- Όπως ο ήλιος είναι φως για το σώμα, έτσι και η προσευχή είναι φως για την ψυχή. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Ο συνετός άνθρωπος από τα σφάλματα των άλλων διορθώνει τα δικά του. (Εφραίμ ο Σύρος)
- Η έντασή μας σε κάποια θέματα κρύβει συχνά την έλλειψή μας σε αυτά.
- Η υπακοή δεν υπάρχει, για να ακυρώσει την προσωπική ευθύνη, αλλά για να αναδείξει την προσωπική ευθύνη.
- Δεν είμαστε εγγόνια του Θεού (μέσω του πνευματικού). Είμαστε τέκνα του Θεού.
- Ο Θωμάς κατηγορείται από τον Κύριο, γιατί επέλεξε το χαμηλότερο επίπεδο συνάντησης, αυτό των αισθήσεων ("Μακάριοι οι μη ιδόντες και πιστεύσαντες").
- Ο έρωτας είναι η αναζήτηση του προσώπου.
- Η βάση της αγάπης είναι η συγχωρητικότητα.
- Το μεγάλο εφόδιο μέσα στη σχέση είναι η επιείκεια και η συγνώμη άνευ ορίων.
- Όσο πιο πολλά δάκρυα στοίχισε ένα παιδί στη μητέρα του, τόσο πιο αγαπημένο είναι στην καρδιά της. (Αλέξανδρος Δουμάς)
- Ο Χριστός είναι η οδός και η αλήθεια και η ζωή. Αυτός αποτελεί το μέτρο για ό,τι μας παρουσιάζεται ως αληθινό. Αυτός κρίνει τη γνησιότητα του καθενός. Χωρίς Αυτόν τα πάντα είναι ψεύτικα. Στο ματωμένο Του μέτωπο καθρεφτίζεται η αλήθεια της εκούσιας ταπείνωσης. Στη σιωπή Του μπροστά στον Πιλάτο θεωρούμε το μεγαλείο της γνώσης. Στα απλωμένα στον Σταυρό χέρια Του βλέπουμε τι σημαίνει να αγαπάς αληθινά. Στην πληγωμένη Του πλευρά ανακαλύπτουμε το μεγαλείο της αυτοθυσίας. Στα αστραφτερά Του ιμάτια ατενίζουμε το φως της Ανάστασης.
- Αν μέσα στο ψέμα της ιστορίας κάνουμε τη στιγμή της Σταύρωσης του Χριστού κέντρο της ύπαρξής μας, τότε η Αλήθεια θα φωτίζει κάθε σκοτεινή γωνιά, θα αποκαθιστά μέσα και γύρω μας τη διαταραγμένη πραγματικότητα, θα διώχνει τα σύννεφα της απελπισίας και θα μας γεμίζει χαρά και βεβαιότητα για το αύριο.
- Ο έξυπνος ενδιαφέρεται για κάτι αθάνατο που έχει μέσα του. Ο πονηρός ενδιαφέρεται να βλάψει την ψυχή του άλλου.
- Ο άνδρας αισθάνεται ότι κάτι του λείπει. Η γυναίκα αισθάνεται ότι από κάπου λείπει.
- Η Παλαιά Διαθήκη είναι η παιδαγωγός εις Χριστόν.
- Ο Ιωάννης ο Πρόδρομος είναι ο τελευταίος προφήτης της Παλαιάς Διαθήκης και ο πρώτος μάρτυρας της Καινής Διαθήκης.
- Η προϋπόθεση για τη συνάντηση με τον Χριστό είναι η αναζήτησή μας, ο πόθος μας γ' Αυτόν. Και όσο μεγαλύτερος είναι ο πόθος, τόσο πληρέστερη είναι και η συνάντηση.
- Ο ηθικισμός είναι νόμος. Το ήθος του Χριστού είναι πρόσωπο.

- Το ήθος του Χριστού είναι η διάσωση του προσώπου μέσα στη σχέση με τον Χριστό.
- Καλύτερα ο άνθρωπος να έχει συναισθήματα των οποίων οι προσδοκίες δεν έχουν ικανοποιηθεί, παρά να μην έχει καθόλου συναισθήματα.
- Γνώσεσθε την αλήθεια και η αλήθεια ελευθερώσει υμάς. (Κύριος)
- Η τελειότητα των τελείων είναι ατελείωτος.
- Η αληθινή σχέση πάντα είναι ένα ρίσκο, μια αβεβαιότητα, ένα ριψοκινδύνευμα του θελήματός μας, που μπορεί να μας οδηγήσει στη σωτηρία.
- Ας αγαπήσουμε πρώτα τον εαυτό μας και μετά ας αγαπήσουμε τον πλησίον μας, ακόμη και τον εχθρό μας.
- Κατανοώ τον άλλον άνθρωπο ανάλογα με τον βαθμό που κατανοώ τη ζωή μου.
- Η γνώση της αδυναμίας μας είναι η δυνατότητα να προσεγγίσουμε τον Θεό.
- Στην ουσία τα δάκρυα της μετάνοιας είναι δάκρυα χαράς, δάκρυα επιστροφής.
- Εκείνος που πράττει το καλό είναι από τον Θεό. Εκείνος που πράττει το κακό δεν είδε τον Θεό.
- Ο άνθρωπος δεν φτιάχτηκε για την ασθένεια, γι' αυτό όταν είναι ασθενής υποφέρει.
- Αδάμ στα εβραϊκά σημαίνει κάποιος.
- Η ποιότητα της προσδοκίας του Θεού δίνει και την ποιότητα της ανάπαυσής μας.
- Το σωματικό πρόβλημα συνδέεται με πνευματική πτώση.
- Ο τόπος αναζήτησης της αλήθειας είναι ο ευαγγελικός λόγος. Ο ευαγγελικός λόγος είναι ριζωμένος στον Σταυρό. Προϋπόθεση του Σταυρού είναι η υπακοή. Προϋπόθεση της υπακοής είναι η αγάπη.
- Δικαίωμα κατά τον ευαγγελικό λόγο είναι η ενότητα, η αγάπη και η χαρά (που πηγάζει από την αγάπη).
- Όταν έχουμε ανάγκη την εικόνα και τα επικοινωνιακά τεχνάσματα, κρύβουμε την αναπηρία μας την εσωτερική.
- Αυτό που μας γεννά τον αδιόρθωτο έρωτα για την Εκκλησία είναι η Θεία Ευχαριστία, δηλαδή το Σώμα και το Αίμα του Χριστού.
- Ο έρωτας προς τον άνθρωπο και ο έρωτας προς τον Θεό έχουν δύο κοινά: τον φόβο και τη χαρά. Τον φόβο μήπως κάναμε λάθος επιλογή και τη χαρά ότι μπορεί και να κάναμε τη σωστή επιλογή.
- Όταν μια συζήτηση δεν βγάζει πουθενά, τότε κάτι δαιμονικό υπάρχει σε αυτήν.
- Σηκώνω τον σταυρό μου σημαίνει αδυνατώ να σταυρώσω τον άλλον.
- Το πρώτο που χρειάζεται ένας άνθρωπος που έχει κάποιο πρόβλημα είναι να αισθανθεί καλά, να αισθανθεί ότι έχει ελπίδα. Μόνο σε αυτό το πλαίσιο μπορεί να οικοδομηθεί πνευματικός λόγος.
- Η ψυχή αποτελείται από το συναίσθημα, τη βούληση και τη νόηση.
- Η ψυχή δεν πεθαίνει. Η αιώνια δυστυχία είναι ο θάνατος της ψυχής.

- Η μετάνοια είναι ένα από τα μεγαλύτερα δώρα του Θεού.
- Η ποιότητα των σχέσεών μας είναι δείκτης και της πνευματικής μας ποιότητας.
- Η συνείδηση είναι η φωνή του Θεού μέσα μας.
- Η αμετανοησία είναι βλασφημία του Αγίου Πνεύματος.
- Η καλή διάθεση προς κάποιον άνθρωπο δεν αποδεικνύεται με συναισθηματισμούς, αλλά φανερώνεται στην πράξη.
- Ακόμη κι αν διαφωνούμε με κάποιον, οφείλουμε να υπερασπιζόμαστε την προσωπική του αξία και να μην τον απορρίπτουμε.
- Η παρθενία ως μια κατάσταση στενού ατομικού συμφέροντος δεν διαφέρει καθόλου από την πορνεία.
- Τα παιδιά είναι πολύ πιο ευτυχισμένα και πιο υγιή, όταν έχουν περιορισμούς και συγκρότηση.
- Τα παιδιά μαθαίνουν μονάχα αυτό που βιώνουν.
- Η σημαντικότερη δημιουργία του ανθρώπου είναι να "χτίζει" σωστούς ανθρώπους.
- Η μετάνοια είναι η επαναφορά στην προσωπική μας αξία.
- Αληθινή σχέση σημαίνει να μπορεί ο ένας να αποκαλύπτεται στον άλλον και ο άλλος να μην τον απορρίπτει, αλλά να του προβάλλει την προσωπική του αξία.
- Θα κριθούμε όχι μόνο από τις αρετές και τις αμαρτίες μας, αλλά και από τον πόθο της αναζήτησής μας, την άρνηση της βόλεψής μας.
- Να είμαστε άνθρωποι όχι του επιθέτου (καλός κ.ά.), αλλά του ρήματος (αγαπώ κ.ά.).
- Σε κάποιον που δεν μπορεί να απαλλαγεί από κάποιο πάθος λέμε: α) Να μην απογοητεύεται. β) Να ξέρει ότι δεν μπορεί να ξεπεράσει τα προβλήματά του με τη δική του δύναμη, αλλά μόνο με τη δύναμη του Θεού. γ) Να ξέρει ότι χρειάζεται να γευτεί ένα άλλο πάθος, το πάθος της αγάπης του Θεού.
- Να μαλώνουμε τους φταίχτες, αλλά να μην είμαστε υπερβολικοί στις τιμωρίες. (Άγιος Βασίλειος)
- Αν δεν συγχωρέσουμε τους εχθρούς μας, και το αίμα μας να χύσουμε για τον Χριστό, στην κόλαση πηγαίνουμε. (Κοσμάς ο Αιτωλός)
- Ο αληθινός χριστιανός είναι το φως του κόσμου και το άλας της γης.
- Όσο είναι το πάπλωμά μας, τόσο να απλώνουμε τα πόδια μας.
- Το Άγιο Πνεύμα κινείται μέσα στις φύσεις των όντων και σπρώχνει τα όντα στην αναζήτηση της αλήθειας με έναν τρόπο που τα όντα αγνοούν. (Μάξιμος ο Ομολογητής)
- Τρεις παράγοντες καθορίζουν την αντίσταση σε κάτι: α) η γνώση του αντικειμένου, β) η γνώση και ο έλεγχος του σκοπού της αντίστασης και γ) η συμμετοχή και η ομαδικότητα (ένας κούκος δεν φέρνει την άνοιξη).
- Ένα χαμόγελο δεν στοιχίζει τίποτε κι όμως είναι πολύτιμο και πολυδύναμο. Ενισχύει αυτόν που το παίρνει, αλλά και αυτόν που το δίνει. Δεν υπάρχει κανένας τόσο πλούσιος, που

να μην το χρειάζεται, και κανένας τόσο φτωχός, όσο αυτός που το στερείται. Διαρκεί μόνο μια στιγμή, αλλά η ανάμνησή του μπορεί να είναι αιώνια. Ένα χαμόγελο δίνει ανάπαυση στον κουρασμένο, χαρά στον λυπημένο και ελπίδα στον απογοητευμένο. Κι όμως δεν αγοράζεται, δεν κλέβεται και δεν δανείζεται, γιατί είναι κάτι που έχει αξία μόνο όταν χαρίζεται. Κι όταν κάποιος άνθρωπος, κουρασμένος και απογοητευμένος από τη ζωή, δεν μας χαρίζει το χαμόγελό του, ας του δώσουμε εμείς το δικό μας. Γιατί κανένας δεν έχει τόση ανάγκη από ένα χαμόγελο, όσο εκείνος που δεν του απέμεινε κανένα, για να το χαρίσει.

- Η αξία μας είναι ότι έχουμε Θεό που είναι Πατέρας μας και μας αγαπά.
- Καμιά αληθινή σχέση δεν μπορεί να υπάρξει αναγκαστικά, δηλαδή κάτω από το βάρος της ανάγκης.
- Κατά τη διάρκεια του μυστηρίου του γάμου η φράση "καταλείπει άνθρωπος τον πατέρα αυτού και τη μητέρα" δεν σημαίνει ο άνθρωπος να εγκαταλείψει τους γονείς του, αλλά να αποκολληθεί από αυτούς, να ξεχωρίσει, να πάει παραπέρα.
- Όταν διεκδικείς πολλά, δεν παίρνεις τίποτα. Όταν δεν ζητάς τίποτα, τότε τα παίρνεις όλα, γιατί ο Θεός σου τα δίνει όλα. Όταν δεν ζητάς τίποτα, διευκολύνεις το έργο του Θεού.
- Όταν δεν ζητάς τίποτα, σου δίνεται ο αρραβώνας, δηλαδή η υπόσχεση του γάμου που θα σου δοθεί στη Βασιλεία των Ουρανών.
- Αυτό που φέρνει τον άνθρωπο στα συγκαλά του είναι η εμπειρία ότι ο Θεός είναι Πατέρας.
- Το Σώμα και το Αίμα του Χριστού είναι εμπειρία ανάστασης και αιωνιότητας.
- Ο ανθρωπισμός χρεοκοπεί, όταν είναι ανθρωπινότητα κι όχι θεανθρωπινότητα.
- Για να μη δαπανώνται οι σχέσεις μας, οφείλουμε να τις εντάξουμε στην αγάπη του Θεού, που δεν δαπανάται.
- Η ταπείνωση έχει: α) χαρά (χαροποιό πένθος), β) αποδοχή του άλλου (συγκατάβαση, συγχώρεση) και γ) ελπίδα.
- Όταν σε έναν πολύ καλό μας φίλο κάνουμε κάτι με το οποίο προσβάλλουμε τη σχέση μας μαζί του, αισθανόμαστε σμπαραλία, διαλυμένοι. Αισθανόμαστε έτσι, όχι επειδή το κάναμε αυτό, αλλά επειδή το κάναμε στον συγκεκριμένο φίλο μας. Αν θεωρήσουμε τον Θεό ως τον καλύτερο φίλο μας, τότε θα μπορέσουμε να κατανοήσουμε την έννοια της αληθινής μετάνοιας.
- Η ρίζα της αμαρτίας είναι η επιθυμία να είμαστε χωριστά από τον Θεό.
- Ο Θεός είναι χάρη, γλυκύτητα, αγάπη.
- Για να είναι κάποιος πατέρας ενός παιδιού, δεν αρκεί να είναι ο βιολογικός πατέρας του, αλλά οφείλει και να γνωρίζει το παιδί του, ώστε να του δώσει την κατάλληλη αγωγή.
- Χωρίς καλή συζυγία η μητρότητα δεν είναι υγιής. Μόνο μια καλή σύζυγος μπορεί να είναι και καλή μητέρα.
- Η ταπείνωση είναι η βάση της πνευματικής άσκησης και της πνευματικής ζωής.

- Η διάπραξη της αμαρτίας φανερώνει την αρρώστια μέσα μας, που ίσως θελήσουμε να θεραπεύσουμε.
- Όταν ο άνθρωπος διαπιστώσει τη μηδενική του κατάσταση, τότε ελευθερώνεται.
- Όταν αμαρτάνουμε, ο Χριστός λυπάται, που είμαστε μακριά Του και δεν ζούμε.
- Η μετάνοια είναι η αποκατάσταση της προσβληθείσας σχέσης μας με τον Χριστό.
- Η ελευθερία είναι δώρο του Θεού στον άνθρωπο.
- Ο μόνος δρόμος που αξίζει να περπατήσει ο άνθρωπος είναι ο δρόμος της αλήθειας με τη χάρη του Θεού.
- Όταν ένας πραγματικός άνδρας δοθεί σε μια πραγματική γυναίκα, τότε ένα ζευγάρι αρχίζει και λειτουργεί.
- Μόνο ο άνθρωπος που είναι εν μετάνοια μπορεί να αγαπήσει.
- Μπορούμε να αποδεχθούμε τον άλλον, μόνο αν αποδεχθούμε τον εαυτό μας.
- Δοξολογία είναι η κατάσταση εκείνη κατά την οποία έχω την αίσθηση ότι ο Θεός με αγαπά και μάλιστα απρόσμενα.
- Το αποτέλεσμα της δοξολογίας είναι το φιλότιμο.
- Η ερώτηση του Θεού κατά την ώρα της κρίσης θα είναι η εξής: "Πού είναι οι άλλοι μέσα σου;".
- Ζωή είναι να μπορείς να αγαπάς.
- Η αγάπη μπορεί να είναι χάδι, αλλά μπορεί να είναι και χειρουργική επέμβαση ή χαστούκι.
- Βρίσκεται στην αλήθεια αυτός που ποθεί την αλήθεια.
- Αγάπη είναι η ευθύτητα, η καθαρότητα, όχι τα σορόπια. Με απλότητα καρδιάς να λέω τον λογισμό μου στον άλλον.
- Η ταπείνωση δίνει το κουράγιο.
- Προϋπόθεση της ελεημοσύνης είναι η ιλαρότητα του προσώπου. Προϋπόθεση της ιλαρότητας του προσώπου είναι η ύπαρξη σχέσης.
- Πρόσωπο είναι η ενεργός ετερότητα της ατομικής μας ύπαρξης, που πραγματώνεται με φυσικά ενεργήματα, ως κάποιο είδος ελευθερίας από τις νομοτελειακές αναγκαιότητες της φύσης μας. Αυτή η ελευθερία (όση και όποτε) δεν είναι απλώς διαφυγή από την αιτιοκρατία ούτε είναι μόνο απροσδιοριστία. Είναι γεγονός ενεργούμενης (δημιουργικής) μοναδικότητας, που πραγματώνεται και φανερώνεται στη σχέση.
- Κάθε ύπαρξη υφίσταται μόνο ως συνάρτηση σχέσεων, δηλαδή μόνο ενταγμένη σε ένα πλέγμα σχέσεων.
- Η σχέση συγκροτεί τον λόγο, όχι ο λόγος τη σχέση. Ό,τι ονομάζουμε ανθρώπινο υποκείμενο είναι το άλμα από την ορμή στην επιθυμία, από την επιθυμία στη γλώσσα, από τη γλώσσα στην πολυμέρεια της γνωστικής δυνατότητας (στα αριστοτελικά "μύρια μόρια" της ψυχής). Τελικά, άλμα από το άτομο της φυσικής ομοείδειας στο υποκείμενο της

αυτοσυνείδητης ενεργητικής (όχι μόνο μορφικής) ετερότητας, δηλαδή των δυνατοτήτων ελευθερίας από τους προκαθορισμούς της φύσης.

- Πηγαίνω στον πνευματικό, όχι γιατί θα μου πει ποιο είναι το θέλημα του Θεού, αλλά γιατί με τον τρόπο αυτό βγαίνω από τη φιλαυτία μου και αυτό έχει ως συνέπεια να μάθω ποιο είναι το θέλημα του Θεού.
- Ο γάμος είναι ένας εκκεντρισμός της φυσικής σχέσης στον Χριστό.
- Στον γάμο "έσονται οι δύο εις σάρκα μίαν", δηλαδή πραγματοποιούν το ομοούσιον.
- Τις φυσικές σχέσεις ή τις αφήνουμε στη θανατίλα τους ή τις πάμε στην Εκκλησία.
- Δεν αρκεί ο Θεός να μας δίνει ένα δώρο. Οφείλουμε να είμαστε σε κοινωνία-διάλογο με τον Θεό για το τι θα κάνουμε αυτό το δώρο.
- Ο άνθρωπος χρειάζεται να αρνηθεί τη δική του βασιλεία, για να του δοθεί η Βασιλεία του Θεού.
- Ο άνθρωπος πιέζεται, γιατί αγνοεί τη χάρη του Θεού.
- Η χάρη του Θεού είναι η αληθινή ζωή και η αληθινή χαρά.
- Οι εντολές του Θεού είναι υπόδειξη μέσα από ποιον δρόμο και με ποιον τρόπο θα πάμε στη χάρη του Θεού.
- Μέτρο της πνευματικής ωριμότητας είναι να μπορούμε να συγχωρούμε αυτόν που μας αδικεί. Αυτό γίνεται μόνο με τη χάρη του Θεού. Διαφορετικά, μπορεί να καταλήξουμε στο ψυχιατρείο.
- Μην αθετείς εκείνα που βγαίνουν από τα χείλη σου. (ψαλμ.88,53)
- Ο αληθινός χριστιανός είναι ακέραιος, όχι γιατί δεν έχει αμαρτίες, αλλά γιατί μέσα του υπάρχουν όλοι.
- Ο ήλιος για τους ζωντανούς οργανισμούς είναι πηγή ζωής, ενώ για τους νεκρούς οργανισμούς είναι αιτία αποσύνθεσης. Έτσι ενεργεί πάνω μας κι ο Θεός κι έτσι θα μας κρίνει.
- Η ψαλμωδία είναι προσευχή στον Θεό, αλλά είναι και περιφρόνηση στον διάβολο.
- Να μην πιστεύουμε στον λογισμό μας, ούτε όταν μας λέει ότι είμαστε χάλια ούτε όταν μας λέει ότι είμαστε άγιοι.
- Αν δεν αξιοποιεί ο άνθρωπος τα χαρίσματά του, τα εκμεταλλεύεται ο διάβολος. Έτσι ο άνθρωπος πετάει τα δώρα του Θεού.
- Ο εγωιστής είναι αυτός που ακολουθεί τους λογισμούς του και δεν ρωτάει κανέναν. Έτσι τελικά αυτοκαταστρέφεται.
- Σιωπή + αδιάλειπτη προσευχή + φιλότιμη άσκηση + πνευματική μελέτη → άδειασμα λογισμών (κακών και καλών) → θεία χάρη.
- Αυτά που λέμε φανερώνουν ότι έχουμε στην καρδιά μας ("εκ του περισσεύματος της καρδιάς λαλεί το στόμα").
- Για να εξαγνισθούν ο νους και η καρδιά μας, οφείλουμε να μη σκεφτόμαστε πονηρά και να απορρίπτουμε τους πονηρούς λογισμούς, που μας φέρνει το ταγκαλάκι. Να βάζουμε

πάντα καλό λογισμό, να μη σκανδαλιζόμαστε εύκολα και να βλέπουμε με επιείκεια και αγάπη τα σφάλματα των άλλων. Όταν πληθαίνουν οι καλοί λογισμοί, εξαγνιζόμαστε ψυχικά, κινούμαστε με ευλάβεια, ειρηνεύουμε και η ζωή μας είναι παράδεισος. Διαφορετικά, τα βλέπουμε όλα με καχυποψία και γίνεται η ζωή μας κόλαση. Μόνοι μας κάνουμε τη ζωή μας κόλαση.

- Δεν αρκεί να αναγνωρίζουμε τα χάλια μας. Χρειάζεται και να εργαζόμαστε για την κάθαρση. Αν δεν σκεφτόμαστε πονηρά, αν απορρίπτουμε τους πονηρούς λογισμούς και αν βάζουμε καλό λογισμό για ό,τι μας λένε ή για ό,τι βλέπουμε, τότε θα είναι καθαρός ο νους μας και η καρδιά μας. Όμως ακόμη κι αν απαλλαγούμε από τους δικούς μας λογισμούς, θα συνεχίσουν να υπάρχουν του διαβόλου τα πειράγματα, αλλά δεν θα κολλούν πάνω μας, αν είναι καθαρός ο νους μας και η καρδιά μας.
- Η καρδιά μας είναι καθαρή, όταν δεν επιτρέπουμε να περνάει από τον νου μας κακός λογισμός για τους άλλους.
- Όταν αντιμετωπίζεις ό,τι βλέπεις με καλούς λογισμούς, μετά από λίγο καιρό θα δεις ότι όλα ήταν πράγματι έτσι όπως τα είδες, με καλούς λογισμούς.
- Η καχυποψία φέρνει καχεξία.
- Ο πόθος για τον Χριστό οδηγεί στην ταπείνωση. Η ταπείνωση οδηγεί στην υπακοή. Η υπακοή οδηγεί στην αλήθεια.
- Χρειάζεται να προσέχει κανείς να μη δίνει κι ο ίδιος αφορμές, ώστε ο άλλος να βγάξει λανθασμένα συμπεράσματα. Για να αναπτύξει λόγου χάρη κάποιος έναν αριστερό λογισμό για σένα, μπορεί ο ίδιος να έχει εμπάθεια, αλλά κι εσύ μπορεί να έδωσες αφορμή. Αν, παρόλο που εσύ πρόσεξες, ο άλλος σκεφθεί κάτι εις βάρος σου, τότε να δοξάσεις τον Θεό και να ευχηθείς για εκείνον.
- Η δικαιολογία είναι πτώση και διώχνει τη χάρη του Θεού. Πρέπει όχι μόνο να μη δικαιολογείται κανείς, αλλά και να αγαπήσει την αδικία που γίνεται εις βάρος του. Αυτή η δικαιολογία μας έβγαλε από τον παράδεισο. Όταν ο Θεός ρώτησε τον Αδάμ: "Μήπως έφαγες από το δένδρο που σου είπα να μη φας;", εκείνος δεν είπε: "Ημαρτον, Θεέ μου, ναι, έσφαλα", αλλά δικαιολογήθηκε λέγοντας: "Η γυναίκα που μου έδωσες, αυτή μου έδωσε κι έφαγα". Σαν να έλεγε: "Εσύ φταις, που έπλασες την Εύα!". Μήπως ήταν υποχρεωμένος ο Αδάμ σε αυτό το θέμα να ακούσει την Εύα; Ο Θεός ρώτησε και την Εύα κι εκείνη απάντησε: "Το φίδι με απάτησε". Αν έλεγε ο Αδάμ: "Ημαρτον, Θεέ μου, έσφαλα" και αν έλεγε και η Εύα: "Εγώ έσφαλα", όλα θα τακτοποιούνταν.
- Όποιος δικαιολογεί τον εαυτό του ανάπαυση δεν βρίσκει. Η δικαιολογία δεν φέρνει ανάπαυση στην ψυχή, ενώ η εξήγηση φέρνει. Η εξήγηση επιβάλλεται, όταν πρόκειται για παρεξήγηση που αφορά άλλους. Η εξήγηση είναι καλύτερη όταν είναι κανείς ευαίσθητος, έχει και λίγο εγωισμό και μπορεί να καμφθεί, αν δεν μιλήσει. Σε όλες τις άλλες περιπτώσεις η εξήγηση δεν χρειάζεται, αλλά είναι καλύτερα να λέμε "ευλόγησον".

- Υπομονή δεν είναι το να ανέχομαι τον άλλον. Όταν λέω ότι ανέχομαι τον άλλον, είναι σαν να λέω ότι ο άλλος είναι χάλια, ενώ εγώ είμαι καλά και τον ανέχομαι. Η πραγματική υπομονή είναι να αισθάνομαι ενοχή για την κατάστασή του και να πονάω. Αυτό έχει πολλή ταπείνωση και αγάπη και τότε δέχομαι τη χάρη του Θεού και βοηθιέται κι ο άλλος.
- Αν κάποιος άνθρωπος δεν είχε την ευκαιρία να ακούσει ποτέ για τον Θεό, αυτός δεν θα κριθεί σύμφωνα με την κατάσταση στην οποία βρίσκεται, αλλά σύμφωνα με την κατάσταση στην οποία θα βρισκόταν, αν είχε γνωρίσει τον Θεό.
- Η θεία δικαιοσύνη έχει δικούς της μαθηματικούς όρους. Το ένα κι ένα άλλοτε κάνουν δύο και άλλοτε δύο εκατομμύρια.
- Ο αληθινός Θεός είναι ο αδύναμος και ταπεινός, αυτός που έχει την αδυναμία και ευαισθησία του μικρού παιδιού και αυτή είναι η δύναμή Του.
- Είμαστε στα χέρια του Θεού. Ο Θεός μάς παρακολουθεί με ακρίβεια και γνωρίζει την καρδιά του καθενός. Δεν θα μας αδικήσει. Αφού υπάρχει θεία δικαιοσύνη και θεία ανταπόδοση και ο Θεός μάς αγαπάει - το κυριότερο από όλα -, ό,τι καλό κάνει κανείς δεν χάνεται. Γι' αυτό είναι χαμένος, τελείως λειψός, όποιος ζητάει να δικαιωθεί από τους ανθρώπους.
- Ο Χριστός αναπαύεται εκεί που υπάρχει η αρχοντιά, το πνεύμα της θυσίας, το αθόρυβο, η αφάνεια.
- Ο εξαγνισμός της καρδιάς, δηλαδή η ψυχική αγνότητα, αποκτιέται με την ειλικρίνεια, την τιμιότητα, την ανιδιοτέλεια, την ταπείνωση, την καλοσύνη, την ανεξικακία και τη θυσία. Έτσι συγγενεύει ο άνθρωπος με τον Θεό και αναπαύεται μέσα του η θεία χάρη.
- Η μελέτη του εαυτού μας είναι πιο ωφέλιμη από όλες τις μελέτες.
- Όταν ο άνθρωπος αναγνωρίζει το σφάλμα του και πέφτει ξανά, χωρίς να το θέλει, σημαίνει ότι υπάρχει υπερηφάνεια ή προδιάθεση για υπερηφάνεια.
- Για να γίνει σωστός αγώνας, πρέπει να γυρίζουμε τη ρόδα αντίθετα από εκεί που τη γυρίζει ο διάβολος. Αν μας λέει ότι είμαστε κάτι, να καλλιεργούμε την αυτομεμψία (όχι την απελπισία). Αν μας λέει ότι δεν είμαστε τίποτα, να λέμε "ο Θεός θα με ελεήσει".
- Όσο πιο προσεκτικά εξετάζει κανείς τον εαυτό του, τόσο πιο αμαρτωλό τον βλέπει.
- Ο παλαιός άνθρωπος είναι ένας κακός ενοικιαστής μέσα μας. Για να φύγει, πρέπει να γκρεμίσουμε το σπίτι και να αρχίσουμε να χτίζουμε τη νέα οικοδομή, τον καινό άνθρωπο.
- Οι μαύρες δυνάμεις του σκότους είναι αδύναμες. Οι άνθρωποι τις κάνουν δυνατές με την απομάκρυνσή τους από τον Θεό, γιατί έτσι δίνουν δικαιώματα στον διάβολο.
- Η πραγματική ανάπαυση έρχεται, όταν τοποθετηθούμε σωστά. Σκοπός είναι πώς θα αναπαυθούμε στον παράδεισο, όχι πώς θα αναπαυθούμε στη γη.
- Το "ήθος" του διαβόλου είναι η απόγνωση (η απελπισία) και το μίσος.
- Η ζωή μας είναι σχέση.
- Η ζωή μας είναι ζωντανή και υπάρχουμε εν αληθεία, όταν σχετιζόμαστε με τον Θεό και

διά του Θεού με τον συνάνθρωπό μας.

- Η δική μας αγάπη είναι ψεύτικη. Η μόνη αληθινή αγάπη είναι η αγάπη του Θεού.
- Αν η λύση ενός προβλήματος πιστεύουμε ότι θα προέλθει από τις δικές μας δυνατότητες, ο Θεός δεν τη δίνει. Τη λύση τη δίνει ο Θεός, όταν συνειδητοποιήσουμε ότι αυτή είναι πάνω από τις δυνατότητές μας.
- Όσο περισσότερο χαρισματικός είναι ένας άνθρωπος, τόσο μεγαλύτερο σκόλοπα έχει. Τον επιτρέπει αυτόν ο Θεός, για να μην επαίρεται ο άνθρωπος.
- Ο Θεός θέλει να είμαστε χαρούμενοι κι αδύναμοι.
- Το ταλέντο τρέφεται στη μόνωση, ενώ ο χαρακτήρας σχηματίζεται μέσα στις τρικυμίες του κόσμου.
- Δεν είναι κακό να κάνουμε λάθη. Κακό είναι να νομίζουμε ότι δεν κάνουμε λάθη.
- Ο αληθινός έρωτας απλοποιεί τα πράγματα.
- Θαύμα είναι η παρηγοριά ότι ο Θεός μάς αγαπά (είναι μεθ' ημών).
- Το μεγαλύτερο θαύμα που μπορεί να μας συμβεί είναι η αποκάλυψη του λόγου για τον οποίο αξίζει να ζούμε.
- Άξιο σκεύος της γνώσης του Θεού είναι αυτός που δεν συμβιβάζεται με το ψεύδος και αντιστέκεται.
- Όταν σε βγάλει το σύστημα έξω, τότε μπορεί να σε βρει η χάρη του Θεού.
- Αληθινή αγάπη είναι να μεταγγίζουμε στον άλλον αυτό που μας δόθηκε από τον Θεό.
- Τα παράπονα όταν εκφράζονται πληθαίνουν, ενώ όταν αποσιωπούνται σβήνουν.
- Ου παν τραύμα τη αυτή εμπλάστρω θεραπεύεται. (Ιγνάτιος ο Θεοφόρος)
- Η κολακεία είναι δόλωμα και σε εκείνους που δεν προσέχουν προξενεί μεγαλύτερη βλάβη από την υβριστική συμπεριφορά. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Οφείλουμε να γνωρίζουμε τι να λέμε σχετικά με τον Θεό και τι όχι. Όλα δεν λέγονται, γιατί ο άνθρωπος θα κινδυνεύσει, όπως τα μάτια του, αν κοιτάξουν κατευθείαν στον ήλιο. (Άγιος Βασίλειος)
- Με επιείκεια ας απευθύνουμε στους αντιφρονούντες τον λόγο της ευσέβειας, γιατί από την επιείκεια και την πραότητα τίποτα δεν είναι ισχυρότερο. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Να αγαπάτε τους εχθρούς σας, να ευλογείτε όσους σας καταριούνται, να αγαθοποιείτε όσους σας μισούν και να προσεύχεσθε υπέρ όσων σας επηρεάζουν και σας διώκουν. [...] Αν αγαπήσετε όσους σας αγαπούν, τι μισθό θα έχετε; Και οι τελώνες δεν κάνουν το ίδιο; (Κύριος)
- Ο ανέντιμος-ανήθικος μισεί το φως και δεν το πλησιάζει, για να μην ελεγχθεί για τα έργα του. Αντίθετα, αυτός που είναι καθαρός έρχεται προς το φως, για να φανερωθούν τα θεάρεστα έργα του.
- Όπως το νερό στο αυλάκι δείχνει τι είδους είναι η πηγή του, παρομοίως και η φύση του λόγου (η ομιλία) εξωτερικεύει την καρδιά που τον γέννησε. (Άγιος Βασίλειος)
- Περισσότερος πας ο λόγος προς διόρθωσιν, όταν η των ακουόντων προς το χειρόν νεύουσα

σπουδή, τοις κατά συμβουλήν λεγομένοις εναντίως διάκειται. (Όσιος Νείλος)

- Ο θάνατος έρχεται σαν αιφνίδιος έλεγχος της εφορίας. Οι πολλοί δεν έχουν τα βιβλία τους εντάξει.
- Η πραγματική αρετή είναι να κάνει κανείς χωρίς να τον βλέπουν αυτό που θα έκανε μπροστά σε όλο τον κόσμο.
- Όποιος κακολογεί ανάβει φωτιά κι όποιος ακούει τον κακό λόγο βάζει σε αυτή τη φωτιά ξύλα.
- Αυτός που θέλει να νικήσει τα πάθη με την εμπλοκή του είναι όμοιος με εκείνον που θέλει να σβήσει τη φωτιά με τα άχυρα. (Αβάς Μάρκος)
- Ο λόγος είναι άργυρος και η σιωπή χρυσάφι.
- Όταν αναλογισθούμε το πλήθος των παρελθόντων αμαρτημάτων μας, τότε θα γνωρίσουμε την αφθονία της χάριτος του Θεού, θα κλίνουμε την κεφαλή προς τα κάτω και θα συσταλούμε. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Εγώ ειμί η Ανάστασις και η Ζωή. Ο πιστεύων εις εμέ, καν αποθάνη, ζήσεται. Και πας ο ζων και πιστεύων εις εμέ ου μη αποθάνη εις τον αιώνα. (Κύριος)
- Η διάκριση καθιστά τον άνθρωπο ικανό να ζει θεάρεστα και να αποφεύγει την πλάνη. Να βαδίζει, χωρίς να σκοντάφτει στη σκοτεινή και ανώμαλη οδό του βίου. (Αβάς Μωυσής)
- Χαλιναγωγήσε το θυμικό μέρος της ψυχής σου με την αγάπη, μάρανε το επιθυμητικό με την εγκράτεια και δώσε φτερά στο λογιστικό με την προσευχή. Τότε να είσαι βέβαιος ότι ποτέ δεν θα σκοτισθεί το φως του νου σου. (Μάξιμος ο Ομολογητής)
- Για να αποκτήσεις καλό όνομα, απαιτούνται πολλές καλές πράξεις. Για να το χάσεις, φθάνει μόνο μία κακή.
- Όπου συνέβη πτώση, εκεί κατασκήνωσε προηγουμένως η υπερηφάνεια. Διότι το δεύτερο είναι το προμήνυμα του πρώτου.
- Η συνείδηση μέσα στον άνθρωπο δεν είναι τίποτε άλλο παρά η φωνή του πανταχού παρόντος Θεού, η οποία ακούγεται στις ψυχές των ανθρώπων ως η φωνή Εκείνου που μόνος υπάρχει και δημιουργήσε τα πάντα. (Ιωάννης της Κροστάνδης)
- Οι ψυχές των αγίων, όταν εμπέσουν σε κινδύνους, δεν σκέπτονται πώς να απαλλαγούν από αυτούς, αλλά πώς να πάρουν με το μέρος τους εκείνες τις ψυχές που τις έριξαν στους κινδύνους. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Όποιος γνωρίζει τους άλλους είναι μορφωμένος. Όποιος γνωρίζει τον εαυτό του είναι σοφός.
- Να νομίζεις ότι ο εαυτός σου πάντα έχει ανάγκη διδασκαλίας και σε όλη σου τη ζωή θα αποδεικνύεσαι σοφός. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Η εργασία μάς απομακρύνει από τρία κακά: την πλήξη, την κακία και τη φτώχεια.
- Ο δειλός άνθρωπος πάσχει από δύο ασθένειες: α) την ολιγοπιστία και β) τη φιλοσωματία. (Αβάς Ισαάκ)

- Τίποτα δεν κάνει την ψυχή να υποφέρει τόσο, όσο η αγωνιώδης μέριμνα και η φροντίδα. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Να σκέπτεσαι και να πράττεις πάντα με σκοπό που να είναι σύμφωνος με το θέλημα του Θεού, γιατί διαφορετικά θα ματαιοπονήσεις. (Αβάς Μάρκος)
- Η υπομονή είναι πίκρα, αλλά ο καρπός της είναι γλυκός.
- Να λες την αλήθεια στον εαυτό σου και τότε θα δεις ότι δεν μπορείς να πεις ψέματα σε κανέναν.
- Η ζωή ανήκει σε εκείνους που ξυπνούν νωρίς.
- Το να διαβάζει κανείς χωρίς να εμβαθύνει είναι σαν να τρώει χωρίς να χωνεύει.
- Αληθινή γνώση του εαυτού μου είναι να καταλάβω σε ποιον χώρο ανήκω, δηλαδή ότι ανήκω στο σώμα του Χριστού.
- Το να προσεύχεσαι για τον κόσμο σημαίνει να χύνεις το αίμα σου γι' αυτόν. (Άγιος Σιλουανός)
- Αυτός που συγχωρεί είναι ο Χριστός. Μπορούμε κι εμείς να συγχωρέσουμε, αν δανειστούμε τη χάρη του Θεού. Αυτό μπορεί να γίνει μόνο αν ζούμε εν μετανοία.
- Ο αγώνας κατά τη διάρκεια της Σαρακοστής πρέπει να αποβλέπει στην αποκατάσταση της σχέσης με τον Χριστό και μέσω αυτής στην αποκατάσταση της σχέσης με τον εαυτό μας και με τον αδελφό μας.
- Η γνώση του εαυτού μας δεν είναι αυτόνομη, αλλά είναι γνώση σε σχέση με τον Χριστό. Μόνο εν Χριστώ μπορούμε να γνωρίσουμε τον εαυτό μας.
- Χωρίς γνώση δεν μπορεί να υπάρξει ούτε αγάπη ούτε συγχώρεση. Προϋπόθεση της γνώσης είναι η ταπείνωση, που είναι η μητέρα των αρετών.
- Η γνώση του Χριστού είναι η γνώση της αγάπης Του.
- Ο Χριστός δεν είναι ποτέ μακριά μας. Εμείς είμαστε μακριά από Αυτόν.
- Η ερωτική πράξη, όταν δεν υπάρχει αγάπη και γνώση του άλλου ανθρώπου, είναι ένα φθαρτό γεγονός.
- Το κέντρο της πνευματικής μας αλλαγής είναι η καρδιά μας.
- Αυτός που δεν νηστεύει δεν αγαπά αρκετά τον Θεό.
- Η χάρη του Θεού ενεργεί στον άνθρωπο, όταν ο άνθρωπος μετανοήσει και συντριβεί.
- Αυτό που μας δικαιώνει ενώπιον του Θεού δεν είναι τα έργα μας ούτε η αρετή μας. Είναι η μετάνοιά μας.
- Το ζητούμενο δεν είναι να απομακρυνθεί ο πόνος από τον άνθρωπο, αλλά να μεταμορφωθεί σε εμπειρία της αγάπης του Θεού.
- Είτε αμαρτάνουμε είτε όχι, ο Θεός μάς αγαπά το ίδιο.
- Ο Θεός δεν είναι η μη κόλαση. Ο Θεός είναι το φως, η ζωή, η χαρά, η χάρη.
- Το μεγαλύτερο θαύμα του Θεού είναι ότι αγαπά τον αμαρτωλό άνθρωπο στην πτώση του, στην αμαρτία του. Και το μεγαλύτερο θαύμα του ανθρώπου είναι το να αγαπά τον

συνάνθρωπό του στην πτώση του, στην αμαρτία του.

- Η ρίζα της αμαρτίας μας είναι η αυτονόμηση, η προσπάθεια δηλαδή να βρούμε τη χαρά χωρίς τον Θεό.
- Θα σωθούν όσοι θέλουν να σωθούν, δηλαδή όσοι μετανοούν.
- Δείκτης γνησιότητας της μετάνοιάς μας είναι το αν συμπάσχουμε με τον αμαρτωλό.
- Ζωντανός άνθρωπος είναι αυτός που κινείται προς τον Θεό, δηλαδή που κινείται προς τη ζωή και μετέχει στη ζωή.
- Η ταραχή, η ένταση, το άγχος είναι ένδειξη πνευματικής ασθένειας. Να οργανώνουμε και να περνάμε την κάθε μας ημέρα διατηρώντας τη σκέψη μας στον Θεό και όχι αιχμάλωτοι από την ταραχή, την ένταση και το άγχος.
- Η πατρότητα υφίσταται (ισχύει), μόνο όταν είναι μια πρόκληση και μια παραπομπή στην ουράνια πατρότητα.
- Να πάρουμε τη ζωή μας στα σοβαρά και να αναγνωρίσουμε την αιώνια αξία που μας έχει δώσει ο Θεός.
- Όλες οι ουσιαστικές σχέσεις είναι ερωτικές.
- Ο έρωτας είναι το πάθος για τον άλλον ως πρόσωπο και η ορμή προς την ένωση με αυτόν.
- Ο έρωτας είναι σχέση συνάντησης δύο προσώπων, όχι σαρκική σχέση.
- Ο έρωτας είναι η βάση της ζωής και είναι διαδικασία αποκαλυπτική.
- Η απομόνωση είναι άρνηση της ζωής, δηλαδή θάνατος.
- Σκοπός της ερωτικής επιθυμίας είναι η παράτασή της, όχι το τελείωμά της.
- Η εκτόνωση στον έρωτα είναι κάτι το αντιερωτικό, γιατί σταματά την ερωτική διαδικασία.
- Όσο περισσότερο αναπτύσσεται η αναζήτηση του άλλου ως πρόσωπο, τόσο λιγοστεύει η εκτονωτική διάθεση.
- Όταν ταυτίζουμε την εκτονωτική διάθεση με την ερωτική διάθεση, αυτό είναι ένδειξη ότι δεν ξέρουμε να αγαπάμε.
- Η σαρκική επαφή χωρίς τη γνώση του άλλου (το άκαιρο πέρασμα από το ένα στάδιο στο άλλο) είναι εγκληματική, γιατί εμποδίζει την εξέλιξη του έρωτα.
- Με τη βιασύνη μας να περάσουμε στο άλλο στάδιο, ονομάζουμε έρωτα τη ναρκισσιστική μας διάθεση.
- Με τη βιασύνη μας να περάσουμε στο άλλο στάδιο κουράζουμε, φθείρουμε και τελικά αχρηστεύουμε το ερωτικό μας δυναμικό.
- Ο έρωτας δεν είναι κτητικός. Όταν κάνουμε τον άλλον κτήμα μας, έχουμε πάψει να τον αναζητάμε και να έχουμε τη δυνατότητα να τον συναντήσουμε.
- Σήμερα η ερωτική εμπειρία έχει συρρικνώσει το πρόσωπο του άλλου σε ένα όργανο.
- Η φύση του έρωτα, είτε απευθύνεται στον άνθρωπο είτε στον Θεό, είναι ίδια. (Συμεών ο Νέος Θεολόγος)
- Τον Θεό μπορούμε να τον συναντήσουμε σε οποιοδήποτε μέρος του ανθρώπου. (Συμεών

ο Νέος Θεολόγος)

- Όλοι οι άνθρωποι ζητάνε το χάδι, την τρυφερότητα. Οι άνδρες ζητάνε το χάδι το μητρικό, οι γυναίκες ζητάνε το χάδι το πατρικό.
- Αυτό που έχει ανάγκη ο άνθρωπος είναι να ζει ήσυχα τη ζεστασιά της παρουσίας του άλλου.
- Η άσκηση δεν είναι νάρκωση, αλλά ξύπνημα.
- Το αν ένας άνθρωπος έχει ζήσει πνευματική ζωή, αυτό φαίνεται στα γηρατειά του.
- Η πνευματικότητα είναι μια αγιοπνευματική κατάσταση που, όταν την έχουμε, νομίζουμε ότι δεν την έχουμε. Είναι μια κατάσταση που δεν είναι στατική, αλλά έχει κίνηση, αναζήτηση.
- Η μελέτη πλουτίζει τη μνήμη, καλλιεργεί το γούστο και μορφώνει τον χαρακτήρα. (Ισοκράτης)
- Αντίχριστο πνεύμα-ήθος είναι αυτό που δεν έχει σταυρό.
- Όταν καταλάβεις ποια είναι τα χάλια σου, δεν μπαίνεις στη διαδικασία να θεραπεύσεις τον άλλον, γιατί γνωρίζεις ότι δεν μπορείς να το κάνεις. Αφήνεις να το κάνει ο Θεός.
- Αν συγχωρούμε τον άλλον, θα μας συγχωρέσει και ο Θεός.
- Η μεγαλύτερη αμαρτία είναι το να είσαι στην επιθανάτια κλίνη και να έχεις σκληρύνει τόσο πολύ, που να μην συγχωρείς τον αδελφό σου. Αυτό το "μουλάρωμα" φανερώνει αμετανοησία.
- Ο άνθρωπος είναι μια ψυχοβιολογική οντότητα.
- Κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός και η μοναδικότητά του πρέπει να αντιμετωπίζεται με σεβασμό.
- Η εργασία είναι η άρθρωση πάνω στην οποία στηρίζεται όλη η προσωπικότητα.
- Είναι πολύ σημαντικό να χαιρόμαστε αληθινά στη χαρά του άλλου και μάλιστα εκείνου που δεν συμπαθούμε.
- Αν θέλεις να διδάξεις ανθρωπιά στους άλλους, οφείλεις πρώτα να είσαι εσύ άνθρωπος.
- Η μελέτη των Πατέρων είχε διακοπεί για αιώνες. Την ξαναρχίσαμε από το 1960.
- Πάρα πολύ δύσκολα μπορεί να απαλλαγεί κανείς από μακροχρόνια πάθη. Για τον λόγο αυτό ένας άνθρωπος που ήταν σε χαμηλή πνευματική κατάσταση, όταν προοδεύει, αξίζει να αμείβεται.
- Τρεις θρησκείες έχουν αλήθεια: ο χριστιανισμός, ο ιουδαϊσμός και ο μωαμεθανισμός. Σύμφωνα με αυτές τις θρησκείες, υπάρχει ένας Θεός. Όμως η τέλεια αλήθεια και η τέλεια πίστη υπάρχει μόνο στον ορθόδοξο χριστιανισμό.
- Όταν κανείς κλείνει τα μάτια του μπροστά σε έναν βράχο, αυτό δεν σημαίνει ότι δεν υπάρχει ο βράχος.
- Στις προκλήσεις που μας οδηγούν σε θυμό η λύση είναι η φυγή.
- Όσο πιο πολύ φροντίζουμε να ωφελούμε τους άλλους, τόσο πιο πολύ ωφελούμαστε εμείς.

- Η γιορτή της Πεντηκοστής είναι η γιορτή του γεγονότος της Εκκλησίας.
- Ο Θεός είναι αγάπη, γιατί είναι τριαδικότητα-κοινότητα. Τα τρία Πρόσωπα του Θεού μοιράζονται τα πάντα εκτός από την ταυτότητα και την υποστατικότητα.
- Εκκλησία έχουμε, όταν κάποιοι άνθρωποι μαθαίνουν να εκκλησιαστικοποιούν τη ζωή τους, κατά το πρότυπο της Αγίας Τριάδας.
- Όλος ο αγώνας μας είναι να διορθώσουμε-μεταμορφώσουμε τα άρρωστα πάθη μας, όχι να τα καταργήσουμε.
- Εκκλησία είναι η δυνατότητα συνομιλίας, το αντίθετο δηλαδή της απομόνωσης.
- Η ενότητα δεν μπορεί να είναι κατόρθωμα δικό μας. Είναι έργο του Αγίου Πνεύματος.
- Με τις γνώσεις της ψυχολογίας γίνεται δυνατή η γνώση της συμπεριφοράς του άλλου, όχι η γνώση του πνεύματός του, της ουσίας του.
- Στον βαθμό που γνωρίζουμε προσωπικά τον εαυτό μας, γνωρίζουμε και τον άλλον.
- Το πρώτο χάρισμα του Αγίου Πνεύματος είναι η δυνατότητα επικοινωνίας. Δεν είναι τυχαίο ότι κατά την Πεντηκοστή το πρώτο χάρισμα που έλαβαν οι Απόστολοι ήταν η γλωσσολαλία.
- Να αμφισβητούμε τον εαυτό μας. Μόνο έτσι υπάρχει η δυνατότητα σχέσης με τον Θεό και με τον συνάνθρωπο.
- Μόνο αν ερωτευθούμε την αλήθεια, θα μπορέσουμε να ερωτευθούμε και τον άλλον.
- Η ισχύς του Χριστού είναι ο Σταυρός.
- Η αληθινή δύναμη είναι να νοιάζομαι γι' αυτόν που είναι αδύναμος.
- Πνεύμα του Θεού είναι: α) η άρνηση της δικαιοσύνης και η αποδοχή της αγάπης, β) η άρνηση του συμφέροντος και η αποδοχή της προσφοράς.
- Όταν τη σχέση με τον άλλον την πάρουμε στα σοβαρά, τότε αυτή μπορεί να γίνει αφορμή πνευματικής ανάπτυξης.
- Όταν από μια σχέση μας ενεργοποιείται-ενισχύεται ο πόθος και η αγάπη μας για τον Θεό, τότε αυτή η σχέση είναι υγιής.
- Στη φράση "οι βιαστές θα κληρονομήσουν τη Βασιλεία του Θεού" εννοούνται όσοι βιάσουν τον εαυτό τους, ώστε να ενεργοποιηθεί ο πόθος τους για τον Θεό.
- Ο άνθρωπος του Θεού βλέπει παντού την ομορφιά, ενώ ο άλλος άνθρωπος βλέπει παντού την ασχήμια.
- Για να μας ερωτευθεί κάποιος άνθρωπος, να του δίνουμε την ελπίδα και την αίσθηση ότι έχει αξία.
- Όταν ζηλεύει η γυναίκα, βγάζει επιθετικότητα. Όταν ζηλεύει ο άνδρας, βγάζει όχι μόνο επιθετικότητα, αλλά και σκληρότητα.
- Στην Εκκλησία τα χαρίσματα δεν είναι ατομικά, αλλά είναι για να μοιράζονται με τους άλλους. Αλλιώς, η κατάσταση που δημιουργείται είναι δαιμονική.
- Η ζωή μας οφείλει να αρχίζει και να τελειώνει με το Σώμα του Χριστού, δηλαδή με τη Θεία

Λειτουργία.

- Η Εκκλησία είναι η Θεία Λειτουργία.
- Η αξιοσύνη καταγράφεται με την ομολογία (εσωτερική αναγνώριση) της αναξιοτήτας.
- Η πνευματική προσπάθεια του ανθρώπου έχει ως στόχο τη σχέση με το πρόσωπο του Χριστού και διά του προσώπου του Χριστού τη σχέση με κάθε άλλο πρόσωπο.
- Η ρίζα όλων των αμαρτιών και ο σπόρος του θανάτου είναι η υπερηφάνεια.
- Όποιος επιθυμεί να ενωθεί με τον Θεό οφείλει να ενδυθεί την ταπείνωση.
- Το συγκλονιστικό στον χριστιανισμό είναι ότι υπάρχει το πρόσωπο του Χριστού, που μας καλεί σε προσωπική σχέση μαζί Του.
- Κράτα τον νου σου στον Άδη και μην απελπίζεσαι. (Άγιος Σιλουανός)
- Υπερηφάνεια είναι να θέλω να γίνω θεός χωρίς τον Θεό. Η υπερηφάνεια είναι κάτι μεγαλύτερο από τον εγωισμό. Ο εγωισμός είναι καρπός της υπερηφάνειας.
- Με την αμαρτία αμβλύνεται η συνείδησή μας, αδυνατίζουμε πνευματικά, πέφτει ο πνευματικός μας αιματοκρίτης.
- Η μετάνοια είναι μια αλλαγή στάσης ζωής.
- Εκκοσμίκευση είναι το χάσιμο της πραγματικής στόχευσης και πορείας και η υποβάθμιση της ζωντανής σχέσης με τον Χριστό σε εξωτερικά σχήματα. Στην ουσία είναι άρνηση σταυρού. Αυτή η στάση ζωής γεννά την υποκρισία, γιατί είναι υποκρισία να ζεις τον θάνατο μέσα σου και να προσποιείσαι ότι είσαι ζωντανός.
- Βασικές προσευχές προς τον Κύριο: α) Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με. β) Κύριε Ιησού Χριστέ, φώτισόν μου το σκότος.
- Συμβιβασμός που γίνεται χωρίς ο ένας να γνωρίζει την αλήθεια του άλλου είναι ψεύτικος συμβιβασμός, ψεύτικη ειρήνη, ψεύτικη ενότητα. Η αλήθεια δεν είναι υπόθεση τραπεζιού ούτε είναι κατόρθωμά μας. Η αλήθεια μάς ξεπερνά. Είναι υπόθεση καρδιάς και είναι από μόνη της ειρήνη.
- Με αυτόν που είναι μακριά από την αλήθεια οφείλουμε να συμπάσχουμε.
- Αν έχουμε την υπομονή να ποθούμε τη σχέση με τον Θεό, ακόμη κι αν Αυτός δεν μας δίνει χαρίσματα, αυτό σημαίνει ότι έχουμε αληθινή σχέση με τον Θεό.
- Ο πρώτος κίνδυνος για τον άνθρωπο που βρίσκεται σε πνευματικό δρόμο είναι η οίηση (αλαζονεία, έπαρση), η αίσθηση δηλαδή ότι είναι καλά.
- Η οίηση φέρνει στον άνθρωπο τη ραθυμία.
- Όταν ένας άνθρωπος μας δείχνει τον πνευματικό δρόμο, χωρίς να παραδέχεται την αδυναμία του, είναι σαν να μας λέει ότι ο πνευματικός δρόμος είναι για λίγους.
- Αφού ο Θεός είναι πανταχού παρών, κόλαση είναι η απουσία του Θεού ως προς τη δική μας διάθεση.
- Αυτό που δίνει ζωή στον άνθρωπο είναι το κίνητρο.
- Το πρώτο που οφείλουμε να κάνουμε είναι να απορρίψουμε την απόγνωση. Το δεύτερο

είναι να ενεργοποιηθούμε, δηλαδή να ασκήσουμε την αρετή στην πράξη, για να μην πέσουμε στην παγίδα να νομίσουμε ότι είμαστε καλά.

- Ανάσταση είναι το ήθος να θέλω να χρησιμοποιηθώ από τον άλλον για δικό του όφελος και η ανατροπή του ήθους να θέλω να χρησιμοποιήσω τον άλλον για δικό μου όφελος.
- Κλαίετε μετά κλαιόντων και χαίρετε μετά χαιρόντων. (Απόστολος Παύλος)
- Είναι πολύ εύκολο να κλαίμε με αυτούς που κλαίνε, αλλά είναι πολύ δύσκολο να χαιρόμαστε με αυτούς που χαίρονται.
- Η μεγάλη σύγκρουση γίνεται με τον ίσο, όχι με τον πιο αδύνατο ή τον πιο δυνατό.
- Για να αγαπήσω τον ίσο οφείλω πρώτα να βρω την αξία μου, να αγαπήσω τον εαυτό μου. Ο άνθρωπος βρίσκει την αξία του και μαθαίνει να αγαπά τον εαυτό του, όταν στραφεί προς τον Θεό.
- Εφόσον ο άνθρωπος κοινωνεί και μετέχει στα μυστήρια της Εκκλησίας, είναι περισσότερο πιθανό η αγάπη του προς τους άλλους να είναι αληθινή.
- Όταν δίνουμε τα πάντα στον άλλον, τελικά τον αδυνατίζουμε.
- Η πρώτη άσκηση για τον ορθόδοξο είναι ο ησυχαστικός τρόπος ζωής, δηλαδή η ζωή με μετάνοια και προσευχή.
- Αν κανείς θυσιάσει το θέλημά του για τον σύντροφό του χωρίς τη χάρη του Θεού, τότε κάποια στιγμή θα χρειαστεί ψυχίατρο ή παπά να του διαβάσει ευχές.
- Προϋπόθεση, για να σηκώνουμε σωστά τον σταυρό μας, είναι η μετάνοια και η στρέψη στον Χριστό.
- Δύο πράγματα είναι αχώριστα από το ψέμα: οι πολλές υποσχέσεις και οι πολλές δικαιολογίες.
- Η άνοιξη έρχεται γι' αυτόν που ξέρει να περιμένει.
- Είναι προτιμότερο να μη νηστεύουμε παρά να τρώμε με την καταλαλιά τις σάρκες των αδελφών μας.
- Αν γνωρίζαμε τα δεινά που υποφέρουν οι άλλοι, θα υπομέναμε πρόθυμα αυτά που υφιστάμεθα εμείς.
- Αυτό που μας σώζει είναι η αγάπη του Θεού και η μετάνοιά μας, δηλαδή ο συνδυασμός αυτών των δύο. Η μετάνοιά μας κάνει την αγάπη του Θεού να ενεργήσει.
- Στην Εκκλησία διαπιστώνουμε ότι ένα και μοναδικό είναι το χάρισμα: η μετάνοια.
- Όταν ο άνθρωπος αισθανθεί την αγάπη του Θεού, δηλαδή όταν αισθανθεί ότι ο Θεός είναι ζωντανός και ότι τον καλεί σε ζωντανή σχέση μαζί Του, τότε καταλαβαίνει την αμαρτία που έκανε και υπακούει, δηλαδή μετανοεί.
- Η μετάνοια είναι εμπειρία προσωπικής σχέσης με τον Θεό.
- Η πραγματική κατάργηση της μοναξιάς είναι η παρουσία του Αληθινού, δηλαδή η παρουσία του Θεού.
- Πλησιάζουμε τον Θεό όχι ατομικά, αλλά εν σχέσει. Γι' αυτό έχουμε τους αγίους.

- Η μεγάλη μας αμαρτία είναι ότι δεν θέσαμε κέντρο της ζωής μας τον Θεό.
- Η αληθινή ταπεινοφροσύνη κρύβει όχι μονάχα όλες τις άλλες αρετές αλλά και τον ίδιο τον εαυτό της.
- Δεν υπάρχουν εύκολα και δύσκολα επαγγέλματα. Υπάρχουν άνθρωποι που τιμούν το επάγγελμά τους και άνθρωποι που δεν το τιμούν.
- Δικαίωμά μας δεν είναι να επικυριαρχήσουμε στους άλλους ανθρώπους. Δικαίωμά μας είναι να αναστηθούμε.
- Η οδύνη της εν Χριστώ ζωής είναι ωδίνη τοκετού.
- Για να πλησιάσει ο άνθρωπος τον Θεό, οφείλει να σταυρώσει τη λογική του, να απεκδυθεί τα δεδομένα του και τα ποσοστά πιθανοτήτων του.
- Ο Χριστός είναι νυμφίος, δηλαδή εραστής, και μας καλεί σε σύναψη σχέσης έρωτα και αγάπης μαζί Του.
- Αληθινός εραστής είναι αυτός που βγαίνει από τον εαυτό του και αναζητεί αυτήν που αγάπησε, χωρίς να νοιάζεται για τον κοινωνικό περίγυρο.
- Η παρθενία είναι καρπός της αληθινής αγάπης και φανέρωση της αληθινής αγάπης.
- Αληθινός δάσκαλος είναι αυτός που διδάσκει με το παράδειγμά του.
- Ο Θεός είναι φίλος μας. Ποιος θα το ακούσει αυτό και θα έχει απελπισία μέσα του; Όμως για να το ακούσουμε, πρέπει να έχει αυτιά και η καρδιά μας.
- "Η αγάπη έξω βάλλει τον φόβον".
- Αληθινή αγάπη είναι μονάχα ο Χριστός.
- Όποιος φοβάται κάποιον είναι γιατί δεν τον αγαπά.
- Η γκρίνια του ανθρώπου δείχνει ότι ζητάει από τους άλλους να τον αγαπούν κι όχι αυτός να αγαπά τους άλλους.
- Ανταποκρινόμαστε στη φιλία του Θεού, όταν Τον μιμούμαστε.
- Η χαρά είναι ένδειξη ότι έχουμε γευτεί την αγάπη του Θεού. Άλλες ενδείξεις είναι η αποφυγή της κατάκρισης, της ζήλιας και του φθόνου.
- Είμαστε δυνάμει κατοικία της Αγίας Τριάδας. Κάνουμε μεγάλο αμάρτημα αν υποτιμάμε τον εαυτό μας. Είμαστε φτιαγμένοι για πολύ υψηλά πράγματα. Αν το συνειδητοποιήσουμε αυτό, τότε θα σεβόμαστε το πρόσωπο του άλλου.
- Το σαρκικό φρόνημα φέρνει τη λύπη, ενώ το σταυρικό φρόνημα φέρνει τη χαρά.
- Το θαύμα πηγαίνει πάντα με την πίστη. Προτάσσεται πότε το ένα και πότε το άλλο. Με την εκκοσμίκευση δεν υπάρχει πίστη, άρα δεν υπάρχει ούτε θαύμα.
- "Θαύματα" κάνει και ο διάβολος.
- Ο άνθρωπος γίνεται φορέας της χάρης του Θεού, όπως το σίδηρο που λαμπυρίζεται από τη φωτιά, αν και παραμένει σίδηρο.
- Όταν έχουμε τη χάρη (δωρεά) του Θεού, τότε και την αποτυχία την εκλαμβάνουμε ως επιτυχία, θεωρώντας ότι την επέτρεψε ο Θεός, για να βγει κάτι καλύτερο.

- Ο Θεός επιτρέπει την ενέργεια του διαβόλου στον άνθρωπο, για να κάνει τον άνθρωπο πρωταθλητή.
- Είναι δική μας επιλογή να πάρουμε τον Θεό μέσα μας.
- Κάθε πειρασμός επηρεάζει (ωφελεί ή βλάπτει) πολλούς γύρω από τον πειραζόμενο.
- Το ότι θέλουμε να γίνουμε αποδεκτοί από κάποιον ή να αναγνωριστούμε από κάποιον γεννά άλλα προβλήματα, όπως την αντιζηλία και τις συγκρούσεις.
- Ένα ψυχολογικό πρόβλημα να μην το αντιμετωπίζουμε ως πνευματικό.
- Για να μπορέσει ένας άνθρωπος να πορευτεί πνευματικά, χρειάζεται πρώτα να έχει ψυχολογική ισορροπία.
- Η τελειομανία και η αποτυχία-απόγνωση είναι δύο όψεις του ίδιου νομίσματος, δηλαδή της πεποίθησής μας ότι τα πάντα κατακτώνται.
- Η φιλία είναι επιλογή. Δεν ταιριάζουμε όλοι με όλους. Η φιλία (και η ερωτική σχέση) μάς προτείνεται από τον Θεό, για να αναδειχθεί η πνευματική αγάπη προς όλους.
- Να μην απωθούμε το πρόβλημά μας. Να αναζητούμε το αίτιο του προβλήματός μας και να το ξεπερνούμε.
- Οι ζωντανές σχέσεις και η πνευματική ζωή είναι μια περιπέτεια, ένα ρίσκο.
- Ο παράδεισος είναι μια δωρεά και η προσευχή είναι το άνοιγμα σε αυτή τη δωρεά.
- Να προσέχουμε πώς δίνουμε την αγάπη μας. Να μη συμπεριφερόμαστε ούτε με υποτίμηση (π.χ. σκληρότητα) ούτε με ντάντεμα, γιατί και τα δύο αυτά έχουν αρνητική συμβολή στην πνευματική ανάπτυξη του ανθρώπου.
- Να μην έχουμε λογισμούς. Πολεμούμε τους λογισμούς μας, όταν τους αγνοούμε και δεν τους δίνουμε τροφή.
- Ο πόνος είναι μέσο άσκησης για την ταπείνωση και την αγάπη.
- Με τον πόνο που νιώθει ένας άνθρωπος μπορεί να καταλάβει τον πόνο των άλλων ανθρώπων. (Γρηγόριος ο Θεολόγος)
- Η καρτερία στον πόνο είναι η μεγαλύτερη διδασκαλία που μπορεί να δώσει ένας άνθρωπος. (Γρηγόριος ο Θεολόγος)
- Ο Θεός επέτρεψε τον θάνατο, για να μη γίνει το κακό αθάνατο. (Γρηγόριος ο Θεολόγος)
- Η φροντίδα ασθενή που βρίσκεται σε τελικό στάδιο δεν είναι δυσάρεστο καθήκον, αλλά έκφραση αγάπης και σεβασμού.
- Ο άνθρωπος μπορεί να αντέξει και τον χειρότερο πόνο, όταν η ψυχή του είναι θωρακισμένη, δηλαδή συνδεδεμένη με τον Θεό.
- Ο γάμος είναι μια πορεία προς τον Ουρανό, με πόνο και με αγάπη.
- Για να σωθούμε, είναι απαραίτητο να συνειδητοποιήσουμε: α) ότι υπάρχει ψυχή (κάτι που αποδεικνύεται από τις ιδιότητες της ψυχής, που είναι η νόηση, η βούληση και το συναίσθημα), β) ότι προερχόμαστε από τον Θεό (κάτι που αποδεικνύεται από την τάση που έχουμε προς Αυτόν) και γ) ότι υπάρχει μετά θάνατον ζωή (κάτι που αποδεικνύεται από τα

θαύματα των αγίων).

- Η καλύτερη προφύλαξη για το AIDS είναι μια επιλογή πνευματικού χαρακτήρα: ο σεβασμός δηλαδή στη μοναδικότητα της σχέσης του ανδρόγυνου. Η επιλογή αυτή αντιπαρατίθεται σε αυτό που θεωρούσαμε κατάκτηση, απελευθέρωση και προοδευτικότητα. Και γίνεται όχι από φόβο, αλλά από αγάπη και αφοσίωση σε ένα μόνο πρόσωπο και από εγκράτεια.
- Εγκράτεια είναι ο περιορισμός των υλικών απολαύσεων και η αυτοπειθαρχία-αυτοκυριαρχία.
- Αυτοκυριαρχία είναι η κυριαρχία στις επιθυμίες και τα πάθη.
- Το μεγάλο μας πρόβλημα είναι ότι δεν έχουμε μέτρο ζωής και στόχο ζωής.
- Αν ο άνθρωπος είναι ψυχικά υγιής, δεν επιθυμεί ούτε την αυτοκτονία ούτε την ευθανασία.
- Η ευθανασία ως πρόβλημα είναι η εκδίκηση της εκκοσμίκευσης του θανάτου.
- Αυτό που μπορεί να οδηγήσει στη ζωή είναι η αναζήτηση, ο πόθος.
- Έρωτας είναι το να μεταδίδεις στον άλλον την ελπίδα που πηγάζει από τη δύναμη της αγάπης του Θεού.
- Ο πιο δυνατός (γοητευτικός) έρωτας είναι ο αβέβαιος.
- Όταν έχουμε εμμονή, όλη μας η αγάπη και όλη μας η ελευθερία είναι συγκεντρωμένη σε κάτι. Αυτό δηλώνει ανωριμότητα και καταπίεση του εαυτού μας. Πιστεύουμε στη δύναμη του εαυτού μας και όχι στη χάρη του Θεού.
- Η όποια επιθυμία μας να είναι καρπός της σχέσης μας με τον Θεό, όχι να προϋπάρχει αυτής της σχέσης.
- Ο Θεός δεν αντιπαλεύει το θέλημά μας. Αντιπαλεύει την αμαρτία μας.
- Το γεγονός της προσωπικής μας σχέσης θα μαρτυρήσει τι χρειάζεται ο άλλος άνθρωπος από μας την κάθε στιγμή, αν δηλαδή χρειάζεται την επίπληξη ή την επιείκεια. Προϋπόθεση της προσωπικής σχέσης είναι η εκκλησιαστικοποίηση της ζωής μας στα πρότυπα του τριαδικού Θεού.
- Θετικούς αιφνιδιασμούς (εκπλήξεις) μπορούμε να κάνουμε σε κάποιον, μόνο εφόσον αυτοί του είναι ευεργετικοί.
- Η γνήσια αγιότητα φανερώνεται στο γεγονός της ενότητας.
- Οι άνθρωποι δεν μπορούμε να μιλήσουμε την ίδια γλώσσα, γιατί δεν έχουμε την ίδια δογματική-υπαρξιακή τοποθέτηση.
- Τιμώ έναν άνθρωπο σημαίνει ότι βλέπω σε αυτόν την εικόνα του Θεού, τη χάρη του Θεού.
- Χωρίς πνευματικές προϋποθέσεις, δηλαδή χωρίς μετάνοια, το σταύρωμα της εγωκεντρικότητάς μου είναι επικίνδυνο.
- Ο Θεός επέτρεψε οι άνθρωποι να έχουν ανάγκες, για να επιζητεί ο ένας την κάλυψη της ανάγκης του από τον άλλον και έτσι να επέρχεται η αγάπη. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)

- Για να απεκδυθούμε τον παλαιό άνθρωπο, κομβικό σημείο είναι να αισθανθούμε το μέγεθος της προσωπικής μας αναπηρίας.
- Πολλές φορές η εγκατάλειψή μας από τους ανθρώπους οφείλεται στην απαιτητική συμπεριφορά μας (ζητάμε το κανάκεμα), με την οποία δεν εμπνέουμε θετική διάθεση στους άλλους.
- Η σχέση με τον Χριστό ζωντανεύει τα πάντα, π.χ. ζωντανεύει τον οποιονδήποτε λόγο και την οποιαδήποτε σχέση.
- Το ήθος της δικαιοσύνης είναι άρνηση του ήθους της αγάπης. Μόνο με το ήθος της αγάπης μπορούμε να αποδεχθούμε την προσφορά-ανωτερότητα του άλλου.
- Αν θέλεις να αλλάξεις έναν άνθρωπο, ασχολήσου μαζί του όταν αυτός δεν το περιμένει.
- Αυτό που μπορώ να κάνω ως χριστιανός στον άλλον άνθρωπο είναι να τον εμπνεύσω να μετανοήσει και να αλλάξει στάση ζωής.
- Ο Χριστός ερχόμενος στον κόσμο μάς άνοιξε της αιώνιας ζωής την πόρτα. Μετά την Ανάληψή Του προς τον Πατέρα δεν την έκλεισε πίσω Του, αλλά την άφησε ανοιχτή για να διαβούμε κι εμείς. (Νικόλαος Καβάσιλας)
- Κάποιες φορές μαθαίνουμε περισσότερα από τα ανθρώπινα σφάλματα παρά από τις ανθρώπινες αρετές.
- Οι συνήθειες δύσκολα κόβονται, αλλά εύκολα αντικαθίστανται.
- Όπως το χώμα που πατάμε δεν έχει φόβο να πέσει, το ίδιο και ο ταπεινός άνθρωπος.
- Το κουτσομπολιό μερικούς άνεργους τους κάνει πλήρως απασχολημένους.
- Ο Χριστός πήρε τις αμαρτίες του κόσμου επάνω Του. Ας προσπαθήσουμε να κάνουμε κι εμείς το ίδιο.
- Η Εκκλησία είναι κοινωνία ανθρώπων που αγαπητικά αλληλοπεριχωρούνται κατά το πρότυπο της Αγίας Τριάδας.
- Είμαστε κύριοι των λόγων που δεν είπαμε και δούλοι εκείνων που είπαμε.
- Ουδέν γαρ ευχής δυνατότερον πεπυρωμένης και γνησίας. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Κακό δεν είναι τόσο ότι έχουμε ελαττώματα, όσο ότι εξαργυρώνουμε τα ελαττώματά μας για δήθεν αρετές.
- Οι άγιοι συναισθάνονται τόσο έντονα την αμαρτωλότητά τους όχι εξαιτίας της συνεχούς ενασχολήσεώς τους με αυτήν, αλλά εξαιτίας της θέας της αγιότητας του Θεού. Όταν τοποθετούμε τον εαυτό μας έξω από το γλυκό πλαίσιο της παρουσίας του Θεού, τότε οι αρετές και οι αμαρτίες μας μικραίνουν και χάνουν τη σημασία τους. Όταν όμως τοποθετηθούμε μέσα στον χώρο της θείας παρουσίας, αυτές προβάλλουν ξεκάθαρα με όλο το βάθος και την τραγικότητά τους. Κάθε φορά που πλησιάζουμε τον Θεό, ερχόμαστε αντιμέτωποι με τη ζωή ή με τον θάνατο. Η προσέγγισή Του με σωστή διάθεση γίνεται για μας ζωή και ανακαίνιση. Αντίθετα, η προσέγγισή Του με υπερηφάνεια και αλαζονεία, χωρίς πνεύμα λατρείας και χωρίς συντριβή της καρδιάς, γίνεται για μας θάνατος.

- Καμιά επανάσταση και καμιά φυγή δεν είναι ικανές να μας χαρίσουν την πραγματική ελευθερία. Γιατί πρώτα από όλα η ελευθερία είναι εσωτερική κατάσταση της ψυχής. Και αυτή έχει άμεση σχέση και εξαρτάται από τη στάση που θα κρατήσουμε απέναντι στον Θεό, στο εγώ μας και στον κόσμο που μας περιβάλλει.
- Φτωχός δεν είναι εκείνος που στερείται κάτι, αλλά εκείνος που επιθυμεί πάρα πολύ έντονα αυτό που δεν κατέχει. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Η φτώχεια δεν θεμελιώνεται στη βάση του τι έχουμε ή τι δεν έχουμε, αλλά στο πόσο λαχταρούμε εκείνο που μας λείπει και δεν μπορούμε να το αποκτήσουμε.
- Γίνε σαν χορδή βιολιού, κουρντισμένη στην ακριβή νότα, χωρίς χαλαρότητα ή υπερένταση. Το σώμα ψηλά, οι ώμοι πίσω. Κράτα το κεφάλι σου άνετα, με τη δύναμη όλων των μυών εναρμονισμένη στην καρδιά. (Θεοφάνης ο Έγκλειστος)
- Να βγάζουμε στην άκρη ό,τι ασήμαντο και μη ουσιώδες υπάρχει μέσα μας και στις σχέσεις μας με τους συνανθρώπους μας και να συγκεντρώνουμε την προσοχή μας σε ό,τι μπορούμε να πάρουμε μαζί μας στην αιωνιότητα.
- Ο στόχος μας στην προσευχή είναι να μπορέσουμε να σταθούμε ενώπιον του Θεού και να ζήσουμε την παρουσία Του. Να Του καταθέσουμε την ύπαρξή μας και να αντλήσουμε από Αυτόν δύναμη, κουράγιο και ό,τι άλλο χρειαζόμαστε, ώστε η ζωή μας να είναι σύμφωνη με το θέλημά Του.
- Ο σκοπός της προσευχής καθώς επίσης και το κριτήριο της σωστής προσευχής είναι το να εκπληρώνεται το θέλημα του Θεού στη ζωή μας.
- Καρπός της προσευχής είναι η βαθιά αλλαγή ολόκληρης της προσωπικότητάς μας.
- Δεν φτάνει η καλή θέλησή μας να νικήσει την κακή. Αν οι δύο θελήσεις μας δεν ταυτισθούν, η πνευματική μας ζωή θα είναι ατελής. Η κακή θέληση, δηλαδή οι επιθυμίες της "πεσμένης" φύσης μας, πρέπει σιγά-σιγά αλλά απόλυτα να μεταμορφωθεί σε βαθιά επιθυμία και λαχτάρα για τον Θεό. Ο αγώνας αυτός είναι σκληρός και μακροχρόνιος. Η πνευματική-χριστιανική ζωή δεν αποβλέπει στην ανάπτυξη μιας ισχυρής θέλησης, η οποία να μας υποχρεώνει να κάνουμε ό,τι δεν θέλουμε. Φυσικά, από τη μια άποψη είναι κατόρθωμα να κάνουμε το σωστό, όταν στην πραγματικότητα θέλουμε να κάνουμε το αντίθετο. Αυτό όμως παραμένει μια ασήμαντη επιτυχία. Ωριμη πνευματική ζωή σημαίνει ότι η ενσυνείδητη θέλησή μας είναι σύμφωνη με το θέλημα του Θεού και ότι με τη χάρη του Θεού έχει αναμορφώσει και μεταμορφώσει τόσο βαθιά τη φύση μας, ώστε ολόκληρη η προσωπικότητά μας έχει πια μία μόνο θέληση.
- Να καλλιεργούμε την ετοιμότητα να εφαρμόζουμε κάθε στιγμή το θέλημα του Θεού και να πληρώνουμε το σχετικό τίμημα. Αν δεν έχουμε κάνει αυτού του είδους την εσωτερική προετοιμασία, χάνουμε τον καιρό μας. Το επόμενο μας βήμα είναι να μάθουμε ότι η απλή εξωτερική εφαρμογή του θελήματος του Θεού δεν είναι αρκετή. Οφείλουμε να μάθουμε κάθε φορά που κάνουμε το θέλημα του Θεού να κατανοούμε βαθύτερα τον απώτερο σκοπό στον

οποίο αυτό αποβλέπει.

- Εφαρμόζοντας το θέλημα του Θεού να μάθουμε να κατανοούμε τη βαθύτερη σημασία του, ώστε με τον νου, με την καρδιά, με όλες μας τις εκδηλώσεις, να γινόμαστε "συνεργοί Χριστού". Έχοντας αυτό το πνεύμα θα γίνουμε λίγο-λίγο εσωτερικά ό,τι προσπαθούμε να είμαστε και εξωτερικά.
- Μετάνοια είναι η ενεργός και θετική στάση η οποία συνίσταται σε κίνηση προς τη σωστή κατεύθυνση.
- Κάθε φορά που με την πίστη η Βασιλεία του Θεού αποκαθίσταται μέσα μας, δίνεται η δυνατότητα στους νόμους αυτής της Βασιλείας να λειτουργήσουν. Δηλαδή επεμβαίνει ο Θεός με τη σοφία Του και τη δύναμή Του και κάνει το καλό σε μια δύσκολη κατάσταση, χωρίς να χρειαστεί να ανατρέψει το σύμπαν.
- Ένα θαύμα μπορεί να γίνει, μόνο όταν ζούμε τη Βασιλεία του Θεού, έστω κι αν ακόμα βρισκόμαστε στο πρώτο στάδιο της πνευματικής ζωής.
- Το θαύμα δεν είναι παραβίαση των νόμων που διέπουν μεταπτωτικά τον κόσμο, αλλά είναι επάνοδος της κυριαρχικής επικράτησης των νόμων της Βασιλείας του Θεού.
- Η Εκκλησία είναι η συνέχεια της παρουσίας του Χριστού στον χρόνο και στον χώρο.
- Ο Θεός κι εμείς είμαστε ελεύθεροι είτε να πλησιάσουμε ο ένας τον άλλον είτε να απομακρυνθούμε. Αυτή η ελευθερία έχει απροσμέτρητη σπουδαιότητα, γιατί χαρακτηρίζει μια πραγματική σχέση.
- Να είμαστε προετοιμασμένοι να προσφέρουμε την προσευχή μας και να αποδεχτούμε οτιδήποτε μας δώσει ο Θεός. Αυτή είναι η βασική αρχή της ασκητικής ζωής. Στην προσπάθειά μας να διατηρήσουμε τους εαυτούς μας στραμμένους σταθερά προς τον Θεό και να πολεμήσουμε μέσα μας καθετί σκοτεινό που μας εμποδίζει να κοιτάμε προς Αυτόν, δεν μπορούμε ούτε να νομίζουμε ότι τα πάντα εξαρτώνται από μας ούτε να τα περιμένουμε όλα από τον Θεό. Η ασκητική συμπεριφορά είναι συμπεριφορά εγρήγορσης. Να είμαστε έτοιμοι να δεχθούμε από τον Θεό οποιαδήποτε εμπειρία κι αν μας στείλει.
- Η προσευχή, βασικά και κύρια, είναι συνάντηση με τον Θεό. Η δυνατότητα να συναντούμε τον Θεό και αυτή η συνάντηση να φέρνει καρπούς δεν εξαρτάται από το πόσο αισθανόμαστε την παρουσία Του, όταν προσευχόμαστε, αλλά προϋποθέτει κυρίως το να παρουσιαζόμαστε στην προσευχή όπως ακριβώς είμαστε.
- Να είσαι αληθινός με τον εαυτό σου και τότε δεν θα μπορείς να είσαι ψεύτης με τους άλλους. Όπως η ημέρα δεν μπορεί να μη διαδεχθεί τη νύχτα. (Πολώνιος στον Hamlet)
- Η ματαιοδοξία είναι μια κατάσταση εξάρτησης της προσωπικότητάς μας από τις αντιδράσεις των άλλων. Είναι ο πρώτος εχθρός που πρέπει να καταπολεμηθεί, αν και, όπως λένε οι Πατέρες της Εκκλησίας, νικιέται τελευταίος. Αυτό που μπορεί να ξεριζώσει από μέσα μας τη ματαιοδοξία είναι το βίωμα της ταπείνωσης.
- Ο Χριστός είναι ο τέλειος άνθρωπος, ο γνήσιος άνθρωπος. Έτσι, βρίσκοντας μέσα μας τι

όμοιο έχουμε με τον Χριστό, μπορούμε να διακρίνουμε ποιο είναι το γνήσιο μέσα μας.

- Οι εντολές της Παλαιάς Διαθήκης είναι κανόνες που διέπουν τη ζωή του ανθρώπου.
- Όποιος τηρούσε τις εντολές της Παλαιάς Διαθήκης γινόταν δίκαιος, αλλά δεν μπορούσε να αντλήσει αιώνια ζωή. Αντίθετα, οι εντολές της Καινής Διαθήκης δεν μας κάνουν ποτέ δίκαιους, αλλά μπορούμε να αντλήσουμε από αυτές αιώνια ζωή.
- Οι άνθρωποι που τελικά θα σωθούν κατατάσσονται σε δύο κατηγορίες. Στην πρώτη κατηγορία ανήκουν αυτοί που αμαρτάνουν και έχουν τη δύναμη να μετανοήσουν. Στη δεύτερη κατηγορία ανήκουν εκείνοι που δεν έχουν τη δύναμη να μετανοήσουν αληθινά, αλλά είναι προετοιμασμένοι με υπομονή, ταπείνωση και ευγνωμοσύνη να σηκώσουν όλο το βάρος και τις συνέπειες των αμαρτιών τους. Αυτούς τους δέχεται ο Θεός για την ταπείνωσή τους. (Αμβρόσιος της Όπτινα)
- Δεν προσευχόμαστε, για να προκαλέσουμε μια ειδική εμπειρία, η οποία πιθανόν να μας είναι ευχάριστη. Προσευχόμαστε, για να συναντήσουμε τον Θεό και για να δεχτούμε συγχρόνως οτιδήποτε προκύψει από αυτή τη συνάντηση. Ή προσευχόμαστε, για να φέρουμε μπροστά στον Θεό κάτι συγκεκριμένο (π.χ. ένα πρόβλημά μας) και για να αφήσουμε Εκείνος να αποφασίσει τι να κάνει με αυτό.
- Στην ουσία η προσευχή είναι μια συνάντηση-συνέντευξη της ψυχής με τον Θεό.
- Είναι απαραίτητο να πλησιάζουμε τον Θεό έχοντας τη συναίσθηση ότι δεν Τον γνωρίζουμε. Ότι πλησιάζουμε Αυτόν που είναι ανεξερεύνητος, που είναι μυστήριο και που αποκαλύπτεται όπως Εκείνος θέλει. Κάθε φορά που Τον πλησιάζουμε, βρισκόμαστε ενώπιον του ακόμα άγνωστου για μας Θεού. Και πρέπει να είμαστε έτοιμοι να δεχτούμε οποιαδήποτε αποκάλυψη του προσώπου Του ή της παρουσίας Του.
- Η γνώση του Θεού μπορεί να προσφερθεί από τον Θεό και να προσληφθεί από τον άνθρωπο, μόνο όταν ο άνθρωπος βρίσκεται σε σχέση κοινωνίας με τον Θεό και γίνεται "σύσωμος" του Χριστού.
- Αυτό που κάνουμε στις ανθρώπινες σχέσεις μας είναι ότι παρουσιάζομαστε με κάποιο από τα προσώπια μας, που μας ταιριάζει κατά περίπτωση, μπροστά στο προσωπείο του άλλου. Δηλαδή μέρος της προσωπικότητάς μας κοινωνεί με μέρος της προσωπικότητας του άλλου. Αυτό είναι καλό, όταν το χρησιμοποιούμε ως σημείο επαφής, αλλά είναι κακό, όταν το κάνουμε, για να εκμεταλλευτούμε την αδυναμία του άλλου. Παρόμοια και στον Θεό παρουσιάζουμε εκείνη την πλευρά της προσωπικότητάς μας που εκδηλώνεται ως εμπιστοσύνη ή ως αγάπη. Οφείλουμε όμως να γνωρίζουμε καλά ότι ο Θεός δεν μας παρουσιάζει ποτέ μία μόνο όψη του προσώπου Του, αλλά συναντάμε τον Θεό στην απόλυτη και αυτούσια οντότητά Του.
- Ας προσπαθήσουμε να ανακαλύψουμε τον πραγματικό εαυτό μας και με αυτόν να σταθούμε ενώπιον του Θεού του Αληθινού, αφού πρώτα πετάξουμε μακριά σαν είδωλο όλες τις ψεύτικες εικόνες που είχαμε σχηματίσει γι' αυτόν. Ας νιώσουμε χαρούμενα και άνετα την

παρουσία Του, όπως όταν είμαστε κοντά σε πρόσωπα που αγαπάμε πολύ και αισθανόμαστε άνετα μαζί τους. Ας μιλήσουμε με ειλικρίνεια στον Θεό. Ας αφήσουμε σε Εκείνον τη φροντίδα αυτών που μας απασχολούν και εμείς ας μείνουμε ελεύθεροι να σκεφτόμαστε μόνο Εκείνον. Ας αναθέσουμε όλες τις ανησυχίες μας στον Θεό. Ας σιωπήσουμε. Τέλος, ας λέμε: "Θεέ μου, βοήθησέ με να βλέπω τις αμαρτίες μου, να μην κατακρίνω τον αδελφό μου και είθε η δόξα να είναι όλη δική Σου".

- Συχνά ο δρόμος για την κόλαση είναι στρωμένος με πολύ καλές προθέσεις.
- Ο πνευματικός είναι προαγωγός εις Χριστόν, όχι υποκατάστατο του Χριστού.
- Το μέγιστο πρόβλημα του ανθρώπου είναι ότι ο ίδιος αδικεί τον εαυτό του.
- Πρέπει να καταλάβουμε ότι είμαστε υπόχρεοι της αγάπης του Θεού και εξαιτίας της αγάπης του Θεού ζούμε.
- Το βραχυκύκλωμα στα δίκαια του ανθρώπου είναι μιζέρια.
- Η πύλη για τη Βασιλεία του Θεού είναι χαμηλή. Για να την περάσεις, πρέπει ή να σκύψεις ή να είσαι παιδί. (Άγιος Αυγουστίνος)
- Υπηρετώντας ο ένας τον άλλον γινόμαστε ελεύθεροι. (Ιππότες)
- Ο Θεός στον άνθρωπο μόνο έδωσε την ελευθερία να επιλέγει σε ό,τι τον αφορά, επομένως και στη χρήση του σεξουαλικού ενστίκτου. Πριν όμως του δώσει αυτή την ελευθερία να ρυθμίζει κατά τον τρόπο που θέλει τα θελήματά του, του έδωσε κάτι πολύ σημαντικότερο, που έχει στερήσει από τα ζώα. Του έδωσε τη λογική, ώστε με τη χρήση της να ρυθμίζει την ελευθερία του, τις όποιες επιλογές του. Επειδή όμως και αυτό δεν θα αρκούσε, τον όπλισε και με κάτι άλλο, επίσης βασικό. Είναι όλα όσα του αναφέρει για το πώς να χρησιμοποιεί αληθινά την ελευθερία του και αυτό προκειμένου να επιτύχει τον σκοπό για τον οποίο τον έπλασε και για να ζήσει όπως πραγματικά αξίζει. Άρα, όταν χρησιμοποιούμε το ένστικτο μονάχα για την ηδονή, έξω από τον γάμο, μακριά από την αλληλοσυμπλήρωση των συζύγων, σίγουρα κάνουμε κάτι κατώτερο κι από αυτά τα ζώα. Προβαίνουμε σε κακή χρήση της ελευθερίας μας, δεν χρησιμοποιούμε σωστά τη λογική μας, αδιαφορούμε για τους θείους νόμους. Αυτό δεν μπορεί να μην έχει συνέπειες.
- Να τιμούμε το δώρο της σεξουαλικότητας.
- Οι ρωμαλέες ψυχές τον πόνο τον κρατούν για τον εαυτό τους. Τη χαρά τη μοιράζονται με τους άλλους.
- Αν δεν βρούμε το θάρρος να αμφισβητήσουμε το αξίωμα ότι η ανάπτυξη είναι πανάκεια, ο κόσμος θα αγοράζει όλο και περισσότερο μέχρι να πεθάνει.
- Προσευχή σημαίνει να στέκεσαι μπροστά στον Θεό, να έρχεσαι σε άμεση και προσωπική σχέση μαζί Του. Να γνωρίζεις σε κάθε επίπεδο της ύπαρξής σου, από το ενστικτώδες μέχρι το διανοητικό, από το υποσυνείδητο μέχρι το υπερσυνείδητο, ότι είσαι μέσα στον Θεό και ότι ο Θεός είναι εντός σου.
- Ήρωας δεν είναι κάποιος μέχρι θανάτου πιστός σε μια ιδεολογία που διαιρεί ούτε

κάποιος που λυγίζει σίδερα σαν περιπλανώμενος Κουταλιανός. Ήρωας είναι εκείνος που δημιουργεί ενότητα σε υψηλότερο επίπεδο, εκείνος που ξεπερνά τον εαυτό του σε κάθε περίπτωση, που έχει το σθένος, την καρδιά και τον νου του μόνο για το ανέκπτωτο. Ήρωας δεν είναι όποιος προσπαθεί να καταλάβει την αρχή ή να συμβιβαστεί με τις αξίες του κόσμου τούτου, αλλά όποιος ζητεί, όπως κι αν ζει, την έσχατη πραγματικότητα. Είναι εκείνος που υπάρχει, για να γίνει ο κόσμος μας εφαλτήριο για τον κόσμο τού αλλιώς, αυτός που αναλαμβάνει το πρόσωπό του αναλαμβάνοντας τον εσωτερικό του εαυτό και λύνει το μυστήριο της θείας δημιουργίας στο μυστήριο της δικής του ανθρώπινης αναγεννήσεως.

- Η ζωή μας αλλάζει όταν αλλάζουμε πνευματικά, επειδή ακριβώς η μοίρα δεν επεμβαίνει έξωθεν, αλλά κατοικεί μέσα στην ίδια την ψυχή μας.
- Ο σκοπός της χριστιανικής ζωής είναι να επιστρέψουμε στην τέλεια χάρη του Αγίου και Ζωοποιού Πνεύματος, που μας δόθηκε με το βάπτισμα.
- Η επανειλημμένη επίκληση του ονόματος του Χριστού μπορεί να μας φέρει από τη διαίρεση στην ενότητα, από τη διάσπαση και την πολλαπλότητα στην ενοποίηση.
- Αντί να προσπαθούμε να αδειάζουμε τη σκέψη μας από οτιδήποτε κακό, είναι καλύτερα να τη γεμίζουμε με ό,τι καλό.
- Να προσφέρουμε όχι ό,τι έχουμε, αλλά ό,τι είμαστε.
- Δεν είναι αρκετό να κατέχουμε την προσευχή. Οφείλουμε να γίνουμε προσευχή.
- Αυτό που ο κόσμος χρειάζεται περισσότερο δεν είναι ανθρώπους που προσεύχονται με μεγάλη ή με μικρή συχνότητα, αλλά ανθρώπους που είναι προσευχές.
- Δεν είναι αρκετό να έχουμε στιγμές δοξολογίας. Όλη μας η ζωή, κάθε ενέργεια και κάθε χειρονομία (ακόμη και ένα χαμόγελο) να γίνονται ένας ύμνος λατρευτικός, μία προσφορά, μία προσευχή.
- Όταν λέμε την προσευχή του Ιησού (το "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με"), να συγκεντρώνουμε όλη την προσοχή μας στις λέξεις της προσευχής.
- Η προσευχή είναι ενέργεια. Προσεύχομαι σημαίνει ενεργώ στον ύψιστο βαθμό. Αυτό ισχύει ακόμη περισσότερο όταν προσεύχομαι στον Ιησού.
- Κάθε ψυχική δραστηριότητα έχει αντίκτυπο στο φυσικό και σωματικό επίπεδο. Και αντίστροφα, κάθε μεταβολή στη φυσική μας κατάσταση δρα αρνητικά ή θετικά στην ψυχική μας δραστηριότητα.
- Τους μόνους που καταδίκασε ο Ιησούς ήταν οι υποκριτές.
- Η αλήθεια είναι κατάσταση η οποία δωρίζεται από τη χάρη του Αγίου Πνεύματος.
- Όσο μειώνουμε τον εαυτό μας, τόσο μπορούμε να στραφούμε στον Θεό και να επικοινωνήσουμε με τους συνανθρώπους μας.
- Όλος ο αγώνας μας είναι να μείνουμε στη δωρεά του Θεού. Για να μείνουμε στη δωρεά του Θεού, χρειάζεται να μηδενίσουμε τον εαυτό μας.
- Είναι τόσο μάταιη η αδικία στον εκούσια εκμηδενιζόμενο, όσο μάταιος είναι ο πόνος στο

νεκρό σώμα.

- Η μη παραδοχή της μηδενικής μας αυτοσυνειδησίας είναι η μητέρα των λογισμών που μας ταλαιπωρούν.
- Άγχος έχει αυτός που στηρίζεται στον εαυτό του, στις δυνάμεις του.
- Η θλίψη είναι σχολείο, όπου οι μεγάλες αρετές αποκτώνται και οι μεγάλοι χαρακτήρες διαπλάθονται.
- Η διατήρηση ενός αγαθού απαιτεί τις ίδιες ή και περισσότερες προσπάθειες με εκείνες που καταβάλλουμε, για να το αποκτήσουμε.
- Εκείνος που μιλάει χωρίς να σκέπτεται μοιάζει με εκείνον που πυροβολεί χωρίς να σκοπεύει.
- Το να πέσει κανείς δεν είναι τόσο τρομερό. Το να μη θέλει να σηκωθεί είναι ολέθριο.
- Αυτόν που δεν αδικεί τον εαυτό του κανείς δεν μπορεί να τον αδικήσει. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Το πρόβλημά μας είναι ότι δεν αναπτύξαμε μέσα μας συνείδηση ζωής.
- Ο πόνος και ο κόπος ταπεινώνουν τον άνθρωπο, αρκεί να μην απολυτοποιηθούν.
- Μέσα στην κάθε δημιουργία ή ζει ο Χριστός ή δεν ζει.
- Η θέση μας είναι στο σώμα του Χριστού.
- Με την προσευχή απευθυνόμαστε εμείς στον Θεό. Με την ανάγνωση πνευματικών βιβλίων απευθύνεται ο Θεός σε μας.
- Δεν μας σώζει το ότι είμαστε χριστιανοί, αλλά το αν αυτό το τιμήσουμε.
- Αυτό που μας σώζει είναι ο πόθος για τον Θεό.
- Ο Χριστός προηγείται του ηθικού νόμου. Ο ηθικός νόμος είναι καρπός της σχέσης με τον Χριστό.
- Ο εχθρός μας είναι η φιλαυτία μας, η άλογη αγάπη προς τον εαυτό μας. Αυτό που χρειαζόμαστε είναι να βρούμε την έλλογο αγάπη προς τον εαυτό μας.
- Αυτό που μαρτυρεί την ποιότητα της πνευματικής μας τοποθέτησης είναι η συγχωρητικότητα, δηλαδή η διάθεσή μας να συγχωρούμε.
- Οι προσπάθειές μας έχουν περιεχόμενο, μόνο όταν βασίζονται στη συγχωρητικότητα, δηλαδή στη διάθεσή μας να συγχωρούμε.
- Η ζωή του χριστιανού είναι κάτι παραπάνω από αρετή. Είναι στάση ζωής.
- Η συγχωρητικότητα είναι η αποκατάσταση της ενότητας και της ακεραιότητας του σώματος του Χριστού. Δεν είναι η ανωτερότητα του ενός, αλλά η συνειδητοποίηση της κοινής ανάγκης για τον Χριστό.
- Συγχωρητικότητα σημαίνει ενσωμάτωση με τον αδελφό μου.
- Όταν ένας αδικεί κάποιον άλλον, το πραγματικό πρόβλημα είναι ο αποχωρισμός (η διάσπαση) του ενός από τον άλλον.
- Όποιος σκανδαλίζεται δεν είναι ικανός να συγχωρέσει τον αδελφό του.

- Με τον Χριστό είμαστε άνετοι. Ξεκομμένοι από τον Χριστό γινόμαστε στενάχωροι.
- Οι πράξεις μας είναι η ενέργεια του προσώπου μας.
- Η διάκριση προϋποθέτει την προσευχή (την προσευχητική διάθεση).
- Για να σεβαστώ και να εκτιμήσω τον άλλον, χρειάζεται πρώτα να αποδεχτώ τη δική μου προσωπική αξία.
- Η προβολή του εαυτού μας είναι η δήλωση ότι μειονεκτούμε.
- Η ανάγκη μας για αυτοδικαίωση είναι η ομολογία της ενοχής μας ότι δεν δώσαμε πνευματική τροφή στον εαυτό μας.
- Την πραγματική μας αξία τη βρίσκουμε μόνο μέσα από την απαξία.
- Δεν έχει σημασία αν φτάσουμε ή όχι στην κορυφή του βουνού της πνευματικής ζωής. Αυτό που έχει σημασία είναι η διάθεσή μας.
- Κάτι είναι αμαρτία όχι από μόνο του, αλλά εν σχέσει με την αγάπη του Θεού.
- Η τήρηση των εντολών του Θεού είναι ο εντροχιασμός στην αγάπη του Θεού.
- Αν η ηθική είναι ξεκομμένη από το πρόσωπο, είναι αμαρτία.
- Η αμαρτία είναι προσβολή της σχέσης με τον Χριστό, με τον συνάνθρωπο και με τον εαυτό μας.
- Το θέμα δεν είναι αν είμαστε ηθικοί ή όχι, αλλά αν έχουμε ζωή μέσα μας.
- Ο Χριστός είναι Αυτός που μας βρίσκει στον Άδη και μας σηκώνει.
- Αν κάποιος δεν έχει σύνδεση με τον Θεό, δεν μπορεί να αγαπήσει πραγματικά τον αδελφό του ούτε, πολύ περισσότερο, να συγχωρέσει τον εχθρό του.
- Αρετή ατομική δεν υπάρχει. Υπάρχει αρετή προσωπική, δηλαδή αρετή του προσώπου μας σε σχέση με το πρόσωπο του Θεού και με το πρόσωπο του αδελφού μας.
- Ο νόμος και η ηθική που προβάλλει ο κόσμος είναι αποτέλεσμα της πτώσης μας.
- Για το ξεκίνημα της πνευματικής ζωής αυτά που χρειαζόμαστε είναι: α) η αίσθηση της αμαρτωλότητάς μας και β) η εμπιστοσύνη μας στον Θεό.
- Μόνο αν αγαπήσουμε τους εχθρούς μας, θα κατοικήσει η χάρη του Θεού μέσα μας.
- Η αγάπη για τον Θεό φέρνει απεριγράπτη χαρά στην ψυχή.
- Όποιος γνώρισε την αγάπη του Θεού, αυτός αγαπά όλο τον κόσμο και ποτέ δεν μεμψιμοιρεί.
- Η κατά Θεόν θλίψη φέρνει την αιώνια χαρά.
- Ας ταπεινώσουμε τον εαυτό μας και θα γνωρίσουμε τη δύναμη της προσευχής του Ιησού ("Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με").
- Αν προσευχόμαστε στον Κύριο και σκεφτόμαστε άλλα πράγματα, τότε η προσευχή μας δεν εισακούεται.
- Η αδιάλειπτη προσευχή προέρχεται από την αγάπη και χάνεται εξαιτίας της κατάκρισης, της αργολογίας και της ακράτειας.
- Στον παράδεισο όλοι θα βρίσκονται μέσα στην αγάπη και, έχοντας την ταπείνωση του

Χριστού, όλοι θα χαίρονται να βλέπουν τους άλλους ανώτερους τους.

- Η ταπείνωση του Χριστού κατοικεί στους μικρούς. Κι αυτοί χαίρονται που είναι μικροί.
- Για να σωθούμε, είναι ανάγκη να ταπεινωθούμε. Τον υπερήφανο, και με τη βία να τον βάλεις στον παράδεισο, ούτε εκεί θα βρει ανάπαυση, επειδή θα ήθελε να έχει καλύτερη θέση.
- Η ψυχή του ταπεινού μοιάζει με πέλαγος. Αν ρίξουμε μια πέτρα στο πέλαγος, αυτή θα ταραξεί για λίγο την επιφάνεια και αμέσως μετά θα καταδυθεί στα βάθη.
- Η υπερηφάνεια καίει σαν τη φωτιά κάθε καλό.
- Αν οι άρχοντες τηρούσαν τις εντολές του Κυρίου και ο λαός υπάκουε με ταπείνωση, θα υπήρχε μεγάλη ειρήνη και αγαλλίαση πάνω στη γη.
- Σε ένα γεύμα το μέτρο της εγκράτειας να είναι τέτοιο, που να παραμένει η καρδιά στην προσευχή και μετά το γεύμα.
- Το καλύτερο που μπορούμε να κάνουμε είναι να παραδοθούμε στο θέλημα του Θεού και να βαστάζουμε τις θλίψεις με ελπίδα.
- Για να γνωρίσει κανείς τον Κύριο, δεν χρειάζεται να είναι πλούσιος ή επιστήμονας, αλλά να είναι εγκρατής, να έχει πνεύμα ταπεινό και να αγαπά τον πλησίον.
- Η απιστία προέρχεται από την υπερηφάνεια. Ο υπερήφανος ισχυρίζεται ότι θα γνωρίσει τα πάντα με τον νου του και την επιστήμη, αλλά η γνώση του Θεού παραμένει σε αυτόν ανέφικτη, γιατί ο Θεός γνωρίζεται μόνο με αποκάλυψη του Αγίου Πνεύματος.
- Ο Κύριος αποκαλύπτεται στις ταπεινές ψυχές. Σε αυτές δείχνει ο Κύριος τα έργα Του.
- Ο αδελφός μας είναι η ζωή μας.
- Η ψυχή έχει ειρήνη, μόνο αν προσεύχεται και για τους εχθρούς.
- Όταν προσβάλλεται ο ιερέας, ο λειτουργός του Αγίου Θυσιαστηρίου του Θεού, προσβάλλεται το Άγιο Πνεύμα.
- Σημασία δεν έχει αν βασανιστούμε στη ζωή μας, αλλά αν μέσα από αυτό θα βγει κάτι.
- Στην Εκκλησία δεν ερχόμαστε για να γαληνέψουμε, αλλά για να βρούμε τον Χριστό, που ένας από τους καρπούς Του είναι η ειρήνη.
- Σε ένα ζευγάρι το κάθε μέλος οφείλει: α) να διαλέγεται με το άλλο μέλος και μάλιστα με αναφορά στον Θεό και β) να γίνεται βοηθός του, ώστε το άλλο μέλος να μπορέσει να "επαναπατρισθεί".
- Όταν ο άνδρας εκτεθεί στην οικογένεια, δεν ταπεινώνεται ενώπιόν της, αλλά θέτει την οικογένεια στην ορθή πορεία.
- Το πρόβλημα με τον αδελφό μας να το λύνουμε πριν από τη δύση του ήλιου. Μετά, λόγω της ντροπής, η λύση του προβλήματος βαλτώνει.
- Αληθινό είναι αυτό που δεν πέφτει στη λήθη, δηλαδή το αιώνιο.
- Αν δεν υπάρχει ελευθερία, δεν υπάρχει ούτε αρετή.
- Η πραότητα είναι καρπός του Αγίου Πνεύματος. Όπου δεν υπάρχει πραότητα, δεν

υπάρχει ούτε το Άγιο Πνεύμα.

- Ο λόγος μας φανερώνει τον τρόπο που σκεφτόμαστε.
- Όταν τα σώματα γίνονται μαλθακά, και οι ψυχές καθίστανται ασθενέστερες.
- Ο καθένας έχει τρεις χαρακτήρες: α) αυτόν που δείχνει, β) αυτόν που νομίζει ότι έχει και γ) αυτόν που έχει.
- Ο άνθρωπος παίρνει την αξία του από το ότι είναι Εικόνα του Θεού και από το ότι γίνεται μέρος του σώματος του Χριστού.
- Για να μπορέσουμε να ζήσουμε, ο πρώτος κανόνας που οφείλουμε να εφαρμόσουμε είναι η αποφυγή της πλεονεξίας.
- Οργίζεσθε και μη αμαρτάνετε. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Οι βιολογικές ανάγκες βρίσκουν την αληθινή τους διάσταση μόνο στο ανθρώπινο πρόσωπο.
- Η προοπτική του χριστιανού είναι η Βασιλεία του Θεού (τα έσχατα).
- Δεν υπάρχει κακή ύλη. Υπάρχει κακή χρήση της ελευθερίας μας.
- Η χάρη του Θεού είναι η γενεσιουργός αιτία κάθε αγαθού.
- Πνευματικότητα είναι η δυνατότητα του ανθρώπου να δέχεται τη χάρη του Αγίου Πνεύματος. Είναι η παρουσία του Χριστού μέσα μας.
- Τα υλικά πράγματα είναι σημεία αναφοράς των διαπροσωπικών σχέσεων.
- Έναν (τον Θεό) μόνο χρειαζόμαστε ("Ενός δε εστί χρεία").
- Το κακό μπορεί να εκφραστεί και στις πιο δίκαιες δομές του συστήματος. Αντίστροφα, το καλό μπορεί να εκφραστεί και στις πιο άδικες.
- Το θέμα είναι η αλλοίωση του προσώπου μας μέσω του μυστηρίου της μετάνοιας.
- Η θεραπεία μας είναι η θεραπεία του προσώπου μας και είναι υπόθεση προσωπική.
- Αγαπώ τον εαυτό μου σημαίνει ότι σέβομαι την αξία που μου χάρισε ο Θεός. Κατά συνέπεια, είμαι έτοιμος να διαγράψω κάποιες βεβαιότητες που έχω.
- Το ίδιο του ιδανικού εραστή είναι να μη ζητάει αιτίες και δικαιολογίες για τα παραπτώματα, αλλά να δίνει τη συγγνώμη.
- Η πιο πνευματική προσέγγιση είναι η συγκατάβαση στον άλλον άνθρωπο και η θεραπεία της ανάγκης του.
- Ο άνθρωπος γεννιέται όχι μόνο σωματικά (αυτό είναι εύκολο) αλλά και πνευματικά.
- Η ηγεσία οφείλει να δίνει στον άλλον τις προϋποθέσεις να ελευθερωθεί.
- Η απογοήτευση είναι η μεγαλύτερη χαζομάρα του ανθρώπου. Άλλωστε, το πρόβλημα του ανθρώπου μπορεί να είναι και η σωτηρία του.
- Ελευθερία είναι η ορμή της θέλησης προς το ποιοτικό άπειρο.
- Το υπέρογκο εγχείρημα να εξαλειφθεί το αλλιώς από τη ζωή και τη συνείδηση των ανθρώπων και να αναγνωρισθεί η ιστορική πραγματικότητα ως η αρχή και το τέλος του παντός υποδουλώνει την ψυχή σε σκοτεινές δυνάμεις μέσα της και την προσφέρει άνευ όρων

και ορίων στο κακό.

- Η Εκκλησία είναι το σώμα της ενυπόστατης αλήθειας, κεφαλή της οποίας είναι ο Χριστός.
- Οι κοσμικές εξουσίες μοιραία δημιουργούν δουλεία και υποτέλεια.
- Οι ηγέτες οφείλουν να μην λαϊκίζουν και να είναι διάκονοι του λαού στο όνομα της αλήθειας και της δικαιοσύνης.
- Η Εκκλησία οφείλει να μεταμορφώνει την πολιτική δίνοντάς της το εσχατολογικό νεύρο.
- Η Εκκλησία μπορεί να συμβάλλει στην ανάσταση της πολιτικής. Κι αυτό μπορεί να γίνει, μόνο όταν είναι Εκκλησία του Σταυρού.
- Η διακονία δίνει χαρά και σε αυτόν που διακονείται και σε αυτόν που διακονεί.
- Η Εκκλησία υπερασπίζεται τη ζωή του ανθρώπου από τη σύλληψή του ακόμη και μέχρι την τελευταία του πνοή. Η ανθρώπινη δικαιοσύνη δεν το κάνει.
- Ο Θεός δεν έφτιαξε τον παράδεισο, για να χωρέσουν μέσα μόνο λίγοι.
- Η Εκκλησία λειτουργεί με έναν μυστικό τρόπο, που δεν είναι μαγικός.
- Έργο της Εκκλησίας είναι η μεταμόρφωση του κόσμου.
- Να μην είμαστε βιαστικοί με τους άλλους. Το μπουμπούκι, όταν το ανοίξουμε, δεν το κάνουμε λουλούδι. Αντίθετα, το καταστρέφουμε.
- Μην καταριέσαι το σκοτάδι. Μόνο άναψε μια λαμπάδα.
- Ο πατέρας που αληθινά αγαπά τα παιδιά του θέλει να τα κάνει να σταθούν μόνα στα πόδια τους.
- Σύμφωνα με την Παλαιά Διαθήκη στον παράδεισο έρεε μέλι και γάλα. Το γάλα σημαίνει τα προς το ζην. Το μέλι σημαίνει ότι τη ζωή αξίζει να τη ζεις.
- Για ό,τι σκεφτόμαστε να κάνουμε να ρωτάμε τον εαυτό μας το "γιατί". Να ψάχνουμε το κίνητρο.
- Η θλίψη, όταν την αναφέρουμε στον Θεό, μας ωφελεί ("Στενή και τεθλιμμένη η οδός η απαγούσα εις την ζωήν"). Όταν όμως δεν την αναφέρουμε στον Θεό, η θλίψη γίνεται κατάθλιψη και μας διαλύει.
- Η μεγάλη μας αποτυχία δεν είναι ότι έχουμε πειρασμούς, αλλά ότι αρνούμαστε τους πειρασμούς και έτσι γινόμαστε ανίκανοι για την αρετή.
- Μόνο όταν διακινδυνεύσουμε τη σιγουριά μας και την ασφάλειά μας, μπορεί να οικοδομηθεί σχέση με τον Θεό.
- Η άρνηση του σταυρού μάς φέρνει στη λήθη και μας αποπροσανατολίζει.
- Στόχος μας είναι ο Θεός. Όλα τα άλλα είναι τα μέσα, που μπορούν να μας οδηγήσουν σε Αυτόν. Αν το μέσο το κάνω στόχο, τότε έρχομαι σε κατάσταση ανισορροπίας και έχω πρόβλημα.
- Χρειαζόμαστε κίνηση αναφοράς προς τον Θεό αμετεωρίστως.
- Κάποιος είναι πρόσωπο, όταν αγαπάει εν ελευθερία τον άλλον.
- Αμαρτία είναι το ιδιαίτερο κλειστό ατομικό συμφέρον.

- Στην αγάπη είμαστε καθρέφτες (κυρίως τα παιδιά). Όση αγάπη θα πάρουμε, τόση αγάπη θα δώσουμε.
- Δουλειά της Εκκλησίας είναι την απελπισία να την κάνει ελπίδα μέσω της αγάπης.
- Πολλοί άνθρωποι αμαρτάνουμε από συνήθεια, γιατί δεν αποδεχθήκαμε (δεν εμπιστευθήκαμε) την αγάπη του Θεού.
- Η αγάπη είναι πορεία και άσκηση.
- Όσο ο άνθρωπος απλοποιείται, τόσο θεοποιείται. Γίνεται άκακος, ταπεινός, πράος, ελεύθερος.
- Πνευματική ζωή είναι ο Χριστός μέσα μου ("ο Χριστός εν εμοί").
- Ο Θεός είναι μια διαρκής έκχυση αγάπης.
- Μόνο όταν ο άνθρωπος πεθαίνει ως προς το θέλημά του (τον λογισμό του), μπορεί να καταλάβει την αγάπη και την προσφορά του άλλου.
- Ο Χριστός θέλει από μας αρχοντιά, αξιοπρέπεια, λεβεντιά.
- Μόνο οι χαρούμενοι και οι ειρηνικοί άνθρωποι μπορούν να ακούσουν τον Θεό. Όχι οι στεναχωρημένοι και μίζεροι.
- Υγεία πνευματική έχει ο άνθρωπος, όταν μπορεί να χαίρεται και τη μοναξιά του.
- Θέλημα του Θεού είναι αυτό που στον κόσμο το λένε αγαθό.
- Με το φως του Θεού ό,τι κάνουμε είναι ευλογημένο. Χωρίς αυτό είναι αμαρτία.
- Ο κόσμος ως δημιούργημα του Θεού είναι καλός. Με τον όρο "κοσμικό φρόνημα" εννοούμε το αμαρτωλό φρόνημα. Το φρόνημα δηλαδή του κόσμου μας, που βρίσκεται σε κατάσταση πτώσης.
- Ο άνθρωπος (κυρίως το παιδί) έχει ανάγκη συναισθηματικής τροφοδοσίας. Πολλές φορές όμως η πηγή συναισθηματικής τροφοδοσίας που βρίσκει είναι ζημιογόνος.
- Η ζωή μας είναι ένα πανηγύρι, αρκεί να τη δούμε σωστά, δηλαδή ευχαριστικά.
- Όπως ο Χριστός σέβεται την ελευθερία μας, έτσι κι εμείς να σεβόμαστε την ελευθερία του κάθε ανθρώπου. Κανένα καλό δεν μπορεί να γίνει με εξαναγκασμό.
- Διά της Θείας Λειτουργίας ικανοποιείται το αίτημα του ανθρώπου να κατοικήσει ο Θεός μέσα του.
- Η συνάντησή μας με τον Χριστό είναι πρωτίστως έργο της Θείας Λειτουργίας.
- Η Θεία Λειτουργία είναι το σπουδαιότερο γεγονός στον πλανήτη.
- Οι καλές μας πράξεις έχουν αξία, μόνο αν είναι προέκταση της Θείας Λειτουργίας.
- Η Θεία Λειτουργία, εφόσον τη συνειδητοποιούμε, είναι το καλύτερο διδασκαλείο.
- Η Θεία Λειτουργία είναι ένα άνοιγμα προς τον Θεό και προς τους αδελφούς μας. Αντίθετα, η αμαρτία είναι ένα κλείσιμο.
- Εάν η ζωή μας έχει κέντρο τη Θεία Λειτουργία, τη Βασιλεία των Ουρανών, όλη η ζωή μας αλλοιώνεται.
- Η Θεία Λειτουργία είναι η δομή της ζωής μας.

- Η προσπάθεια του ανθρώπου είναι να ξεπεράσει τη δική του βασιλεία και να προσκυνήσει τη Βασιλεία του Θεού. Όλα τα άλλα γίνονται με τη χάρη του Θεού και όχι με την προσπάθεια του ανθρώπου.
- Μοναξιά δεν είναι να μην έχουμε παρέες. Μοναξιά είναι να μην αγαπούμε. Με την αγάπη μπορούμε ακόμη και αυτούς που είναι μακριά μας να τους νιώθουμε κοντά μας.
- Η μοναξιά του ανθρώπου μεγαλώνει, όταν απαιτούμε την αγάπη των άλλων. Αυτό είναι γκρίνια και μιζέρια.
- Τα δάκρυα δεν είναι δείκτης της χάρης του Θεού.
- Η βάση της πνευματικής ζωής είναι η άσκηση και ο σταυρός.
- Η ευσυνείδητη κριτική πρώτα ζυγίζει τα προτερήματα και κατόπιν τα ελαττώματα.
- Είμαστε εικόνες Θεού. Έχουμε μέσα μας φυτεμένο τον πόθο για τον Θεό.
- Η γνώση μάς ακολουθεί στο χώμα του τάφου. Η αγάπη μάς ακολουθεί στη δόξα του Ουρανού.
- Ο καλός ο καπετάνιος, όταν χρειαστεί, τα πετάει όλα, για να σωθεί το πλήρωμα.
- Η ψυχολογική γνώση είναι γνώση μερική και άρα όχι αληθινή. Γι' αυτό μπορεί να οδηγήσει ή στην έπαρση ή στην απόγνωση.
- Το πρώτο που οφείλουμε να κάνουμε είναι να προβάλουμε τον εαυτό μας στο μυστήριο του Θεού, στην αναζήτηση της Αλήθειας.
- Για να μπορέσουμε να προχωρήσουμε στη ζωή, οφείλουμε να βρούμε την αξία που μας χάρισε ο Θεός.
- Μια ερωτική σχέση, όταν τα δύο μέλη της τη θεωρούν μόνη αξία και αυτάρκη, είναι καταδικασμένη σε θάνατο.
- Όλα γίνονται απλά, αν βρούμε τη θέση μας στη ζωή κι αν αγαπήσουμε τον Θεό.
- Ο λόγος που ο άνθρωπος καταφεύγει στην αμαρτία είναι η αίσθηση της υπαρξιακής του μοναξιάς. Κι αυτό, γιατί δεν αναζήτησε να βρει νόημα ζωής στο πρόσωπο του Χριστού.
- Ο άνθρωπος θεραπεύεται, μόνο αν βρει νόημα στη ζωή.
- Ο Χριστός έχει το ήθος του αληθινού εραστή. Ο αληθινός εραστής δεν είναι αυτός που απαιτεί εξηγήσεις για τις αμαρτίες του ερωμένου προσώπου, αλλά αυτός που προσπαθεί να βρει τον τρόπο να θεραπεύει το ερωμένο πρόσωπο.
- Η κυρίαρχη λέξη στη διαδικασία της μετάδοσης της γνώσης είναι η συγκατάβαση.
- Η Εκκλησία δίνει την ελπίδα που χρειάζεται ο άνθρωπος. Ο αληθινός χριστιανός είναι φορέας αυτής της ελπίδας.
- Ο όρος "κενωτικώς υπάρχουν" στην εκκλησιαστική ζωή σημαίνει ότι ζούμε με τέτοιον τρόπο, που αδειάζουμε τον εαυτό μας, για να κατοικούν οι άλλοι μέσα μας.
- Ψυχολογικός άνθρωπος είναι αυτός που νοιάζεται πάντα να περνά καλά.
- Το ψυχολογικό είναι η διάθεση να περνά, να νιώθω καλά. Περιορίζεται από τον χρόνο. Το πνευματικό είναι η διάθεση να βρω την αλήθεια, να γευτώ το καλό. Ξεπερνά τον χρόνο.

- Ο πνευματικός λόγος ξεπερνά τον χρόνο και προβάλλεται στην αιωνιότητα. Είναι ένας καθολικός λόγος και είναι ο λόγος του όλου. Είναι εντέλει η αναζήτηση της αλήθειας.
- Την όλη αλήθεια, δηλαδή τον Χριστό, μπορώ να την βρω και στα πιο μικρά πράγματα.
- Όλες οι σχέσεις φθείρονται ψυχολογικά.
- Στη σχέση του ανδρόγυνου ευθύνη του άνδρα είναι να δίνει πνευματική κατεύθυνση και νόημα. Αυτό ανανεώνει τη σχέση, που φθείρεται. Της δίνει νέα πνοή.
- Κόπωση είναι η μη ικανοποίηση και μη καταξίωση των προσδοκιών μας, κυρίως των συναισθηματικών.
- Η βαθύτερη κατανόηση δύο ανθρώπων είναι η προσωπική κατανόηση, δηλαδή η συνάντηση των λόγων ύπαρξης των δύο προσώπων. Και αυτό γίνεται μέσα στο γεγονός της αγάπης.
- Αν είμαστε στραμμένοι στον Χριστό, δηλαδή στη νίκη επί του θανάτου, τότε διατηρούμε μέσα μας μια οσμή ζωής. Διαφορετικά, υπάρχει μόνο η βρωμιά του θανάτου.
- Ο άνδρας οφείλει να έχει ως λόγο ύπαρξης τον Χριστό και αυτό να προτείνει και στη γυναίκα του.
- Στη σχέση του ανδρόγυνου πρώτη ευθύνη του άνδρα είναι να τονίσει ότι η κεφαλή της σχέσης, η αναφορά της σχέσης και το πρόσωπο το συνδέον είναι ο Χριστός. Σε μια τέτοια σχέση υπάρχει υπομονή, συγχωρητικότητα, ανάπαυση του συντρόφου, άρνηση της καχυποψίας, σωστά όρια και απουσία εξάρτησης.
- Είναι ευθύνη του άνδρα να εμπνεύσει στη σχέση την πορεία προς τον Χριστό.
- Η αμαρτία δεν νικιέται με τη νέκρωση της ερωτικής δύναμης. Η αμαρτία νικιέται όταν στη θέση του αρρωστημένου ερωτικού πάθους βάλουμε το υγιές ερωτικό πάθος.
- Παρθενία είναι η δυνατότητα να αγαπώ.
- Η λογική που λέει  $1+1=2$  είναι μια ορθολογική προσέγγιση της σχέσης, που δεν είναι σχέση ούτε κοινωνία ούτε ενότητα. Είναι μοναξιά, κομμάτιασμα, απομάκρυνση, σχάση.
- Η λογική του Χριστού είναι "αφήνω κατά μέρος το δικό μου και νοιάζομαι να αναπαύσω τον άλλον". Αυτό μπορώ να το κάνω, μόνο αν έχω ζωντανή σχέση με τον Χριστό. Αλλιώς "θα σκάσω".
- Η μεγαλύτερη κατάρα για τον άνθρωπο είναι το δικό μου και το δικό σου. Η ευλογία είναι να αφήσω το δικό μου για το δικό σου. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Η πρώτη έξοδος από τον εαυτό μου είναι να παραβλέπω πώς φέρονται οι άλλοι σε μένα, αλλά να νοιάζομαι για τη δική μου συμπεριφορά προς τους άλλους.
- Δεν μας στιγματίζει καθοριστικά το ψυχολογικό πλαίσιο μέσα στο οποίο μεγαλώσαμε, γιατί ο πνευματικός λόγος μάς δίνει τη δυνατότητα υπέρβασης αυτής της κατάστασης.
- Να μιλάμε στον άλλον τόσο, όσο μπορεί να καταλάβει. Όχι περισσότερο.
- Δείκτης της πνευματικότητάς μας είναι το πόσο μπορούμε να σταθούμε στη Θεία Λειτουργία ως ορθόδοξοι. Δηλαδή το πόσο μπορούμε να δεχτούμε τη Θεία Λειτουργία ως

ενότητα-οικουμενικότητα-συμφιλίωση με την κτίση.

- Ο αληθινά ορθόδοξος αγκαλιάζει τους πάντες όχι με τη δική του δύναμη, αλλά με τη χάρη του Θεού.
- Μέσα στη διαφορά των χαρακτήρων κρύβεται η αρμονία του Θεού.
- Η φιλανθρωπία του Θεού ενεργείται, όταν θέλουμε. Και θέλουμε, όταν μετανοούμε.
- Όπου συνέβη πτώση, εκεί κατασκήνωσε προηγουμένως η υπερηφάνεια.
- Όποιος τιμάται και επαινείται περισσότερο απ' ό,τι αξίζει ζημιώνεται πολύ. Αντίθετα, όποιος δεν τιμάται καθόλου από τους ανθρώπους θα δοξασθεί άνωθεν.
- Η ποιότητα είναι αυτό που μένει, αυτό που αντέχει στον χρόνο, αυτό που είναι αληθινό. Όλα τα θεριά πασχίζουν να την αφανίσουν, όμως πάντα κάτι τους ξεφεύγει. Η μαγιά της ποιότητας παραδίνεται μυστικά σε αυτούς που της παραδίνονται, δίχως ποτέ να λείψει κρίκος διαδοχής στην παράδοση. Η ευτέλεια, έτσι που πάντα μάχεται θηριωδώς την ποιότητα, αφανίζει πολύ πλούτο και αφανίζει από τις ψυχές την αντοχή και την ελπίδα. Όμως, αναγκάζεται και να υποκλιθεί μπροστά στη μαγιά που θα σωθεί, ανυποψίαστη και για το έγκλημά της και για το ψευτοσέβας της.
- Ένας μύθος του Αισώπου λέει: "Κάποιο παιδάκι έχωσε το χέρι του σε ένα σταμνί και έπιασε στη χούφτα του όσα πιο πολλά φουντούκια μπορούσε. Όταν θέλησε όμως να τραβήξει το χέρι του, είδε ότι του ήταν αδύνατο, γιατί ο λαιμός του σταμνιού ήταν στενός. Για να το βγάλει, έπρεπε να ανοίξει το χέρι του και να αφήσει τα φουντούκια". Έτσι και ο άνθρωπος. Δεν μπορεί να απελευθερωθεί, αν δεν ανοίξει το χέρι που κρατάει επίμονα τα φθαρτά και μάταια του κόσμου τούτου και δεν τα εγκαταλείψει.
- Εκκλησία είναι η σύναξη των αδελφών με πατέρα τον Τριαδικό Θεό. Ο απόστολος Παύλος παρομοιάζει το εκκλησιαστικό σώμα με το ανθρώπινο, το οποίο δεν έχει μέρη, αλλά μέλη. Άλλο πράγμα είναι τα χέρια από τα πόδια, όμως και τα δύο είναι εξίσου χρήσιμα. Η διάκριση είναι καθαρά λειτουργική και γι' αυτό στα μάτια του Θεού Πατέρα, άρα και στα μάτια των αδελφών μας, δεν υπάρχει ανώτερος και κατώτερος, αλλά ανεπανάληπτα πρόσωπα, που το καθένα έχει τη δική του ιδιαιτερότητα. Άλλωστε, αυτό που μετατρέπει το ψωμί και το κρασί σε Σώμα και Αίμα Χριστού είναι η σύναξη επί τω αυτώ, δηλαδή η αγάπη μεταξύ μας, η οποία ανοίγει και μαλακώνει τις καρδιές μας, για να δεχτούν τη χάρη του Θεού. Λόγω του ότι αποτελούμε τα μέλη του ίδιου σώματος, η αμαρτία του ενός επηρεάζει όλη την ανθρωπότητα (ο άγιος Σιλουανός ρωτούσε πώς θα ήταν δυνατόν να είναι χαρούμενος, ακόμα και στον παράδεισο, αν ήξερε ότι τα αδέλφια του έχουν πάει στην κόλαση), αλλά και η αγιότητα του ενός φωτίζει τους πάντες (ο όσιος Παΐσιος ήταν γνωστός στην Καλιφόρνια της Αμερικής).
- Όποιος κατέχει την εξουσία οφείλει να θυμάται: α) ότι κυβερνάει ανθρώπους, β) ότι πρέπει να διαχειρίζεται την εξουσία σύμφωνα με τον νόμο και γ) ότι δεν θα κυβερνάει αιώνια.
- Τη σχέση την κάνουμε, για να έχουμε έναν βοηθό που θα μας πάει στον Κύριο.

- Η ειρήνη είναι Αγιοπνευματική κατάσταση.
- Όταν ο άνθρωπος βάζει το θυμικό πάνω από το λογικό, τότε τσαλαπατά τους αδελφούς του. Η επιθυμία γίνεται τυφλή και μοιάζει με ποτάμι που έχει ξεχειλίσει και έχει πλημμυρίσει τα πάντα.
- Στην πνευματική αγάπη ο άνθρωπος θέτει το ερώτημα, ο Κύριος δίνει την απάντηση και ο άνθρωπος συγκατατίθεται στην απάντηση του Κυρίου (δίνει τη συγκατάθεση).
- Ο Θεός δεν είναι υποχρεωμένος να απαντά στις ερωτήσεις μας, όπως κι εμείς δεν είμαστε υποχρεωμένοι να απαντάμε στις ερωτήσεις άλλων.
- Όλες οι ψυχικές δυνάμεις μας δεν είναι αρκετές για τη σωτηρία μας.
- Ο άνθρωπος δεν μπορεί να εφαρμόσει τις εντολές του Κυρίου. Μόνο το Άγιο Πνεύμα μπορεί να τις εφαρμόσει, αν μπει μέσα στον άνθρωπο.
- Η κορυφαία ίσως από όλες τις αρετές είναι η διάκριση.
- Ο άγιος είναι ένας άνθρωπος που τα γνωρίζει όλα αλλά όχι με υπερηφάνεια, π.χ. όχι επειδή διάβασε πολλά βιβλία.
- Η γνώση μάς βοηθάει να φτάσουμε στη χάρη, αρκεί να ταπεινώνουμε τη γνώση μπροστά στη χάρη.
- Η χάρη δεν αντέχει τη δημοσιοποίηση, γιατί δεν αντέχει τη βία. Όταν δημοσιοποιείται, χάνεται.
- Η κατάσταση της χάρης έχει έναν συνδυασμό φόβου και πόθου. Ο φόβος είναι πώς να σταθώ ενώπιον ενός τέτοιου Θεού που με αγαπά και πώς να μην κάνω κάτι και χάσω τον Χριστό. Ο πόθος είναι πώς να παραμείνω κοντά στον Κύριο.
- Η κατάσταση της χάρης είναι σαν τον φόβο που έχω στο σκοτάδι, όταν ανάψω το καντηλάκι και φοβάμαι μήπως μου σβήσει.
- Ο φόβος του Θεού είναι κατάσταση χάρης. Ο άλλος φόβος (όχι του Θεού) είναι απουσία χάρης.
- Ο φόβος είναι έλλειψη αγάπης και κατάσταση υπερηφάνειας-εγωισμού.
- Ο φόβος υπάρχει όπου προηγήθηκε η ψυχική αγάπη, δηλαδή η αγάπη χωρίς το Άγιο Πνεύμα.
- Ο άνθρωπος προϋποθέτει και ο Θεός διαθέτει (Αγγλική παροιμία).
- Ο άνθρωπος δεν είναι ούτε άγγελος ούτε διάβολος. Είναι αυτό που θα πιστέψει.
- Η εμπιστοσύνη αναπαράγει αξιοπιστία.
- Αμαρτία είναι ό,τι δεν είναι απαραίτητο.
- Όσο περισσότερο προσηλωνόμαστε στην πληρότητα και το κάλλος της θείας φύσης και της άπειρης αγάπης του Θεού, τόσο περισσότερο η καρδιά μας μαλακώνει.
- Το να μένει κανείς στον Θεό σημαίνει να αισθάνεται την παρουσία Του και να προσεύχεται συνεχώς στο όνομά Του.
- Το χρήμα είναι τίποτα. Η τιμή είναι κάτι. Το θάρρος είναι τα πάντα. (Μέγας Ναπολέων)

- Η πρώτη άρνηση της επιείκειας και της ελεημοσύνης είναι η κατάκριση.
- Ένας λόγος που δεν ενεργεί η χάρη του Θεού μέσα μας είναι η κατάκριση.
- Η κατάκριση είναι σαν τη βδέλλα, γιατί στεγνώνει το πνευματικό περιεχόμενο του ανθρώπου.
- Είμαστε τόσο εθισμένοι στην κατάκριση, που στο ερώτημα "γιατί να κατακρίνουμε;", συχνά απαντάμε "ε, και τι θα κάνουμε;".
- Το πάθος της κατάκρισης προϋπάρχει των συνθηκών που θα μας έκαναν να κατακρίνουμε κάποιον.
- Να είμαστε έξυπνοι. Να βρίσκουμε τρόπους να δραπετεύουμε από το πάθος της κατάκρισης.
- Να μην κατακρίνουμε τον άλλον. Ούτε και να τον κρίνουμε, αν δεν μας το ζητήσει.
- Ο χωρισμός (το κομμάτιασμα) από τον άλλον γεννάει τσιγκουνιά.
- Πίσω από την ιδιοτροπία του άλλου βρίσκεται η ευκαιρία εμείς να αναπτυχούμε πνευματικά και να θεραπευτούμε.
- Αν όλα μάς πήγαιναν καλά, με ποιον τρόπο θα ωρίμαζε ο άνθρωπος, με ποιον τρόπο θα ταπεινωνόταν;
- Ο Θεός επιτρέπει τους πειρασμούς, για να είμαστε μαχόμενοι και έτσι να γινόμαστε καλύτεροι.
- Οι αξίες της ζωής σήμερα είναι η ηδονή, η δόξα και ο πλούτος. Είμαστε εγκλωβισμένοι σε αυτές τις αξίες, ενώ είμαστε προορισμένοι για πολύ ανώτερα πράγματα.
- Ο μεγαλύτερος πειρασμός είναι αυτός που έρχεται να ταράξει τη σχέση μας με τον Θεό. Ο μεγαλύτερος κίνδυνος των λογισμών είναι η διατάραξη της σχέσης μας με τον Θεό.
- Δοκιμαζόμαστε, για να ταπεινωθούμε, για να αρνηθούμε την έπαρση. Ο πειρασμός μας συγκρατεί από την έπαρση.
- Η απομόνωση μας κάνει πιο ευάλωτους στην αμαρτία και στον πειρασμό.
- Η απομόνωσή μας είναι ο πληγωμένος εγωισμός μας.
- Όταν κάποιος άνθρωπος μας θίγει, η άμεση απάντησή μας είναι υγιέστερη αντίδραση, παρά η απομόνωση και το κλείσιμο στον εαυτό μας, που φανερώνουν πρόβλημα.
- Η προσευχή είναι εσωτερικός διάλογος.
- Στην ησυχία βγαίνει αυτό που έχουμε μέσα μας. Αυτό συνήθως είναι άσχημο και γι' αυτό μας φέρνει εσωτερική ταραχή. Στον θόρυβο όλα κουκουλώνονται.
- Η ανιδιοτελής αγάπη είναι η αγάπη του Θεού. Ο άνθρωπος δεν μπορεί να αγαπήσει από μόνος του, γιατί τίποτα καλό δεν μπορεί να κάνει από μόνος του. Δανείζεται την αγάπη του Θεού.
- Ο διάβολος είναι πονηρός, αλλά όχι έξυπνος.
- Η Εκκλησία ως Μυστήριο, ως Θεία Ευχαριστία (όχι ως Διοίκηση) είναι το αντίδοτο που μας κάνει ισχυρούς έναντι του διαβόλου.

- Ο διάβολος μας κολακεύει, για να μας τρελάνει στο τέλος.
- Η βασική αμαρτία μας είναι η άρνηση της σχέσης με τον Θεό, η έλλειψη εμπιστοσύνης προς τον Θεό.
- Όταν το μέλημα του ανθρώπου είναι η χάρη του Θεού, ο άνθρωπος δεν στεναχωριέται.
- Ταπεινός είναι αυτός που ταπεινώθηκε στην αναζήτηση της χάρης του Θεού.
- Πραγματικός πόνος για τον άνθρωπο είναι η έλλειψη της αγάπης.
- Ο Χριστός μάς είπε να μην απαντάμε στα ερωτήματα του διαβόλου, αλλά να σιωπάμε. Να εμπιστευόμαστε μόνο τον Θεό.
- Στην πνευματική ζωή δεν υπάρχει το "βαδίζω καλώς".
- Η Εκκλησία δεν λέει να μη χαιρόμαστε τα αγαθά του κόσμου. Λέει να τα χαιρόμαστε αληθινά. Κι αυτό γίνεται μόνο με τη χάρη του Θεού.
- Ζωή είναι η αγαπητική ένωση του ανθρώπου με τον Θεό.
- Αυτό που έχουμε ανάγκη είναι ένα συνεχές εσωτερικό ξεκαθάρισμα.
- Για να σωθούμε, χρειαζόμαστε: α) απουσία κατάκρισης, β) απουσία βεβαιοτήτων, γ) απογοήτευση από τον εαυτό μας και δ) πόθο για τον Θεό.
- Κακή παιδεία σημαίνει υποθήκευση του μέλλοντος.
- Ο εκσυγχρονισμός χωρίς ουσιαστική παιδεία διαμορφώνει αρπακτικές ψυχές, μεταβάλλει και το πιο θετικό γεγονός σε παράγοντα αρνητικότητας.
- Ο άνθρωπος έχει μέσα του τρεις δυνάμεις: τον λόγο, τον πόθο και τον θυμό. Πρέπει οι δύο τελευταίες να υποτάσσονται στην πρώτη κι αυτή να αναφέρεται στον Θεό.
- Αυτό που κάνει κάτι να είναι καλό ή κακό είναι: α) ο λόγος για τον οποίο το κάνουμε, β) τι περιεχόμενο του δίνουμε και γ) πώς το χειριζόμαστε.
- Τα τρία στοιχεία της αληθινής αγάπης είναι: α) η αποδοχή της διαφορετικότητας, β) η ισοτιμία και γ) η ενότητα.
- Στην Ορθοδοξία δεν υπάρχει η λέξη θρησκεία. Υπάρχει η λέξη Εκκλησία.
- Ο κόσμος μας περισσότερο από κάθε άλλη φορά σήμερα έχει ανάγκη από την εναρμόνιση της Γνώσης με την Υπερβατικότητα.
- Ο Θεός του Ευαγγελίου είναι εντός της ιστορίας. Όσοι μπορούν να διαθέσουν τη δύναμη του πιστεύειν μπορούν και να Τον ψηλαφίσουν.
- Ο Θεός ψηλαφίζεται στα πρόσωπα των αδελφών μας των ελαχίστων, δηλαδή των αδικημένων, των καταπιεζομένων και των αποκλεισμένων. Και όποιος έχει το κουράγιο να αγωνίζεται γι' αυτούς "χτίζει εκκλησίες". Κάνει ό,τι πιο ιερό και υψηλό στη ζωή του.
- Αν ο Θεός των χριστιανών απουσιάζει από την κίνηση της ιστορίας που ζούμε, είναι γιατί οι χριστιανοί δεν συνάντησαν ακόμη τον Θεό Ιησού Χριστό.
- Η Εκκλησία έχει μια αμετακίνητα ελπιδοφόρα σύλληψη του κόσμου και των προοπτικών του. Η πραγμάτωσή της προϋποθέτει οι πιστοί της να μεταβάλλουν την εφησυχάζουσα συνείδησή τους σε δράση.

- Δεν είναι οι νοητικές βεβαιότητες που δίνουν την ουσία του φαινομένου της πίστης. Η πίστη δεν νοείται, αλλά βιώνεται. Είναι βιωματική εμπειρία. Είναι κίνηση καρδιάς.
- Η ομορφιά που δημιούργησε ο Θεός είναι αυτή που θα σώσει τον κόσμο. (Ντοστογιέφσκι)
- Το κυριότερο στοιχείο της κυριότερης κρίσης που περνά η ευρωπαϊκή κοινωνία είναι η ιδεολογία της μικροαστικής καταναλωτικής αδιαφορίας και της παραίτησης από τα κοινά. (Βάτσλαβ Χάβελ)
- Η Εκκλησία είναι ο τόπος της μετάνοιας, του αγιασμού και της σωτηρίας του ανθρώπου. Και είναι κοινωνία προσώπων εν ελευθερία.
- Τρεις άνθρωποι δούλευαν στο ίδιο έργο. Όταν ρωτήθηκαν τι κάνουν, ο ένας απάντησε "ιδρώνω", ο δεύτερος "βγάζω το ψωμί μου" και ο τρίτος "κτίζω μια εκκλησία".
- Αν παλεύεις για το ψωμί σου, το πρόβλημα είναι υλικό. Αν αγωνίζεσαι για το ψωμί του διπλανού σου, το πρόβλημα γίνεται αυτόματα πνευματικό.
- Ο Θεός μπορεί να κάνει τα πάντα, εκτός από το να αναγκάσει τον άνθρωπο να Τον αγαπήσει, γιατί σέβεται την ελευθερία του πλάσματός Του.
- Η χριστιανική ελπίδα δεν εξαρτάται από το τι κάνει ο κόσμος σε μας, αλλά από αυτό που εμείς κάνουμε μέσα στον κόσμο ανταποκρινόμενοι στην αγάπη του Θεού προς εμάς.
- Όσο περισσότερο ο νέος αντιλαμβάνεται τη σημασία και την αξία των ανθρώπινων σχέσεων, τόσο περισσότερο θα αναπτυχθεί σε ευχάριστο και συμπαθητικό πρόσωπο, που μπορεί να δεχθεί με ευελιξία τα χτυπήματα της ζωής.
- Ο πιθανότερος τρόπος σήμερα, για να υποπέσει κάποιος σε αίρεση, δεν είναι η αποδοχή κακόδοξων δογμάτων. Είναι ο αφύσικος τρόπος ζωής, που δεν αναφέρει τον άνθρωπο στον Φυτουργό της κτίσης. Έτσι ο άνθρωπος καθίσταται αμαρτωλός και αποτυχημένος, ανίκανος να θεωρήσει τα όντως όντα της θείας αγαθότητας. Και γι' αυτό είναι αιρετικός, αφού είναι αναγκασμένος να επιλέξει μια κάποια μορφή συμβιβασμού με τη φθορά χάριν προσωρινής επιβίωσης. (Σερβίων και Κοζάνης Αμβρόσιος)
- Ο κάθε γονέας οφείλει συνεχώς να μεριμνά για να οικοδομήσει στο παιδί του την ανεξαρτησία και την υπευθυνότητα. Και αυτό πρέπει το παιδί να το γνωρίζει.
- Κάποιοι γονείς αφήνουν το παιδί χωρίς καθοδήγηση στα ηθικά και πνευματικά θέματα, δήθεν για να πιστέψει όπου αυτό θελήσει, όταν μεγαλώσει. Αυτό έχει ως συνέπεια το παιδί: α) να βρίσκεται σε όλο και μεγαλύτερη σύγχυση σχετικά με τον κόσμο και β) να αποτελεί εύκολη λεία στις μυστικιστικές ομάδες και στις άλλες οργανώσεις που προσφέρουν εσφαλμένες, υποδουλωτικές και καταστροφικές απαντήσεις στα προβλήματα της ζωής.
- Αυτό που αρνείται ο μαρξισμός δεν είναι η πραγματικότητα του Θεού (αυτή προσπελάζεται με την πίστη και ο μαρξισμός δεν διαθέτει αυτό το μέσον), αλλά ένα σύστημα διαστρεβλωμένο από τα σχολικά εγχειρίδια και την κατεστημένη κατηχητική. Δεν είναι η ζωντανή παρουσία του Θεού που επισύρει την κριτική του αθεϊσμού, αλλά το χρεοκοπημένο θεολογικό σύστημα, που επικαλείται σαν άλλοθι το όνομά Του.

- Όταν μένουμε πάντοτε διαθέσιμοι στο να δίνουμε στους νέους την αγάπη, τότε μιμούμαστε τον τρόπο που ο Θεός απευθύνεται σε μας. Είναι πάντοτε διαθέσιμος να μας θρέψει και να μας βοηθήσει ως μέλη της οικογένειάς Του, ακόμη και όταν Τον απορρίπτουμε.
- Η μητέρα στο σπίτι είναι όπως η καρδιά στη θέση της.
- Το μέγεθος μιας αμαρτίας κρίνεται από την απώλεια της χάρης την οποία υφιστάμεθα, όταν απομακρυνόμαστε από το θέλημα του Θεού.
- Οι περισσότεροι από τους ανθρώπους που διορθώνονται διδάσκονται από τις δικές τους εμπειρίες-αμαρτίες. Χρειάζεται όμως σοφία, για να διδαχθεί κανείς από τις εμπειρίες-αμαρτίες των άλλων.
- Το παιδί έχει ανάγκη να αισθάνεται ότι αγαπιέται. Να κάνουμε τα παιδιά μας να αισθάνονται ότι τα αγαπάμε πραγματικά.
- Η συζυγική σχέση πρέπει να χαρακτηρίζεται από σεβασμό, αγάπη, σταθερότητα και καλή επικοινωνία.
- Να διατηρούμαστε στη θέση του ηγέτη για τα παιδιά μας.
- Να εμπνέουμε με αγάπη στα παιδιά μας την πειθαρχία.
- Να αγαπάμε τους νέους άνευ όρων.
- Να διατηρούμε ανοιχτούς τους δρόμους, από τους οποίους ο νέος θα επιστρέψει σε μας, για να ξαναγεμίσει το συναισθηματικό του δοχείο.
- Η συγκεντρωμένη προσοχή είναι η πιο απαιτητική ανάγκη που έχει ένας νέος.
- Να επικοινωνούμε με τους νέους οπτικά και σωματικά.
- Να διατηρούμε πάντα τον αυτοέλεγχό μας.
- Να βοηθάμε στη βελτίωση του επιπέδου έκφρασης του θυμού του νέου.
- Στον καθορισμό των προνομίων για έναν νέο, να εργαζόμαστε στην κατεύθυνση της δημιουργίας σχέσης αμοιβαίας εμπιστοσύνης.
- Όταν χρειάζεται, να χρησιμοποιούμε την τεχνική της αναβολής μιας απόφασής μας.
- Να κάνουμε τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν ότι η τελική πρόθεσή μας δεν είναι να τα εμποδίσουμε, αλλά να τα προετοιμάσουμε για μια υπεύθυνη ανεξαρτησία και ωριμότητα.
- Να είμαστε ευγενικοί και φιλικοί με τους φίλους των νέων μας.
- Να σεβόμαστε τον νέο με το να τον κάνουμε κοινωνό της γνώμης μας, χωρίς να τον κριτικάρουμε ή να απορρίπτουμε τη γνώμη του.
- Διδάσκουμε με αυτό που είμαστε.
- Να δίνουμε στους νέους μηνύματα ελπίδας, θάρρους και αγωνιστικότητας.
- Η πνευματική αγωγή που δίνουμε σε έναν νέο να είναι ευχάριστη.
- Να δίνουμε στους νέους μια καθαρή αντίληψη του κόσμου και των προβλημάτων του, που φέρνουν σύγχυση.
- Να εμπνέουμε στους νέους μας πνευματικά ενδιαφέροντα, να μοιραζόμαστε μαζί τους τις πνευματικές μας εμπειρίες και να είμαστε παραδείγματα συγνώμης.

- Μόνη η ομολογία της ύπαρξης του Θεού δεν συνιστά ούτε γνώση ούτε "πρόσληψή" Του. Χρειάζεται η προσωπική σχέση, δηλαδή το μυστήριο του προσώπου και το μυστήριο της κοινωνίας ανάμεσα στα πρόσωπα με σύνδεσμο την αγάπη.
- Η τριαδικότητα του Θεού είναι ζωή κοινωνίας.
- Η Βασιλεία του Θεού είναι ο στόχος όλης της δυναμικής του σύμπαντος.
- Ο άνθρωπος, όποιος κι αν είναι, έχει μοναδική και ασύγκριτη αξία ενώπιον του Θεού.
- Όσο περισσότερο αγαπάει κανείς, τόσο πείθεται για την ύπαρξη του Θεού και την αθανασία της ψυχής του.
- Η τεχνογνωσία και η τεχνολογία αλλάζουν τις παραγωγικές αλλά και τις ανθρώπινες σχέσεις. Όμως στα χέρια επικίνδυνων και αδίστακτων χειριστών (και διαχειριστών) αυτή η πρόοδος συνιστά απειλή, που ήδη είναι τετελεσμένο έγκλημα.
- Γνωρίζουμε τον Θεό όχι κατανοώντας μια έννοια, αλλά καλλιεργώντας μια σχέση. (Χρήστος Γιανναράς)
- Κανένα μεγάλο πράγμα δεν έχει προέλθει μόνο από τη λογική. (Γκουαρντίνι)
- Στον αδιάκοπα μεταβαλλόμενο κόσμο μας δεν έχουν αξία οι "μεταβλητές" του, αλλά οι "σταθερές". Η ευφυΐα και η δημιουργική δραστηριότητα του ανθρώπου προκαλούν σήμερα τον θαυμασμό και την έκπληξη με τα επιτεύγματά τους. Η επιδίωξη όμως μιας περισσότερο αποτελεσματικής διευθέτησης και οργάνωσης των εγκόσμιων πραγμάτων, ερήμην και μακράν του Λόγου, ο οποίος "σαρξ εγένετο", αφαιρεί από αυτή την προοπτική τις σταθερές της, την ευρωστία της και τη δυναμική της.
- Δεν υπάρχει κοινωνικό σύστημα που να μπορεί να αντικαταστήσει την τρυφερότητα ενός ζωντανού προσώπου.
- Το κακό δεν έχει οντότητα. Είναι μια στέρηση. Όπως το σκοτάδι δεν υπάρχει και είναι απλά η απουσία του φωτός, έτσι και το κακό δεν υπάρχει. Είναι η απουσία του καλού. (Αριστοτέλης)
- Ο κτιστός κόσμος είναι αγαθός. Το κακό δεν είναι αυθύπαρκτο και γι' αυτό μπορεί να υπερνικηθεί. Στην προοπτική μιας πανανθρώπινης προσπάθειας για το καλό έχουν θέση όλοι οι άνθρωποι.
- Η καλλιέργεια και η ανάπτυξη του ανθρώπου προϋποθέτει την απελευθέρωσή του από κάθε ιδέα αιτιοκρατίας, που τον καθηλώνει σαν Προμηθέα Δεσμώτη στον βράχο της φθοράς.
- Η αμαρτία δεν είναι ιδιωτική υπόθεση.
- Η κρίση της ιστορίας είναι και κρίση της αφερεγγυότητας του "χριστιανισμού" μας.
- Το ευ ζην της Εκκλησίας είναι το κατ' αλήθειαν ζην.
- Ο χριστιανισμός στην ουσιαστική του μορφή αντιπροσωπεύει την καθαυτή αντι-θρησκεία. Η κατοπινή "θρησκευτικοποίηση" του χριστιανισμού αποτέλεσε την κυριότερη ιστορική παραχάραξή του και είναι αυτή που εξασφάλισε την "ακινδυνότητά" του. (Λαυρέντιος Γκεμέρεϋ)

- Η Δημιουργία δεν έχει τελειώσει. Όλοι είμαστε συνυπεύθυνοι για τη συνέχισή της. Στα πλαίσια αυτού του αγώνα ο άνθρωπος πραγματοποιεί την προσωπική και ιστορική του απελευθέρωση, δηλαδή σώζεται.
- Η ανάγκη αποσαφήνισης του χριστιανικού μηνύματος και απαλλαγής του από τις διαστρεβλώσεις που έχει υποστεί είναι κατεπείγουσα.
- Η Εκκλησία είναι μια κοινότητα πίστης, ελπίδας και αγάπης εν ελευθερία.
- Η Εκκλησία είναι η κιβωτός μιας αλήθειας, που αποκαλύπτει την πλήρη αξία του ανθρώπου. Και οφείλει αυτή την αλήθεια να την καταστήσει γνωστή, να την κηρύξει, διαφορώντας για τις συνέπειες της ρήξης της με τις κατεστημένες δυνάμεις, που θα έχει ένα τέτοιο κήρυγμα.
- Η Εκκλησία, ως σώμα Χριστού, είναι πάνω από οποιεσδήποτε πολιτικοϊδεολογικές πεποιθήσεις και προκαταλήψεις.
- Η μαρξιστική σύλληψη του κόσμου, όχι μόνο στις υπαρκτές της διαμορφώσεις αλλά και στη θεωρητική της εκκίνηση, είναι μια αποσπασματική προσέγγισή του. Προσβλέπει στον άνθρωπο ως αντανάκλαση των παραγωγικών σχέσεων και η αποκλειστικότητα, η μονομέρεια και η ανεπάρκεια αυτού του κριτηρίου προκαλεί συνέπειες ηθικές, πολιτικές και κοινωνικές, που δεν εγγυώνται την απελευθέρωση του ανθρώπου.
- Ο μαρξισμός αφήνει έξω από το πεδίο κάλυψής του τον πόνο, τον θάνατο, την αγάπη, την αμαρτία και βέβαια τη χάρη.
- Στον θρησκευτικό ατομικισμό ανάγονται οι ρίζες του σύγχρονου αντιθεϊσμού και αυτός αποτέλεσε "πρότυπο" για τον Μαρξ στην κριτική του απέναντι στη θρησκεία. Το Ευαγγέλιο εντούτοις όχι μόνο δεν θεωρεί αποκομμένο τον άνθρωπο από τους συνανθρώπους του, αλλά αντίθετα του παρέχει τη δυνατότητα της σωτηρίας μόνο μέσα στην Εκκλησία, στη χριστιανική κοινότητα, στα πλαίσια ενός αδιάκοπου αγώνα σχέσεων του και του κόσμου. Όλα αυτά φυσικά διαδραματίζονται μέσα στην ιστορία.
- Οι αληθινές διαστάσεις του μηνύματος της Εκκλησίας προσδιορίζονται με αδιαμφισβήτητη σαφήνεια στο βαθύ νόημα των μυστηρίων της. Το βάπτισμα είναι το μυστήριο της ελευθερίας, το χρίσμα είναι το μυστήριο της ισότητας και η ευχαριστία είναι το μυστήριο της αδελφότητας.
- Η πίστη, που κάνει πράξη το "ιδού καινὰ ποιῶ τὰ πάντα", δεν είναι όπιο, αλλά ζύμη για τον μετασχηματισμό του κόσμου. Όποιος χτυπά αυτή την πίστη χτυπά την επανάσταση. (Ροζέ Γκαρωντί)
- Η εκμηδένιση του ανθρώπου στον τάφο είναι η χειρότερη μορφή αλλοτρίωσής του.
- Ο "θάνατος του Θεού" θα ήταν, σε τελευταία ανάλυση, ο θάνατος του ανθρώπου.
- Η συνέχιση της κοινωνικής αθλιότητας, της καταπίεσης και της αλλοτρίωσης του ανθρώπου σημαίνει παράταση της αγωνίας του Χριστού πάνω στον Σταυρό Του.
- Είμαστε όλοι ταξιδιώτες στο ίδιο καράβι, τη γη, και δεν πρέπει να το αφήσουμε να

ναυαγήσει. Δεν θα υπάρξει δεύτερη κιβωτός του Νώε. (Μιχαήλ Γκορμπατσόφ)

- Ο Θεός βρίσκεται μέσα μας. Είναι η δύναμη της αλλαγής του κόσμου. (Ροζέ Γκαρωντί)
- Ο σύγχρονος πολιτισμός έχασε τη δύναμη να γιορτάζει. Η λατρευτική πράξη της Ορθοδοξίας ανανεώνει διαρκώς αυτή τη δυνατότητα.
- Μόνο η προσευχή μπορεί να οικοδομήσει και να επικοδομήσει. (Τατιάνα Γκορίτσεβα)
- Αν κανένας δεν ανεβαίνει στον Όλυμπο, δεν σημαίνει ότι ο Όλυμπος σταμάτησε να υπάρχει. (Οδυσσέας Ελύτης)
- Η αθανασία ενός κόσμου χωρίς Θεό ή εκτός Θεού θα ήταν αιώνια καταδίκη.
- Η Εκκλησία είναι η καρδιά του κόσμου, έστω κι αν ο κόσμος αγνοεί την καρδιά του.
- Η μετοχή στην αλήθεια και την αποκάλυψη της Εκκλησίας δεν σχετίζεται με την όποια γνωστική ανάλυση. Είναι ζήτημα εμπειρίας και βίωσης. Η πίστη δεν διαβάζεται. Βιώνεται.
- Το ανθρώπινο πρόσωπο είναι η απόλυτη αξία, γιατί είναι εικόνα του Θεού.
- Κόλαση είναι το μαρτύριο του να μην αγαπάς. (Ντοστογιέφσκι)
- Ο εθνικός ύμνος της κόλασης είναι η απορία-πρόφαση "εγώ θα σώσω τον κόσμο".
- Τα επιτεύγματα της τεχνολογίας οδηγούν τον σύγχρονο άνθρωπο στην έπαρση, στην αλαζονική αυτονόμηση από τον Θεό και στην παραίτηση από την αναζήτηση των αρχών και των αξιών που ανακαινίζουν τον κόσμο.
- Οι χριστιανοί έχουν το υπέρτατο καθήκον να παρέχουν συνεχώς τη μαρτυρία της Ανάστασης. Αυτό σημαίνει να αναπτύσσονται πνευματικά και να συντελούν με την άγρυπνη και δρώσα συνείδησή τους στη διορθωτική πορεία του κόσμου.
- Όπου πλεονάζει η αμαρτία, υπερπερισεύει η χάρη. (Απόστολος Παύλος)
- Η ανθρωπότητα οφείλει να θέσει τέρμα στον πόλεμο, διαφορετικά ο πόλεμος θα θέσει τέρμα στην ανθρωπότητα. (Τζων Κένεντι)
- Δεν προσπορίζουν όφελος στη σωτηρία μας τα υγιή δόγματα, όταν η ζωή μας μένει διεφθαρμένη. Γι' αυτό πρέπει να εναρμονισθούμε με το θέλημα του Θεού απέχοντας από κάθε αισχύρτητα, αδικία και πλεονεξία. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Το ευαγγελικό μήνυμα είναι απλό για τους απλούς και εκλεπτυσμένο για τους εκλεπτυσμένους. Δεν υπάρχει περίπτωση να θέλει κανείς και να μην το καταλαβαίνει.
- Η Εκκλησία είναι η φανέρωση του μυστηρίου της Αγίας Τριάδας στον κόσμο.
- Η Ορθόδοξη Εκκλησία δεν είναι μια προνοιακή θρησκευτική κοινότητα. Είναι πολύ πέρα από αυτό. Είναι ο χώρος αγιασμού και ζωοποίησης των πιστών, ανασύνδεσής τους με το ευχαριστιακό όραμα του κόσμου και την αταλάντευτη ελπίδα του.
- Φόβος είναι η μεγαλοποίηση αναμενόμενων συμφορών, που συνδέονται με ένοχη συνείδηση. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Όπως ακριβώς ο χρυσός στη φωτιά αποβάλλει κάθε ξένο και νόθο στοιχείο, έτσι και οι σπουδαίοι γίνονται σπουδαιότεροι μέσα στους πειρασμούς των προβλημάτων. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)

- Είμαστε προορισμένοι για τον Ουρανό και για να κάνουμε τη γη Ουρανό.
- Να θεωρείς ότι δεν σου ανήκει ό,τι σου ανήκει και ότι είσαι ξένος μεταξύ ξένων.  
(Απόστολος Παύλος)
- Μην αφορίζεις το σκοτάδι. Πιάσε μόνο ένα κεράκι και άναψέ το.
- Το σώμα μας δεν είναι "αυτο-κίνητο", αλλά "ετερο-κίνητο". Οι λειτουργίες του είναι υποταγμένες στην ψυχή.
- Αυτό που καταπολεμά την αίσθηση της ανασφάλειας είναι η μνήμη του πότε και πώς μας βοήθησε ο Θεός.
- Όταν προσευχόμαστε, το κάνουμε όχι για να μας ακούσει ο Θεός, αλλά για να ακούσουμε εμείς τον εαυτό μας και να αισθανθούμε τι κάνει ο Θεός για μας.
- Σε μια σχέση έχει μεγάλη σημασία να καλλιεργούμε τα αισθήματά μας απέναντι στον άλλον και με τον σωστό τρόπο.
- Η αγάπη είναι χαρά και σωτηρία, όχι ταλαιπωρία.
- Σημασία δεν έχει τόσο αν η γη είναι καλλιεργημένη, αλλά αν είναι καλλιεργήσιμη.
- Για μια γυναίκα ο άνθρωπος ο πιο πολύτιμος να είναι ο άνδρας της και για έναν άνδρα ο άνθρωπος ο πιο ποθητός να είναι η γυναίκα του.
- Η μεγαλύτερη μοναξιά είναι, όταν επικοινωνούν τα σώματα αλλά όχι οι ψυχές.
- Ο έλεγχός μας σε κάποιον είναι δημιουργικός, όταν κατανοούμε τον άλλον άνθρωπο κι όταν του δίνουμε να καταλάβει ότι το λάθος του είναι αποτέλεσμα κακής χρήσης κάποιου χαρίσματος που έχει. Το σπουδαιότερο χάρισμα που έχει ο κάθε άνθρωπος είναι η πνοή του Θεού.
- Για την αλλαγή της συμπεριφοράς ενός ανθρώπου χρειάζεται κυρίως η καθολική γνώση του προσώπου του εν Χριστώ. Τότε του δίνουμε τη δυνατότητα να μεταμορφώσει το λάθος του σε ποιότητα ζωής.
- Για να βοηθήσουμε στην αλλαγή της συμπεριφοράς ενός ανθρώπου: α) του μιλάμε με τον τρόπο που μπορεί να καταλάβει, β) του λέμε όσα μπορεί να καταλάβει, γ) χρησιμοποιούμε τη διάνοια άλλων και όχι τη δική μας και δ) λέμε αυτά που βλέπουν όλοι και όχι αυτά που βλέπουμε μόνο εμείς.
- Ο Θεός, ως φίλος, μας είπε όλα όσα χρειαζόμαστε.
- Να είμαστε φίλοι με όλους. Ο ίδιος ο Θεός είναι φίλος μας και δεν μας θέλει δούλους, αλλά φίλους.
- Ο πραγματικός φίλος λέει στον άλλον όσα ο άλλος χρειάζεται ή και του προσφέρει τον εαυτό του χωρίς λόγια. Αυτό που λέει, αυτό που κάνει ή αυτό που δείχνει το περνάει από κόσκινο, ένα κόσκινο που δεν παλιώνει ποτέ.
- Αυτός που διδάσκει και αυτός που διδάσκεται οφείλουν να έχουν την καρδιά τους ανοιχτή.
- Να είμαστε ταυτόχρονα και διδάσκοντες και διδασκόμενοι.

- Η φιλία οικοδομείται με τη γνώση, την εμπειρία, το πάρε-δώσε, κυρίως όμως με την αγάπη.
- Η φιλία δεν ανέχεται την εκμετάλλευση.
- Τη φιλία την καταστρέφουν η εκμετάλλευση, η ανασφάλεια, η έλλειψη εμπιστοσύνης και η απιστία.
- Όταν η φιλία είναι μόνο ανθρώπινη, αρρωσταίνει. Όταν όμως συνδέεται με τον Θεό, δεν αρρωσταίνει ποτέ.
- Η πράξη της φιλίας είναι μια αλυσιδωτή αντίδραση των ανθρώπινων σχέσεων, που τελικά οικοδομεί αυτόν που την κάνει.
- Οφείλουμε πρώτα από όλα να είμαστε φίλοι και μετά όλα τα άλλα.
- Ο άνθρωπος μπορεί να αντέξει τον πόνο του χωρισμού μόνο με τη δύναμη του Θεού (αν έχει βάλει τον Θεό μέσα του).
- Η πράξη της αγάπης συμπληρώνεται σιγά-σιγά και είναι γεγονός αιώνιο.
- Να είμαστε άνθρωποι όχι απαθείς και χωρίς επιθυμίες, αλλά του καλού πόθου και της καλής επιθυμίας. Έτσι μπορούμε να επικοινωνούμε οντολογικά με τον αδελφό μας.
- Να μην αισθανόμαστε ότι ζούμε σε καλύτερους ή σε χειρότερους χρόνους.
- Να μη θεωρούμε ότι τα γεγονότα είναι μακριά μας και δεν μας αγγίζουν.
- Στην προσωπική μας ιστορία οφείλουμε να γράφουμε όσα θα πάρουμε μαζί μας.
- Να μη μας κυνηγούν τα γεγονότα ούτε να αισθανόμαστε έτσι.
- Στη δύσκολη στιγμή οφείλουμε να κάνουμε ό,τι καλύτερο μπορούμε και όχι να κρίνουμε τα γεγονότα.
- Να σκεφτόμαστε πάντα αυτό που μας ωφελεί.
- Ο Θεός μας είναι Θεός ενότητας, ταπείνωσης και αγάπης.
- Η πραγματική αγάπη στη σχέση είναι το να δώσω στον άλλον τις δυνατότητες να αναπτυχθεί έτσι, όπως τον θέλει ο Θεός.
- Βοηθάμε τον άλλον να σωθεί όχι με τους εξαναγκασμούς, αλλά με τη συγκατάβαση (το να κατέβουμε εκεί που είναι) και με την ενθάρρυνση. Τότε σιγά-σιγά αυτός θα αρχίσει να αλλάζει.
- Ο πολιτισμός έχει αποτύχει στον στόχο του, γιατί εδράζεται στον άνθρωπο και όχι στον Θεάνθρωπο.
- Δεν έχουμε ανάγκη από ανθρώπους έξυπνους και δυνατούς, αλλά από ανθρώπους ελάχιστους και αδύναμους.
- Η σωτηρία του ανθρώπου είναι η προοπτική της Βασιλείας των Ουρανών.
- Η επαιλούμενη οικολογική καταστροφή είναι αποτέλεσμα της αλόγιστης ζωής, της ζωής της ευκολίας, από την οποία λείπει ο προσωπικός σταυρός. Με άλλα λόγια είναι αποτέλεσμα της κακής χρήσης της κτίσης.
- Η προσωπική σχέση μας με τον Χριστό καθρεφτίζεται στις σχέσεις μας με τους

ανθρώπους.

- Η αληθινή αυτοεκτίμηση διακρίνεται από την έπαρση στο ότι η αξία μας δεν είναι από τον εαυτό μας, αλλά από τον Θεό (εκ του Θεού).
- Η αληθινή αυτοεκτίμηση στηρίζεται στη μετάνοια.
- Ο πρώτος λόγος της σχέσης δεν είναι η τεκνογονία, αλλά η ίδια η σχέση.
- Η έννοια της ευτυχίας δεν υπάρχει στην πνευματική ζωή.
- Τα παιδιά είναι ο καθρέφτης της σχέσης. Πρέπει πρώτα να έχει οικοδομηθεί η σχέση και μετά να γίνονται τα παιδιά.
- Πριν μιλήσουμε σε κάποιον οφείλουμε: α) να τον έχουμε πείσει για την αγάπη μας, β) να του έχουμε καταδείξει τα χαρίσματά του (και τα πνευματικά), γ) να έχουμε λογικά επιχειρήματα για όσα σκοπεύουμε να πούμε και δ) να επιλέξουμε τη γλώσσα που αυτός κατανοεί.
- Ο γάμος δεν υπάρχει, για να νομιμοποιήσει το ερωτικό ένστικτο. Υπάρχει, για να ασκηθεί κανείς στην αγάπη.
- Η σταθερότητα είναι ένδειξη ωριμότητας στον άνθρωπο.
- Αν θέλεις να διορθώσεις κάποιον, μην τον ελέγξεις, αλλά ενθάρρυνέ τον.
- Η θρασύτητα διορθώνεται όχι με θρασύτητα, αλλά με επιείκεια. Αρκεί η σχέση να έχει μπει από την αρχή στη σωστή βάση. Έτσι αποφεύγεται η εκμετάλλευση.
- Μέγας είναι αυτός που κάνει τον άλλον να αισθάνεται μεγάλος δίπλα του.
- Τα καθημερινά προβλήματα δίνουν την ώθηση για αναζήτηση της αλήθειας.
- Η ποιότητα ενός ανθρώπου κρίνεται από το πόσο αληθινός είναι, δηλαδή από το πόσο επιθυμεί την αλήθεια.
- Αφού ο άνθρωπος διά της προσευχής συνάψει προσωπική σχέση με τον Θεό, είναι ικανός να συνάψει προσωπική σχέση με οποιονδήποτε άνθρωπο.
- Να μην προσπαθούν οι γονείς να κάνουν το παιδί τους κατ' εικόνα του εαυτού τους ούτε κατ' εικόνα της φαντασίας τους.
- Να μην καταδικάζουμε ούτε τον εαυτό μας ούτε τον άλλον.
- Η κακομοιριά μας οφείλεται στην έντονη επιθυμία μας για αυτοδικαίωση και στην τελειομανία μας.
- Σωσμένος είναι ο σώος, δηλαδή ο ολόκληρος άνθρωπος.
- Δεν υπάρχει χειρότερο ναυάγιο από αυτό που γίνεται μέσα στο λιμάνι. Ας το προσέξουμε αυτό οι "της Εκκλησίας".
- Ένα από τα συμπτώματα της αμαρτίας είναι η αδυναμία σύναψης σχέσεων.
- Οτιδήποτε με εμποδίζει να ζω τη ζωή είναι θάνατος.
- Αν δεν ήμουν άρπαγας, δεν θα υπήρχαν οι φτωχοί, για να έχουν ανάγκη της ελεημοσύνης μου.
- Η απειλή είναι διάθεση αμυντική ανθρώπου φοβισμένου, που δεν έχει εμπιστοσύνη στον

εαυτό του.

- Δύο άνθρωποι θα μπορέσουν να συνεννοηθούν, μόνο αν μιλήσουν την ίδια γλώσσα.
- Επικοινωνία και ομιλία είναι όλη η κίνηση του ανθρώπου.
- Ο εγωισμός είναι ο μεγαλύτερος εχθρός της αγάπης.
- Η καρδιά δεν ταυτίζεται με το συναίσθημα. Το συναίσθημα μπορεί να είναι και χαζό. Η καρδιά είναι ο ψυχικός κόσμος του ανθρώπου.
- Η λογική μας και η καρδιά μας να λειτουργούν ενωμένες και όχι χωριστά.
- Ο κάθε άνθρωπος είναι:
  - δομικά όπως όλοι οι άλλοι
  - λειτουργικά όπως οι περισσότεροι άνθρωποι
  - πολιτισμικά όπως αρκετοί άλλοι
  - οντολογικά όπως κανένας άλλος.
- Να παρέχεται στον έφηβο η σχετική βοήθεια ώστε:
  - να εκδηλώνεται η πραγματική του προσωπικότητα
  - να επιδιώκεται προσανατολισμός σε ομαδικές δραστηριότητες
  - να ζει με λιγότερη εξάρτηση
  - να ενθαρρύνονται πάντα οι πρωτοβουλίες του.
- Αγάπη και στοργή χωρίς πειθαρχία και συμμόρφωση, όπως και πειθαρχία και συμμόρφωση χωρίς αγάπη και στοργή αποτελούν εκπαιδευτικές αδυναμίες.
- Η έλλειψη ηγεσίας δεν βοηθάει το παιδί να ωριμάσει σωστά. Του δημιουργεί σύγχυση, αφού το ίδιο έχει ανάγκη από ασφάλεια. Έτσι το προσανατολίζει σε άλλους αμφίβολης προέλευσης "προστάτες". Το παιδί θέλει να εξασκήσει την επιθετικότητά του μέσα από συγκρούσεις, οι οποίες και το συγκρατούν. Η εγκατάλειψή του από τους γονείς και τους εκπαιδευτικούς, στο όνομα του υπέρμετρου φιλελευθερισμού, μεγαλώνει ως κακοήθης όγκος και λειτουργεί για χάρη άλλων, οι οποίοι και οριστικοποιούν την υποταγή του μέσα από διαδικασίες καταπίεσης και αποπροσανατολισμού.
- Για να κερδίζεις την προσοχή και το ενδιαφέρον των άλλων, οφείλεις να ακολουθείς ένα σχήμα συμπεριφοράς βασισμένο στις κοινωνικά αποδεκτές αρχές του αμοιβαίου σεβασμού, της ανεκτικότητας και της κατανόησης. Με άλλα λόγια, αρκεί να είσαι φυσικός, ανοιχτός και φιλικός.
- Επιπλέον των άλλων που ισχύουν για κάθε σχέση, το παιδί ζητάει από τον ενήλικο καθοδήγηση, αμεροληψία και επιτηδειότητα.
- Από την άποψη της προσωπικότητας, ένας καλός ηγέτης είναι αποφασιστικός, συνεπής, κυριαρχικός, αμερόληπτος και εύστοχος κριτής ανθρώπων και καταστάσεων. Από την άποψη του ύφους, η καλή ηγεσία συνδυάζεται με μια προθυμία να ακούσει τις δημοκρατικά εκφραζόμενες απόψεις των άλλων, με φιλικές και υποστηρικτικές σχέσεις, με την ικανότητα αποτελεσματικής ανάθεσης και παραχώρησης ευθύνης στους άλλους και με μια ετοιμότητα

απονομής των κατάλληλων αμοιβών και ενθαρρύνσεων.

- Χιούμορ είναι η ικανότητά μας να αναγνωρίζουμε το χάσμα που χωρίζει τη φιλοδοξία από την επίδοση.
- Να προσέχουμε τον τρόπο με τον οποίο εκτιμούμε τον εαυτό μας. Εκτίμηση στον εαυτό τους έχουν και οι ξεροκέφαλοι.
- Η ουσία της αμαρτίας είναι η απομάκρυνση από τον Θεό.
- Ο Θεός είναι η αμετακίνητη και αναλλοίωτη αγάπη.
- Δεν μπορεί να υπάρξει αληθινή ζωή χωρίς πόνο.
- Όταν οι αρετές μας δεν είναι συνδεδεμένες με τη Ζωή, τότε αυτές μας πνίγουν και μας διαλύουν.
- Κάθε σχέση που δεν είναι συνδεδεμένη με τον Θεό είναι καταδικασμένη να πεθάνει.
- Ο δρόμος της επανασύνδεσης της σχέσης είναι ο δρόμος της μετάνοιας.
- Δεν μπορεί κανείς να είναι γνήσια αγαπητικός, αν δεν έχει εντάξει τη ζωή του στον Θεό.
- Δεν φταίει μόνο αυτός που απατάει, αλλά φταίει και αυτός που τον ωθεί σε αυτή την κατάσταση.
- Δεν γίνεται τα έργα μας να είναι πάνω από την πίστη μας.
- Μια νέα σχέση θα δικαιωθεί, μόνο αν ενταχθεί στη χάρη του Θεού. Αν δηλαδή υπάρχει σε αυτήν αληθινή αγάπη, αληθινή επικοινωνία, αληθινή ενότητα.
- Ο Θεός είναι η απόλυτη ευγένεια και η απόλυτη αρχοντιά.
- Σε μια σχέση πρέπει να νιώθουμε άσωτοι χωρίς όμως να απελπιζόμαστε.
- Αληθινός χριστιανός και βλάκας δεν γίνεται.
- Η αποτυχία, όπως και η επιτυχία, είναι επικίνδυνη για τον άνθρωπο. Μετά από μια αποτυχία ο άνθρωπος οφείλει να "μην το βάζει κάτω", αλλά να σηκώνεται και να συνεχίζει.
- Δεν υπάρχει τύχη. Υπάρχει πιθανότητα.
- Είναι σημαντικό ο άνθρωπος να διδάσκεται από την αποτυχία του ("ο παθός μαθός").
- Κάθε γεγονός εμπεριέχει ταυτόχρονα και την επιτυχία και την αποτυχία.
- Ηθικισμός είναι η διαστροφή του αληθινού ήθους, που είναι ο Θεός και που εμπνέει ο Θεός.
- Το περιβάλλον επηρεάζει τον άνθρωπο, αλλά δεν τον καθορίζει. Αυτό που τον καθορίζει είναι η ελευθερία του και οι αντιστάσεις του στις διάφορες προκλήσεις που επηρεάζουν την ελευθερία του.
- Δύο στοιχεία της πνευματικής ζωής είναι η εξυπνάδα και η αρχοντιά.
- Ο άνθρωπος γίνεται άγιος, όταν εκπληρώνεται ο λόγος της ύπαρξής του.
- Παράδεισος είναι η σύναψη σχέσης με τον Θεό.
- Η μετάνοια είναι ταυτόσημη με τη συγχώρεση και όχι ένα ατομικό γεγονός.
- Η πίστη δεν είναι μια αποδοχή απόψεων, αλλά μια βιωματική σχέση.
- Στην πορεία προς τον Θεό ο άνθρωπος δεν βαριέται ποτέ και δεν χορταίνει ποτέ.

- Σκοπός για τον άνθρωπο δεν είναι να κάνει θαύματα, αλλά να είναι ο άνθρωπος ένα θαύμα.
- Η πρώτη προϋπόθεση, για να μας βοηθήσει ο Θεός, είναι το να θέλουμε να μας βοηθήσει. Βέβαια, δεν φτάνει να ζητάμε από τον Θεό τη βοήθειά Του, αλλά πρέπει και να Τον αφήνουμε να ενεργεί πάνω μας.
- Ο Θεός επεμβαίνει στην ιστορία μόνο με την έννοια της Πρόνοιάς Του, δηλαδή προστατεύει τους ανθρώπους από τα χειρότερα.
- Το σχέδιο του Θεού είναι να σωθούν όλοι οι άνθρωποι.
- Η αμαρτία είναι η έκφραση ενός λαθεμένου τρόπου ζωής.
- Μετάνοια είναι η συνειδητοποίηση της κατάντιας μου και η κίνησή μου προς τον Θεό.
- Μετάνοια είναι η ελπίδα μετά την αμαρτία.
- Ελπίδα είναι η εμπιστοσύνη στην αγάπη του Θεού.
- Άγιος είναι αυτός που μισεί την αμαρτία και μετανοεί γι' αυτήν.
- Άγιος είναι ο αμαρτωλός που μετανοεί.
- Αμαρτωλός είναι αυτός που δεν μισεί την αμαρτία και δεν μετανοεί γι' αυτήν.
- Η αμαρτία είναι θάνατος.
- Δεν μπορούμε να σωθούμε από μόνοι μας, δηλαδή με τα έργα μας. Αυτό που μας σώζει είναι το έλεος του Θεού.
- Η μετάνοια είναι το άνοιγμα της ύπαρξής μας προς τον Θεό.
- Ο άνθρωπος που πονάει βρίσκεται μεταξύ ζωής και θανάτου και έτσι σχετικοποιεί όλα τα εξωτερικά.
- Ο πόνος είναι ένδειξη ζωής. Η απουσία του πόνου πρέπει να μας προβληματίζει.
- Η άσκηση, η λιτότητα και το πένθος που δεν οδηγούν στη χαρά είναι προβληματικές καταστάσεις.
- Η ασθένεια είναι μια παρά φύση κατάσταση για τον άνθρωπο.
- Το "συναμφότερον" σημαίνει ότι το σώμα δεν είναι ανώτερο από την ψυχή ούτε η ψυχή είναι ανώτερη από το σώμα.
- Στα γραπτά κείμενα των Πατέρων συχνά βλέπουμε να θεωρείται η ψυχή ανώτερη από το σώμα. Αυτό γίνεται για παιδαγωγικούς λόγους, για προτροπή των χριστιανών.
- Ο γιατρός οφείλει να δίνει στον ασθενή την αγάπη του, ενώ ο ασθενής οφείλει να δίνει στον γιατρό την εμπιστοσύνη του.
- Η πόρτα του παπά πρέπει να είναι πάντα ανοιχτή. Η πόρτα του γιατρού δεν πρέπει να είναι ποτέ κλειστή. (Βίκτωρ Ουγκώ, "Οι άθλιοι")
- Η σχέση γιατρού και ασθενή οφείλει να είναι σχέση ειλικρίνειας και ελευθερίας. Με άλλα λόγια οφείλει να είναι επικοινωνία προσώπων.
- Η ολιστική θεραπεία είναι αιτιολογική και όχι συμπτωματική. Επίσης, είναι θεραπεία του τρόπου σκέψης του ασθενή.

- Ο τρόπος ζωής έχει επίδραση και στο σώμα και στην ψυχή.
- Θαύμα είναι η υπέρβαση των φυσικών νόμων και αυτό γίνεται με τη χάρη του Θεού, της Παναγίας και των αγίων.
- Όταν προσφέρουμε κάτι σε κάποιον να έχουμε διάκριση, δηλαδή να μη δίνουμε απόλυτη ερμηνεία στην πράξη μας.
- Το έμπρακτο της αγάπης την οριοθετεί, π.χ. η μητέρα που παραταΐζει το παιδί της κάνει κάτι που είναι έξω από τα όρια της αγάπης.
- Όταν έχουμε ήδη καλή διάθεση, τότε μπορούμε να ξεπεράσουμε κάτι κακό, που θα μας κάνει κάποιος.
- Αυτό που πραγματικά ωφελεί τον άνθρωπο είναι το να βρίσκεται με τους άλλους έχοντας αγαπητική διάθεση.
- Να είστε φρόνιμοι και έξυπνοι σαν τα φίδια και αγνοί σαν τα περιστέρια. (Κύριος)
- Ο αναισθητός πιο εύκολα μπορεί να έρθει στο κέντρο, δηλαδή να έχει καλή αίσθηση των πραγμάτων, παρά ο υπερευαίσθητος. Γιατί ο υπερευαίσθητος, επειδή νομίζει ότι πάντα έχει δίκαιο, συχνά γκρινιάζει, νευριάζει, κλαίει κτλ.
- Η προσευχή να μην είναι ένα μικρό ή ένα μεγάλο μέρος της ζωής μας, αλλά να είναι ο τρόπος της ζωής μας.
- Η πίστη στον Θεό δεν είναι ανακάλυψη, αλλά αποκάλυψη.
- Οι προφήτες δεν έχουν καμιά σχέση με τα μέντιουμ. Οι προφήτες πίστευαν και προέλεγαν, δηλαδή προετοίμαζαν την έλευση του Λόγου.
- Η μετάνοια είναι αλλαγή του νου, αλλαγή της στάσης ζωής, αλλαγή του τρόπου ζωής.
- Ο Χριστός και η αγάπη Του είναι μια χειρουργική επέμβαση, που πονάει, αλλά σώζει τον άνθρωπο.
- Ο ζυγός του Χριστού είναι ελαφρύς, αλλά για τους εγωιστές είναι βαρύς και σκληρός.
- Για να μας κάνει ο Θεός υιούς Του, οφείλουμε να αποδεχθούμε τη δουλεία μας, δηλαδή να ταπεινωθούμε.
- Για να αποκτήσει ο άνθρωπος ελπίδα, αρχικά χρειάζεται να τον καταλάβει κάποιος. Η ψυχανάλυση το κάνει αυτό, αλλά επειδή μένει σε αυτό, δεν έχει απόλυτο αποτέλεσμα.
- Αυτό που πραγματικά γεμίζει τον άνθρωπο είναι η αληθινή κοινωνία με τον άλλον. Η ηδονή χωρίς την αληθινή κοινωνία με τον άλλον αφήνει στον άνθρωπο ένα κενό. Ο λόγος είναι ότι σε αυτήν υπάρχει πολύ έντονο το εγώ.
- Προσεύχομαι σημαίνει αποδέχομαι ότι είμαι ανάπηρος και ζητώ βοήθεια έξω από τον εαυτό μου.
- Ο άνθρωπος που μετανοεί είναι ο ζωντανός Θεός μέσα στον χρόνο γύρω μας.
- Όταν μέσα σε έναν αμαρτωλό βρίσκουμε την αξία που του έδωσε ο Θεός αυτό γίνεται με τη χάρη του Θεού.
- Η ανάγκη μας να διαπομπεύουμε τους άλλους είναι η μειονεξία μας.

- Ο Θεός αφήνει το μέτρο της κρίσης μας να το επιλέξουμε εμείς οι ίδιοι.
- Εκκλησία είναι το σώμα του Χριστού και οι πιστοί που βρίσκονται μέσα σε αυτό.
- Ο διάβολος δεν τρώει ποτέ, δεν κοιμάται ποτέ, αλλά και δεν ταπεινώνεται ποτέ.
- Ο άνθρωπος έξω από τον Θεό είναι μια διαρκής πτώση.
- Αγωνιζόμαστε, όχι για να καταξιώσουμε τον εαυτό μας, αλλά για να βάλουμε τον Χριστό στη ζωή μας και για να τιμήσουμε αυτή τη σχέση.
- Αν η αγάπη για τον αδελφό μας δεν υπερβαίνει τη διακινδύνευση της αξιοπρέπειάς μας, την έκθεση, το κόστος, τότε δεν είναι αληθινή.
- Μόνο η Εκκλησία μεταμορφώνει τον αμαρτωλό άνθρωπο και τον οδηγεί στην πνευματική ανάπτυξη και στη σύζευξη με τον Θεό.
- Στη φανέρωση της αλήθειας δεν πρέπει να υπολογίζουμε το προσωπικό κόστος.
- Άλλο χριστιανός κι άλλο Χριστός, Άλλο παπάς κι άλλο Εκκλησία.
- Μετάνοια σημαίνει μεταφορά από την απελπισία τη δική μου στην ελπίδα του Θεού, στη χαρά του Θεού.
- Οι ασήμαντοι είναι πιο δεκτικοί της αγάπης του Θεού.
- Δεν βλέπουμε την αξία του άλλου, γιατί δεν έχουμε μάτια μετάνοιας.
- Η Εκκλησία αποτελείται από ανθρώπους πεσμένους και ταλαιπωρημένους, που κάτι αναζητούν, κάτι προσδοκούν.
- Η σωτηρία μας δεν είναι η απουσία των παθών, αλλά η παρουσία του Χριστού.
- Το κίνητρό μας στην αποφυγή της αμαρτίας είναι η αγάπη του Θεού, εφόσον της επιτρέψουμε να φτάσει σε μας.
- Ο Θεός δεν έρχεται με το ζόρι να κατοικήσει μέσα μας. Είναι πολύ διακριτικός και ευγενικός. Για να ενεργήσει ο Θεός μέσα μας, χρειάζεται τη συγκατάθεσή μας.
- Η προσευχή μάς θερμαίνει τη διάθεση για την αγάπη του Θεού.
- Όταν η προσευχή μας είναι αληθινή, δηλαδή όταν είναι αναζήτηση της αγάπης του Θεού, τότε ο Θεός θα ενεργήσει μέσα μας.
- Αυτό που τελικά μας σώζει είναι η αίσθηση ότι ο Θεός μάς αγαπά.
- Η πίστη είναι μια σχέση ανάμεσα σε δύο επώνυμα πρόσωπα: τον Θεό τον επώνυμο και τον άνθρωπο τον επώνυμο.
- Ο Χριστός προσεγγίζεται μόνο από τον άνθρωπο που έχει καθαρή καρδιά.
- Σημασία δεν έχει τόσο το να πηγαίνουμε στην Εκκλησία, αλλά το να είμαστε Εκκλησία.
- Πρέπει να πεθάνουν μέσα μας όσα τα κρατάμε ζωντανά, ενώ δεν έχουν ζωή. Ο καθένας ας ψάξει να βρει ποια είναι αυτά.
- Ο άνθρωπος που είναι μακριά από τον Θεό απέχει από την αλήθεια και μένει στο φαινόμενο. Αλήθεια είναι μόνο η αιωνιότητα.
- Ο άνθρωπος δεν χρειάζεται μια Εκκλησία που να τον βοηθά ή που να του απαλύνει τον πόνο, αλλά μια Εκκλησία που να τον σώζει. Εκκλησία που σώζει είναι αυτή που συμμετέχει

στον Άδη του κάθε αμαρτωλού.

- Παράδεισος είναι η κοινωνία με τον Θεό και με τον αδελφό μας.
- Αν πιστεύω ότι είμαι καλά, τότε αυτό είναι ψέμα. Αν πιστεύω ότι δεν είμαι καλά και ότι δεν έχω ελπίδα, τότε αυτό είναι μιζέρια. Αν πιστεύω ότι δεν είμαι καλά αλλά ελπίζω στον Χριστό, τότε βρίσκομαι στον δρόμο της σωτηρίας.
- Η διάκριση είναι μια δωρεά του Θεού, που δίνεται σε αυτόν που ζει το μυστήριο της μετάνοιας.
- Η άσκηση δικαιώνεται στην Εκκλησία, όταν είναι ευχαριστιακή και οδηγεί στη Θεία Ευχαριστία.
- Χειρότερη πτώση δεν είναι η αμαρτία, αλλά το κλαψούρισμα για την αμαρτία.
- Ο δρόμος της μετάνοιας είναι απόλυτος, αλλά ο τρόπος δεν είναι απόλυτος. Χρειάζεται διάκριση στην προσέγγιση του κάθε ανθρώπου.
- Εκκλησιαστικό φρόνημα είναι το να παίρνεις την οδύνη του άλλου ανθρώπου.
- Αν θέλουμε να βοηθήσουμε κάποιον, οφείλουμε να του δίνουμε ελπίδες.
- Ο Χριστός δεν κατέβηκε στη γη, για να πει τι είναι σωστό και τι λάθος, αλλά για να δείξει πού είναι η Ζωή και πού ο θάνατος.
- Ο Χριστός δεν μας θέλει στενάχωρους. Μας θέλει ευρύχωρους.
- Η δικαιολογία είναι στροφή στον εαυτό μας και έχει ως αποτέλεσμα τη μη προσέγγιση της χάρης του Θεού.
- Θεωρία χωρίς πράξη είναι ψευδής και πράξη χωρίς θεωρία και επίγνωση είναι αδιακρισία.
- Ο πραγματικός θάνατος δεν είναι ο βιολογικός, αλλά ο πνευματικός. Ο βιολογικός θάνατος είναι συνέχεια του πνευματικού θανάτου.
- Ο Χριστός κάνει το πολύ και από μας θέλει το ελάχιστο.
- Θαύμα είναι η αλλαγή της ζωής ενός ανθρώπου, όχι οι εικόνες που δακρύζουν κτλ.
- Όταν ο άλλος καταλάβει ότι θυσιάζεις το προσωπικό σου συμφέρον, τότε μπορείς να τον μεταμορφώσεις.
- Σε μια σχέση το να διεκδικείς τα δικαιώματά σου είναι αδυναμία.
- Αν ο άνθρωπος σήμερα διαλύεται, είναι γιατί αρνείται τον σταυρό και επιδιώκει μόνο τη δύναμη.
- Άγιος δεν είναι ο αναμάρτητος, αλλά είναι ο άνθρωπος που ζει τη μετάνοια ως ένα διαρκές γεγονός της ζωής του.
- Το κακό δεν είναι ύπαρξη-οντότητα. Είναι γεγονός.
- Ο διάβολος είναι ύπαρξη. Την ύπαρξή του την οφείλει στον Θεό. Και ο κάθε άνθρωπος επίσης οφείλει την ύπαρξή του στον Θεό. Ο Θεός είναι ο μόνος ων. Η ύπαρξη του Θεού είναι κατά φύσιν. Η ύπαρξη όλων των άλλων είναι κατά χάριν.
- Και ο διάβολος έχει τους αγγέλους του.

- Κανείς δεν μπορεί να μας αδικήσει παρά μόνο ο εαυτός μας.
- Το πρόβλημά μας είναι ο εαυτός μας. Και μόνος να μείνει κανείς, μακριά από όλους τους άλλους, θα του φταίει η γάτα που περνάει δίπλα του.
- Ακόμη κι αν τα πράγματα έρθουν όπως τα επιθυμούμε, αυτό δεν θα μας γεμίσει.
- Δεν μπορούμε να προασπιζόμαστε την πίστη χωρίς τρόπο. Αλλά ούτε και ο τρόπος είναι αρκετός χωρίς πίστη.
- Το σωστό ή το λάθος κρίνεται από το αν η ζωή μας είναι ή δεν είναι σύμφωνη με τον ευαγγελικό λόγο.
- Η ουδετερότητα είναι χειρότερη από την αρνητική στάση, γιατί κρύβει κάτι το νεκρό.
- Όταν κάποιος με αδικήσει, οφείλω να τον δω ως ασθενή πνευματικά και να τον βάλω στην προσευχή μου.
- Αν η αγάπη δεν ξεπερνά τη δικαιοσύνη, δεν είναι αγάπη. Είναι ψευδής κατάσταση.
- Η οργή υπάρχει για να μην αμαρτάνουμε, όχι για να προασπίζουμε τον Θεό.
- Αυτός που αδικεί τον άλλον αδικεί πολύ περισσότερο τον ίδιο του τον εαυτό.
- Το να κακολογήσω κάποιον, ο οποίος π.χ. με αδικεί, δεν είναι η λύση. Αντίθετα, η λύση είναι το να τον εντάξω στην προσευχή μου.
- Η βασική μας αμαρτία είναι ότι δεν παίρνουμε στα σοβαρά τον εαυτό μας. Ότι δεν γνωρίζουμε την αξία που έχουμε και την οποία μας χάρισε ο Θεός.
- Ο εγωκεντρισμός λειτουργεί απωθητικά στη σύναψη σχέσης.
- Δεν υπάρχει χειρότερη αμαρτία από την απόγνωση-απελπισία.
- Ο Χριστός δεν είναι εγκεφαλική αντίληψη ούτε ψυχολογική διάθεση. Είναι γεύση. Μετά τη γεύση του Χριστού έρχεται η πίστη, δηλαδή η εμπιστοσύνη στον Θεό.
- Εάν ο άνθρωπος δεν μπορεί να ξεπεράσει το κακό που του έκανε ο άλλος (να συγχωρέσει τον άλλον), έστω κι αν αυτός είναι γονιός ή αδελφός, ποτέ δεν θα δει πρόσωπο Θεού.
- Οφείλουμε να είμαστε συμφιλιωμένοι με τους γονείς μας. Αν δεν είμαστε, θα έχουμε πάντα έναν διχασμό μέσα μας και κάποια στιγμή θα κάνουμε τα ίδια με αυτά που έκαναν οι γονείς μας ή και χειρότερα. (Πνευματικός νόμος)
- Η ευθιξία σε κάτι δείχνει πόσο πολύ σημαντικό είναι αυτό για μένα. Δείχνει ότι είναι περισσότερο σημαντικό για μένα από την αγάπη του Θεού.
- Διάκριση είναι το να πω τον λογισμό μου στον άλλον με τον σωστό τρόπο στον σωστό χρόνο.
- Εκείνος που ξεπερνά τα όρια της ανάγκης δεν θα απολαύσει καμιά ευχαρίστηση.
- Ο διάβολος δεν ενδιαφέρεται τόσο να ρίξει τον άνθρωπο στην αμαρτία, όσο να τον ρίξει στην απελπισία, που ακολουθεί την αμαρτία.
- Η πραγματική μας ταυτότητα είναι η αναζήτηση της αλήθειας.
- Αυτό που ο Θεός θέλει από μας είναι η καρδιά μας.
- Αυτό που οφείλουμε πρώτα να κάνουμε είναι να εμπιστευθούμε την αξία που μας έχει

δώσει ο Θεός.

- Η ανάπτυξη μιας αληθινής σχέσης είναι πνευματική ανάπτυξη και σωτηρία.
- Αν μια σχέση απέχει από την αναζήτηση της αλήθειας, δηλαδή τον Χριστό, τότε είναι μια σχέση φθοράς.
- Πολύ εύκολα η γυναίκα μπορεί να μπερδέψει την αναζήτηση της αλήθειας με τις συναισθηματικές της ανάγκες.
- Η αγάπη δεν είναι ένα στιγμιαίο γεγονός. Η αγάπη μαρτυρείται εμπράκτως μέσα από τον ασκητικό τρόπο που ζούμε.
- Η αληθινή αγάπη για τον εαυτό μας είναι ο αγώνας εναντίον των παθών. Όταν αγαπήσουμε αληθινά τον εαυτό μας, τότε μόνο μπορούμε να κάνουμε το ίδιο και στους άλλους ανθρώπους.
- Για να μπορέσει να αγαπήσει ο άνθρωπος, οφείλει πρώτα να γεμίσει από την αγάπη του Θεού.
- Ο θησαυρός μας είναι ο Χριστός.
- Η μουσική αρμονία μάς έχει δοθεί από τους θεούς όχι για αλόγιστη ηδονή, αλλά για να επιβάλουμε τάξη στις ταραγμένες κινήσεις της ψυχής μας και να τις κάνουμε να μοιάζουν στο θείο πρότυπο. (Πλάτωνας)
- Ο άνθρωπος είναι φτιαγμένος για να χαίρεται. Είναι φτιαγμένος για την κατά Θεόν ηδονή, δηλαδή για την αληθινή ηδονή.
- Η απαρχή της πνευματικής ζωής είναι η αίσθηση ότι ζούμε την εξορία μας, δηλαδή την προσωπική μας φτώχεια ή γύμνωση. Αυτό όμως δεν είναι μετάνοια.
- Αν η θεωρία δεν στηρίζεται στην άσκηση, τότε είναι αφηρημένη έννοια, και αν ο λόγος δεν στηρίζεται στην άσκηση, τότε είναι ιδεολόγημα. Η άσκηση είναι η απέκδυση του ψεύδους.
- Το να δεχθούμε μεγάλη χάρη προϋποθέτει να έχουμε και μεγάλη δεκτικότητα και αυτό με τη σειρά του προϋποθέτει μεγάλη άσκηση.
- Οι πιο σκληροί άνθρωποι είναι αυτοί που όψιμα γνώρισαν τον χριστιανισμό και κουβαλάνε πάνω τους πολλές αμαρτίες. Αυτοί προσπαθούν να επιβάλουν την αγάπη στον Θεό. Όμως η αγάπη στον Θεό δεν επιβάλλεται. Εμπνέεται.
- Το άγχος είναι μια δαιμονική κατάσταση, που εξασθενεί τον άνθρωπο. Δείχνει ότι πιστεύουμε στην προσωπική μας δύναμη και όχι στη χάρη του Θεού.
- Για να μπορέσουμε να παιδαγωγήσουμε κάποιον, οφείλουμε να γίνουμε ένα με αυτόν.
- Να είμαστε αυστηροί με τον εαυτό μας και επιεικείς με τους άλλους ανθρώπους.
- Όσο ηθικός κι αν είναι κάποιος, αν δεν είναι ενωμένος με τον άλλον άνθρωπο και με τον Χριστό, είναι χαμένος.
- Οι άνθρωποι σήμερα ταλαιπωρούνται, γιατί είναι χριστιανοί ψυχολογικά και συναισθηματικά, όχι υπαρξιακά και πνευματικά.

- Πολλές φορές αγαπάμε κάποιον άνθρωπο πιο πολύ από τον Θεό και αυτή είναι η αμαρτία μας. Αυτή η αγάπη δεν ελευθερώνει τον άλλον άνθρωπο, αλλά τον παιδεύει.
- Η μοιχεία (και γενικότερα η αμαρτία) είναι θάνατος, γιατί είναι προσβολή του σώματος του αναστάντος Χριστού.
- Για να μας αποκαλυφθεί η γνώση, η αλήθεια και η αγάπη του Θεού, οφείλουμε να μπούμε στο σκοτάδι της άγνοιάς μας, δηλαδή να αποδεχθούμε την άγνοιά μας.
- Ο έρωτας θέλει περισσότερη αρετή και τόλμη απ' ό,τι η ελευθερία.
- Χωρίς ελευθερία δεν μπορεί να γεννηθεί ο έρωτας.
- Πολλοί ταυτίζουν τον έρωτα με την ηδονή. Όσοι έχουν αυτή την άποψη για τον έρωτα, έχουν γνωρίσει μια διαστροφή του έρωτα. Γιατί ο έρωτας δεν είναι ηδονή. Είναι επικοινωνία.
- Την ερωτική ακαθαρσία τη δημιουργεί κάθε απόπειρα βιασμού της φύσης του έρωτα. Και η φύση του έρωτα βιάζεται, όταν ο έρωτας χρησιμοποιείται, για να εξυπηρετήσει σκοπιμότητες, να εξασφαλίσει προνόμια ή να αποδείξει κάτι.
- Έρωτας είναι να ανακαλύπτεις, να εξυμνείς και να δοξάζεις την ομορφιά ακόμη και στα πιο αδιόρατα για τους ανέραστους στοιχεία της προσωπικότητας του άλλου και στα πιο ασήμαντα για τους ανέραστους μέλη του σώματος. Ο έρωτας είναι γιορτή.
- Ο έρωτας δεν είναι επιστημονικά συμπεράσματα και στατιστικά στοιχεία, αλλά η κατεξοχήν γεύση της ομορφιάς και η έκσταση της κοινωνίας.
- Έρωτας είναι η ανάγκη του ανθρώπου να συναντήσει ολόκληρος ολόκληρο τον άλλον.
- Για να απαλλαγεί η ανθρωπότητα από τη φοβερή μάστιγα της διαστροφής του έρωτα, θα πρέπει ίσως να ξεχάσει ολοκληρωτικά ό,τι ξέρει γι' αυτόν και να αρχίσει από την αρχή, με την άγνοια αλλά και με την ελευθερία και την αθωότητα του πρωτόγονου.
- Η πίστη είναι όπως ο ήλιος. Η ελπίδα είναι όπως η ακτίνα. Η αγάπη είναι όπως το φως.
- Ο κάθε άνθρωπος γεννιέται με ροπή προς την αμαρτία και διατηρεί αυτή τη ροπή.
- Διάκριση είναι κάθε στιγμή να ξέρουμε τι να πούμε, τι να κάνουμε, τι να αισθανθούμε και τι να ζήσουμε.
- Προϋπόθεση της θεολογίας είναι η αγνότητα.
- Φόβος Θεού σημαίνει σεβασμός προς τον Θεό.
- Η ελπίδα είναι η πόρτα της αγάπης.
- Όποιος δεν έχει καθόλου φόβο ή πλημμυρισμένος από αγάπη είναι ή νεκρωμένος ψυχικά είναι.
- Αν δεν ασχοληθούμε με το ρεύμα του κόσμου, τότε αυτό δεν θα μας πειράξει. Και μόνο η ασχολία με το θαύμα της καρδιάς μας θα μπορούσε να μας κάνει να μην ασχολούμαστε με το ρεύμα του κόσμου.
- Ο άνθρωπος δεν έγινε για το Σάββατο, αλλά το Σάββατο έγινε για τον άνθρωπο.
- Χωρίς τη γνώση της αλήθειας η πράξη είναι μηχανιστική και λανθασμένη.
- Αν καλλιεργούμε την ενότητα και αν έχουμε την όντως χαρά, μόνο τότε είμαστε αληθινοί

χριστιανοί.

- Αν δεχθούμε το Άγιο Πνεύμα, τότε θα σπάσει η κόλαση της μοναξιάς μας.
- Σκοπός της πνευματικής ζωής δεν είναι να γίνουμε καλύτεροι άνθρωποι, αλλά να συνδεθούμε με τον Χριστό.
- Η σύνδεση με τον Χριστό είναι καρπός της μετάνοιάς μας.
- Η αυτογνωσία είναι αληθινή και ωφέλιμη, μόνο όταν οδηγεί στη μετάνοια, στο παράθυρο δηλαδή της σχέσης με τον Χριστό.
- Ο Θεός είναι ανενδεής, δηλαδή δεν έχει καμία ανάγκη. Η μόνη "ανάγκη" που έχει είναι η σωτηρία μας.
- Αφού δώσουμε δείγματα της αγάπης μας στον άλλον άνθρωπο και κερδίσουμε την εμπιστοσύνη του, τότε μπορούμε να του μιλήσουμε, αφήνοντάς τον όμως ελεύθερο στη δική του ευθύνη.
- Υπομένω τη θεοεγκατάλειψη σημαίνει ότι δεν υποκαθιστώ την απουσία του Θεού, δηλαδή τη θλίψη, με την αμαρτία.
- Πραγματικά δυνατός είναι αυτός που κάνει τον άλλον να αισθάνεται δυνατός δίπλα του.
- Ο άγιος έχει αξία, όχι γιατί έχει αρετές, αλλά γιατί είναι εν ετέρα μορφή ο Θεός.
- Η αγάπη του αγίου είναι η θυσία.
- Η διάκριση είναι καρπός της αγιότητας, όχι διανοητική κατάσταση.
- Στη διάκριση οφείλουμε πρώτα να κοιτάμε το προσωπικό μας πάθος και όχι το πώς θα σώσουμε τον άλλον άνθρωπο.
- Για να λάβουμε τη χάρη του Θεού οφείλουμε: α) να γκρεμίσουμε τη φιλαυτία, τα πάθη, τη μιζέρια μας και β) να ζητήσουμε από τον Θεό να μας δώσει αυτή τη χάρη.
- Αν αντιλαμβάνεσαι την παρουσία του αγίου ως ευλογία, τότε αυτή είναι ευλογία και σε βοηθάει. Αλλιώς, σε κατακαίει.
- Οι λέξεις ευγνωμοσύνη και αχαριστία δεν υπάρχουν στη ζωή του αγίου.
- Το πρόβλημά μας είναι ότι, αν και είμαστε φτιαγμένοι για τα υψηλά, το αγνοούμε.
- Το πιο σημαντικό που έχουμε να πούμε σε κάποιον αλλά και το πιο σκληρό είναι ότι πλάστηκε για τον παράδεισο και το έχει αγνοήσει.
- Άγιοι δεν είναι αυτοί που κάνουν θαύματα, αλλά αυτοί που ζουν το θαύμα της δύναμης στην αδυναμία τους.
- Μόνο οι πολύ πονεμένοι και οι πολύ ευαίσθητοι (όπως τα μικρά παιδιά) μπορούν να λαμβάνουν τα μηνύματα του Θεού και την εμπειρία της αγάπης Του.
- Τα μικρά παιδιά έχουν την ωριμότητα που είναι απαραίτητη, για να μπει κάποιος στη Βασιλεία του Θεού.
- Τα μυστήρια της Εκκλησίας δεν λειτουργούν μαγικά.
- Η αγάπη των ανθρώπων είναι το βοηθητικό στοιχείο, που θα μας παραπέμψει στην κατεξοχήν αγάπη, που είναι η αγάπη του Θεού.

- Ο θεσμός της Εκκλησίας είναι από τα μεγαλύτερα χαρίσματα του Αγίου Πνεύματος.
- Το ζητούμενο δεν είναι να είμαστε καλοί άνθρωποι, αλλά να έχουμε ενταχθεί στον προορισμό της αγιότητας και της κατά χάριν θέωσης.
- Άγιος δεν είναι αυτός που μπόρεσε μέσα από την προσωπική του άσκηση να κυριαρχήσει στον εαυτό του και να καλλιεργήσει τις αρετές του, αλλά αυτός που έχει οργανική σχέση με τον Χριστό και που λαμβάνει από την αγιότητά Του.
- Καθαρότητα είναι η ικανότητα της καρδιάς να συμπονά κάθε κτίσμα, δηλαδή κάθε άνθρωπο αλλά και τη δημιουργία ολόκληρη.
- Ο αληθινά άγιος εξουθενώνει τον εαυτό του. Αυτός που παριστάνει τον άγιο εξουθενώνει τους άλλους.
- Τι είναι οι αρχόμενοι, τέτοιοι είναι και οι άρχοντες ("Οίοι οι αρχόμενοι, τοιούτοι και οι άρχοντες"). (Πλάτωνας)
- Ο δυτικός κόσμος επηρεάστηκε από τον Αριστοτέλη (βασίστηκε στον ορθό λόγο), ενώ ο ανατολικός από τον Πλάτωνα (βασίστηκε στην εσωτερική αναζήτηση).
- Ο Αριστοτέλης εξέλιξε τη φιλοσοφία σε πιο πρακτική μορφή (ήταν πιο τεχνοκράτης από τον Πλάτωνα), γι' αυτό και εκτιμήθηκε περισσότερο από τους δυτικούς. Αντίθετα, ο Πλάτωνας εκτιμήθηκε περισσότερο από τους ανατολικούς.
- Ο σπερματικός λόγος του Θεού είναι ο λόγος του Θεού που υπήρξε σε μορφή σπέρματος στα κείμενα των αρχαίων συγγραφέων.
- Η γυναίκα προς τον άνδρα: "Εγώ από την πλευρά σου βγήκα, εσένα βλέπω. Εσύ, που βγήκες από το χώμα, το χώμα να βλέπεις". Αυτό σημαίνει ότι η γυναίκα χρειάζεται έναν άνδρα που να είναι ταπεινός και να της δίνει σωστή κατεύθυνση, ώστε να τον υπακούει.
- Η εξουσία φθείρει τους εξουσιάζοντες.
- Την εξουσία μπορεί κανείς σχετικά εύκολα να την κατακτήσει, αλλά είναι πολύ δύσκολο να την κρατήσει.
- Ο γνήσιος χριστιανισμός είναι τρόπος ζωής. Ο παραχαραγμένος χριστιανισμός είναι σύστημα εξουσίας.
- Πραγματικά ελεύθερος άνθρωπος είναι αυτός που έχει τον Θεό μέσα του. Και αυτός ο άνθρωπος μόνο διέξοδο μπορεί να δίνει στα προβλήματα τα δικά του και των άλλων.
- Αν θέλουμε να επιτύχουμε κάτι με τη χρησιμοποίηση ενός μέσου, να προσέχουμε. Αν με αυτό που πάμε να κάνουμε αδικείται κάποιος συνάνθρωπός μας, να μην το επιχειρούμε.
- Ο σκοπός δεν αγιάζει τα μέσα, αλλά τα μέσα εξαγιαζουν τον σκοπό (το τέλος).
- Το μέσον που ωφελεί τον άνθρωπο είναι η γνώση του αντικειμένου.
- Όποιος χρησιμοποιείται ως μέσον από κάποιον, οφείλει να διακρίνει τους σκοπούς εκείνου που τον χρησιμοποιεί.
- Αυτό που πάντα είναι χρήσιμο και που μπορεί να οδηγήσει στην οικοδόμηση ενός ανώτερου σκοπού είναι ό,τι αναπαύει, ησυχάζει και ηρεμεί τον άνθρωπο.

- Είναι καλό να βάζουμε στόχους, αλλά στην πορεία οφείλουμε να τους επαναξιολογούμε.
- Η εμπειρία είναι πολύ σημαντική για έναν άνθρωπο, όταν δεν είναι καταστροφική.
- Ένας που δεν καπνίζει μπορεί να ξεκινήσει το κάπνισμα οποτεδήποτε. Πολύ δύσκολα όμως ένας που καπνίζει μπορεί να το κόψει, γιατί η θέλησή του έχει απονευρωθεί.
- Να μην κατηγορούμε κανέναν άνθρωπο (κληρικό ή λαϊκό) για σκανδαλισμό. Οι λόγοι είναι οι εξής: α) Μας είπε ότι είναι άγιος και μας ζήτησε να τον προσκυνήσουμε; β) Πώς ξέρουμε αν αυτός δεν προσπαθεί να καταπολεμήσει το πάθος του; γ) Κάποια στιγμή αυτός μπορεί να αποκαταστήσει τη σχέση του με τον Θεό και εμείς να μείνουμε με τις κατακρίσεις μας.
- Αντί να κρίνουμε κάποιον που κάνει κάτι, είναι προτιμότερο να σκεφτούμε "καλά, αυτός κάνει αυτό που κάνει, εγώ τι κάνω;".
- Αντί να κρίνουμε τον άλλον, οφείλουμε να γνωρίζουμε πώς να βρισκόμαστε δίπλα του. Να ορίζουμε τον άλλον όχι ως αντιμέτωπό μας, αλλά ως αδελφό μας.
- Καλύτερα να κρινόμαστε παρά να κρίνουμε.
- Αυτός που ακολουθεί έναν τρελό είναι δυο φορές τρελός.
- Καλύτερα να θεωρηθούμε δειλοί παρά να γίνουμε τέρατα που τρώνε τους άλλους.
- Για να βοηθήσουμε κάποιον, δεν φτάνει μόνο η αγάπη και η ελευθερία. Χρειάζεται και η γνώση των πραγμάτων και η διάκριση του τι να κάνουμε.
- Η κοινωνιολογία είναι η επιστήμη που επισημαίνει τα προβλήματα της κοινωνίας, ενώ η πολιτική είναι η επιστήμη που προσπαθεί να λύσει τα προβλήματα της κοινωνίας.
- Ο χριστιανισμός ξεπερνάει και την κοινωνιολογία και την πολιτική. Αποβλέπει στη μεταμόρφωση του ανθρώπου και κατ' επέκταση του περιβάλλοντός του.
- Θεμέλιος λίθος της εν Χριστώ ζωής είναι η βαθιά κατανόηση της ανθρώπινης αδυναμίας.
- Η εν Χριστώ ζωή δεν είναι θρησκευτική ζωή. Την εν Χριστώ ζωή οι θρησκευόμενοι δεν την πολυκαταλαβαίνουν ούτε εντέλει την εκτιμούν.
- Ο σκοπός μας δεν είναι να βολευτούμε στον παράδεισο, αλλά να ανταποκριθούμε στην αγάπη του Θεού.
- Ο διάβολος υπόσχεται ανάσταση δίχως σταυρό, κάτι που δεν μπορεί να συμβεί.
- Μόνο μέσα στην Εκκλησία ο άνθρωπος μπορεί να σωθεί, αλλά και να ζήσει αληθινά.
- Όταν ο άνθρωπος δεν βρει από μικρός αγάπη στο σπίτι, τότε αισθάνεται ότι δεν έχει αξία. Έχει έλλειψη αυτοεκτίμησης. Η μειονεξία του αυτή φέρνει τη ζήλια και η ζήλια φέρνει την επιθετικότητα. Συνήθως το αγόρι χρειάζεται να πάρει αγάπη κυρίως από τη μητέρα, ενώ το κορίτσι κυρίως από τον πατέρα.
- Ό,τι πιο πολύτιμο μας έδωσε ο Θεός μετά τον εαυτό Του είναι η εικόνα Του, δηλαδή ο συνάνθρωπος.
- Η αγάπη είναι μια χειρουργική επέμβαση, που την κάνουμε πρώτα στον εαυτό μας και μετά στον άλλον άνθρωπο.
- Ο Θεός δεν θέλει τις ψυχές που είναι άτολμες και που πιστεύουν εκ του ασφαλούς.

- Αδικούμε την καρδιά μας, όταν τη μεταθέτουμε στον εγκέφαλο.
- Κόβω το θέλημά μου σημαίνει κάνω τη συνείδησή μου συνείδηση του Χριστού.
- Να προσέχουμε τις επιλογές μας, ώστε αυτές να μας οδηγούν στον Χριστό κι όχι να μας απομακρύνουν από Αυτόν.
- Το να στρέψουμε τον εαυτό μας στον Χριστό είναι υπόθεση στιγμής που έχει αιώνια προέκταση. Είναι τόσο απλό, που δεν χρειάζεται ποσότητα χρόνου, αλλά διάθεση στιγμής.
- Η Θεία Κοινωνία είναι το Σώμα του Χριστού με το οποίο ενωνόμαστε. Με την ένωση με τον Χριστό ενωνόμαστε με τη ζωή. Γιατί ο Χριστός είναι η ζωή.
- Όχι μόνο να αγαπάμε τον άλλον άνθρωπο, αλλά και να προσευχόμαστε γι' αυτόν.
- Η υπομονή αξίζει να υπάρχει, εφόσον υπάρχει η ελάχιστη διάθεση από τον άλλον άνθρωπο.
- Η αγάπη είναι κι αυτή έρωτας και μάλιστα έρωτας αληθινός.
- Στην ορθόδοξη παράδοση ο δαίμονας της πορνείας παρουσιάζεται ως σώμα χωρίς πρόσωπο.
- Ένα ζευγάρι πρέπει να ταιριάζει: α) ψυχολογικά, β) πνευματικά και γ) ερωτικά.
- Ο έρωτας και ο γάμος υπάρχουν: α) για την πύρωση της σαρκός, δηλαδή για την ενότητα και την αγάπη, β) για την αποφυγή της πορνείας και γ) για την τεκνοποίηση.
- Σε μια συζυγική-ερωτική σχέση ευθύνη του κάθε μέλους δεν είναι ποια στάση θα χρησιμοποιήσει στο σεξ, αλλά ποια θα είναι η στάση του προσώπου του απέναντι στο πρόσωπο του συντρόφου του. Η σεξουαλική σχέση δεν πρέπει να ξεχωρίζεται από την προσωπική σχέση.
- Στον γάμο οι δύο άνθρωποι ενώνονται ασυγχύτως, διατηρώντας δηλαδή ο καθένας το πρόσωπο και την ταυτότητά του.
- Η γυναίκα θέλει έναν άνδρα που να ξέρει το παρελθόν της και να ενισχύει την αυτοεκτίμησή της μέσα στο πνεύμα της αγάπης και της αυτοθυσίας.
- Ο άνθρωπος από τη φύση του δεν αναζητεί το κακό. Οι γύρω συνθήκες τον ωθούν μερικές φορές προς το κακό.
- Το καλύτερο θεραπευτικό μέσο για τον άνθρωπο είναι η εξομολόγηση. Αυτό ελευθερώνει τον άνθρωπο πραγματικά.
- Εξομολόγηση είναι το αληθινό άνοιγμα της καρδιάς στον άλλον.
- Εξομολόγηση είναι η κατάργηση της υποκρισίας.
- Η Ιερά Παράδοση δεν είναι συνήθεια. Είναι το δόσιμο του Αγίου Πνεύματος μέσω των αγίων της Εκκλησίας.
- Η ζωή των αγίων είναι η ζωή της Εκκλησίας. Και η ζωή της Εκκλησίας είναι η ζωή των αγίων.
- Να σεβόμαστε την άποψη όλων, αλλά να δίνουμε βαρύτητα στη γνώμη των ειδημόνων.

- Η ταπεινοφροσύνη γεννά την ανεξικακία, την πραότητα, το φιλάνθρωπο πνεύμα, την πνευματική εγρήγορση, την προσοχή. Όλες οι αντίθετες κακίες γεννιούνται από την υπερηφάνεια. Ο υπερήφανος είναι κατ' ανάγκη και υβριστής και κλέφτης και θυμώδης και φαρμακερός και κατηφής, περισσότερο θηρίο παρά άνθρωπος. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Η χριστιανική διδασκαλία ανύψωσε τη γυναίκα από την κατάσταση του πράγματος, έβγαλε το παιδί από την καταφρόνηση, έκανε τον δούλο άνθρωπο και τον ξένο αδελφό.
- Εκφράζουμε ό,τι εισπράττουμε καθημερινά από τα ΜΜΕ, δηλαδή γκρίνια, μιζέρια, καχυποψία.
- Οι ψυχολόγοι λένε πως οι νέοι άνθρωποι, λόγω ηλικίας, δεν υπολογίζουν τον θάνατο, δεν τον σκέφτονται, δεν έχει μέσα τους εκτόπισμα. Κι έτσι, όσοι προσπαθούν να τους αποτρέψουν από τις ποικίλες εξαρτήσεις προβάλλοντας ως επιχείρημα τον κίνδυνο του θανάτου, δεν πετυχαίνουν τίποτα. Οι νέοι δεν έχουν συναίσθηση του κινδύνου. Όμως, περισσότερο από κάθε άλλον, οι νέοι συναισθάνονται την αξία της ελευθερίας, αποζητούν αυτονομία, διεκδικούν ανεξαρτησία βούλησης και ζωής. Έτσι, ο κίνδυνος της απώλειας της ανεξαρτησίας ίσως αποτελεί πειστικότερο επιχείρημα από αυτόν του θανάτου. Η κάθε είδους εξάρτηση σημαίνει υποδούλωση, καθήλωση της θέλησης στα δεσμά της ανάγκης, σημαίνει δηλαδή ζωή ασύμμετρη με τα αληθινά οράματα και τις επιδιώξεις των νέων.
- Το Πνεύμα, για να αποδώσει, θέλει τάξη, πειθαρχία και εργατικότητα.
- Να μην κάνουμε στον άλλον τον δάσκαλο και να μην τον ελέγχουμε για τις συνήθειές του, αν εκείνος δεν μας δώσει το δικαίωμα. Είναι σαν να μπαίνει κάποιος στο δωμάτιό του και να αλλάζει τη θέση των πραγμάτων του, χωρίς να τον ρωτήσει.
- Ο άνδρας θα δώσει το πλαίσιο μέσα στο οποίο η σχέση θα κινηθεί. Θα δώσει την κατευθυντήρια γραμμή στη σχέση. Ο άνδρας είναι ο νους. Η γυναίκα είναι το σώμα.
- Ο άνδρας θα δώσει την αλήθεια στη γυναίκα και η γυναίκα, ως πιο επιτήδεια, θα κουμαντάρει την αλήθεια που της δόθηκε.
- Όταν ο άνδρας έχει αλήθεια, η γυναίκα τρεχάτη κάνει υπακοή.
- Η γυναίκα έχει αγάπη μέσα της. Ο άνδρας οφείλει να δώσει μορφή σε αυτή την αγάπη, ώστε αυτή η αγάπη να είναι Χριστός.
- Η γυναίκα έχει αγάπη μέσα της και θέλει να τη διοχετεύσει. Όταν αυτό το κάνει, φορτίζεται κιόλας.
- Όταν η γυναίκα δεν διοχετεύει την αγάπη της κάπου, π.χ. σε παιδιά, μοιάζει με μηχανή που δεν έχει υλικό και γι' αυτό τραντάζει και τραντάζεται. Γι' αυτό πρέπει να βρει τρόπο διοχέτευσης της αγάπης, που έχει από τη φύση της.
- Πρωταρχικός σκοπός της σεξουαλικής αγωγής να είναι η προφύλαξη των νέων από τον ξεπεσμό του πανσεξουαλισμού και του "ελεύθερου έρωτα". Να τους δείξει πως δεν υπάρχει καλύτερη λύση και σωστότερη κατεύθυνση από την αγνότητα και την εγκράτεια ως τον γάμο και τη συζυγική πίστη μέσα στον γάμο, καθώς και τους τρόπους, τα μέσα με τα οποία αυτά θα

επιτευχθούν.

- Όποιος δεν μπορεί να αντέξει μια συμφορά γίνεται δούλος. (Ευρυπίδης)
- Κάποιο καλοκαίρι, που ήμασταν διακοπές με κάποιους φίλους, άκουγα καθημερινά έναν φίλο μου να με πληροφορεί ότι αυτή η θάλασσα έχει μόνο κεφαλόπουλα. Του πρότεινα να αλλάξει το δόλωμα, αλλά μου είπε ότι το συγκεκριμένο δόλωμα του ήταν βολικό. Του πρότεινα να αλλάξει τον τρόπο ψαρέματος, αλλά δεν είχε τη διάθεση να ασχοληθεί με κουραστικούς γι' αυτόν τρόπους. Αντίστοιχα, αρνήθηκε οποιαδήποτε άλλη τροποποίηση της δικής του μεθόδου ψαρέματος και συνέχισε να κατηγορεί τη μοίρα του, που τον έσπρωξε να ψαρεύει σε μια θάλασσα, που είχε μόνο κεφαλόπουλα. Η θάλασσα του φίλου μου έρχεται στον νου μου κάθε φορά που ακούω ανθρώπους να με διαβεβαιώνουν με απόλυτη σιγουριά για κάποιες αλήθειες. Οι ίδιοι είναι σίγουροι ότι τα λεγόμενά τους ισχύουν, δίχως να αντιλαμβάνονται τη δική τους συμμετοχή στη διαμόρφωση αυτής της άποψης. (Δημήτρης Καραγιάννης)
- Στον άνθρωπο με κακή αγωγή το θάρρος γίνεται θράσος, η σοφία γίνεται σχολαστικότητα, η ευφυΐα γίνεται κοροϊδία, η απλότητα γίνεται βαναυσότητα και η καλοσύνη γίνεται κολακεία. (Τζον Λοκ)
- Οι άνθρωποι συνήθως συγχέουν τη χαρά με την απόλαυση (αισθητηριακή ευχαρίστηση). Αλλά η απόλαυση είναι το πρώτο και κατώτερο επίπεδο πρόσληψης των θετικών εξωτερικών ερεθισμάτων. Αμέσως πιο πάνω είναι η ικανοποίηση (πραγματοποίηση στόχων). Τέλος, ακόμη πιο πάνω είναι η χαρά, που πραγματώνεται μόνο μέσα στις σωστές διαπροσωπικές σχέσεις. Έτσι, μπορεί κάποιος να έχει απόλαυση ή ικανοποίηση χωρίς να έχει χαρά. Και αντίστροφα, μπορεί να έχει χαρά χωρίς να έχει απόλαυση ή (και) ικανοποίηση. (Βασίλειος Θερμός)
- Ο άνθρωπος μοιάζει με κλάσμα, όπου ο αριθμητής είναι ο πραγματικός εαυτός του και ο παρονομαστής είναι η ιδέα που έχει για τον εαυτό του. Όσο μεγαλύτερος είναι ο παρονομαστής, τόσο μικρότερη είναι η αξία του κλάσματος. Και όσο ο παρονομαστής διογκώνεται προς το άπειρο, τόσο το κλάσμα τείνει προς το μηδέν. (Λέων Τολστόι)
- Το παιδί που αντιστέκεται και δεν παρασύρεται σε λανθασμένες-επιβλαβείς ενέργειες άλλων παιδιών όχι μόνο δεν είναι παιδί μειονεκτικό, αλλά είναι ξεχωριστό και ιδιαίτερο. Οι άνθρωποι δεν είναι κοπάδι.
- Οι άνθρωποι είμαστε μόνοι, επειδή βλέπουμε ο ένας τον άλλον ως μονάδα και όχι ως μοναδικό. Αυτή η κατάσταση θα αντιστραφεί, εφόσον συνδεθούμε όλοι μεταξύ μας.
- Η μετάνοια είναι η αναίρεση της απόγνωσης. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Πρόσωπο είναι ο πυρήνας του είναι κάθε ανθρώπου, που τον καθιστά οικείο του Θεού.
- Άλλο είναι η ευχαρίστηση και άλλο είναι η χαρά.
- Η χαρά δεν είναι απουσία προβλημάτων. Αν περιμένουμε να τελειώσουν τα προβλήματά μας, για να χαρούμε, θα τελειώσει η ζωή μας και δεν θα έχουμε χαρεί.

- Όταν συνεχώς μιλάμε για δυσάρεστα πράγματα, όχι μόνο στερούμαστε τη χαρά, αλλά και μεταδίδουμε τη δυστυχία μας στους άλλους, τους δηλητηριάζουμε ψυχικά.
- Προβλήματα πάντα θα μας έρχονται. Αυτό όμως που μπορούμε να κάνουμε είναι να μην αφήνουμε τα προβλήματα να μας ορίζουν. (Δημήτρης Καραγιάννης)
- Δεν ευχόμαστε να έχουμε προβλήματα, αλλά όταν αυτά μας έρχονται, το ξεπέρασμά τους μας πλουτίζει.
- Αυτός που του αρέσουν τα Μαθηματικά θέλει να λύνει προβλήματα, γιατί από τη λύση τους παίρνει χαρά. Την ίδια στάση οφείλουμε να έχουμε κι εμείς απέναντι στα προβλήματα της ζωής μας, ώστε να έχουμε πάντα χαρά.
- Υπάρχουν τοξικοί παράγοντες που, αν τους αφήσουμε μέσα μας, εμποδίζουν τη χαρά μας και το ευχαριστιακό μας βίωμα.
- Δεν γίνεται να γκρινιάζουμε και ταυτόχρονα να έχουμε χαρά ή να μιλάμε για χαρά.
- Αυτός που γκρινιάζει δεν μπορεί να είναι ένας υγιής ενήλικας.
- Όλα τα ωραία πράγματα έχουν κάποια κούραση, π.χ. η εργασία μας, τα παιδιά μας.
- Το να λέμε πόσο κουραστήκαμε, π.χ. την ημέρα που πέρασε, δεν μας απαλλάσσει από την κούραση.
- Όταν μιλάμε για την κούραση που είχαμε και για την ενέργεια που καταναλώσαμε, χάνουμε την ικανότητα να μιλήσουμε για τα καλά που ζήσαμε. (Δημήτρης Καραγιάννης)
- Να μη μιλάμε με όρους ενεργειακού κόστους, γιατί τότε θα υπάρχει μόνο η κούραση, αλλά με όρους ζωής.
- Οφείλουμε εμείς οι ίδιοι να βάλουμε το πλαίσιο που ορίζει τη χαρά, αν θέλουμε να έχουμε χαρά στη ζωή μας.
- Η μιζέρια δεν είναι οικονομικό μέγεθος. Είναι έλλειψη ψυχικής ποιότητας και τοξικός παράγοντας.
- Η χαρά δεν είναι κάτι που μας συμβαίνει. Η χαρά είναι απόφαση.
- Σύμφωνα με τους επιστήμονες, ο οργανισμός μας κάτω από ορισμένες συνθήκες μπορεί να μην επιτρέψει τη σωματική εκδήλωση κάποιων πληροφοριών γραμμένων στο DNA μας. Το ίδιο μπορούμε να σκεφτούμε ότι ισχύει και για το ψυχολογικό μας DNA.
- Στο χέρι μας είναι να ανατρέψουμε τα δεδομένα και να ζήσουμε διαφορετικά. Δύο πράγματα χρειαζόμαστε: την απόφαση και την ταπείνωση της γνώσης της ανθρώπινης υπόστασης.
- Έχουμε τα χάλια μας, αλλά δεν είμαστε τα χάλια μας. Έχουμε τα προβλήματά μας, αλλά δεν είμαστε τα προβλήματά μας.
- Ο ίδιος ο οργανισμός μας παράγει τα αντικαταθλιπτικά και τα άλλα φάρμακα που χρειαζόμαστε, αρκεί εμείς να τον βοηθήσουμε να το κάνει ορίζοντας τη ζωή μας κατά τέτοιο τρόπο, που να έχει χαρά, να είναι μακριά από τοξικούς παράγοντες.
- Όταν μιλήσει κάποιος για τη χαρά του, κινδυνεύει όλοι οι άλλοι να τον δουν ύποπτα και

να τον χαρακτηρίσουν υποκριτή, εγωιστή και βολεμένο. Η χαρά όμως είναι καρπός του Αγίου Πνεύματος.

- Να μην πετάμε την πίκρα μας στον άλλον. Δεν μας φταίει σε τίποτα.
- Όταν ο άλλος απορρίπτει την πίκρα που του ρίχνουμε, να μην τον ενοχοποιούμε, γιατί εμείς έχουμε το πρόβλημα, όχι αυτός.
- Απογοητεύομαι σημαίνει χάνω τη δυνατότητα να βοηθώ και να βοηθούμαι.
- Ευχή αντί νουθεσίας προς έναν έφηβο: "Σου εύχομαι η χάρη του Θεού να σε λούζει, να σε χτενίζει και να σε ομορφαίνει σε όλη σου τη ζωή".
- Χειρότερη αμαρτία δεν είναι το κακό που κάναμε, αλλά η ομορφιά που δεν ζήσαμε.
- Καθώς πορευόμαστε στη ζωή είναι πολύ σημαντικό να έχουμε εκείνη τη σοφία, ώστε να μπορούμε να χαιρόμαστε και τα πιο μικρά πράγματα και τις πιο μικρές σχέσεις.
- Ο λόγος είναι το τελευταίο οχυρό απέναντι στη βαρβαρότητα. Εάν ο λόγος υποτιμηθεί-απαξιωθεί σε στερεότυπα, όπως γίνεται συχνά, τότε η ζωή γίνεται ένας μηχανισμός γρονθοκοπήματος. (Διονύσης Σαββόπουλος)
- Όποιος δεν φοβάται το πρόσωπο του τέρατος πάει να πει ότι του μοιάζει. Και η πιθανή προέκταση αυτού του αξιώματος είναι να συνηθίσουμε τη φρίκη, να μας τρομάζει η ομορφιά. Ο Φρανκεστάιν έγινε πόστερ και στολίζει το δωμάτιο ενός όμορφου αγοριού. Από την ώρα που ο Φρανκεστάιν γίνεται στόλισμα νεανικού δωματίου, ο κόσμος προχωράει μαθηματικά στην εκμηδένισή του, όχι γιατί σταμάτησε να φοβάται, αλλά γιατί συνήθισε να φοβάται. (Μάνος Χατζηδάκης)
- Πατέρας και μάνα δεν γίνονται κάποιοι επειδή γέννησαν ένα παιδί, αλλά κάποιοι που πρώτα οι ίδιοι γεννήθηκαν πνευματικά. Και ο αληθινός πατέρας και η αληθινή μάνα αναγεννούν και το παιδί τους.
- Ο προαιώνιος Θεός, ο δημιουργός του κόσμου, κατήλθε σε αυτόν εδώ τον κόσμο, για να γίνει ένας από μας και να μας σώσει. Αυτή η κάθοδος αποτελεί προαπαιτούμενο για τη μετάδοση της ζωής. Γι' αυτόν τον λόγο, αν κι εμείς σκοπεύουμε να γίνουμε μιμητές του Χριστού, αυτή η κάθοδος πρέπει να είναι παρούσα και στις δικές μας ζωές. Είναι εύκολο να επικοινωνούμε με εκείνους που έχουν ίδιες παραστάσεις με εμάς: καταλαβαίνει ο ένας τον άλλον, μιλάμε την ίδια γλώσσα. Το δύσκολο όμως είναι να κατέλθουμε, για να πλησιάσουμε κάποιον που έχει αδρανή πνευματική ζωή και κρατά στάση αδιαφορίας απέναντι στην Εκκλησία. Κι ωστόσο, αυτή η ικανότητα είναι που χαρακτηρίζει τους αγίους. Με αυτή τους την πράξη επαναλαμβάνουν την κάθοδο και την άνοδο του Χριστού. Η Εκκλησία εκπληρώνει την αποστολή της, όταν βρίσκει τρόπους να κατέρχεται προς εκείνους που δεν γνωρίζουν και δεν ενδιαφέρονται για την ύπαρξη του Θεού.
- Το ανθρώπινο πρόσωπο, ακόμη και αν οι θρησκευτικές αντιλήψεις και πεποιθήσεις του είναι εσφαλμένες, δεν έχει χάσει τη θεία προέλευσή του. Έχοντας δημιουργηθεί κατ' εικόνα Θεού ο κάθε άνθρωπος είναι αδελφός μας.

- Όλοι οι άνθρωποι, ανεξάρτητα από τη φυλή, τον τρόπο ζωής ή τη γλώσσα, φέρουν εντός τους τη θεία ομοιότητα, δηλαδή νου, ελεύθερη θέληση και αγάπη.
- Η πνευματική μας ωριμότητα καθρεφτίζεται στις σχέσεις μας.
- Εκκλησία δεν είναι η σύνοδος μονάδων, καλών έστω ανθρώπων. Εκκλησία είναι η συσσωμάτωση, το μπόλιασμα του προσώπου του κάθε ανθρώπου με το πρόσωπο του Χριστού και μέσω Αυτού με το πρόσωπο του κάθε άλλου ανθρώπου.
- Η προσευχή είναι τρόπος επικοινωνίας, τρόπος ασφάλειας και κυρίως τρόπος ζωής.
- Ο τύπος οφείλει να εκφράζει την ουσία.
- Ο χριστιανισμός οφείλει να είναι όχι μόνο ιδέα αλλά και πρόταση και πράξη. Αλλιώς είναι άχρηστος.
- Η τήρηση των εντολών του Θεού, για να ελευθερώνει τον άνθρωπο, οφείλει να είναι όχι αποτέλεσμα ανθρώπινης δύναμης, αλλά καρπός αγιοπνευματικός. Αξιόπιστος δείκτης είναι η συγχώρεση του άλλου.
- Το κουτσομπολιό, ως αμάρτημα, μοιάζει με την πορνεία, γιατί χρησιμοποιεί τον άνθρωπο ως αντικείμενο και όχι ως εικόνα Θεού. Η διαφορά τους είναι ότι στην πορνεία μολύνεται και το σώμα του ανθρώπου.
- Η κάθε Θεία Λειτουργία αποτελεί τη σύνοψη του μυστηρίου της σωτηρίας.
- Το ότι ο κάθε άνθρωπος είναι πλασμένος "κατ' εικόνα Θεού" σημαίνει ότι έχει θεϊκή καταγωγή. Κατά συνέπεια σημαίνει ότι είναι δέκτης μηνυμάτων της παγκόσμιας ακτινοβολίας της δόξας του Τριαδικού Θεού, δηλαδή του θελήματος του Θεού και των ενεργειών του Αγίου Πνεύματος.
- Η ζωή είναι αναψυχή, αλλά εμείς τη χαλάμε.
- Η δύναμη του Θεού είναι η αδυναμία Του να σταυρώνεται και να θυσιάζεται για τον άνθρωπο.
- Δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί ορθά ο ανθρώπινος εγκέφαλος, εάν προηγουμένως δεν καθαριστεί η καρδιά.
- Η καθολικότητα της Εκκλησίας σημαίνει περιεκτικότητα, όχι αποκλειστικότητα.
- Οι καρποί του Αγίου Πνεύματος είναι: η αγάπη, η χαρά, η ειρήνη, η μακροθυμία, η χρηστότητα, η αγαθοσύνη, η πίστη, η πραότητα και η εγκράτεια.
- Τον κάθε άνθρωπο τον βαραίνει προσωπική ευθύνη για την πορεία του κόσμου, έστω κι αν αυτή έχει ήδη λάβει σαφή φορά και κατεύθυνση. Η ευθύνη του καθενός είναι ανάλογη με τις δυνατότητές του. Το κάθε κύτταρο ενός σώματος όχι μόνο απολαμβάνει τη ζωή του οργανισμού, αλλά και συμβάλλει σε αυτήν.
- Χριστιανός αδιάφορος έναντι της οικουμένης και της ιστορικής πορείας αποτελεί αντίφαση. Οι σχέσεις προσώπου και συνόλου διευρύνονται στην έκταση του χώρου και του χρόνου. Ο πιστός ανήκει τόσο στο παρελθόν όσο και στο μέλλον. Η αίσθηση ευθύνης για το

σύνολο αποτελεί βασικό κίνητρο για την προώθηση της παγκόσμιας κοινότητας, διότι επιστρατεύει όλες τις ατομικές δυνάμεις.

- Συσσωμάτωση στην Εκκλησία, κοινωνία με τον Χριστό, σημαίνει μίμηση του Χριστού στις σημερινές συνθήκες. Ο χριστιανικός πόθος για μια κοινωνία αγάπης εκφράζεται στις συνθήκες του παρόντος ως συγκεκριμένη διακονία. Ως καθημερινή συνεχής προσφορά προς όλους τους ανθρώπους, τους εγγύς και τους μακράν, ανεξάρτητα από τη θρησκευτική πίστη, το ηθικό ποίον, την πνευματική ή πολιτιστική κατάστασή τους, σύμφωνα με το πρόσωπο του Ιησού, του κατεξοχήν Διακόνου της ανθρωπότητας.
- Στο πρόσωπο ακόμα και του πλέον ελάχιστου, έστω και αν τούτο είναι αλλοιωμένο από ψευδή θρησκευτικά πιστεύω, ο αληθινός χριστιανός βλέπει έναν αδελφό υπέρ του οποίου ο Χριστός πέθανε, έναν συνεργό του Θεού, έναν άνθρωπο προορισμένο να είναι φορέας του Αγίου Πνεύματος, κληρονόμος της αιώνιας ζωής, μέτοχος της θείας φύσης. Με άλλα λόγια ο αληθινός χριστιανός στο πρόσωπο του άλλου διακρίνει το πρόσωπο του Χριστού.
- Η οδός του ανθρώπου προς τον Θεό διέρχεται μέσω των συνανθρώπων. Η βίωση όμως της εν τω Θεώ κοινωνίας με τους συνανθρώπους και με την κτίση προϋποθέτει βαθιά πίστη. Στην πρακτική της έκφραση η βίωση αυτή σημαίνει συνείδηση ασκητική, αυτοπεριορισμό, στοχασμό επάνω στις μεγάλες χριστιανικές αλήθειες, ησυχία, αδιάλειπτη μνεία του Θεού, συνεχή διάλογο προσευχής μαζί Του.
- Η λατρευτική ζωή κορυφώνεται στην πνευματική σύναξη των πιστών, ειδικότερα στο μυστήριο της Θείας Ευχαριστίας (που είναι η κατεξοχήν Θεία Κοινωνία), στο οποίο προεκτείνονται τα γεγονότα της Σάρκωσης και της Σταύρωσης. Δηλαδή η Θεία Ευχαριστία είναι το μυστήριο της αγάπης του Θεού διαχρονικά. Βιώνεται η αγάπη του Θεού, για να φορτισθεί ο άνθρωπος με νέες δυνάμεις, ώστε, μεταφέροντας τους καρπούς του Πνεύματος στην καθημερινή του ζωή, να συμβάλει στη συνέχιση του έργου του Χριστού, δηλαδή στην καταλαγή και τη σύνδεση ολόκληρης της ανθρωπότητας με τον Θεό.
- Η Θεία Λειτουργία δεν είναι μια απλή αναπαράσταση ή ανάμνηση, αλλά ένα συνεχές δυναμικό γίνεσθαι υπέρ του σύμπαντος κόσμου.
- Μετέχοντας στη χριστιανική λατρεία, ιδιαίτερα στη Θεία Ευχαριστία, ο πιστός διαστέλλεται εν ευχαριστία, υπερβαίνει τα ατομικά του όρια. Μεταλαμβάνοντας του Σώματος και του Αίματος του Χριστού συσσωματούται εν Αυτώ και γίνεται παγκόσμιος. Ενώνεται με όλους εκείνους τους οποίους ο Χριστός έχει περιλάβει στην άνευ όρων αγάπη Του. Τείνει να φέρει εντός του ολόκληρη την ανθρωπότητα. Συμφιλιώνεται και εναρμονίζεται με ολόκληρη την κτίση. Η εμπειρία αυτή αποτελεί πρόγευση της πλήρους κοινωνίας της ανθρωπότητας εν τω Θεώ, που καταλήγει σε συγκλονισμό του ανθρώπου. Αυτή η λατρεία αποτέλεσε βασικό παράγοντα πνευματικής φόρτισης, αντοχής και αυτοθυσίας για τους χριστιανούς κάθε εποχής και κάθε τόπου, ακόμη και μέσα στα πλέον αθεϊστικά περιβάλλοντα.

- Η επανεύρεση της διάστασης της ιερότητας της φύσης και της αρχικής αρμονίας της με την ανθρώπινη φύση αποτελεί αποφασιστική συμβολή στην επίτευξη μιας γνήσιας παγκόσμιας κοινωνίας.
- Η άκριτη αποδοχή της κίνησης για έναν ομοιόμορφο-άμορφο διεθνισμό του συρμού με παραγνώριση της εθνικής κληρονομιάς και ιδιοτυπίας θα ήταν απαράδεκτη. Το λάθος που έγινε στο παρελθόν από ορισμένες χριστιανικές Εκκλησίες και Ομολογίες, η ένοχη δηλαδή συμμαχία με εθνικιστικά συνθήματα και κεφαλαιοκρατικά ιδεώδη των χωρών τους, δεν επιτρέπεται να επαναληφθεί με αλόγιστη αποδοχή των αντίστροφων θέσεων ενός διεθνιστικού οδοστρωτήρα. Διότι, ενώ τα πρώτα αρνούνται την κοινή φύση των ανθρώπων, οι δεύτερες αρνούνται την ιδιοτυπία του προσώπου και την ιδιομορφία ενός λαού.
- Ισότητα δεν σημαίνει ταύτιση. Όταν επισημαίνουμε την ισότητα των δύο φύλων, κανείς δεν σκέπτεται να συμβουλεύει τον άνδρα να πάψει να είναι άνδρας και τη γυναίκα να πάψει να είναι γυναίκα. Η ισότητα δεν αναιρεί την αυθεντικότητα, αλλά την προϋποθέτει. Ένα έργο τέχνης παρά την ιδιοτυπία του, συχνά μάλιστα χάρη σε αυτήν, έχει παγκόσμια αξία, όταν εκφράζει βαθιές αλήθειες της ζωής καθολικής σημασίας.
- Ουδέποτε ο χριστιανισμός είδε τον άνθρωπο ως μόριο μιας ανθρώπινης μάζας. Επέμενε πάντοτε στη διάκριση μεταξύ ενιαίας ουσίας και διακεκριμένων υποστάσεων, προσώπων. Γι' αυτό και η εμμονή του στο θέμα της κοινωνίας ελεύθερων προσώπων εν αγάπη κατά το πρότυπο της Αγίας Τριάδας.
- Τονίζοντας την παγκοσμιότητα οφείλουμε να υπογραμμίζουμε τη σημασία της ιδιοτυπίας.
- Η λύση του προβλήματος του κακού δεν περιορίζεται στη βελτίωση μιας κοινωνικής επιφάνειας. Πρέπει να αντιμετωπισθούν οι ρίζες της ύπαρξής του, που βυθίζονται στον αβυσσαλέο ανθρώπινο εγωισμό.
- Το μέσο για την πνευματική ισορροπία του ανθρώπου δεν είναι η υποταγή της φύσης στις επιθυμίες του ατόμου, αλλά η υποταγή της ατομικής επιθυμίας, η απάρνηση, η άσκηση, η κάθαρση του εγώ.
- Οφείλουμε να διακρίνουμε τον χριστιανισμό από συγκεκριμένες ομάδες ή άτομα που τον επικαλούνται, ενώ συγχρόνως στην πράξη τον αρνούνται. Κανείς δεν αποδοκίμασε τη δικαιοσύνη, διότι μερικοί *ex officio* θεράποντές της - π.χ. δικαστές - την προσέβαλαν και την πρόδωσαν σε συγκεκριμένες περιπτώσεις. Και κανείς δεν σκέφτηκε να αποδοκιμάσει τη μητρότητα, επειδή αρκετές μητέρες υπήρξαν ανάξιες.
- Η θεοποίηση της λογικότητας του ανθρώπου εμφανίσθηκε ως υποκατάστατο της πίστης στον Θεό. Αλλά την άρνηση του ζώντος Θεού δεν άργησε να ακολουθήσει η αμφισβήτηση της ίδιας της λογικής. Σύντομα υψώθηκε η δεσποτεία του παραλόγου.
- Όλα τα δικαιώματα που είμαστε άξιοι να απολαμβάνουμε και να διατηρούμε προέρχονται από υποχρεώσεις που έχουν εκτελεσθεί. Έτσι, κι αυτό το δικαίωμα της ζωής μάς

αναλογεί, μονάχα όταν κάνουμε το καθήκον μας ως πολίτες του κόσμου. Βασικό συστατικό της ανθρωπίνης αξιοπρέπειας παραμένει η υπευθυνότητα.

- Τα γραφόμενα στις υπάρχουσες διακηρύξεις περί δικαιωμάτων του ανθρώπου αποτελούν αφετηριακές διατυπώσεις και δεν εξασφαλίζουν την αξιοπρέπεια του ανθρώπου από την υποδούλωσή του στον εγωισμό του, τη στυγνότερη από τις εξουσίες που πρέπει να καταλυθούν. Ούτε από τους σύνθετους παράγοντες των πολύμορφων και απρόσωπων δομών της σύγχρονης τεχνολογικής κοινωνίας. Πρόκειται για μια βασικής σημασίας προειδοποίηση, ώστε να μην οδηγηθούμε στην αυταπάτη, ότι δήθεν, αν αποδεχθούμε τις διακηρύξεις περί δικαιωμάτων του ανθρώπου, θα έχει εξασφαλισθεί η ανθρωπινή αξιοπρέπεια.

- Με τη χριστιανική αγάπη (την έκτη αίσθηση) ο πιστός χριστιανός ανακαλύπτει τη βαθύτερη ουσία των πραγμάτων και βλέπει τον οποιονδήποτε άνθρωπο όπως είναι: δημιουργήμα του Θεού, τέκνο του Θεού, εικόνα του Θεού, αδελφό. Η αγάπη αυτή έχει καταλυτική ελευθερία. Δεν δεσμεύεται από τις πεποιθήσεις του άλλου. Κανένας φραγμός δεν μπορεί να αναστείλει την πρωτοβουλία της.

- Κάθε ιστορική περίοδος πρέπει να κρίνεται μέσα στο συγκεκριμένο πολιτισμικό της πλαίσιο.

- Η ρίζα του κακού παραμένει ο ανθρωπίνος εγωισμός, που πάντοτε βρίσκει τρόπο να παραβιάζει τους νόμους για την εξυπηρέτηση ιδιοτελών σκοπών. Γι' αυτό η προσωπική συνείδηση και συνέπεια του καθενός έχουν τεράστια σημασία για τον σεβασμό των δικαιωμάτων του άλλου.

- Για να χρησιμοποιηθεί σωστά η λογική και η βούληση, χρειάζεται συνεχής κάθαρση καρδιάς. Με τέτοια ανάπτυξη προσωπικής ευθύνης ο καθένας μπορεί να γίνεται φρούριο αντίστασης κατά της παραβίασης των δικαιωμάτων του ανθρώπου.

- Η ελεύθερη αποδοχή του σταυρού και όχι η σταυροφορία είναι η δύναμη και η μέθοδος για την ανάπτυξη της παγκόσμιας ισότητας και αδελφосύνης.

- Για την ορθόδοξη συνείδηση το πρότυπο του ανθρώπου και της ολοκληρωμένης προσωπικότητας δεν είναι ο καλοβουλευμένος αστός, ο οποίος έχει περιφρουρήσει τα ατομικά του δικαιώματα και ζει μια ατσαλάκωτη κοινωνική "αξιοπρέπεια". Αντίθετα, είναι ο άγιος, ο μάρτυρας, ο ασκητής, ο ελεύθερος από πόθο για χρήμα, για ιδιοκτησία, για δόξα, για αναγνώριση, εκείνος που ζει την αγαλλίαση και την πληρότητα της εσωτερικής ελευθερίας. Ο κατά Πνεύμα, εν Χριστώ ζων άνθρωπος συμμετέχει στη συγκεκριμένη ζωή της κοινωνίας προσπαθώντας, υπό την καθοδήγηση του Πνεύματος, να ελευθερώνεται από κάθε ιδιοτέλεια.

- Η κατά Πνεύμα στάση ζωής ούτε επιβάλλεται ούτε καθοδηγείται με νομικές προτάσεις. Είναι έκφραση προσωπικής ελευθερίας, αγαπητική φορά προς τον σταυρωθέντα και αναστάντα Κύριο και προς τον κάθε συνάνθρωπο.

- Η εσωτερική ελευθερία έχει τη δύναμη να πραγματώνεται ακόμα και μέσα σε περιβάλλοντα όπου οι συνθήκες είναι δυσμενείς και δεν υπάρχει ίχνος σεβασμού των

δικαιωμάτων του ανθρώπου, όπως σε εχθρικά και ανελεύθερα καθεστώτα και όπως σε φυλακές και στρατόπεδα συγκέντρωσης. Γιατί καμιά εξωτερική εξουσία δεν μπορεί να τη δεσμεύσει και να την εξουδετερώσει.

- Αυτό που κάνει τον άνθρωπο να μοιάζει με τον Θεό είναι η εν αγάπη ελευθερία.
- Η συστηματικότερη μελέτη των ανθρώπινων πολιτισμών αποκαλύπτει μια δραματική δυαδικότητα: τη δράση δαιμονικών δυνάμεων και ταυτόχρονα τη λαχτάρα για το άγιο. Και ακόμη, ένα είδος διπλής εξέλιξης: μιας ανοδικής και μιας εκφυλιστικής.
- Η αδιάκοπη κριτική του ανθρώπου για το πρόσωπό του και τα επιτεύγματά του, δηλαδή τον πολιτισμό του, είναι βασική χριστιανική λειτουργία. Με τη μετάνοια καθορίζεται μια δυναμική κίνηση προς αδιάκοπη ανανέωση. Έτσι, ο χριστιανικός πολιτισμός διακρίνεται σαφώς από άλλους οι οποίοι καταξιώνουν την υφιστάμενη τάξη του κόσμου και της κοινωνίας υπακούοντας απλώς σε νόμους που νομίζουν ότι ανακάλυψαν.
- Με τον πολιτισμό που δημιουργεί το Ευαγγέλιο δεν αναζητείται η ομοιομορφία, αλλά η ομοψυχία στην πολυφωνία.
- Καθετί υψηλό και ουσιαστικά αγαθό αποτελεί ενέργεια του Αγίου Πνεύματος.
- Η Εκκλησία είναι λαός όχι αναμάρτητων, αλλά συνεχώς μετανοούντων.
- Όταν αναφερόμαστε σε πράγματα που δεν γνωρίζουμε καλά, υπάρχει πάντα ο κίνδυνος της γενίκευσης ή της απλούστευσης. Το αποτέλεσμα τότε είναι αφελείς διατυπώσεις και ακρότητες.
- Κάθε άνθρωπος με καλή θέληση και πρόθεση, που τηρεί τις εντολές του Χριστού (όπως είναι η γνήσια αγάπη, η ταπείνωση, η συγχωρητικότητα, η ανιδιοτελής διακονία), ακόμη κι αν δεν έχει το προνόμιο να γνωρίζει άμεσα το άρρητο μυστήριο του Χριστού, δέχεται μυστικά τον Χριστό-Λόγο, που είναι παρών μέσα στην εντολή.
- Αυτό που ο κόσμος ζητεί από τους χριστιανούς είναι η συνέπεια. Ζητεί να δείχνουμε το κάλλος του χριστιανικού μηνύματος, ζώντας συνειδητά τις αρχές του μέσα στο φως του Σταυρού και της Ανάστασης. Να αποκαλύπτουμε μέσα στην καθημερινή πραγματικότητα την ομορφιά, τη λάμψη, τη δόξα και τη δύναμη που έχει μια ζωή ανανεωμένη εν τω Χριστώ. Να ακτινοβολούμε την παρουσία του Αγίου Πνεύματος. Ποθεί την ουσιαστική μεταμόρφωση της ανθρώπινης ύπαρξης και της κοινωνίας με την υπερβατική δύναμη της αγάπης.
- Μεταξύ των θρησκευτικών και φιλοσοφικών αντιλήψεων που επηρεάζουν τον βίο των ανθρώπων, άλλες αποδέχονται τον κόσμο, άλλες επιχειρούν να τον αποφύγουν, ορισμένες ζητούν να τον μεταμορφώσουν. Οι χριστιανικές ανήκουν στις δυναμικότερες από τις τελευταίες.
- Τα αξιώματα της χριστιανικής πίστης και βιωτής συνιστούν βασικά στρώματα του υποσυνείδητου του ελληνικού γένους.
- Το κακό δεν έχει υπόσταση. Δεν υπάρχει καθεαυτό παράλληλα με τον Θεό. Στερείται ουσίας. Το κακό είναι εκτροπή, προϊόν εγωκεντρικής, ιδιοτελούς χρήσης της ελευθερίας εκ

μέρους του ανθρώπου. Πρόκειται για ένα επιφαινόμενο, που μπορεί να αποτιναχθεί με τη συνέργεια του Θεού.

- Το "κατά φύση" είναι ό,τι πρωταρχικό και ό,τι θείο έχουμε μέσα μας. Το "παρά φύση" είναι προϊόν μιας αλλοτριωμένης από τον Θεό ελευθερίας. Η καλή μεταστροφή είναι εφικτή και επιβεβλημένη. Παρά τη βαθιά της αλλοτρίωση και πτώση, η ανθρώπινη φύση δεν έπαψε να είναι φορέας του "κατ' εικόνα Θεού" και άρα κατ' ουσίαν καλή.
- Άνθρωπος και υλικός κόσμος έχουν ασύλληπτη αξία και σημασία. Η ύλη, δημιούργημα του ίδιου του Θεού και όχι κάποιου άλλου όντος, δεν αποτελεί ουσία που ζει παράλληλα και ανεξάρτητα από τον Δημιουργό. Τίποτε δεν είναι ανάξιο του Θεού, εκτός από την αμαρτία.
- Ο άνθρωπος δεν καθορίζεται από τη θέση του μέσα στο κοσμικό σύστημα, αλλά από τη σχέση του με τον παντοκράτορα Θεό.
- Αυτό που ονομάζουμε "θέωση" του ανθρώπου είναι η μετοχή του ανθρώπου στην ενέργεια του Θεού, όχι στην ουσία του Θεού.
- Γεμάτη από φως και δυναμικότητα αυτή η φορά προς τον Θεό της αγάπης και της ελευθερίας οδηγεί σε μια ενεργητική και υπεύθυνη στάση με πολλαπλές επιπτώσεις στον προσωπικό και κοινωνικό βίο.
- Σκοπός της ορθόδοξης χριστιανικής ζωής είναι η απόκτηση του Αγίου Πνεύματος.
- Όποιος ουσιαστικά πιστεύει στον Χριστό, που προσέλαβε και ανακαίνισε όλο το ανθρώπινο, όποιος μετέχει συνειδητά στη θεία λατρεία επιστρέφει στην καθημερινότητα, για να εκτελέσει το χρέος του στο τοπικό προσβλέποντας στο παγκόσμιο.
- Η αποστολή της Εκκλησίας είναι η πνευματική αναγέννηση του ανθρώπου, η εν Χριστώ σωτηρία, η νοηματοδότηση της ζωής. Η Εκκλησία καλλιεργεί συνειδήσεις, διαμορφώνει προσωπικότητες, που με τη συνέπεια του βίου τους ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα της κοινωνίας και το ζωογονούν.
- Το πιο αναγκαίο στη σύγχρονη εποχή είναι οι άνθρωποι που διαθέτουν χαρακτήρα, όραμα, αντοχή και ανυπόκριτη αγάπη. Άνθρωποι που αντιστέκονται στον ατομικό, εθνικό ή φυλετικό εγωκεντρισμό. Η αλαζονεία της εξουσίας και η υποκρισία δεν αποτελούν χαρακτηριστικά μόνο των δυνατών και των μεγάλων κρατών, αλλά υφέρπουν και ζουν στις ψυχές όλων μας.
- Οι περισσότεροι ερευνητές συμφωνούν ότι η βασική προσωπικότητα του παιδιού, οι τρόποι σκέψης του, το στυλ της ομιλίας του και άλλες κρίσιμες συνήθειες μορφοποιούνται ήδη οριστικά ως τα πέντε του χρόνια.
- Όσο περισσότερες παιδαγωγικές αναμνήσεις έχει το παιδί, τόσο πιο δυνατά θα μπορέσει να αντιμετωπίσει τον κοχλασμό της εφηβείας.
- Η αληθινή αγάπη του γονέα προς το παιδί εργάζεται για το πνευματικό καλό και την υγεία του παιδιού. Η δήθεν αγάπη εξυπηρετεί ανώμαλες ανάγκες και απωθημένα του γονέα.

- Ο άνδρας που θα αναλάβει όλη την ευθύνη και την πρωτοβουλία της αρχικής προσφοράς αγάπης προς τη γυναίκα του και τα παιδιά του θα αισθανθεί απίστευτες χαρές. Η γυναίκα του θα τον παραδέχεται, θα τον αγαπά-βοηθά και θα γίνεται ακόμη πιο όμορφη μόνο γι' αυτόν. Τα παιδιά του θα αισθάνονται ασφαλή, ικανοποιημένα και ικανά να μεγαλώσουν και να γίνουν τα καλύτερα που μπορούν.
- Η συμπεριφορά του παιδιού καθορίζεται βασικά από το πόσο αισθάνεται ότι αγαπιέται.
- Να προχωρούμε στη διόρθωση της συμπεριφοράς του παιδιού μας, μόνο εφόσον πρώτα έχουμε αντιμετωπίσει τις συναισθηματικές του ανάγκες.
- Η υγιής συνείδηση περισσότερο από οτιδήποτε άλλο προφυλάσσει το παιδί από την επανάληψη μιας αταξίας.
- Να είμαστε σταθεροί σε αυτά που περιμένουμε από το παιδί, αλλά να το κάνουμε με ευχάριστο τρόπο.
- Η έλλειψη σταθερότητας και καθορισμού ορίων από τον γονέα έχουν ως αποτέλεσμα την υποχωρητικότητα.
- Αυτά που χρειάζεται το παιδί είναι: η οπτική επικοινωνία, η σωματική επικοινωνία, η συγκεντρωμένη προσοχή, η πειθαρχία, τα αιτήματα, η σταθερότητα, η ευελιξία, οι εντολές, η συγνώμη, η διδαχή, η καθοδήγηση, το παράδειγμα και η τροποποίηση της συμπεριφοράς (θετική τόνωση, δηλαδή εισαγωγή κάποιου θετικού στοιχείου στο περιβάλλον του, ή αρνητική τόνωση, δηλαδή τιμωρία). Όλα αυτά όμως να δίνονται στο παιδί με το κατάλληλο μέτρο.
- Η επικοινωνία αγάπης με τα παιδιά που έχουν ανεπαρκή αυτοεκτίμηση, όπως αυτά που έχουν προβλήματα στην ικανότητα αντίληψης, πρέπει να είναι καθαρή και δυνατή.
- Στο πλαίσιο της ανατροφής του παιδιού, πειθαρχία είναι η εξάσκηση του παιδιού τόσο από την άποψη του νου όσο και από την άποψη του χαρακτήρα, ώστε να μπορέσει να είναι ένα αυτοελεγχόμενο και δημιουργικό μέλος της κοινωνίας.
- Η καθοδήγηση προς τη σωστή σκέψη και δράση είναι πολύ ανώτερη από την τιμωρία της κακής πράξης.
- Η πειθαρχία είναι πολύ ευκολότερη, όταν το παιδί αισθάνεται ότι αγαπιέται πραγματικά.
- Τα παιδιά μπορούμε να τα φανταστούμε ως καθρέφτες. Αντανεκλούν, αλλά δεν γεννούν αγάπη. Εάν τους δοθεί αγάπη, τότε την επιστρέφουν. Εάν δεν τους δοθεί, δεν έχουν τίποτε να επιστρέψουν. Η αγάπη άνευ όρων αντανεκλάται άνευ όρων και η αγάπη με όρους ανταποδίδεται με όρους.
- Ο χειρότερος εχθρός του γονέα στην ανατροφή του παιδιού του είναι τα δικά του ανεξέλεγκτα συναισθήματα, ιδιαίτερα ο θυμός.
- Η υπερβολική ενοχή είναι βλαβερή, αλλά ο σωστός βαθμός ενοχής είναι ζωτικός στη δημιουργία και συντήρηση μιας σωστής συνείδησης. Μια σωστή υγιής συνείδηση, που διατηρεί τη συμπεριφορά του παιδιού μέσα σε κανονικά όρια, είναι πολύ ανώτερη από τον

έλεγχο με το αίσθημα του φόβου και πολύ προτιμότερη από τον κακό έλεγχο ή την ανυπαρξία ελέγχου.

- Η σπουδαιότητα του περιεχομένου της πνευματικής διδασκαλίας να μην τοποθετείται ψηλότερα από τη συναισθηματική υγεία του παιδιού. Ο συναισθηματικός και ο πνευματικός κόσμος του παιδιού δεν μπορούν να διαχωριστούν. Είναι σχετικοί και εξαρτώνται ο ένας από τον άλλον.
- Δεν είναι τίποτα αυτονόητο.
- Αειφορική, βιώσιμη ή αυτοσυντηρούμενη (sustainable) ανάπτυξη είναι αυτή που ικανοποιεί τις ανάγκες του παρόντος, χωρίς να μειώνει την ικανότητα των μελλοντικών γενεών να ικανοποιήσουν τις δικές τους.
- Πολιτισμός είναι η ποιότητα που μεταπλάθει τη χρηστική ανάγκη σε φανέρωση νοήματος: τη λήψη τροφής σε κοινωνία φιλίας, την αναγκαιότητα της εξουσίας σε άθλημα δημοκρατίας, το εργαλείο σε κομψοτέχνημα, τις ανταλλακτικές σχέσεις σε ήθος και αρετή.
- Δάσκαλος είναι αυτός που πετυχαίνει την αναίρεση της ανισότητας.
- Από ένα καλό μάθημα βγαίνουν άνθρωποι αβέβαιοι, όχι ευχαριστημένοι.
- Όπως βλέπουμε έναν άνθρωπο, έτσι θα δει κι αυτός εμάς.
- Ο έρωτας είναι αληθινός, όχι όταν είναι ανάγκη, αλλά όταν είναι ελευθερία.
- Το χειροκρότημα σημαίνει ότι είσαι εσύ και κανένας άλλος και αυτό στην Ορθοδοξία είναι απαράδεκτο.
- Η Βασιλεία του Θεού είναι μέσα μας.
- Για να αγαπήσει κανείς τον άλλον άνθρωπο πρέπει πρώτα να αγαπήσει τον εαυτό του, και για να αγαπήσει τον εαυτό του πρέπει πρώτα να αγαπήσει τον Θεό.
- Θάνατος είναι η απομάκρυνση από το φως του Θεού.
- Η ελευθερία έχει τόσο μεγάλη δύναμη, που μπορεί να διώξει μέσα από έναν άνθρωπο ακόμα και τον Θεό.
- Όλες οι αμαρτίες του κόσμου να μαζευτούν, μοιάζουν σαν ένα σπύρτο αναμμένο μέσα στον ωκεανό της ευσπλαχνίας του Θεού.
- Το πιο σημαντικό πράγμα στη ζωή μας είναι να γνωρίσουμε το θέλημα του Θεού, που κατά βάθος είναι και το δικό μας θέλημα. Το θέλημα του Θεού είναι να είμαστε ζωντανοί άνθρωποι.
- Ο λόγος της ύπαρξής μας είναι η γνώση του Θεού.
- Ό,τι σε μια σχέση γίνεται σύστημα-καθεστώς καταργεί τη σχέση.
- Είμαστε συμβιβασμένοι με την κατάντια μας. Μοιάζουμε με αετούς που προτιμούν να ζουν σε κοτέτσι.
- Αυτό που μας τοποθετεί στην αλήθεια είναι η γνήσια σχέση με τον Θεό. Διαφορετικά, βρισκόμαστε στην πλάνη.

- Προϋπόθεση της γνώσης του Θεού είναι να δεχθούμε ότι η γνώση δεν είναι αποτέλεσμα ανακάλυψης δικής μας, αλλά αποτέλεσμα αποκάλυψης του Θεού στον ταπεινό άνθρωπο.
- Αυτό που ευθύνεται για το ότι δεν μπορούμε να γνωρίσουμε τον Θεό είναι η υπερηφάνεια μας, ο εγωισμός μας.
- Ο Θεός αποκαλύπτεται εκεί που θέλει, δηλαδή όπου υπάρχει αληθινή ταπείνωση, όχι όπου υπάρχει μιζέρια και κλαψούρα.
- Τελικά, δυνατοί και αδύνατοι, όλοι αδύνατοι είμαστε. Το θέμα όμως είναι ποιοι το παραδεχόμαστε.
- Το να αμαρτήσεις είναι ανθρώπινο. Το να μείνεις στην αμαρτία είναι δαιμονικό.
- Αυτά που μας κάνουν να γνωρίσουμε τον Θεό είναι ο πόθος γι' Αυτόν, η προσευχή και η καθημερινή χριστιανική πράξη.
- Η γνώση του Θεού δεν είναι θέμα στοχασμού. Είναι θέμα εμπειρίας.
- Μπορούμε να χρησιμοποιούμε τις διάφορες τεχνικές, με την προϋπόθεση όμως αυτές να μην υποκαθιστούν την τέχνη της ζωής, δηλαδή τον λόγο του Ευαγγελίου.
- Αν είμαστε έξυπνοι, κινδυνεύουμε να γίνουμε οι πλέον κουτοί.
- Η Εκκλησία δεν στηρίζεται στην αγιότητα των μελών της, αλλά στην αγάπη του Θεού.
- Η κατάκριση είναι αυτό που σκοτώνει την προσευχή μέσα μας.
- Μπορεί κανείς να διεισδύσει στον άλλον, μόνο αν ξέρει τι του γίνεται. Διαφορετικά, μπορεί να διεισδύσει μόνο σωματικά-σεξουαλικά.
- Το να μη θέλω να ενοχλώ κανέναν και το να απαιτώ να μη με ενοχλεί κανένας είναι δαιμονικό, γιατί δεν μπορεί ποτέ να βγάλει συγχώρεση, επιείκεια, σχέση.
- Μοιχεία υπάρχει, όταν η καρδιά ενός ανθρώπου δεν είναι παρούσα στη ζωή του συντρόφου του.
- Το δίλημμα δεν είναι αν είμαστε καλά ή όχι, αλλά αν είμαστε ζωντανοί ή πεθαμένοι.
- Έχουμε προσωπική ευθύνη για την κατάστασή μας. Έχουμε προσωπική ευθύνη που δεν αλλάζουμε. Δεν υπάρχει δικαιολογία για το τυχόν άσχημο περιβάλλον στο οποίο αναπτυχθήκαμε.
- Το να περνάω καλά, όταν δεν ξέρω τι μου γίνεται, με μαθηματική ακρίβεια κάποια στιγμή τελειώνει.
- Ο Θεός δεν είναι κομπιούτερ. Είναι πρόσωπο και ως πρόσωπο προϋποθέτει την ύπαρξη ζωντανής εν ελευθερία σχέσης μαζί Του.
- Η υπακοή γίνεται μόνο από ελεύθερα πρόσωπα (ενώ η υποταγή όχι) και προϋποθέτει προσευχή.
- Στον αληθινό έρωτα ενεργοποιείς στον άλλον στοιχεία ζωής, με τα οποία θα οικοδομήσετε τη ζωή σας.
- Κατάκριση είναι και το ότι θεωρούμε τον άλλον εχθρό μας.
- Δεν υπάρχει άλλος εχθρός εκτός από τον εγωισμό μας.

- Όταν η αγάπη μας αγκαλιάσει όλο τον κόσμο, τότε θα έχουμε ειρήνη μέσα μας.
- Ο μεγαλύτερος κίνδυνος της ανθρωπότητας είναι ο υπερφίαλος εγωισμός του ανθρώπου.
- Το γκρέμισμα του Τ.Τ.С. (των Δίδυμων Πύργων στη Νέα Υόρκη) ήταν συμβολικό. Καταστράφηκε η υπερηφάνεια του σύγχρονου πολιτισμού από τον υπερφίαλο εγωισμό. Το ίδιο το Τ.Τ.С. κατέστρεψε τον εαυτό του. Ήταν η σύγχρονη Βαβέλ.
- Ο μόνος τρόπος, για να φύγει ένας λογισμός από μέσα μας, είναι η περιφρόνησή του.
- Αυτός που γνωρίζει τις αμαρτίες του είναι ανώτερος από αυτόν που ανασταίνει νεκρούς. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Αγάπη του εαυτού μας είναι η αποδοχή της αγάπης και της συγχώρεσης του Θεού.
- Να καλλιεργούμε στη μη κατάκριση, στην αγάπη, στη σχέση και στην ενότητα. Και αυτά μπορούν να γίνουν μόνο με τη χάρη του Θεού.
- Όταν η ψυχή ρέπει προς τη ματαιοδοξία, τότε τελειώνει η γιορτή της, γιατί χάνει τη χάρη.
- Απλός λόγος είναι ο αληθινός λόγος. Αυτός που έχει ζωή και δίνει ζωή.
- Ταπεινός είναι ο άνθρωπος που έμαθε να λέει "να 'ναι ευλογημένο" και να το εννοεί.
- Τη χάρη του Θεού δεν τη γευόμαστε όπως εμείς θέλουμε, αλλά όπως ο Θεός θέλει.
- Η πνευματική οδός δεν λειτουργεί μαγικά, αλλά μόνο με επίγνωση. Έχει λόγο και όνομα και έχει φανερωθεί.
- Αυτό που ανεβάζει τον άνθρωπο σε πρόσωπο είναι ο λόγος. Μέσω του λόγου επικοινωνούμε με τον άλλον άνθρωπο.
- Την ειρήνη του Θεού μπορεί κανείς να τη βιώσει με την αγάπη και με την ταπείνωση.
- Για κάποιον που δεν έχει γευτεί την αγάπη-χάρη του Θεού όσα φαίνονται ως αμαρτήματά του στην πραγματικότητα είναι αγνοήματα. Κάτι είναι αμαρτία, όταν έχουμε γευτεί την αγάπη-χάρη του Θεού και έπειτα την προσβάλλουμε.
- Η αντικοινωνική συμπεριφορά ενός ανθρώπου μαρτυρεί ότι μέσα του δεν είναι καλά.
- Γνωρίζουμε-γευόμαστε τον Θεό διά των ενεργειών Του.
- Κακό περιβάλλον είναι το περιβάλλον στο οποίο λείπει η αγάπη του Θεού.
- Αν δεν έχεις εμπειρία της όντως ειρήνης, τότε θα χάσεις την ειρήνη μέσα σου, αγωνιζόμενος για την ειρήνη.
- Η ειρήνη δεν επιτυγχάνεται με το να πολεμάμε αυτόν που δεν την τηρεί, αλλά με τη συμφιλίωσή μας μαζί του.
- Αυτά που ταλαιπωρούν περισσότερο τον άνθρωπο στη ζωή είναι τα "αν" και τα "γιατί".
- Αμαρτία είναι η απομάκρυνσή μας από την αιώνια ζωή.
- Δεν υπάρχει ατομική αμαρτία, όπως δεν υπάρχει και ατομική αρετή. Τόσο η αμαρτία όσο και η αρετή επηρεάζουν όλο τον άνθρωπο και όλο τον κόσμο.
- Πνευματικός άνθρωπος είναι αυτός που μετέχει στη χάρη του Θεού.
- Εφόσον ο άνθρωπος είναι πνοή Θεού, μόνο στον Θεό μπορεί να αναπαυθεί.

- Αν ο άνθρωπος δεν στραφεί στον Άπειρο, θα στραφεί στο απροσδιόριστο άπειρο και θα χαθεί.
- Η αγάπη είναι καρπός του Αγίου Πνεύματος.
- Η αγάπη είναι πρόσωπο, δηλαδή ο ίδιος ο Θεός, και συνδέει το πρόσωπό μου με το πρόσωπο του άλλου.
- Το να αγαπώ τον άλλον παραπάνω από τον εαυτό μου είναι εγωισμός.
- Το κακό και η αμαρτία του άλλου είναι και δικό μου κακό και δική μου αμαρτία. Είναι και προσωπική μου υπόθεση. Γι' αυτό το να συγχωρώ τον άλλον είναι δίκαιο και όχι υπερβολικό.
- Μόνο με γεύση Θεού και με πόθο για τον Θεό έχει νόημα να κόψω το θέλημά μου για χάρη του άλλου.
- Κόβω το θέλημά μου για χάρη του άλλου, για να είμαι ζωντανός. Όταν κόβω το θέλημά μου στο όνομα του Χριστού για τον άλλον, δεν κόβω το πραγματικό θέλημά μου, αλλά το μεταπτωτικό. Αυτό το κάνω για να υπηρετήσω το πραγματικό θέλημά μου, αφού βέβαια προηγουμένως το βρω.
- Τα καλά έργα, ως έκφραση μιας γνήσιας αγάπης στο όνομα του Χριστού, δεν πάνε ποτέ χαμένα.
- Η μόνη αρετή που εξισώνει τον άνθρωπο με τον Θεό είναι η συγχώρεση.
- Οι δομές από τις οποίες έχει υποφέρει κανείς είναι πιθανό να του έχουν αφομοιωθεί-ενσωματωθεί και να ξαναεμφανισθούν.
- Εξευτελίζει κανείς εκείνο που τον αγχώνει περισσότερο.
- Όλοι κουβαλάμε μια θεολογία μέσα μας, ακόμη και οι εκτός Εκκλησίας. Πολύ συχνά όμως αυτή είναι λανθασμένη.
- Το να φύγουν τα προσωπεία δεν είναι κίνδυνος για τη σχέση. Είναι κίνδυνος για τον ναρκισσισμό.
- Όταν ο άνθρωπος βλέπει ότι έχει νόημα αυτό που κάνει, τότε είναι σε θέση να κάνει οτιδήποτε.
- Ο έρωτας και η αγάπη μπορεί να γίνουν ειδωλολατρία του άλλου, όταν τον Θεό τον βάλουμε στην άκρη.
- Ο ανθρώπινος έρωτας μπορεί να γίνει σκαλοπάτι για τον έρωτα του Θεού.
- Ο λόγος που είμαστε στην Εκκλησία είναι ότι δεν μας αρκεί το ψυχολογικό επίπεδο. Δεν μας αρκεί να είμαστε ψυχολογικά υγιείς. Η Εκκλησία δίνει εσχατολογική προοπτική, αλλά και άλλη προοπτική στην αγάπη.
- Η ερωτική ζωή ενός ανθρώπου επηρεάζεται πάρα πολύ από την υπόλοιπη ζωή του ("Τα χρέη της ημέρας εξοφλούνται τη νύχτα").
- Η συνεύρεση των ανθρώπων μπορεί να βοηθήσει στη σχέση.
- Η ορμή της ζωής περιλαμβάνει τη χαρά, τον έρωτα, την αγάπη, τη δημιουργικότητα κ.ά.
- Η εγκράτεια μπορεί να επιτευχθεί μόνο με τη συμμετοχή στα μυστήρια της Εκκλησίας.

- Η λογική μάς χωρίζει, ενώ τα συναισθήματα μας ενώνουν, γιατί μας θυμίζουν την ανθρώπινη φύση μας.
- Ο έρωτας μας θυμίζει ότι έχουμε ανάγκη τον άλλον.
- Ο πραγματικός έρωτας είναι συνάντηση με τον άλλον χωρίς τα προσωπεία. Κι αυτό το τρέμουμε.
- Οι άνδρες προσέχουν περισσότερο στις γυναίκες την εμφάνιση (αυτό που βλέπουν), ενώ οι γυναίκες προσέχουν περισσότερο στους άνδρες τα λόγια (αυτό που ακούν).
- Όταν συννευρισκόμαστε με έναν άνθρωπο και δεν δίνουμε ένα μέρος από την ψυχή μας, τότε παθαίνουμε ζημιά.
- Ο έλεγχος του άλλου είναι το αντίθετο του ανοίγματος και του δοσίματος στον άλλον.
- Οι πολλές αλλαγές ερωτικών συντρόφων δεν μας αφήνουν να αλλάξουμε εμείς οι ίδιοι.
- Η κρίση στον γάμο αρχίζει, όταν η (ίσως απαραίτητη στην αρχή) εξιδανίκευση του άλλου τελειώνει.
- Ανέραστους δημιουργεί η μιζέρια, όχι η άσκηση.
- Σε ένα νεογέννητο, αν και γνωρίζουμε ότι έχει στομάχι, δεν δίνουμε φασολάδα. Έτσι και στον κάθε άνθρωπο, επειδή σε κάθε φάση της ζωής του έχει διαφορετικές ανάγκες (υλικές, συναισθηματικές, ψυχολογικές, πνευματικές κ.ά.), οφείλουμε να προσαρμόζουμε τη δράση μας ανάλογα με τις ανάγκες που έχει.
- Πολλοί σήμερα καταναλώνουν τον έρωτα και δεν τον επενδύουν. Ο έρωτας είναι ένα κεφάλαιο που, αν επενδυθεί, θα μετατραπεί σε αγάπη, χαρά και ενότητα.
- Η σεξουαλική πράξη βοηθάει στη σωτηρία: α) όταν δεν είναι αυτοσκοπός, β) όταν γίνεται δουλειά την υπόλοιπη μέρα, γ) όταν την αντιμετωπίζουμε με σεβασμό, δ) όταν δεν χρησιμοποιείται για άλλους σκοπούς (π.χ. για επίδειξη δύναμης ή για χρήματα), ε) όταν σε αυτήν αναγνωρίζουμε την ιδιαιτερότητα του άλλου (π.χ. όταν δεν επηρεαζόμαστε από τα πρότυπα των περιοδικών, που υπάρχουν στα περίπτερα).
- Η κοινωνία ήταν πιο αυστηρή με τη γυναίκα, γιατί φοβόταν τη μεγάλη δύναμη του συναισθήματός της.
- Το πρόβλημα με τη γυναίκα είναι ότι αναθέτει στον άνδρα να την κάνει ευτυχισμένη.
- Η γυναίκα πάντα ζήλευε κάποια χαρακτηριστικά του άνδρα. Αυτός είναι ο λόγος που τα τελευταία χρόνια τη βλέπουμε να "ανδροποιείται".
- Η απόλαυση στον έρωτα, σκέτη χωρίς άσκηση, είναι θάνατος του έρωτα.
- Κάθε είδους άσκηση στην πραγματικότητα είναι ταπείνωση. Είναι καταπολέμηση του ναρκισσισμού μας.
- Η ταπείνωση είναι η κατεξοχήν άσκηση.
- Ο στόχος της ψυχολογίας είναι η ψυχολογική ωριμότητα. Ο στόχος της Εκκλησίας πηγαίνει πολύ πιο πέρα. Η ψυχολογική ωριμότητα όμως μπορεί να βοηθήσει τον άνθρωπο να έχει πνευματική ζωή.

- Ο Θεός έπλασε τον άνθρωπο κατ' εικόνα Του. Αυτό σημαίνει ότι ο Θεός έδωσε δικά Του γνωρίσματα στον άνθρωπο, που δεν τα έδωσε στα ζώα. Αυτά είναι η σοφία-κρίση, η αγάπη, η ελευθερία, η γνώση και η δημιουργία. Τα γνωρίσματα αυτά υπάρχουν εν σπέρματι στον άνθρωπο και μπορούν να αναπτυχθούν (να ανθίσουν) ή να μην αναπτυχθούν (να μην ανθίσουν).
- Στο ναρκισσιστικό μοντέλο ο άλλος είναι προέκταση του εαυτού μου.
- Η ζήλια αναπτύσσεται σε περιβάλλον από το οποίο λείπει η αυτοεκτίμηση και η αγάπη για τον εαυτό μας.
- Αληθινή αγάπη για τον εαυτό μας είναι το να πραγματώνουμε τα δώρα του Θεού, που έχουμε μέσα μας.
- Το λάθος μας είναι ότι έχουμε αντικαταστήσει τη χαρά με την απόλαυση.
- Οφείλουμε να γκρεμίσουμε το ψέμα που υπάρχει μέσα μας.
- Όταν λέμε ψέματα στον εαυτό μας και συνηθίζουμε σε αυτά, σιγά-σιγά χάνουμε την ικανότητα να αγαπάμε.
- Ως σώμα του Χριστού που είναι η Εκκλησία, είναι η αλήθεια.
- Η διαφήμιση είναι από τη φύση της ένα ψέμα. Αυτός που αυτοδιαφημίζεται, ψεύδεται.
- Μόνο αν έχουμε όρια, μπορούμε να αγαπάμε τον άλλον χωρίς όρια.
- Οι άνθρωποι που σηκώνουν σταυρό θα σωθούν με λιγότερα επιτεύγματα από τους άλλους.
- Οι άνθρωποι που έχουν λιγότερα χαρίσματα έχουν πιο δύσκολο έργο, αλλά κρίνονται και ευνοϊκότερα.
- Ο Θεός δεν κοιτάει τα αποτελέσματα, αλλά τη θερμότητα της προαίρεσης.
- Η ενέργεια του Θεού συγκολλάει ακόμη και τους αταίριαστους ανθρώπους. Αρκεί αυτοί να έχουν συμπάσχουσα εν Χριστώ καρδιά.
- Αγαπάμε τον εαυτό μας, μόνο όταν αντιληφθούμε ότι ο Θεός μάς αγαπά.
- Τα πάθη μας δεν καταπολεμούνται επιθετικά, αλλά θετικά, δηλαδή ζητώντας τον Χριστό.
- Ο Θεός εκτιμάει και τη μικρή προσπάθεια.
- Πρώτα αποκτούμε σχέση με τον Χριστό και μετά φεύγουν τα πάθη από μέσα μας. Όχι το αντίθετο.
- Η οργή που βγάζουμε σε κάποιον είναι αποτέλεσμα της ανικανότητάς μας να τον παιδαγωγήσουμε.
- Η διεκδίκηση φέρνει την αντιπαράθεση, τον ανταγωνισμό και τον πόλεμο.
- Η Εκκλησία δεν είναι δικαστήριο. Είναι θεραπευτήριο.
- Η υπερβολή και η παρορμητικότητα, ως χαρακτηριστικά στοιχεία ενός ανθρώπου, υποδηλώνουν το ανικανοποίητο του ανθρώπου αυτού.
- Το πρώτο που χρειάζεται ο άνθρωπος, για να γευτεί την αγάπη του Θεού, είναι να μην απογοητευτεί και το δεύτερο είναι να μετανοήσει.

- Για να φύγει το σκοτάδι από μέσα μας, πρέπει να έρθει το φως, δηλαδή ο Χριστός. (Άγιος Πορφύριος)
- Ορθή κρίση για κάποιον μόνο η συμπάσχουσα καρδιά μπορεί να έχει.
- Το αντίθετο της συμπάσχουσας καρδιάς είναι η αντιπαλεύουσα καρδιά.
- Όταν δεν έχουμε χαρά, είναι γιατί δεν έχουμε τον Θεό.
- Καθετί εντάσσεται στην εποχή του και κρίνεται με τα δεδομένα της εποχής του.
- Το "πρέπει" σπέρνεται, αλλά δεν φυτρώνει.
- Αυτό που μπορούμε να προσφέρουμε στον άλλον είναι ο τρόπος που ζούμε.
- Το μοναστήρι είναι ο χώρος της τροφοδότησής μας, το μοντέλο μας, η εκκλησία της Εκκλησίας.
- Ο άνθρωπος παράγει ήθος, μόνο αν βάλει τον Χριστό στη ζωή του, δηλαδή μόνο αν γεμίσει με το Άγιο Πνεύμα.
- Μιλάνε για τόξα, δηλαδή συμμαχίες κάποιων χωρών. Το δικό μας τόξο δεν είναι τόξο. Είναι κύκλος με κέντρο την Αγία Τράπεζα.
- Η Θεία Λειτουργία είναι η συμπύκνωση του πολιτισμού μας.
- Ορθοδοξία είναι η δυνατότητα του ανθρώπου να γίνει θεός κατά χάριν.
- Η Ορθοδοξία δεν γεννάει καμικάζι. Γεννάει μάρτυρες.
- Η θρησκεία είναι αρρώστια της ανθρώπινης φύσης. Η Ορθοδοξία δεν είναι θρησκεία, αλλά τρόπος ζωής.
- Κοσμικός άνθρωπος είναι εκείνος που περνάει τη ζωή του σύμφωνα με τις αξίες του εδώ κόσμου.
- Δεν είναι αρκετά τα λογικά επιχειρήματα, για να "τα βρούνε" δύο άνθρωποι. Χρειάζεται η δημιουργία σχέσης αγάπης εν ελευθερία.
- Είναι επικίνδυνο κάποιος να ξεπεράσει τα πάθη του, χωρίς προηγουμένως να έχει αποκτήσει συμπάσχουσα καρδιά.
- Να προσέξουμε να μην κάνουμε στόχο της πορείας μας την ταμπέλα.
- Η αδικία έχει χειρότερες συνέπειες σε αυτόν που την κάνει παρά σε αυτόν που τη δέχεται.
- Ο άνθρωπος που δεν έχει την εμπειρία της αγάπης του Θεού δεν μπορεί να αγαπήσει ούτε τον εαυτό του ούτε τον άλλον.
- Μέσα από την εμπειρία της αγάπης του Θεού ο άνθρωπος ζωογονείται.
- Το πρόσωπο διαφυλάσσεται και περισώζεται διά της σχέσης.
- Όσο αλήθεια κι αν είναι κάτι, αν είναι κάτι κι όχι Κάποιος, είναι ψέμα. Η Αλήθεια είναι ο Χριστός.
- Αισθανόμαστε το μέγεθος του ελέους του Θεού, μόνο αν αισθανόμαστε τα λάθη μας και τις αμαρτίες μας.

- Ο Θεός δεν "εξοργίζεται" τόσο από τα λάθη μας, όσο από τη σκέψη μας ότι δεν πρόκειται να διορθωθούμε.
- Είναι σημαντικό να γνωρίζει κανείς με πόσα χρέη είναι χρεωμένος. Το ίδιο ισχύει και για τις αμαρτίες.
- Η βιαιότητα δεν είναι μόνο η εξωτερική. Υπάρχει και η εσωτερική βιαιότητα, που δεν την καταλαβαίνουμε.
- Η προσευχή είναι η φωνή του αγνοούντος ανθρώπου, του αδύναμου ανθρώπου, που ζητά από τον Θεό να πλησιάσει και να τον τραβήξει κοντά Του.
- Ο Θεός έγινε άνθρωπος, για να γίνει ο άνθρωπος θεός.
- Ο Θεός δεν είναι σε στάση. Είναι σε δράση.
- Όταν θέλουμε να συμμετέχουμε στη ζωή του άλλου, τότε ο Θεός δίνει διάκριση και ό,τι άλλο χρειαζόμαστε.
- Τα πάθη δεν χρειάζονται επιθετική πολιτική. Ξηραίνονται από το Φως και πέφτουν.
- Κανείς δεν μπορεί να μας υποχρεώσει να πιστέψουμε, αλλά κανείς επίσης δεν μπορεί να μας απαγορέψει να πιστέψουμε.
- Ο άνθρωπος δεν μπορεί να γίνει μέτοχος της ουσίας του Θεού, γιατί είναι κτιστός, αλλά μπορεί να γίνει μέτοχος των ενεργειών του Θεού.
- Η αληθινή παιδεία διαπλάθει ανθρώπους που προσφέρουν τον εαυτό τους στην υπηρεσία του άλλου. Για να επιτευχθεί αυτό, χρειάζεται από την πλευρά του δασκάλου βαθιά συναίσθηση χρέους, ψυχοπνευματική ωριμότητα, καθαρότητα ζωής, δύναμη προσφοράς, ακεραιότητα φρονήματος, πίστη στον Αναστάντα και συνεχής μαθητεία στο μεγάλο σχολείο που λέγεται Ορθόδοξη Εκκλησία.
- Η παιδεία προϋποθέτει την παίδευση, που είναι αγώνας και πόνος πολύς. Οι βαθμίδες της παιδείας δεν είναι η αύξηση των ποσοστών της γνώσης, αλλά οι βαθμίδες της κάθαρσης στην κλίμακα της αλήθειας. Ζητούμενο της παιδείας είναι ο ελεύθερος άνθρωπος, που παίρνει υπεύθυνη στάση στα μεγάλα προβλήματα της ύπαρξης, που ζητά να μεταβάλλει τον κόσμο σε κοινωνία αγάπης, που στέκεται έτσι ριζικά αντίθετος με οποιαδήποτε τάση νόθευσης της ζωής. Για την καλλιέργεια αυτού του ανθρώπου η παιδεία ελπίζει στον ελεύθερο δάσκαλο. Δούλος δάσκαλος ασφαλώς δεν μπορεί να διαπλάσει ελεύθερο μαθητή.
- Από το Σχολείο μας δεν λείπουν οι γνώσεις, αλλά η σοφία, το νόημα ή η ζωή ως νόημα. Δεν λείπουν τόσο πολύ τα μέσα, αλλά ο σκοπός. Δεν λείπουν τα προγράμματα, παρόλες τις ελλείψεις τους, αλλά το όραμα. Δεν λείπουν οι μεταρρυθμίσεις, αλλά οι στόχοι. Δεν λείπουν οι ιδεολογίες, η λεγόμενη διακίνηση ιδεολογιών, αλλά η αλήθεια, η καθολική αλήθεια και ο έρωτάς της. Δεν λείπει η κουλτούρα, τα πολιτιστικά ενδιαφέροντα και οι πολιτιστικές εκδηλώσεις, αλλά η ανθρωπιά. Δεν λείπουν οι ατομικές ελευθερίες (οι αυθαιρεσίες), αλλά η ελευθερία (η συνελευθερία). Δεν λείπει ο διάλογος, αλλά η αγάπη. Δεν λείπει ο εκσυγχρονισμός, αλλά η πρόοδος. Δεν λείπουν τα είδωλα, αλλά ο Θεός. Με έναν λόγο, από το

Σχολείο μας δεν λείπει κάποιο ανθρωπιστικό ιδεώδες, αλλά η πίστη στον άνθρωπο, που δεν υπάρχει βέβαια χωρίς την πίστη στον Θεό. (Μιχαήλ Καρδαμάκης)

- Η Παιδεία δεν είναι ανθρωπισμός, αλλά Θεανθρωπινότητα. Η παιδεία-εκπαίδευση σήμερα έχει ως έργο να κάνει πολίτες απελευθερωμένους ή δημοκρατικούς, υπηρέτες της τεχνοκρατίας ή στελέχη των επιχειρήσεων. Όμως ο άνθρωπος είναι το ελεεινότερο των δημιουργημάτων, όταν η ζωή του δεν υπερβαίνει απείρως τον εαυτό του ή δεν είναι μια ελευθερία, που βρίσκει την τελειώσή της στον Θεό. Ο Θεός είναι η ατελείωτη ελευθερία μας. (Μιχαήλ Καρδαμάκης)

- Η έκπτωση της σύγχρονης εκπαίδευσης δεν οφείλεται σε ανεπάρκεια υλικών όρων. Το αποδεικνύει η μόνιμη κρίση του θεσμού στις χώρες που διαθέτουν ιλιγγιώδη ποσά και άψογη οργάνωση. Η έκπτωση οφείλεται σε κρίση εκπαιδευτικού ιδανικού. Οι νέοι αρνούνται να μελετήσουν και να κουρασθούν όχι λόγω δυσμενών συνθηκών, οι οποίες τόσο στις πλούσιες χώρες όσο και στην πατρίδα μας πρακτικά δεν υφίστανται, αλλά αρνούνται, γιατί δεν βρίσκουν νόημα σε μια προσπάθεια που στενεύει τον ορίζοντά τους στο εισόδημα. Ας πρόσφερε η εκπαίδευση ένα ευγενικό ιδανικό και τότε θα τους φαίνονταν οι κόποι ευλογία. Αντί αυτού όμως οι ανταγωνιστικές και ολοκληρωτικές "προηγμένες" κοινωνίες της εποχής μας προβάλλουν χωρίς εξαίρεση το ιδεώδες του εξαρτήματος γραφειοκρατικών μηχανισμών, σε εκτέλεση του οποίου δημιουργούν μια μαζική εκπαίδευση τυπικών προσόντων και καθορισμένων διεξόδων, συνδυασμένη με παράλληλα συστήματα επιλογής "εγκεφάλων", που προορίζονται για ηγετικά στελέχη της οικονομίας και της διοίκησης, αντικαθιστώντας ως "ειδικοί επιστήμονες" ή "τεχνικοί" τον σοφό ανθρωπιστή των προηγούμενων αιώνων. (Στέλιος Ράμφος)

- Είναι πολύ βασικό να ξέρουμε πού είμαστε στραμμένοι στη ζωή, τι επιλογή ζωής κάνουμε, όχι τι επιλογή πραγμάτων κάνουμε.

- Ο κάθε άνθρωπος είναι φτιαγμένος για τη ζωή. Το θέμα είναι να θέλει ο άνθρωπος να ζήσει.

- Ο Χριστός δεν ανακαλύπτεται. Ο Χριστός αποκαλύπτεται στον άνθρωπο που έχει ταπείνωση.

- Όταν ο άνθρωπος έχει ζωή μέσα του, τότε δεν εντυπωσιάζεται από το κακό ούτε τρομάζει από το κακό.

- Για την αλλαγή της ζωή μας οφείλουμε να κάνουμε τα εξής: α) Να παραδεχτούμε ότι δεν είμαστε καλά. β) Να σταματήσουμε να καλύπτουμε τα κενά μας με κοσμικές απολαύσεις. γ) Να σταματήσουμε να επενδύουμε σε ανθρώπους. δ) Να επενδύσουμε στον αληθινό Θεό.

- Αν δεν βρω εγώ τη ζωή, δεν θα μου τη βρει κανένας άλλος. Η βάση του να βρούμε τη ζωή είναι η ταπείνωση.

- Το κακό δεν υπάρχει, δεν έχει οντότητα.

- Το κακό είναι ο θάνατος και είναι το αποτέλεσμα της ελεύθερης επιλογής μας να μη μετέχουμε στη ζωή, που είναι ο Θεός.
- Στον πνευματικό αγώνα αυτό που έχει σημασία είναι τι κάνω εγώ, όχι τι κάνουν οι άλλοι.
- Η πιο ριζοσπαστική άρνηση των ειδώλων είναι η απόρριψη των "πεποιθήσεων", των νοητικών βεβαιοτήτων, των ψυχολογικών εκδοχών της πίστης. Το μόνο ενδεχόμενο πρόσβασης στη μετα-φυσική είναι η γνωστική δυνατότητα της σχέσης, όταν η σχέση προσώπων είναι ελευθερία από αναγκαιότητες και σκοπιμότητες της φύσης, δηλαδή όταν είναι αγάπη. Μέσα από την άσκηση στην αγάπη αρχίζει ένα άλλο είδος γνώσης, που δεν συνιστά ούτε "πληροφορία" ούτε ψυχολόγημα, αλλά μοιάζει με την άρρητη γνώση που κερδίζουμε για ένα ανθρώπινο πρόσωπο, όταν ειλικρινά το ερωτευτούμε. Όμως όλα αυτά θάβονται και ξεχνιούνται, για να γίνει η μεταφυσική ιδεολόγημα, να μεταφραστεί σε "βεβαιότητες", που κάποιος θεσμός εξουσίας τις διαχειρίζεται. (Χρήστος Γιανναράς)
- Ο Θεός ευλογεί το λίγο. Δεν ευλογεί το καθόλου.
- Πειρασμούς έχουμε τόσο από αριστερά όσο και από δεξιά. Η αμαρτία είναι ο εξ αριστερών πειρασμός. Η αρετή με αυτοδικαίωση είναι ο εκ δεξιών πειρασμός.
- Δική μας δουλειά είναι αφενός να πάψουμε να θεοποιούμε τη δική μας δύναμη και αφετέρου να ενεργοποιήσουμε και να ενισχύσουμε τον πόθο μας για την πραγματική δύναμη, τη δύναμη του Θεού.
- Το καλό δεν είναι επίτευγμα δικό μας, αλλά είναι δωρεά Αυτού που είναι καλοσύνη, Αυτού που είναι το όντως καλό.
- Το παιδί είναι σαν το κερί. Ό,τι αποτυπώνεις, αυτό βγαίνει.
- Η θεωρία δεν είναι αρκετή. Χρειάζεται και η εφαρμογή της. Αν κάθε τόσο κάνουμε αιματολογικές εξετάσεις χωρίς να ξεκινάμε θεραπευτική αγωγή, δεν πρόκειται να θεραπευτούμε.
- Η πράξη είναι έκφραση κάποιας θεωρίας, κάποιας πίστης.
- Ποθώ την αλήθεια + αδυνατώ για την αλήθεια = ταπείνωση + γεύση της αλήθειας.
- Όταν αυτό που είναι αδύνατο επιμένεις να το ζητάς, τότε ταπεινώνεσαι.
- Ο Θεός πάντοτε είναι αποκαλυμμένος-φανερωμένος στον άνθρωπο. Εμείς είμαστε τυφλοί και δεν Τον βλέπουμε.
- Όσο δεν παραδίνεται ο άνθρωπος στην αγάπη του Θεού, ταλαιπωρείται και ταλαιπωρεί.
- Αυτό που δικαιώνει την πράξη μου μέσα σε μια σχέση είναι η διάθεσή μου να περισώσω τη σχέση.
- Οι πάγοι δεν σπάνε με σφυριά. Οι πάγοι αρχίζουν να λιώνουν, αν πέσει πάνω τους έστω και μια ακτίνα του ήλιου.
- Το πρόβλημά μας δεν είναι ότι κάνουμε λάθος επιλογή, αλλά ότι δεν κάνουμε καμιά επιλογή. Σαν να είμαστε σε κάποιο τρένο και δεν έχουμε επιλέξει τον προορισμό.

- Η αγάπη έχει αυτή τη διάσταση της εκστατικότητας, που βγαίνει κανείς από τη στάση του και πηγαίνει προς τον άλλον.
- Όταν μέσα του ο άνθρωπος απορρίπτει κάποιον συνάνθρωπό του, τότε είναι ελλιπής.
- Ο χωρισμός είναι το αποτέλεσμα της αμαρτίας και η ίδια η αμαρτία.
- Το δίκαιο είναι η μεγαλύτερη αμαρτία, όταν είναι δίκαιο με την κοσμική έννοια, δηλαδή απόδοση ίσου στο ίσον.
- Το πρόβλημα στις σχέσεις είναι ότι συνήθως ο ένας καταναλώνει τον άλλον, αντί να τον αναπτύσσει και να τον πλουτίζει.
- Όποιος θεωρεί τον εαυτό του χρεώστη δούλο, αυτός θα λάβει ανέλπιστο πνευματικό πλούτο.
- Όταν ο άνθρωπος κάνει την άσκησή του χωρίς όμως ταπείνωση και συντριβή, τότε η άσκησή του είναι δώρο προς τον διάβολο.
- Ταπείνωση, κυρίως, είναι η αποδοχή του άλλου.
- Ο έπαινος και η τιμή, ως ενθάρρυνση και ως έκφραση αγάπης με διάκριση, χρειάζονται, αρκεί να συνοδεύονται από πρόταση ζωής. Αντίθετα, οι κολακείες και οι εμμονές δεν μπορούν να είναι χρήσιμες.
- Ο άνθρωπος μπορεί να δεχθεί τον έλεγχό μας μόνο με προϋποθέσεις. Η πρώτη προϋπόθεση είναι να καταλάβει ότι τον αγαπάμε.
- Όταν η αρχή σε μία σχέση είναι νεφελώδης, νεφελώδης θα είναι και η συνέχεια.
- Όταν λέμε ότι κάνουμε μια σχέση και ό,τι προκύψει, λέμε κάτι πολύ ανόητο.
- Μπορούμε να ρυθμίσουμε την καρδιά μας σε μια θετική συχνότητα μέσω της προσευχής.
- Η τάξη αποτρέπει τη σπατάλη χρόνου.
- Η παρουσία είναι πιο σημαντική από την ομιλία και η σιωπηλή αγάπη, που προσεύχεται, είναι πιο σημαντική από την παρουσία.
- Η γη ολόκληρη είναι μια αίθουσα αναμονής για την αιωνιότητα.
- Όπως τα τρία Θεϊκά Πρόσωπα ζουν το ένα μέσα στο άλλο και το ένα για το άλλο, έτσι και ο άνθρωπος, έχοντας φτιαχτεί κατ' εικόνα Τριαδική, γίνεται πραγματικό πρόσωπο μόνο βλέποντας τον κόσμο μέσα από τα μάτια των άλλων, κάνοντας δικές του τις χαρές και τις λύπες των άλλων. (Κάλλιστος Διοκλείας)
- Όποιος επιθυμεί τα θελήματα του Θεού έχει οδηγούς τους αγγέλους. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Αγάπα και κάνε ό,τι θέλεις. (Άγιος Αυγουστίνος)
- Η ομολογία της πίστης να γίνεται, μόνο όταν υπάρχει έδαφος.
- Η προσευχή δεν είναι πράξη, είναι κατάσταση ψυχής.
- Όλα όσα γίνονται σε αυτό τον κόσμο ή τα θέλει ο Θεός ή τα επιτρέπει, για να δοκιμαστούμε.
- Ο Θεός δεν θέλει τη σύγκριση. Θέλει ο καθένας μας να κοιτάζει τη δική του πορεία εν σχέσει με τη δική Του Αλήθεια.

- Η αγάπη έχει πάντα μέσα της τον σπόρο της θυσίας.
- Αν η θυσία πάει ως το τέλος, γίνεται σταυρός.
- Αγάπη είναι να μη γυρεύεις τίποτε και όσο σου δίνει ο Θεός τόσο να δίνεις.
- Επειδή είμαστε σκληροί, ο Θεός επιτρέπει να αμαρτάνουμε, για να ταπειωνόμαστε.
- Η υποβάθμιση και περιφρόνηση του εαυτού μας, εάν δεν είναι στο όνομα του Χριστού, θα μας διαλύσει. Δεν είναι στο όνομα του Χριστού η υποβάθμιση και περιφρόνηση του εαυτού μας, όταν νομίζουμε ότι όλα γύρω είναι χάλια, ενώ αντίθετα είναι στο όνομα του Χριστού, όταν όλα γύρω τα βλέπουμε μια χαρά και μόνο τον εαυτό μας τον βλέπουμε χάλια.
- Ότι αρνητικό μας συμβαίνει οφείλεται στις λάθος επιλογές που έχουμε κάνει.
- Με την προσευχή ξεπερνάμε τη στεναχώρια, όχι τη θλίψη.
- Η αληθινή προσευχή κρίνει τον άνθρωπο.
- Λειτουργώ θετικά σημαίνει ότι είμαι ενωτικός, ειρηνικός και διακονώ τον πάσχοντα άνθρωπο.
- Η έλλειψη συγκατάβασης και συγχώρεσης στον άνθρωπο που μας αδίκησε είναι μεγαλύτερη πορνεία από αυτήν που ξέρουμε.
- Η ρίζα της αμαρτίας είναι η υπερηφάνεια.
- Ο Θεός δεν απαντά σε μειονεκτικούς ανθρώπους, γιατί οι μειονεκτικοί άνθρωποι δεν μπορούν να ακούσουν.
- Η απελπισία είναι στοιχείο και ένδειξη υπερήφανης καρδιάς. Και όσοι έχουν υπερήφανη καρδιά είναι ασθενείς προσωπικότητες.
- Ο όρος "κοσμικός άνθρωπος" χρησιμοποιείται για κάποιον που εξωτερικά δεν συμμετέχει στη ζωή της Εκκλησίας.
- Τους ευαίσθητους ο διάβολος προσπαθεί να τους κάνει υπερευαίσθητους. Ο υπερευαίσθητος θα έρθει κάποια στιγμή που ή θα βγάλει μια βιαιότητα προς τους άλλους ή θα βγάλει μια μουγκαμάρα. Σε αυτές τις καταστάσεις φτάνει από εγωισμό, γιατί μέχρι τότε έδινε από τη δική του αγάπη και όχι από την αγάπη του Χριστού.
- Σύμφωνα με τον βαθμό της υπερηφάνειας είναι και ο βαθμός της πτώσης.
- Τη φύση μπορούμε να την κάνουμε ό,τι θέλουμε, αρκεί να τη σεβόμαστε, να μην τη λατρεύουμε και να μην την περιφρονούμε.
- Είναι λάθος οι γονείς που έχουν πρόβλημα μεταξύ τους να λένε "ναι, εμείς οι δύο έχουμε πρόβλημα, αλλά τα παιδιά μας τα φροντίζουμε".
- Ο ταπεινός είναι άνθρωπος "ανύπαρκτος" και ως "ανύπαρκτος" δεν πιάνει τον χώρο κανενός.
- Καθαρός άνθρωπος είναι αυτός που βλέπει όλους τους άλλους ανθρώπους καθαρούς και που έχει "καρδιαν ελεήμονα υπέρ πάσης της φύσεως".
- Οι πιο αυστηροί άνθρωποι είναι οι "καθαροί".

- Ελεημοσύνη σημαίνει "καύσις καρδιάς προς όλους", δηλαδή η καρδιά μου να καίγεται για όλους.
- "Εύχομαι να σε κάψει ο Θεός με την αγάπη Του". (Όσιος Παΐσιος)
- Αν αγαπήσει κανείς κάποιον ή κάτι χωρίς την αγάπη του Θεού, κάποια στιγμή θα κουραστεί και θα αντιδράσει.
- Η σωτηρία μας είναι να πούμε στον Θεό "έλα Εσύ να αναλάβεις τη ζωή μας".
- Προπληρώθηκαν οι αμαρτίες μας με τη Σταύρωση του Χριστού. Αυτό που χρειάζεται μόνο να κάνουμε εμείς είναι η κίνηση να λάβουμε αυτό που μας δωρίστηκε.
- Γνώρισε τον εαυτό σου και θα γνωρίσεις τα πάντα. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Η άσκησή μας είναι σαν την καλλιέργεια της γης, η οποία φέρνει καρπούς.
- Όταν έχουμε πρόβλημα με κάποιον, να λέμε στον Χριστό "Κύριε Ιησού Χριστέ δι' ευχών του αδελφού μου ..... (που έχω το πρόβλημα) ελέησόν με".
- Πίστη στον Χριστό σημαίνει όχι απλά να δεχθώ ότι υπάρχει ο Χριστός, αλλά να εμπιστευτώ τον Χριστό και να συνάψω σχέση μαζί Του.
- Ακόμα και την ώρα της αμαρτίας να μη σταματάμε να ζητάμε το έλεος του Θεού.
- Αν μετανοήσαμε και συνεχίζουμε να έχουμε τύψεις ή ενοχές, η μετάνοιά μας δεν ήταν αληθινή.
- Η κοινή ένδυση είναι έκφραση ενότητας μέσα στη διαφορετικότητα.
- Αυτό που νιώθουμε, αυτό εκφράζουμε.
- Όταν ένας άνθρωπος που βλέπει ότι ο άλλος είναι ανώτερός του χαίρεται, αυτό είναι ένδειξη πνευματικής υγείας και καρπός της ειρήνης του Χριστού, που κατοικεί μέσα του.
- Η έλξη της ειρήνης του Χριστού γίνεται με την ταπείνωση.
- Ταπεινώσου και θα δεις όλα τα βάσανά σου να γίνονται η ανάπαυσή σου. (Άγιος Σιλουανός)
- Αναζητάμε αν ο άλλος είναι γη καλλιεργημένη ή καλλιεργήσιμη και δεν κοιτάμε αν εμείς είμαστε γη καλλιεργημένη ή καλλιεργήσιμη. Αυτό φανερώνει τον εγωισμό μας.
- Η θλίψη είναι ένα σχολείο, όπου οι μεγάλες αρετές αποκτούνται και οι μεγάλοι χαρακτήρες διαπλάθονται.
- Τα δύο στοιχεία-δείκτες της εν Χριστώ πνευματικής πορείας του ανθρώπου είναι: α) η ταπείνωση και β) η χαρά για την προκοπή του άλλου.
- Ώριμος άνθρωπος είναι αυτός που, ενώ έχει κάνει τα πάντα για να προσελκύσει τη χάρη του Θεού, πιστεύει ότι με τις δικές του δυνάμεις δεν μπορεί να την προσελκύσει.
- Ένας άνθρωπος που θέλει να γίνει καθοδηγητής οφείλει πρώτα να περάσει από τη φάση της μηδενικής αυτοσυνειδησίας (εμπειρία της μηδενικότητας), όπως ο απόστολος Παύλος. Αλλιώς, θα είναι επικίνδυνος.
- Η αίσθηση της μηδενικής αυτοσυνειδησίας ταυτίζεται με την υγιή αυτοεκτίμηση.
- Ο εγωκεντρισμός ταυτίζεται με τη μειωμένη αυτοεκτίμηση.

- Όταν καταθέσουμε στον Θεό τη μηδενική μας αυτοσυνειδησία και ζητήσουμε το έλεός Του, τότε έρχεται σε μας η χάρη του Θεού.
- Οι Πατέρες της Εκκλησίας συνδέουν την ταπείνωση με την αγάπη.
- Ως μέλη του ίδιου σώματος, που είμαστε, δεν είναι δυνατόν να θέλουμε να βλάψουμε ο ένας τον άλλον. Φανταστείτε κάποιον που το ένα χέρι του χτυπάει το άλλο ή χτυπάει το κεφάλι του.
- Η χάρη του Θεού δεν απορρίπτει τη μειονεξία, αλλά τη μετατρέπει σε πλεονεξία και δύναμη. Τη μετατρέπει σε χαρισματική κατάσταση.
- Για να αγαπήσεις τον άλλον, χρειάζεται να θυσιάσεις γι' αυτόν.
- Το κακό δεν υπάρχει. Το κακό γίνεται.
- Οι σατανιστές δεν ζητάνε την αιώνια Βασιλεία, αλλά την κατάκτηση του υλικού κόσμου, της υλικής ευδαιμονίας.
- Όπου υπάρχει ο φόβος, εκεί υπάρχει και το μίσος.
- Η πολιτική που ευλογείται από τους κατοπινούς είναι το άθλημα ανθρώπων που υπηρετούν τους συνανθρώπους τους, δεν υπηρετούνται από το λειτούργημά τους. Το να είσαι "πρώτος" επειδή είσαι "πάντων διάκονος" προσπορίζει τέτοια χαρά ζωής, που κανένας εξουσιολάγνος δεν μπορεί να διανοηθεί. Είναι η πραγματική πολιτική, σε αντιδιαστολή προς την παραισθησιογόνο μέθη της φιλαρχίας και της δημοσιότητας. Η φιλαρχία και η δημοσιότητα απωθούν στη θελημένη λήθη ακόμη και την πιο πραγματική πραγματικότητα, τον θάνατο. Απειράριθμοι πρωθυπουργοί και υπουργοί πίστεψαν ότι ο κόσμος υπάρχει, μόνο επειδή αυτοί τον κρατούν από τα γκέμια, κι όμως οι ίδιοι είναι σήμερα χώμα, ενώ ο κόσμος συνεχίζει να πορεύεται και τους έχει λησμονήσει. Θα ζούσαμε σε άλλο πολιτιστικό παράδειγμα, αν οι πολίτες ψηφίζαμε πολιτικούς με κριτήριο την αίσθηση του ιερού που διαθέτουν.
- Αυτό που κυριαρχεί στο ευαγγέλιο είναι η ελπίδα για τον χαμένο, η ελπίδα για τον αμαρτωλό.
- Όταν είμαστε σκλάβοι των παθών μας, είμαστε ελεύθεροι;
- Όταν ο νους είναι ενωμένος με τον Θεό, τότε και η καλημέρα που θα πούμε είναι σαν να δίνει ευλογία.
- Να μη συσχετίζουμε την κακή συμπεριφορά ενός ανθρώπου με τον ίδιο τον άνθρωπο. Να βλέπουμε μέσα στην καρδιά του πάντα τον Χριστό.
- Το να είμαστε ταπεινοί ισοδυναμεί με το να μη θέλουμε ποτέ να έχουμε τύψεις συνείδησης.
- Όταν έχουμε κάποιον λογισμό κατάκρισης, να παρακαλάμε τον Θεό να μας τον πάρει εκείνη την ώρα, για να μπορέσουμε να αγαπήσουμε αυτό το πρόσωπο, όπως το αγαπά Εκείνος. Τότε ο Θεός θα μας βοηθήσει και θα δούμε τα δικά μας παραπτώματα.
- Αν βλέπαμε στον άλλον άνθρωπο τον Χριστό, θα μπορούσαμε να τον κατακρίνουμε;

- Αν κάποιος δεν μας αρέσει, να σκεφτούμε ότι σε αυτόν βλέπουμε τον Χριστό και τότε ούτε που θα τολμήσουμε να πούμε λόγο κατάκρισης.
- Ο αναποφάσιτος άνθρωπος δεν συμμετέχει στη ζωή.
- Η διάκριση είναι δώρο του Θεού, που μας δίνεται με την προσευχή.
- Όποιος ζει στο παρελθόν είναι σαν τον πεθαμένο. Όποιος ζει στο μέλλον με τη φαντασία του είναι αφελής, γιατί το μέλλον είναι μόνο του Θεού. Η χαρά του Χριστού βρίσκεται μόνο στο παρόν. Στο αιώνιο παρόν του Θεού.
- Η σπουδαιότερη φιλανθρωπία είναι να μιλάς καλά για τους ανθρώπους.
- Να μην στεναχωριόμαστε ποτέ. Όταν στεναχωριόμαστε, είναι σαν να λέμε στον Θεό: "δεν συμφωνώ με αυτά που κάνεις, δεν τα κάνεις καλά".
- Όταν δίνουμε χαρά στους άλλους, εμείς τη νιώθουμε πρώτα.
- Η αλληλογραφία συνδυάζει μοναξιά και συντροφιά.
- Θαύμα είναι η κανονική πορεία των πραγμάτων, όπως τη θέλει ο Θεός. Αυτό που εμείς λέμε θαύμα είναι το φυσικό για τον Θεό.
- Αν μας συμβεί κάτι ανάποδο, να μη ρωτήσουμε ποιος φταίει, γιατί μόνο εμείς φταίμε. Στην προσευχή μας, αν το ζητήσουμε, θα ανακαλύψουμε τον λόγο. Ή δεν αγαπήσαμε όσο έπρεπε ή παραβήκαμε κάποια άλλη εντολή ή λάθος χειρισμό κάναμε ή προηγηθήκαμε εκεί που δεν έπρεπε ή βιαστήκαμε εκεί που δεν έπρεπε.
- Δυσκολεύουν οι σχέσεις, όταν το εγώ στέκεται πάνω από το εσύ.
- Να είμαστε "εν τω κόσμω, αλλ' ουκ εκ του κόσμου". Όπως το λάδι και το νερό στο καντήλι, που δεν ανακατεύονται.
- Είμαστε χρήσιμοι, μόνο όταν δεν υπάρχουμε για τον εαυτό μας.
- Κάτι που δεν είναι ωραίο ούτε να το ξανασκεφτούμε ούτε να το πούμε σε κανέναν.
- Η τέλεια αγάπη, η κατά Χριστόν, φέρει μέσα της τον σεβασμό στην προσωπικότητα του άλλου, όποιο κι αν είναι το ποιόν της, καθώς και την προστασία της από τη φθορά και την καταστροφή που επιφέρει η οικειότητα.
- Όσο μειώνουμε τον εγωισμό μας, τόσο κάνουμε χώρο για να έρθει ο Θεός μέσα μας.
- Τα χαρίσματα που μας δίνει ο Θεός ανθίζουν, μόνο όταν τα ποτίσουμε με το νερό της αγάπης.
- Όπως δεν μπορούμε να πλησιάσουμε πολύ την πηγή των μεγάλων ποταμών, διότι ξεκουφαινόμαστε από τον θόρυβο των νερών και δεν μπορούμε ούτε να μιλήσουμε ούτε να ακούσουμε, έτσι δεν μπορούμε να πλησιάσουμε πολύ την πηγή της ζωής και της αγάπης, που είναι ο Θεός. Και μόνο από μακριά δεχόμαστε τη θερμή, την ενέργεια, τη δύναμη και το "νερό" που μας δίνει, για να τα διοχετεύσουμε με τη σειρά μας αλλού.
- Όσο πιο κατάκαρδα παίρνουμε τα προβλήματα και τα πράγματα, τόσο πιο πολύ δείχνουμε ότι έχουμε υπερηφάνεια και έλλειψη πίστης.

- Όπως το πουλάκι, αν σπάσει το κλαδί πάνω στο οποίο στέκεται, δεν θορυβείται, αλλά ανοίγει τα φτερά του και πετά, έτσι η πίστη και η ελπίδα μας στον Θεό μάς δίνουν δύναμη και χαρά "να πετάμε, όταν σπάσει το κλαδάκι κάτω από τα πόδια μας".
- Όπου δεν υπάρχει σεβασμός στον άνθρωπο, δεν υπάρχει και στον Θεό. Και όπου δεν υπάρχει σεβασμός στον Θεό, δεν υπάρχει και στον άνθρωπο.
- Να φυλαγόμαστε από το αίσθημα της ιδιοκτησίας.
- Το λέει και ο απόστολος Παύλος: "Μετά μίαν και δευτέραν νουθεσίαν παραιτού". Τελείωσε! Είπες εκείνο που έπρεπε, βοήθησες τον άνθρωπο όσο μπόρεσες. Από εκεί και πέρα θα προσευχηθείς γι' αυτόν, θα καθίσεις ήσυχα και θα κοιτάξεις το χάλι σου.
- Άλλο περιποίηση κι άλλο αγάπη.
- Στη ζωή μας παίρνουμε μαθήματα από όλες τις καταστάσεις, και από τις θετικές και από τις αρνητικές. Με όποιον κι αν βρεθούμε, ακόμα και μέσα σε λίγες στιγμές.
- Μόνο οι κομπλεξικοί θέλουν πάντα να επιβάλλονται.
- Τις άσκοπες κουβεντούλες μπορούμε να τις αποφύγουμε, μόνο όταν ο λογισμός μας είναι αλλού. Και για να γίνει αυτό χρειάζεται μεγάλη άσκηση, ειδικά όταν το περιβάλλον είναι αγαπητό και φιλικό.
- Η αγάπη δεν διδάσκεται, αλλά δίνεται από τον Θεό, όταν Του τη ζητήσουμε. Αρκεί να έχουμε επίγνωση του εγωισμού μας και να θέλουμε τη συντριβή του.
- Να τα δεχόμαστε όλα ως θέλημα του Θεού ή ως παραχώρησή Του.
- Η πνευματικότητα φαίνεται με την απλότητα.
- Ο Κύριος επιτρέπει να δοκιμάζονται όσοι Τον αγαπούν, πρώτον για να δυναμώνει η πίστη τους σε Αυτόν και δεύτερον για να παραδειγματίζονται οι γύρω.
- Βασικό στοιχείο της αγάπης είναι ο σεβασμός στην ελευθερία του άλλου.
- Ο μόνος που μπορεί να μας καταλάβει είναι ο Θεός.
- Ο λόγος του άλλου διαμορφώνεται από το τι του έχουμε εμπνεύσει.
- Το μεγαλύτερο δώρο του Θεού είναι η αγάπη. Αυτή συνδέει τους ανθρώπους μεταξύ τους.
- Όταν θέλουμε να βοηθήσουμε κάποιον, οφείλουμε να εξομοιωθούμε κατά το ήμισυ μαζί του. Τότε ο άλλος μισός μας εαυτός θα μπορέσει να βρει τη σωστή λύση, ακόμα και με την αντίρρηση.
- Η κατά Θεόν αγάπη προς τον πλησίον, η χαρά και η γαλήνη αποκτιούνται με τη συνεχή προσευχή.
- Να μην χρησιμοποιούμε τη ζήλια για κανέναν σκοπό. Είναι δαιμονική ενέργεια.
- Να μην υπερηφανευόμαστε ότι τάχα βοηθούμε τους ανθρώπους. Δεν βοηθούμε κανέναν. Ο Θεός είναι ο βοηθός μας και ο οδηγός μας σε όλα τα καλά.
- Όπως η φύση δεν ανέχεται κανένα κενό, έτσι κι όταν αδειάζουμε τελείως τον εαυτό μας, το Άγιο Πνεύμα μπαίνει μέσα μας ορμητικά.

- Όποιος αγαπά μπορεί να κάνει μόνο ωραία πράγματα.
- Σήμερα ο άνθρωπος δεν αμαρτάνει περισσότερο από παλιά, αλλά έχει με την αμαρτία ερωτική σχέση.
- Ο ταπεινός άνθρωπος είναι αυτός που δίνεται ολοκληρωτικά στο έλεος του Θεού.
- Όταν η ζωή μου ενταχθεί στην αγάπη του Θεού, φωτίζεται.
- Ο Θεός είναι αγάπη αμετακίνητη.
- Με την πορεία μας προς τον Θεό και με τη χάρη του Θεού είναι δυνατόν να γίνει το γκρέμισμα του οικοδομήματος του εαυτού μας.
- Χωρίς τη χάρη του Θεού ό,τι και να κάνουμε είναι ψεύτικο.
- Όταν ο άνθρωπος αισθανθεί την ασθένειά του, τότε γεύεται την τελειότητα της ταπείνωσής του.
- Όταν αμαρτάνουμε, όταν δηλαδή απομακρυνόμαστε από τον Θεό, αδικούμε τον εαυτό μας.
- Ο γογγυσμός είναι η κραυγή του διαβόλου. Όταν γογγύζουμε, απομακρύνεται η χάρη του Θεού κι έρχεται ο διάβολος και μας κάνει κουμάντο.
- Στην Εκκλησία ο ένας χαμένος βοηθάει τον άλλον χαμένο.
- Να χαιρόμαστε στα καλά μας, αλλά να μην ταρασσόμαστε στα θλιβερά μας.
- Η τιμή προς τον άνθρωπο συνδέεται με τη μνήμη του Θεού.
- Θέλουμε να είμαστε το κέντρο του κόσμου, γιατί μας λείπει το κέντρο της ζωής, που είναι ο Θεός.
- Για να φύγουν οι λογισμοί μας, δεν πιάνουμε διάλογο μαζί τους. Απλά ζητάμε από τον Θεό να τους κάνει Αυτός ό,τι θέλει.
- Η ελευθερία εκφράζεται ως σκλαβιά στο αγαπημένο πρόσωπο.
- Ελευθερία είναι η εξάρτηση από το "ποτό" του Θεού.
- Την ώρα της προσευχής δεν υπάρχει κανένας καλός λογισμός. Όλοι είναι επικίνδυνοι.
- Η μόνη ανταμοιβή στον Θεό είναι να είμαστε χαρούμενοι.
- Η μιζέρια είναι η μέγιστη αμαρτία, γιατί φανερώνει: α) ότι είμαστε σε απόγνωση και β) ότι υποβαθμίζουμε τον προορισμό μας.
- Με τη συνήθεια μπορεί να εγκατασταθεί το πάθος, αλλά με τη συνήθεια μπορεί να εγκατασταθεί επίσης η αρετή και η προσευχή.
- Όταν νιώθεις ότι είσαι καλά, τότε στην πραγματικότητα είσαι χάλια.
- Όταν λειτουργεί μέσα σε έναν άνθρωπο ο φόβος, το άγχος ή η εμμονή σε κάτι, τότε ο άνθρωπος αυτός δεν μπορεί να πετύχει.
- Αμφισβήτηση σημαίνει θέληση να φτάσει κάποιος στην πίστη.
- Η σύναψη σχέσης είναι δύσκολη, γιατί πρέπει να βγούμε από τη βόλεψή μας. Αλλά μόνο μέσα από τη σχέση μπορούμε να βρούμε την ανάπαυση και τη χαρά μας.
- Η έννοια της αγάπης υπάρχει μέσα στη σχέση και όχι μέσα στη συνέπεια και το καθήκον.

- Όταν φτάσουμε στην ανιδιοτελή αγάπη, φτάνουμε στη Βασιλεία του Θεού.
- Όσο είναι αμαρτία να εκμεταλλεύομαι τον άλλον, άλλο τόσο είναι αμαρτία να αφήνω τον άλλον να με εκμεταλλεύεται.
- Ο άνθρωπος δεν πληγώνεται ποτέ από την αληθινή αγάπη. Εκείνο που πληγώνει τον άνθρωπο είναι η προσπάθεια κυριαρχίας επάνω του.
- Όσο μεγαλώνει ο πόθος για τον Χριστό, τόσο μικραίνουν τα πάθη.
- Διλημματικός είναι αυτός που σαν το εκκρεμές βρίσκεται ανάμεσα σε δύο κέντρα.
- Αυτό που κρίνει τη σωτηρία είναι η ομοίωση με τον Χριστό.
- Ο άνθρωπος είναι το μόνο πλάσμα στον κόσμο που μπορεί να πεινάει και να μην τρώει, ακόμη κι αν έχει μπροστά του ένα τραπέζι γεμάτο με πλούσιο φαγητό.
- Με το να ελέγχεις το κακό, συχνά δεν βγαίνει τίποτα. Με το να παρουσιάζεις όμως το καλό, το κακό ελέγχεται από μόνο του.
- Ρώτησαν την αμυγδαλιά αν υπάρχει Θεός κι εκείνη άνθισε.
- Όλο το νόημα της ζωής έγκειται ακριβώς στην εκούσια κίνηση του καθενός μας από την αγέλη στην κοινότητα των προσώπων, από την άμυνα και τον φόβο στη γνώση του μοναδικού άλλου, στην ενότητα της αγάπης.
- Θέαση είναι το ευρύ και ταυτόχρονα προσωπικό κοίταγμα, κατά το οποίο όλα τα προσλαμβάνουμε ενωμένα και δεν τα αποστασιοποιούμε από μας. Με τη θέαση η γη δεν είναι αντίθετη του Ουρανού, αλλά μέρος του. Απαρχή της θέασης είναι η επιστροφή στην εστία του Πατέρα, την καρδιά.
- Ο Χριστός έλαβε τη μορφή δούλου και μας εξαγόρασε από την κατάρα του νόμου.
- Η μετάνοια δεν δεσμεύει την ελευθερία. Αντίθετα, τη λεπταίνει και την αναδεικνύει.
- Η πραγματική εξέλιξη, η εξέλιξη έσωθεν, είναι η μετάνοια.
- Πορνεία είναι η σχέση που εξαντλείται σε προκαθορισμένη συναλλαγή. Το βάρος πέφτει στην επίτευξη κάποιου σκοπού, πιθανόν κοινού (συνεταιρισμός). Το πρόσωπο έχει δευτερεύουσα σημασία, είναι απλά ένα μέσο. Όταν δεν εξυπηρετεί τον σκοπό, αντικαθίσταται.
- Πορνική σχέση είναι η επιφανειακή και η ανεύθυνη "σχέση".
- Η πολυλογία είναι της κενοδοξίας η καθέδρα, της άγνοιας απόδειξη, της κατάκρισης θύρα. (Ιωάννης της Κλίμακος)
- Το να επικαλούμαστε συνέχεια το όνομα του Θεού δεν σημαίνει ότι και σεβόμαστε τον Θεό.
- Μεγάλη σημασία στην πνευματική εξέλιξη των απογόνων έχει η πνευματική κατάσταση και η βιωτή των γονιών και γενικά των προγόνων τους. (Ιάκωβος Τσαλίκης)
- Το φταίξιμο δεν είναι των αστεριών, αλλά δικό μας. (Σαίξπηρ)
- Το καλό που κάνει ο άνθρωπος, όταν το κάνει γνωστό και υπερηφανεύεται, το εξοφλάει, κουράζεται άσκοπα και κολάζεται. (Όσιος Παΐσιος)

- Να μην αναβάλλουμε, γιατί ο Κύριος έρχεται και θα μας ζητήσει λόγο για τα τάλαντα που μας χάρισε.
- Να είμαστε ταπεινοί, αλλά να μην ταπεινολογούμε. Η αληθινή ταπείνωση φέρνει την ελπίδα και την εργασία των εντολών του Χριστού. Αντίθετα, η ταπεινολογία είναι παγίδα του διαβόλου, που φέρνει την απελπισία και την αδράνεια.
- Οι διακυμάνσεις της σωματικής υγείας και ασθένειας κάθε ανθρώπου αποτελούν μυστική έκφραση της παιδαγωγίας του Θεού, που μόνο Εκείνος και οι άγιοί Του γνωρίζουν.
- Όποιος δεν συγχωρεί τους άλλους καταστρέφει τη γέφυρα πάνω από την οποία είναι αναγκασμένος να περάσει ο ίδιος.
- Μπορούμε να φανούμε χρησιμότεροι στην κοινωνία διορθώνοντας τα δικά μας λάθη παρά προσπαθώντας να διορθώσουμε τα λάθη των άλλων.
- Χαρά είναι το πλησίασμα στην πηγή της χαράς, δηλαδή στον Θεό.
- Αν οι χριστιανοί τραγουδούσαν καλά το τραγούδι τους, θα ήμουν κι εγώ χριστιανός. (Νίτσε)
- Ο άνθρωπος που κρίνει δεν μπορεί να είναι ταπεινός. Και χωρίς ταπείνωση δεν υπάρχει σωτηρία.
- Ποτέ δεν φοβόταν τόσο πολύ ο άνθρωπος τη φτώχεια, την αρρώστια και τον θάνατο, όσο τα φοβάται τώρα, που δεν φοβάται τον Θεό. (Φώτης Κόντογλου)
- Η γαλήνη της καθαρής συνείδησης είναι η σπουδαιότερη ανταμοιβή της αρετής. (Σενέκας)
- Το να νικήσεις τον εαυτό σου είναι το πρώτο σπουδαίο βήμα. (Δημόκριτος)
- Ο Θεός βρέχει επί δικαίους και αδίκους.
- Μια αγάπη που ζητάει ανταπόδοση δεν είναι γνήσια, αλλά ιδιοτελής.
- Τα μάτια σου είναι μάτια μου, τα φρύδια σου δικά μου, τα δυο σου χέρια είναι κλειδιά, που ανοίγουν την καρδιά μου.
- Όπως το σώμα έχει ανάγκη από υλική τροφή, έτσι και η ψυχή έχει ανάγκη από καθημερινή υπόμνηση και τροφή πνευματική. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Μην καταφρονείς τα κατώτερα σκαλοπάτια, γιατί αυτά οδηγούν προς τα πάνω.
- Οι ομοιότητες μας ενώνουν, ενώ οι διαφορές μάς ωριμάζουν.
- Το έργο της Θείας Λειτουργίας είναι να συνάγει τις χωρισμένες ζωές μας σε σύμπτυξη και σε κοινή θέωση και να μας δωρίσει την κοινωνία και την ένωση με τον Ένα.
- Η Εκκλησία είναι ενότητα πίστεως και αγάπης.
- Τα μυστήρια του Θεού αποκαλύπτονται στους ταπεινόφρονες. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Ο μεγαλύτερος εχθρός είναι ο κορεσμός, η φθορά, ο θάνατος.
- Να κάνετε αυτά που οι Φαρισαίοι λένε, αλλά να μην κάνετε αυτά που οι Φαρισαίοι κάνουν. (Κύριος)
- Αμαρτία είναι οτιδήποτε έρχεται να υποκαταστήσει την προσωπική ευθύνη, που μας χάρισε ο Θεός.

- Αυτό που μας δίνει ζωή είναι το Άγιο Πνεύμα.
- Μόνο με την προσευχή μπορεί να μπει ο άνθρωπος στη διαδικασία της πνευματικής ζωής.
- Όποιος αγαπά τον Κύριο σκέφτεται πάντα Εκείνον. Και η θύμηση Εκείνου γεννά την προσευχή.
- Το Άγιο Πνεύμα εμφανίστηκε ως πύρινη γλώσσα στον κάθε μαθητή, γιατί: α) φωτίζει τον άνθρωπο, όπως η φωτιά φωτίζει την πλάση, β) στερεώνει την πίστη, όπως η φωτιά στερεώνει το κεραμίδι, γ) κατακαίει τις αμαρτίες, όπως η φωτιά κατακαίει τα αγκάθια.
- Το Άγιο Πνεύμα δεν ενεργεί χωρίς λόγο.
- Νέος είναι αυτός που έχει ζωντανό και ανόθευτο μέσα του τον πόθο για την αλήθεια.
- Δύο είναι οι εχθροί μας: α) η ραθυμία-απόγνωση και β) η έπαρση.
- Αν δεν μπορούμε να δώσουμε στον Θεό την αγάπη προς τους εχθρούς μας, τότε ας δώσουμε μόνο την ταπείνωση.
- Το μεγαλύτερο θαύμα είναι η διά του λόγου αλλοίωση της ζωής του ανθρώπου προς την ταπείνωση και τη συγχωρητικότητα. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Έχω ταπείνωση όταν παραδέχομαι ότι δεν μπορώ να κάνω τίποτα χωρίς τον Θεό.
- Η αυτοεκτίμηση είναι μια δυνατότητα ταπείνωσης.
- Παν δώρημα τέλειον άνωθεν εστί καταβαίνον.
- Η κατάκριση είναι χειρότερο αμάρτημα κι από τον φόνο ακόμη. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Να προτιμούμε να αδικούμαστε παρά να αδικούμε. (Σωκράτης)
- Ο λογισμός που μας προκαλεί αναστάτωση προέρχεται από τον διάβολο. Ο λογισμός που μας προκαλεί γαλήνη προέρχεται από τον Θεό.
- Χαμήλωνε τον θυμό σου, για να μη χάνεις το μυαλό σου. (Γρηγόριος ο Θεολόγος)
- Μόνο ο πονεμένος που αντιμετωπίζει τον πόνο κατά Θεόν μπορεί να θεολογήσει.
- Μακάριος είναι ο άνθρωπος που γνωρίζει την ασθένειά του.
- Το καλύτερο που μπορούμε να κάνουμε είναι να προοδεύουμε στην επίγνωση της ασθένειάς μας.
- Ο Θεός μάς έπλασε χωρίς τη θέλησή μας, αλλά δεν μπορεί να μας σώσει χωρίς τη θέλησή μας. (Κωνσταντίνος Καλλίνικος)
- Η Εκκλησία, ως σώμα Χριστού, είναι ο χώρος όπου ο άνθρωπος αποκτά τη δυνατότητα να ενωθεί με τον Χριστό και να φθάσει στη γνώση Του με τρόπο βιωματικό.
- Όλες οι διαφορές στην ανθρώπινη κοινωνία είναι καρπός της αμαρτίας μας και προέρχονται από την έλλειψη της αγαπητικής σχέσης μεταξύ των ανθρώπων.
- Η Εκκλησία είναι πνευματικό νοσοκομείο. Είναι χώρος θεραπείας και αναγέννησης.
- Οι άγιοι θαυματουργούν, γιατί είναι κατοικητήρια της άκτιστης χάρης. Κάθε πιστός καλείται με τη χάρη του Τριαδικού Θεού να γίνει άγιος, ώστε η ανθρώπινη κοινωνία να γίνει κοινωνία αγίων.

- Η πίστη δεν είναι κατάργηση της λογικής, αλλά είναι υπέρβαση της λογικής, αφού καλεί τον άνθρωπο να συνειδητοποιήσει τα όριά της.
- Στα πρόσωπα των αγίων βλέπουμε τον αληθινό άνθρωπο, εκείνον που ο Θεός έπλασε με προοπτική τη θέωση. Με άλλα λόγια στα πρόσωπα των αγίων βλέπουμε το "καθ' ομοίωσιν".
- Ο λόγος που ο Χριστός αποτελεί το μεγαλύτερο σκάνδαλο τόσους αιώνες είναι γιατί, όταν Του ζητήθηκε να κατέβει μόνος από τον Σταυρό, Αυτός δεν κατέβηκε, αλλά Τον κατεβάσανε. Όταν ανεβαίνει κάποιος στον σταυρό, μπορεί να κατέβει, μόνο αν τον κατεβάσουν.
- Εξάρτηση είναι οτιδήποτε καθορίζει τη συμπεριφορά μας και ταυτόχρονα στερεί την ελευθερία μας. Πολλές φορές αυτό από το οποίο ο άνθρωπος είναι εξαρτημένος δεν φαίνεται.
- Όταν φροντίζουμε κάποιον άνθρωπο, η φροντίδα να είναι επαρκής και ισορροπημένη, δηλαδή να περιλαμβάνει ό,τι αυτός χρειάζεται και όχι παραπάνω απ' ό,τι χρειάζεται.
- Ο δυτικός πολιτισμός δίνει περισσότερα αγαθά από όσα χρειάζεται ο άνθρωπος και γι' αυτό γεννά εξαρτήσεις.
- Ένας άνθρωπος είναι ζωντανός όταν αναζητά τον Θεό.
- Αν δεν στραφούμε στον Θεό, που είναι πέρα από μας, αλλά και κοντά και μέσα σε μας, σίγουρα θα αναγκαστούμε να στραφούμε σε κάτι που θα μας καταδυναστεύει.
- Ο εξαρτημένος είναι ασυναγώνιστος στα πάντα, αλλά δεν είναι ελεύθερος.
- Όσο περισσότερο εξαρτόμαστε από τον Θεό, τόσο πιο ανεξάρτητοι γινόμαστε.
- Η ηθική και η θρησκεία είναι κι αυτές εξαρτήσεις.
- Ο υπεραπασχολημένος άνθρωπος είναι άνθρωπος που δεν μπορεί να προσευχηθεί.
- Αληθινά ικανοποιημένος είναι ο άνθρωπος που είναι άνετος μπροστά στο γεγονός του θανάτου.
- Η δεκτική ικανότητα του ανθρώπου καθορίζεται από την επιθυμία του, τον πόθο του.
- Οι άνθρωποι που βρίσκονται σε κατάσταση μετάνοιας είναι φορείς των ενεργειών του Θεού.
- Η απόλαυση και η ικανοποίηση δεν βρίσκονται στην εξάρτηση, αλλά στο μέτρο.
- Οι άγιοι δεν ήταν αναμάρτητοι. Ήταν αγωνιστές.
- Μπορούμε να γίνουμε άγιοι, αν πάρουμε την απόφαση να αλλάξουμε τον παλιό μας εαυτό.
- Όσοι δεν γνώρισαν τον λόγο του Ευαγγελίου θα κριθούν με τον νόμο της συνείδησης. Ο νόμος της συνείδησης είναι ο λόγος του Θεού, που όλοι έχουμε μέσα μας.
- Η επιστήμη χωρίς την αρετή είναι πανουργία και όχι σοφία ("Επιστήμη χωριζόμενη αρετής πανουργία φαίνεται και ου σοφία"). (Πλάτωνας στον Μενέξενο)
- Αυτά που ζητάει ο χριστιανός από τον Θεό είναι: α) να τον απαλλάξει από τον φόβο του θανάτου και β) να του διαφυλάξει (με το Άγιο Πνεύμα) την εσωτερική ειρήνη.
- Το Ευαγγέλιο υπερβαίνει κατά πολύ όλη την υπόλοιπη γνώση.

- Η χάρη του Αγίου Πνεύματος έχει μια ιδιοτροπία. Εισέρχεται εντός μας υπό μορφή κατάρας. (Γέροντας Σωφρόνιος)
- Όταν θεωρούμε τον εαυτό μας άξιο για την κόλαση, αυτό διώχνει μακριά τον αντίπαλο. Ο αντίπαλος δεν πηγαίνει στην κόλαση, γιατί λόγω της υπερηφάνειας του, που κάποτε ήταν άγγελος, δεν θεωρεί τον εαυτό του άξιο για την κόλαση.
- Η ζωή είναι μια αρρώστια με πολύ κακή πρόγνωση. Κρατάει λίγο και καταλήγει πάντα στον θάνατο. (Γιουνγκ)
- Να μην εμπιστευόμαστε αυτά που γνωρίζουμε, αλλά να ρωτάμε τον Κύριο: "Κύριε, με αυτόν τον άνθρωπο, αυτή τη στιγμή, τι θέλεις από μένα;"
- Από το ένα μέρος είναι η αγάπη του Θεού και από το άλλο η ελευθερία του ανθρώπου.
- Ο Θεός προγνώνει, αλλά δεν προορίζει.
- Το θέλημα του Θεού μπορούμε να το διακρίνουμε: α) στο κατ' ευδοκίαν θέλημα του Θεού και β) στο κατά παραχώρησιν θέλημα του Θεού, δηλαδή σε αυτό που επιτρέπει ο Θεός, ώστε ο άνθρωπος να Τον πλησιάσει μέσω των θλίψεων.
- Το δίλημμα του ανθρώπου είναι αν θα επιλέξει τον εαυτό του ή τη χάρη του Θεού.
- Όταν επιδίωξη της ζωής μας δεν είναι η χάρη του Θεού, τότε επιδίωξή μας θα γίνει η ηθική, η ιδεοληψία, η αμαρτία.
- Μόνο αν έχεις τη χάρη του Θεού μπορείς να δίνεις τη θέση σου στον άλλον, να χαίρεσαι με τη χαρά του άλλου, να μην απογοητεύεσαι από τις θλίψεις και να έχεις συγχωρητικότητα (ακόμα και προς τους εχθρούς σου).
- Φυλάσσει ο Κύριος τα νήπια. Θα έχουμε την πρόνοια του Θεού, αν εκούσια θέσουμε τους εαυτούς μας στη θέση των νηπίων.
- Όπως κανείς δεν θέλει να θίξει ένα νήπιο, κανείς δεν θέλει να θίξει και τον ταπεινό.
- Πνευματικό είναι το αγιοπνευματικό.
- Αλήθεια είναι η αίσθηση των μυστηρίων του Θεού, η αίσθηση της αγάπης Του.
- Όταν η φυσική γνώση καλυφθεί από τη φιληδονία, γίνεται παρά φύση.
- Η ευρύτερη έννοια της φιληδονίας είναι η λατρεία του εαυτού μας.
- Μέτρο κρίσης του ανθρώπου είναι σε ποια κατάσταση είναι η καρδιά του, αν αναγνωρίζει την αγάπη του Θεού ή όχι.
- Βοηθάμε τον άλλον εμπνέοντάς τον.
- Ο σοφός ομιλεί σαφώς. Ο μη σοφός μπουρδουκλώνει τα πράγματα.
- Η πίστη ενισχύει τις αισθήσεις της ψυχής του ανθρώπου.
- Η προσευχή είναι αυτό που μας δίνει ενέργεια. Η απουσία της αληθινής-ζωντανής προσευχής δημιουργεί μέσα μας αθυμία, εσωτερικό κενό, εσωτερική σύγχυση.
- Ο άνθρωπος στην προσευχή του συχνά ζητάει βοήθεια στα μεταπτωτικά-εφάμαρτα αδιέξοδά του. Ακόμα και σε αυτή την περίπτωση, ο Θεός, εκτιμώντας το φιλότιμο του ανθρώπου, βρίσκει τον τρόπο να βοηθήσει.

- Ο κοσμικός εχθρός της προσευχής είναι η πολυπραγμοσύνη και ο θόρυβος.
- Την ώρα της προσευχής ο οποιοσδήποτε λογισμός είναι μολυσμός.
- Η προσευχή χρειάζεται κάποια προετοιμασία. Η διάθεσή μας την ώρα της προσευχής και η ποιότητα της προσευχής μας εξαρτώνται από το τι κάναμε πριν την προσευχή και σε ποια κατάσταση μας έφερε.
- Η ποιότητα της προσευχής μας δηλώνει και αξιολογεί την πνευματική μας κατάσταση.
- Το κοινωνικό μας έργο είναι θεάρεστο, όταν είναι προϊόν προσευχής.
- Ο σωματικός κόπος της προσευχής οδηγεί στην εσωτερική επίγνωση και στη συντριβή της καρδιάς μας. Η συντριβή της καρδιάς μας οδηγεί στην ταπείνωση, δηλαδή στη συντριβή του εγωισμού μας.
- Ένα χωρίς προσευχή έργο είναι στενόκαρδο, δεν έχει επιείκεια, δεν έχει χαρά.
- Για να καρποφορήσει η προσευχή, πρέπει να γίνεται παράλληλα με τον αγώνα κατά των παθών, δηλαδή με την εργασία της αρετής. Η εργασία της αρετής έχει ως σκοπό την απόκτηση της τέλει προσευχής, δηλαδή της προσευχής που έχει παρουσία Θεού.
- Δύο είναι τα εφόδια που βοηθούν στην αρετή: η απλότητα και η ταπείνωση.
- Όπως όταν ο ένας σύζυγος απέχει από τη συζυγική κλίνη, η σχέση του με τον άλλον παγώνει, έτσι και όταν ένας άνθρωπος αμελήσει την προσευχή του, η σχέση του με τον Θεό γίνεται προβληματική.
- Τσακωνόμαστε όχι τόσο γιατί μας αδικούν, αλλά γιατί δεν νιώθουμε καλά με τον εαυτό μας. Η προσευχή μας κάνει να νιώθουμε καλά, γιατί μέσω αυτής αποκαθίσταται η σχέση μας με τον Θεό.
- Να εντάξουμε τα συμφέροντά μας κάτω από τη σκέπη του Θεού.
- Να μετατρέψουμε την κακολογία σε καλοσύνη, την αργολογία σε ποιότητα λόγου, τη φλυαρία σε κοινωνία του ζωντανού Λόγου και την αστειότητα σε ευγένεια ψυχής.
- Ακόμα κι από τα φαινομενικά άσχημα που έρχονται στη ζωή μας να βρίσκουμε ωφέλεια και να μην απογοητευόμαστε.
- Το σπουδαιότερο μέρος του βιβλίου της ζωής είναι ο επίλογος. (Σενέκας)
- Θάρρος είναι το να προβαίνει κανείς αποφασιστικά στον δίκαιο αγώνα.
- Όποιος προσέχει πώς μιλάει, προφυλάσσει τον εαυτό του από θλίψεις.
- Τους άσχετους τους ακούει περισσότερο ο Θεός, γιατί είναι ανεπιτήδευτοι, δηλαδή δεν κάνουν τα "χριστιανικά κόλπα", για να φαίνονται ευσεβείς.
- Όταν δοκιμάζει κανείς πειρασμούς, διαπιστώνει την αδυναμία του, ταπεινώνεται και ελκύει τη χάρη του Θεού.
- Ικανός για θεραπεία του άλλου είναι μόνο αυτός που είναι ικανός για σχέση.
- Το δασκαλίστικο στυλ και το δικηγορίστικο στυλ δεν σώζουν.
- Αυτό που έχει σημασία για τον Κύριο είναι τι υπάρχει στο βάθος της καρδιάς.
- Η προσευχή είναι γαλήνια ένταση προσοχής.

- Νομίζουμε ότι δεν μας μιλάει ο Θεός, αλλά στην πραγματικότητα εμείς δεν Τον ακούμε, γιατί μιλάμε ασταμάτητα.
- Για να μπορούμε να προσευχόμαστε, οφείλουμε να έχουμε (να διεκδικήσουμε αν χρειαστεί) τον προσωπικό μας χώρο και χρόνο.
- Η προσευχή έχει ανάγκη από ησυχία εσωτερική και εξωτερική.
- Η προσευχή μας να ξεκινάει μετά από ένα χρονικό διάστημα ησυχίας.
- Εάν την προσευχή μας δεν μπορούμε να τη στείλουμε στον Θεό, ας τη στρέψουμε για κάποιο χρονικό διάστημα στον εαυτό μας.
- Οι ευαγγελικοί λόγοι ενεργοποιούν την ψυχή.
- Όποιο σύστημα στηρίχθηκε στην ανθρώπινη δύναμη έμεινε σημείο μελανό στην ιστορία της ανθρωπότητας.
- Στην Εκκλησία δεν πηγαίνουμε για να αισθανθούμε όμορφα. Πηγαίνουμε για να δούμε την πραγματικότητά μας, που είναι άσχημη.
- Δεν αρκεί μόνο να επαινείτε τους ενάρετους, πρέπει και να τους μιμείσθε. (Ισοκράτης)
- Η βεβαιότητα οδηγεί στην έπαρση και η έπαρση οδηγεί στη διάσπαση της σχέσης.
- Η ικανότητα να συνυπάρχουμε άνετα με τον διαφορετικό είναι ελευθερία.
- Όποιος δεν έχει πόνο δεν έχει ταπείνωση και είναι ανίκανος να αγαπά.
- Συχνά, προσπαθώντας να λύσουμε τα προβλήματά μας, τα μεγαλώνουμε.
- Ο Λόγος έχει καθολικότητα και διώχνει τον λογισμό.
- Ο απλός και ταπεινός είναι ικανοποιημένος και με τη φτώχεια του. (Αβάς Ισαάκ)
- Αυτό που μας προστατεύει είναι η αδιάλειπτη μνήμη του πάθους του Κυρίου μας.
- Απλός άνθρωπος είναι αυτός που έχει εσωτερική ενότητα.
- Η εσωτερική ενότητα δημιουργείται από την επιθυμία και την αγάπη για τους άλλους ανθρώπους.
- Αν θέλεις να διαλύσεις κάποιον, γίνε δάσκαλός του. Αν θέλεις να τον βοηθήσεις, γίνε αδελφός του και γίνε ανύπαρκτος.
- Το ήθος της αδυναμίας χρειαζόμαστε. Ήθος της αδυναμίας σημαίνει ότι δεν είμαστε αυτάρκεις, δηλαδή δεν μπορούμε να ζήσουμε χωρίς τον Άλλον (τον Θεό) και χωρίς τον άλλον (τον μυριοστό συνάνθρωπό μας).
- Η εξουσία οφείλει να είναι έργοια θεραπείας.
- Η δύναμη μπορεί να είναι κατάρρα, αλλά μπορεί να είναι και ευλογία.
- Χρειαζόμαστε τον Λόγο, για να καθαρίσει η καρδιά μας και να μπορέσουμε να δούμε.
- Κοινωνούμε του Λόγου, ακόμα κι όταν δεν Τον έχουμε, αλλά Τον ποθούμε.
- Από τον πόθο του Λόγου εμπνέονται τα πάντα.
- Αγάπη είναι η διάθεση να υπερβώ το ατομικό μου συμφέρον για χάρη του άλλου.
- Θα προτιμούσα να αδικηθώ μάλλον παρά να αδικήσω. (Πλάτων)
- Η προσευχή μιας κακόμοιρης ψυχής δεν καρποφορεί.

- Ο υπεραπασχολούμενος σύγχρονος άνθρωπος διακατέχεται από δυσκολία να ασχοληθεί με τον εσωτερικό εαυτό του.
- Όταν λέμε καρδιά εννοούμε το κέντρο το εσώτατο του ανθρώπου, από όπου πηγάζει η ευθύνη και η ελευθερία μας.
- Η προσευχή και γενικά η πνευματική ζωή είναι απόσυρση και επιστροφή. Αποσυρόμαστε, για να επιστρέψουμε και να δούμε τον κόσμο με άλλα μάτια. Με την απόσυρση μαθαίνουμε να σεβόμαστε την καρδιά μας και έτσι αποκτούμε τη διάκριση και τη δυνατότητα να σεβαστούμε και τους άλλους ανθρώπους.
- Η προσευχή είναι δυνατότητα κάθαρσης των αισθήσεών μας.
- Η αιτία της οικολογικής κρίσης είναι η παραμέληση της καρδιάς των ανθρώπων.
- Ο χριστιανός είναι αυτός που χωρίσθηκε από όλους, για να ενωθεί με όλους ("ο πάντων χωρισθείς και πάσιν συνηρμοσμένος").
- Άλλο χριστιανός κι άλλο βλάκας. Ο αληθινός χριστιανός είναι ο πλέον έξυπνος άνθρωπος.
- Πορνεία είναι η βλακεία να μην ξέρει ο άνθρωπος να ζει.
- Το πρότυπο του αληθινού χριστιανού δεν είναι ο καλός άνθρωπος, αλλά ο ζωντανός άνθρωπος.
- Αν θέλεις να κάνεις πρόταση ζωής σε κάποιον άνθρωπο, βρες ποια προσωπική αξία έχει και ποια είναι τα χαρίσματά του.
- Ο άνθρωπος είναι πρόσωπο, όταν σχετίζεται με τον άλλον, δηλαδή όταν έχει σχέση ελευθερίας και αγάπης με τον άλλον.
- Να διαφυλάσσουμε πάντα τη σχέση και την ιδιαιτερότητα του προσώπου.
- Η ταπείνωση είναι αληθινή και δεν είναι ταπεινοσχημία, όταν τη βγάλω προς τα έξω, για να εξυπηρετήσω το γενικό συμφέρον.
- Η παρθενία είναι πληρότητα ερωτική.
- Η αγάπη για τον άλλον είναι τρέλα, δεν έχει λογική.
- Η Εκκλησία είναι πιο πολύ αυτό που κρύβει παρά αυτό που δείχνει.
- Να αναζητούμε την αληθινή χαρά, δηλαδή τη χαρά που είναι δυνατότητα ανάπτυξης, όχι τον ευτυχισμό ή την άσωτη ζωή, που χαρακτηρίζονται από την προσωρινότητα.
- Το ενδιαφέρον για την αληθινή χαρά εμπεριέχει το ενδιαφέρον για τη διατήρησή της.
- Αν χαρά για μας είναι το φαΐ, η ηδονή και η δόξα, που φεύγουν μετά τον θάνατο, τότε δεν υποψιαζόμαστε τη χαρά του Θεού.
- Η χαρά που δεν φεύγει και που διαρκώς αναπτύσσεται είναι ο σταυρός.
- Ο σταυρός εξαγιάζει τις αισθήσεις.
- Η αληθινή-πνευματική χαρά ταυτίζεται με τη νίκη επί του θανάτου και προϋποθέτει την αλλαγή του νου και την αλλαγή των κριτηρίων της ζωής μας.
- Να έχουμε πάντα κατά νου ποιος είναι ο στόχος της ζωής μας.

- Να είμαστε σε εγρήγορση, ώστε συνεχώς να βελτιώνουμε το κριτήριο της ζωής και το ενδιαφέρον για τη ζωή.
- Να είμαστε ειλικρινείς με τον εαυτό μας.
- Η ελευθερία είναι πειθαρχία στη συνείδησή μας και στις αξίες που πιστεύουμε.
- Κοινωνική ευεξία είναι η αρμονική σχέση του ανθρώπου με το κοινωνικό σύνολο και η δυνατότητά του να ανταποκρίνεται θετικά στους κοινωνικούς ρόλους.
- Το πρόσωπο δεν είναι εκ του κόσμου τούτου και για τον λόγο αυτό δύναται να τον μετατρέψει.
- Η παρουσία της Εκκλησίας και η μαρτυρία της ελευθερώνουν τον κόσμο από τη μοίρα, για να του δώσουν διέξοδο προς τις δυνάμεις και τους καρπούς του Πνεύματος.
- Ο νους και η καρδιά μας δεν είναι οι αιτίες της γνώσης, αλλά οι υποδοχείς της γνώσης.
- Οφείλουμε να συνειδητοποιήσουμε το σκοτάδι μας και να το διαχειριστούμε. Να ζητήσουμε το έλεος του Θεού, το φως του Θεού.
- Για να καρποφορούμε, οφείλουμε να διαχειριζόμαστε τον χρόνο μας σωστά. Όμως αυτό που πάνω από όλα οφείλουμε να κάνουμε είναι να μετανοήσουμε.
- Αυτό που γεννά την ελπίδα είναι η μετάνοια τώρα.
- Ο άνθρωπος που αγνοεί τη μετάνοια αλλοιώνει την ηθική του. Φτιάχνει τη δική του ηθική. Τη φτιάχνει τέτοια, που να τον βολεύει.
- Η βάση του προβλήματος του ανθρώπου είναι ότι θεωρεί τον εαυτό του σωτήρα του.
- Η μετάνοια αρχίζει με την παραδοχή του προσωπικού μας σκότους.
- Να αρνηθούμε την απόγνωση του παρελθόντος και την αγωνία του μέλλοντος. Ο προσωπικός μας χρόνος είναι το παρόν.
- Μπορεί ένας άνθρωπος να είναι πολύ έξυπνος, αλλά να κοιμάται η ύπαρξή του.
- Η βάση της πνευματικής ζωής είναι να διώξουμε μακριά οποιεσδήποτε ιδέες έρχονται να μας πείσουν ότι είμαστε καλά, ότι είμαστε πνευματικά υγιείς.
- Η γνώση του Θεού είναι περισσότερο μη γνώση. Οι Πατέρες συχνά χρησιμοποιούν την αποφαιτική θεολογία, ορίζοντας τον Θεό με το τι δεν είναι (π.χ. ακατάληπτος, απερίγραπτος κτλ).
- Ο Θεός είναι ο άγνωστος και ο αποκαλυπτόμενος.
- Ο άγνωστος Θεός μάς προσεγγίζει και μπορεί να μας φανερωθεί ως ένα μικρό και αδύναμο παιδί. Για τον λόγο αυτό δεν μας φοβίζει.
- Από τη σχέση του ανθρώπου με τον Χριστό παίρνει αξία και η ηθική ζωή. Διά του Χριστού πηγάζει η ηθική, με την οποία διαφυλάσσεται και η σχέση με τον Χριστό.
- Δεν μπορείς να λύσεις ένα εξωτερικό πρόβλημα, αν δεν λύσεις το εσωτερικό.
- Ο άνθρωπος δεν ξέρει πού να βρει ζωή. Αυτό είναι το πνευματικό του πρόβλημα, που οδηγεί και σε πολλά άλλα προβλήματα.

- Ο άνθρωπος σήμερα φοβάται να χάσει. Αλλά στην πνευματική ζωή η ήττα είναι λύτρωση. Το να φοβάσαι να χάσεις είναι άρνηση του σταυρού.
- Ο Θεός για αυτούς που έχουν σαρκικά μάτια δεν είναι πουθενά, ενώ για αυτούς που έχουν πνευματικά μάτια είναι παντού. (Συμεών ο Νέος Θεολόγος)
- Ο διάβολος δημιουργεί προσδοκίες. Στην αρχή κερδίζεις και μετά χάνεις και πέφτεις σε απόγνωση.
- Ο διάβολος είναι μεταφορέας της απόγνωσης του.
- Να μη φοβόμαστε τα λάθη.
- Η δικαίωση της Εκκλησίας είναι στα έσχατα, στη Βασιλεία των Ουρανών. Το εσχατολογικό όμως δοκιμάζεται εδώ και τώρα.
- Το σώμα είναι ναός του Αγίου Πνεύματος, γι' αυτό και οφείλουμε να το σεβόμαστε.
- Η τροφή είναι δώρο του Θεού και με τον σταυρό μας από γήινη γίνεται θεϊκή.
- Να γυμναζόμαστε, όχι για να λατρέψουμε το σώμα μας, αλλά για να είμαστε υγιείς.
- Όταν ο άνθρωπος γίνει από μπετόν, γεμάτος εμμονές και βεβαιότητες, τότε είναι πολύ δύσκολο να αλλοιωθεί.
- Όσο εκλεκτότερος είναι κάποιος, τόσο μεγαλύτερη ευθύνη έχει ενώπιον του Θεού και τόσο περισσότερο θα λογοδοτήσει.
- Ό,τι κάνουμε να είναι φανέρωση του Χριστού.
- Η εργασία μπορεί να επιφέρει καταξίωση και απελευθέρωση, αλλά μπορεί να επιφέρει και αλλοτρίωση.
- Η εργασία είναι δυνατότητα συνεργασίας με τον συνάνθρωπο και συμμετοχής του ανθρώπου στο δημιουργικό έργο του Θεού.
- Ο προσευχόμενος άνθρωπος έχει συναισθηματική νοημοσύνη και μπορεί να αντιλαμβάνεται την κατάσταση του άλλου ανθρώπου.
- Ο χριστιανισμός τονίζει την ιδιαίτερη αξία της εργασίας για τον άνθρωπο.
- Να εργαζόμαστε σαν να εργαζόμαστε όχι για τους ανθρώπους, αλλά για τον Θεό, σύμφωνα με το μέτρο του Θεού.
- Να βλέπουμε τον κάθε άνθρωπο προβαλλόμενο στη Βασιλεία των Ουρανών, γιατί όλοι είμαστε ευμετάβολοι. Έτσι θα σταματήσουμε να κατακρίνουμε.
- Η προσευχή βρίσκεται σε υψηλότερη θέση από την εργασία.
- Αγιοπατερικά η εργασία είναι σταθερά υποταγμένη στην προσευχή και στην άσκηση, δηλαδή δεν αυτονομείται σε σχέση με την προσευχή και την άσκηση.
- Η εργασία εντάσσεται στην εν Χριστώ ζωή. Έχει προωθητική δύναμη προς τον Χριστό.
- Ελάχιστα επαγγέλματα δεν έχουν τη δυνατότητα ένταξης στην εν Χριστώ ζωή.
- Η πλεονεξία είναι μια μορφή ειδωλολατρίας.
- Σημασία έχει το ήθος με το οποίο εργάζεται ο άνθρωπος.
- Η εργασία απαιτεί κοινωνική ευαισθησία και ευθύνη.

- Για να αντισταθούμε στη φθορά του συστήματος, χρειαζόμαστε κάποιες πνευματικές προϋποθέσεις. Διαφορετικά θα μας δημιουργηθεί ψυχολογικό πρόβλημα. Μπορούμε να υπερβούμε τη φθορά του συστήματος με το να γίνουμε πρόσωπα, να αναμορφωθούμε εσωτερικά.
- Ελευθερία είναι το ξεπέραςμα οποιουδήποτε συστήματος μέσα μας.
- Σωτηρία σημαίνει καθαρή όραση, καθαρή αντίληψη και καθαρή πράξη.
- Χρήματα βγαλμένα με άδικο τρόπο να μην τα δεχόμαστε.
- Αν υποψιαζόμαστε ότι η αλήθεια βρίσκεται στην Ορθοδοξία, τότε οφείλουμε να το ψάξουμε, γιατί κάποτε θα λογοδοτήσουμε ενώπιον του Θεού.
- Ο Θεός επιτρέπει την ύπαρξη του διαβόλου, γιατί μέσω αυτού δοκιμάζεται καθημερινά η ελευθερία μας, καθώς ο διάβολος συνεχώς μας τραβά προς την αμαρτία. Διαφορετικά, θα ήταν σαν να ήμασταν υποχρεωμένοι να κάνουμε το καλό.
- Ευαγγελικά η εξουσία έχει την έννοια της διακονίας, της θεραπείας, της ίασης.
- Καθετί που κάνουμε δοκιμάζει και αξιολογεί την ποιότητα της εσωτερικής μας ζωής.
- Το εσωτερικό έλλειμμα προσπαθούμε να το καλύψουμε με τον εξωτερικό πλεονασμό.
- Το αληθινό κέρδος είναι η εκούσια προσφορά του εαυτού μας για τον άλλον.
- Η δόξα του Χριστού είναι διά του Σταυρού, είναι η κένωσή Του, είναι η εκούσια προσφορά του εαυτού Του για τους άλλους.
- Ο Θεός ευλογεί την εργασία. Δεν ευλογεί τη μανία, την εκμετάλλευση, την υπερβολή, τη φιλαργυρία, την απληστία.
- Τον κακομοίρη και τον τσιγκούνη δεν τους ευλογεί ο Θεός.
- Αυτός που πάντα θέλει να κερδίζει έχει μειονεξία.
- Το κάλλος το σωματικό συμβαδίζει με τη διάθεση. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Η χαρά της ψυχής ένα ωραίο πρόσωπο το κάνει ωραιότερο.
- Το πρώτο που οφείλουμε να κάνουμε σε μια σχέση είναι ένα ξεκαθάρισμα. Αυτό θα φέρει τη γνώση του άλλου και την εμπιστοσύνη.
- Μιζέρια είναι να βάζεις πάνω από τον άνθρωπο τα πράγματα.
- Στη σκέψη της οικονομικής ανισότητας σχεδόν πάντα τοποθετούμε τον εαυτό μας σε αυτούς που έχουν έλλειμμα.
- Εκτός από την οικονομική ανισότητα υπάρχουν και άλλες μορφές ανισότητας, π.χ. υγεία-ασθένεια, ομορφιά-ασχήμια κ.ά.
- Όταν ο τύπος είναι χωρισμένος από την ουσία και την υποκαθιστά, δεν είναι ουσία. Αντίθετα, όταν ο τύπος περιβάλλει την ουσία και την προάγει, τότε είναι ουσία.
- Να απομακρύνουμε οτιδήποτε οδηγεί στην περιφρόνηση του πόθου που είναι εμφυτευμένος μέσα μας.
- Για τον άνθρωπο του Θεού φοβερό πράγμα δεν είναι η αμαρτία, αλλά η αμετανοησία.

- Ο εξασφαλισμένος χριστιανός είναι νεκρός χριστιανός. Ζωντανός χριστιανός είναι ο μη εξασφαλισμένος, όπως ένας ερωτευμένος άνθρωπος.
- Να μην είμαστε ποτέ απόλυτοι για τον άλλον και ποτέ βέβαιοι για τον εαυτό μας.
- Να συμπεριφερόμαστε στους ελάχιστους, άρα και στους αμαρτωλούς, με την ίδια συνείδηση που θα συμπεριφερόμασταν και στον Κύριο. (Συμεών ο Νέος Θεολόγος)
- Είμαστε η τροφή και το νερό του Κυρίου μας. Η απόγνωσή μας είναι η άρνησή μας να θρέψουμε και να ξεδιψάσουμε τον Κύριό μας.
- Όταν καλλιεργήσουμε την αρετή, η αμαρτία αποβάλλεται αυτόματα από τον οργανισμό μας.
- Μέσα από την ένταση και τον θόρυβο προσπαθούμε να λησμονήσουμε τον θάνατο.
- Η Εκκλησία οφείλει να μαρτυράει τη νίκη επί του θανάτου, δηλαδή την Ανάσταση.
- Οι άνθρωποι είμαστε αδέλφια μεταξύ μας, αλλά και με τον Χριστό κατά χάριν.
- Οι άνθρωποι δεν εμπνέονται από την αναμαρτησία (άλλωστε όλοι είμαστε αμαρτωλοί), αλλά από τη συντριβή και τη μετάνοια.
- Δυνατότητα σωτηρίας είναι τόσο η ασθένεια όσο και η υγεία. Το αν θα σωθούμε ή όχι εξαρτάται από τη στάση ζωής που θα έχουμε.
- Οι περισσότεροι άνθρωποι απορρίπτουν την Εκκλησία, γιατί δεν γνώρισαν την αληθινή Εκκλησία, αλλά μια παραποιημένη εκκλησία.
- Το πρόβλημα που φέρνει η παραποιημένη εκκλησία δεν είναι ο σκανδαλισμός, αλλά η αλλοίωση του ευαγγελικού φρονήματος. Είναι η υποβάθμιση του μέτρου του ήθους, του μέτρου της ζωής. Είναι η απώλεια του ήθους της ζωής.
- Ο κόσμος είναι επιθετικός απέναντι στην Εκκλησία, γιατί και αυτή ήταν επιθετική απέναντι στον άνθρωπο μέχρι σήμερα. Ο κόσμος ανταποδίδει αυτό που εισέπραξε.
- Όταν σκανδαλίζουν οι κληρικοί ή τα άλλα μέλη της Εκκλησίας, προσβάλλεται η αλήθεια και αμβλύνεται η συνείδηση των ανθρώπων.
- Όποιος προσβάλλει την αλήθεια, οφείλει να μετανοεί.
- Ακόμη και από το πλέον αρνητικό να βγάζουμε κάτι θετικό.
- Η επιδίωξη της εξουσίας δηλώνει έλλειψη αυτοεκτίμησης. Ο άνθρωπος που αισθάνεται την πληρότητα της χάρις του Θεού δεν ασχολείται με την εξουσία.
- Από τη στιγμή που ο άνθρωπος επιθυμεί την εξουσία, ήδη ζει την κοσμική εξουσία.
- Όλη μας η ζωή είναι είτε ένας αγώνας εξουσίας είτε ένας αγώνας διακονίας.
- Η εξάρτηση από την εξουσία είναι μια αιχμαλωσία θανάτου.
- Η μη εξάρτηση από την εξουσία είναι ελευθερία και ο ελεύθερος άνθρωπος ήδη ζει τη Βασιλεία του Θεού.
- Η ελευθερία είναι αγάπη και η αγάπη είναι ελευθερία.
- Η αληθινή αγάπη είναι έκφραση της ελευθερίας.
- Η φιλαργυρία είναι το αντίθετο της μνήμης του θανάτου.

- Τα τρία πάθη από τα οποία προέρχονται όλα τα άλλα πάθη είναι η φιλοδοξία, η φιληδονία και η φιλαργυρία.
- Χρειαζόμαστε φιλότιμο, προσευχή, πόθο για την αλήθεια, προσανατολισμό ζωής, αναφορά ζωής, πόθο για τη σωτηρία, μετάνοια. Αν τα έχουμε αυτά, ακόμα και λάθος να κάνουμε, ο κόσμος θα μας συγχωρέσει.
- Το γκρέμισμα του σαθρού οικοδομήματος της παραποιημένης "εκκλησίας" είναι μια ακόμη απόδειξη της αγάπης του Θεού.
- Ο πόνος της απόρριψης είναι απαραίτητο στοιχείο μιας αληθινής σχέσης.
- Αν θεωρούμε ότι η Εκκλησία έχει την ανάγκη μας, τότε δεν πιστεύουμε ότι αυτή είναι το σώμα του Χριστού.
- Προσοχή στο αντιεκκλησιαστικό ήθος, στο οποίο μπορεί κανείς εύκολα να οδηγηθεί με τη διεκδίκηση δικαιωμάτων και συμφερόντων.
- Ο άνθρωπος του Θεού δεν φοβάται την "πικρή αλήθεια". Γνωρίζει πώς να αντιμετωπίζει τις δύσκολες καταστάσεις.
- Εχθρός της Εκκλησίας είναι αυτός που παραχαράσσει τον ευαγγελικό λόγο και που το ήθος του είναι αντιεκκλησιαστικό.
- Ο εθνοφυλετισμός είναι μια αίρεση.
- Κανένας δεν μπορεί να μας αδικήσει, αν εμείς οι ίδιοι δεν αδικούμε τον εαυτό μας. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Όταν φοβόμαστε τον εξωτερικό πόλεμο κατά της Εκκλησίας, δεν έχουμε αυτή τη "ζύμη", που είναι η δύναμη του Θεού. Δεν πιστεύουμε στην αγάπη του Θεού.
- Εκκλησιαστικό ήθος είναι να επιθυμούμε τη σωτηρία των εχθρών της Εκκλησίας.
- Η αμαρτία που δεν συγχωρείται είναι η αμετανοησία.
- Όταν η Εκκλησία γίνεται ένα εξωτερικό σχήμα, τότε ο άνθρωπος παύει να αισθάνεται την ανάγκη να εξομολογηθεί.
- Αν το βίωμα των χριστιανών ήταν αληθινά εκκλησιαστικό, ο κάθε άνθρωπος θα καταλάβαινε την αξία της εξομολόγησης.
- Αν δεν τα έχουμε ξεκαθαρίσει μέσα μας, τότε και η ευλογία μπορεί να γίνει κατάρα. Αν τα έχουμε ξεκαθαρίσει μέσα μας, τότε δεν υπάρχουν κατάρες. Όλα είναι ευλογίες.
- Στη σημερινή Εκκλησία υπάρχει ένας έντονος κληρικαλισμός. Οι λαϊκοί δεν είναι ενεργοποιημένοι και δεν έχουν λόγο στην καθημερινή πράξη. Αυτό πρέπει να αλλάξει.
- Τον λόγο του Θεού δεν μας τον λέει μόνο ο πνευματικός μας. Και το κάθε μέλος της Εκκλησίας μπορεί να θεολογήσει.
- Να θυμόμαστε την τεράστια δυνατότητα που μας δίνει η μετάνοια.
- Η ευθύνη του ανθρώπου είναι η ανταπόκριση στα χαρίσματα που του έδωσε ο Θεός.
- Η εργασία του ιερέα είναι να γίνεται φορέας της φιλανθρωπίας του Θεού.
- Η ευθύνη του πνευματικού είναι να κατευθύνει τον άνθρωπο σε ένα ήθος ζωής.

- Ο πνευματικός είναι αυτός που θα διερμηνεύσει το θέλημα του Θεού στη ζωή μας.
- Η απόλυτη υπακοή στον πνευματικό έξω από το μοναστήρι, δηλαδή στον κόσμο, μπορεί να σημαίνει προσωπική αναπηρία να αναλάβουμε τις ευθύνες μας.
- Κατάργηση της σχέσης δεν είναι η παρακοή, αλλά ο χωρισμός.
- Οι καλοί λογισμοί δεν έρχονται με το ξεζούμισμα και με την πίεση του μυαλού μας. Οι καλοί λογισμοί είναι δώρο του Θεού στον άνθρωπο που έχει ταπείνωση και μετάνοια.
- Να μην κάνουμε διάλογο με τους λογισμούς μας.
- Είναι ελαφρύς ο ζυγός του Χριστού. Εμείς με τους λογισμούς μας ταλαιπωρούμαστε και τον κάνουμε βαρύ.
- Δεν υπάρχουν καλοί και κακοί λογισμοί. Όλοι οι λογισμοί είναι κακοί.
- Όταν έχει ταραχή ο άνθρωπος μέσα του, αυτό δείχνει ότι είναι μακριά από τη χάρη του Θεού.
- Στην πνευματική ζωή το λάθος είναι ο εγωισμός και το αλάθητο είναι η ταπείνωση.
- Το "με αναπαύει" να σημαίνει "ειρηνεύει την καρδιά μου", όχι "με βολεύει".
- Η ουσία της αμαρτίας είναι η αποσύνδεση του ανθρώπου από τον Θεό.
- Τίποτε καλό δεν γίνεται με το ζόρι. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Η προσευχή που καρποφορεί είναι η σύντονη προσευχή, δηλαδή αυτή κατά την οποία ο άνθρωπος προσεύχεται με ολόκληρη την ύπαρξή του.
- Ο άνθρωπος που είναι μακριά από τον Θεό δεν μπορεί να προσλάβει την αγάπη που θα του δώσει κάποιος.
- Στην παραβολή του ασώτου υιού (ή του φιλεύσπλαχνου πατέρα) η αρχοντιά της ελευθερίας που έδωσε ο πατέρας στον γιο του να φύγει του έδωσε και τις προϋποθέσεις να γυρίσει.
- Να μην ξεχνάμε ποτέ ότι ο Θεός είναι ο Πατέρας μας και αυτό να μεταδίδουμε στους άλλους ανθρώπους.
- Επιθυμία του Θεού Πατέρα δεν είναι να τιμωρεί, αλλά να θεραπεύει.
- Όλα τα μυστήρια τα πνευματικά ενεργούνται μέσα στη σιωπή, όχι στην πολυλογία.
- Όταν υπάρχει αληθινή διάθεση ψυχής, τότε ο χρόνος καταργείται.
- Ο άνθρωπος οδηγείται στη μία ή στην άλλη κατάσταση από την προαίρεσή του, όχι από τη φύση του.
- Η γνώση δεν είναι υπόθεση μάθησης. Είναι υπόθεση αποκάλυψης στον κεκαθαρμένο από τα πάθη άνθρωπο.
- Λείπει ο θεολογικός λόγος και από την ποιμένουςα και από την ποιμενόμενη Εκκλησία.
- Ο άνθρωπος δεν είναι κομματιασμένος σε υλικό μέρος και σε πνευματικό μέρος. Είναι ενιαίος.
- Η Εκκλησία έγινε θρησκεία από τότε που προτίμησε για σκοπό της την επίλυση των προβλημάτων του ανθρώπου.

- Ο πραγματικός πόνος είναι η απουσία του Θεού από τη ζωή μας.
- Ο χριστιανός δεν θυσιάζει τη σχέση, για να αποφύγει τον πόνο, αλλά σηκώνει τον πόνο, για να διαφυλάξει τη σχέση.
- Όταν υπάρχει μια κρίση, να προσευχόμαστε, όχι για να φύγει η κρίση, αλλά για να μπει ο Θεός στην κρίση.
- Η προσευχή είναι η διαλεκτική με τον Θεό.
- Όταν βρεις την αλήθεια, οτιδήποτε είναι ξένο προς την αλήθεια το αποβάλλεις.
- Η Εκκλησία σε μαθαίνει να πάσχεις, επειδή αγαπάς. Και τότε μαθαίνεις τι να κάνεις σε κάθε περίπτωση.
- Η ανταγωνιστικότητα μας προωθεί ως άτομα, μας καταργεί όμως ως πρόσωπα.
- Η μεγαλύτερη αμαρτία μας είναι ότι είμαστε αυτοαπασχολούμενοι και δεν βλέπουμε μπροστά μας.
- Κόλαση είναι η ανικανότητά μας να δούμε το πρόσωπο του άλλου.
- Ο ταπεινός είναι πανίσχυρος, είναι άρχοντας. Δεν είναι μυξιάρης.
- Δεν έχουν μεγαλύτερη σημασία τα μέλλοντα από τα παρόντα ούτε τα παρόντα από τα μέλλοντα. Αυτό που έχει σημασία είναι η σύνδεση-σχέση με το πρόσωπο του Θεού και με το πρόσωπο του αδελφού μας. Έτσι φωτίζονται και τα παρόντα και τα μέλλοντα.
- Το μεγαλύτερό μας πρόβλημα δεν είναι το ψυχολογικό. Είναι η εσωτερική μας αναπηρία, που εξωτερικά εκφράζεται ως ψυχολογικό πρόβλημα.
- Το μεγαλύτερο βάσανό μας είναι ότι δεν μπορούμε να βρούμε μία χαρά που να μη μας κουράζει.
- Η λέξη "ενθουσιασμός" προέρχεται από τη λέξη "ένθους", που σημαίνει αυτόν που έχει μέσα του τον Θεό.
- Ενθουσιασμό μπορεί να έχει μόνο κάποιος που έχει καρδιά συντετριμμένη και ταπεινωμένη.
- Να διατηρούμε πάντα την εσωτερική μας ενότητα και να μη διασπώμαστε σε πράγματα ανώφελα.
- Καλύτερα να κριθούμε για έλλειψη (αμαρτίες) παρά για οίηση.
- Στην Εκκλησία δεν υπάρχει ούτε μόνο η χαρά ούτε μόνο η λύπη. Υπάρχει η χαρμολύπη, που είναι κατάθεση ζωής.
- Ο ανεπίγνωστος πόνος, που δεν είναι δυνατότητα χαράς και ζωής, δεν είναι αποδεκτός από την Εκκλησία. Είναι ένα παθολογικό γεγονός.
- Ο Θεός μάς γίνεται ορατός, με τον τρόπο που Αυτός γνωρίζει, ανάλογα με τη δεκτικότητα και την ελευθερία του καθενός μας. Όλη μας η προσπάθεια και όλος μας ο αγώνας είναι να μπορέσουμε να δούμε τον Θεό. Έπειτα, το μόνο που μένει να κάνουμε είναι να εμπιστευθούμε την αγάπη Του.

- Αισθάνομαι τη Θεία Λειτουργία σημαίνει ότι έγινε ορατός ο Θεός στη ζωή μου και ότι είμαι έτοιμος για τον θάνατο.
- Η λέξη "θεωρία" προέρχεται από τη φράση "ορώ τον Θεό", δηλαδή βλέπω τον Θεό.
- Η νηστεία είναι μια "απεργία πείνας", με την οποία ζητώ να γίνει δεκτό το αίτημά μου, που είναι να γίνει ορατός ο Θεός στη ζωή μου.
- Ο κόσμος λέει "για να ζήσεις πρέπει να φας". Ο Χριστός είπε "ο άνθρωπος δεν μπορεί να ζήσει μόνο με το φαγητό".
- Η μετάνοια προϋποθέτει την ελευθερία μας, την απόφασή μας.
- Το λάθος μας είναι ότι τη λογική την αντιλαμβανόμαστε ως λογική απνευματική, κομπιουτερίστικη.
- Οι άνθρωποι της εξουσίας είναι κατά βάθος οι πιο μειονεκτικοί άνθρωποι.
- Εκκλησία είναι η με καθαρότητα προσώπου συνύπαρξη με τον άλλον άνθρωπο.
- Εκκλησία είναι η διαφύλαξη της ιδιαιτερότητας των χαρισμάτων και ταυτόχρονα η συνεργασία μεταξύ μας.
- Ένα χάρισμα είναι του Αγίου Πνεύματος όταν φέρνει την ενότητα.
- Να αρνούμαστε την κολακεία.
- Από την κολακεία ξεκινάει και το ψέμα.
- Το ψέμα που λέμε είναι η κορυφή του παγόβουνου. Επισφραγίζει το ότι όλη η ζωή μας είναι ψεύτικη.
- Δεν είναι προσβολή το να έχω διαφορετική άποψη από τον άλλον.
- Οι αρετές έρχονται ως καρπός ελευθερίας στον άνθρωπο που χαίρεται, που ξέρει να αγαπά.
- Αργολογία είναι ο κούφιος λόγος, η χαμένη κουβέντα. Ο λόγος που δεν έχει αγάπη και δεν έχει προϋποθέσεις σωτηρίας.
- Το κυρίαρχο πνεύμα της Σαρακοστής είναι το πνεύμα της μετάνοιας. Αλλά και το κυρίαρχο πνεύμα στη ζωή του χριστιανού είναι το πνεύμα της μετάνοιας.
- Η μετάνοια είναι ο μόνος τρόπος προσέγγισης της αγάπης του Θεού.
- Για να θεραπευθεί ο άνθρωπος, το πρώτο πράγμα που χρειάζεται είναι να έχει έναν προσανατολισμό.
- Όταν ένας άνθρωπος δεν τα πηγαίνει καλά στη ζωή του, οφείλει να εξετάσει τι από τα δύο συμβαίνει: ή δεν έχει προσανατολισμό στη ζωή του ή έχει επιλέξει έναν τρόπο ζωής στον οποίο δεν είναι σταθερός.
- Το πρόβλημα της αμαρτίας είναι η απουσία της χαράς, η απουσία της ζωής.
- Η κόπωση και η φθορά είναι συμπτώματα αμαρτίας, καταστάσεις αμαρτίας.
- Το θέμα δεν είναι να είμαστε θερμοί (και όχι χλιαροί), αλλά να έχουμε ζωή.
- Χρειαζόμαστε συνεχή εσωτερική ανασυγκρότηση. Αυτό είναι μια μορφή μετάνοιας.

- Το μεταφυσικό είναι άμεσα συνδεδεμένο με το καθημερινό. Αυτή είναι η μεγάλη ανατροπή του χριστιανισμού.
- Όταν ο άνθρωπος ζωντανέψει, τότε ζωντανεύουν και οι άλλοι γύρω του.
- Ο γάμος είναι η αφορμή της προσωπικής μας ανάπτυξης. Στον γάμο ο ένας δίνει αφορμές για πνευματική ωρίμανση στον άλλον.
- Αληθινή αγάπη σημαίνει ενότητα εν τη ποικιλία των χαρισμάτων.
- Η αληθινή μετάνοια δεν γίνεται μέσα στο πλαίσιο της δικαίωσης της ατομικότητάς μας, αλλά μέσα στο πλαίσιο της σχέσης του προσώπου μας με την κοινότητα των αδελφών μας.
- Ο ψυχισμός μας δεν λειτουργεί απαγορευτικά στην ελευθερία μας.
- Ελεύθερος είναι ο άνθρωπος που δέχεται να τον αγαπούν, που αποδέχεται ότι μπορεί και να μην τον αγαπούν και έχει τη διάθεση να αγαπά.
- Μόνο με την παύση όλων των λογισμών η μετάνοιά μας γίνεται καθαρή και έτσι μπορούμε να λάβουμε τη χάρη του Θεού.
- Ο πολιτισμός μας (η κοινωνία μας) δεν μπορεί να θεραπεύσει, γιατί αρνείται τη μετάνοια ως μέσο δικαίωσης. Θεωρεί ότι το μέσο δικαίωσης είναι η δύναμη και η αναμαρτησία πάνω από ένα μέσο επίπεδο και ότι στον παράδεισο μπαίνουν οι αναμάρτητοι. Θέτει έναν μέσο όρο κοινωνικής ηθικής, για να μπορούν αυτοί που είναι πάνω από αυτόν τον μέσο όρο να αισθάνονται δικαιωμένοι κατακρίνοντας αυτούς που είναι κάτω από αυτόν τον μέσο όρο. Η Εκκλησία λειτουργεί με άλλο μέτρο, που είναι το μέτρο της αλήθειας. Σύμφωνα με αυτό το μέτρο, μπορεί να σωθεί ακόμη και κάποιος που είναι πολύ κάτω από τον μέσο όρο της κοινωνικής ηθικής.
- Η φιλανθρωπία του Θεού είναι απεριόριστη.
- Ένα από τα μεγαλύτερα εμπόδια της μετάνοιας είναι ο νομιζόμενος εαυτός μας, η ψευδαίσθηση-ιδέα που έχουμε για τον εαυτό μας.
- Ένα άλλο μεγάλο εμπόδιο της μετάνοιας είναι η αλλοίωση της συνείδησής μας, το χαμήλωμα του πήχη. Για παράδειγμα λέμε "είναι δυνατόν στην εποχή μας να είμαι έτσι ή να κάνω αυτό;".
- Το μόνο που ζητάει από μας ο Θεός είναι η παραδοχή της κατάστασής μας, να πούμε ένα "ήμαρτον".
- Η μετάνοια είναι γκρέμισμα της ειδωλοποίησης του εαυτού μας, γκρέμισμα του ειδώλου που έχουμε σχηματίσει για τον εαυτό μας.
- Να προσπαθούμε να οικοδομήσουμε όχι τον ενάρετο άνθρωπο, αλλά τον εν Χριστώ άνθρωπο.
- Η Εκκλησία είναι στραβή κι ανάποδη, αλλά σώζεται, λόγω του σταυρωθέντα Χριστού.
- Όταν με τη χάρη του Θεού νικάμε έναν πειρασμό, χαιρόμαστε με εκείνη τη χαρά του ερωτευμένου που κάνει ένα δώρο στην ερωμένη του.

- Η εκτίμηση του εαυτού μας είναι αληθινή, όταν στηρίζεται στην αλήθεια, δηλαδή στο ότι: α) είμαστε εικόνες Θεού, β) ο καθένας από μας έχει κάποια ιδιαίτερα χαρίσματα και γ) ακόμα και τα λάθη μας συγχωρούνται από τον Θεό.
- Όλος ο αγώνας μας γίνεται για να θυμόμαστε ότι ο Θεός θυσιάστηκε για μας.
- Να είμαστε φορείς του πνεύματος της ελευθερίας του Χριστού.
- Ο Θεός δεν αποστρέφεται τόσο εκείνον που αμαρτάνει, όσο εκείνον που δεν ντρέπεται, τον αναιδή.
- Η αμαρτία μας δεν είναι τόσο αυτό που κάνουμε, όσο η ξεδιαντροπιά μας και η δικαιολόγησή μας.
- Το μεγάλο μας πρόβλημα είναι ότι διώξαμε τον Χριστό από τη ζωή μας.
- Διάβολος είναι αυτός που διαβάλλει την αλήθεια.
- Η Εκκλησία θα έπρεπε να μιλάει για μετάνοια, όχι για κάθαρση και αυτοκάθαρση.
- Ο Χριστός θα σώσει την Εκκλησία, όχι οι άνθρωποι.
- Εμείς, που κατακρίνουμε τους άλλους, μπορούμε να εξομολογηθούμε δημόσια;
- Θα τις πληρώσουμε τις κατακρίσεις μας. (Πνευματικός νόμος)
- Συγχωρώ τον άλλον, όχι όταν τον αποδέχομαι δίπλα μου, αλλά όταν του δίνω προϋποθέσεις αγιασμού.
- Όταν απαιτώ από τον άλλον να ζητήσει συγγνώμη για να τον αποδεχθώ, τότε βάζω στη θέση του κριτή του άλλου τον εαυτό μου και όχι τον Χριστό.
- Να συγχωρούμε τον άλλον πριν ζητήσει συγγνώμη. Έτσι του δίνουμε τις προϋποθέσεις να ζητήσει τη συγγνώμη.
- Να μην κατακρίνουμε, γιατί η αμαρτία του άλλου ενώπιον του Θεού μπορεί να είναι αρετή.
- Εφόσον είμαστε ατελείς στην κρίση μας, να μην κρίνουμε κανέναν.
- Για να ζήσουμε αληθινά, χρειαζόμαστε τη μνήμη του θανάτου.
- Να προσέχουμε τα λόγια μας.
- Ο χρόνος μας να μη δαπανάται ακαίρως.
- Όταν ο χριστιανισμός μας είναι αληθινός, όχι ψεύτικος κι επίπεδος, τότε και το μέτρο της ζωής μας είναι αληθινό.
- Η εξομολόγηση δεν είναι υπακοή, αλλά μετάνοια, διαπαιδαγώγηση και καθοδήγηση.
- Άλλο η ηθική και άλλο το ήθος. Η ηθική λέει ότι πρέπει να κάνουμε κάποια πράγματα, ενώ το ήθος είναι έμπνευση για αληθινή ζωή.
- Ένας από τους ηθικούς αυτουργούς της λαγνείας είναι ο ηθικισμός.
- Δεν αρκεί ο άνθρωπος να είναι έξυπνος. Χρειάζεται να έχει ήθος, δηλαδή να έχει γεννηθεί μέσα του το Πνεύμα του Θεού.
- Θα κριθούμε κατά τον θάνατό μας.

- Ο τύπος βοηθάει στη διατήρηση της ουσίας, όταν η ουσία της πίστης διατηρείται γνήσια και ακέραιη.
- Το Πνεύμα του Θεού χαρακτηρίζεται από τρία πράγματα: α) από την αγάπη προς τους εχθρούς, β) από τη χαρά και γ) από την άρνηση της απόγνωσης-απελπισίας.
- Όταν κάτι που κάνουμε μας φαίνεται αγγαρεία και δεν μας ελευθερώνει, είναι γιατί δεν το αγαπάμε.
- Ο εξ αριστερών πειρασμός μάς ωθεί χωρίς ενδιασμούς στην αμαρτία. Έπειτα εμείς σιγά-σιγά εθιζόμαστε σε αυτήν.
- Ο εκ δεξιών πειρασμός μάς ωθεί στην αρετή με βάση και προοπτική όχι τον Χριστό, αλλά τον εαυτό μας. Αυτό σημαίνει ότι μας ωθεί στην αυτοδικαίωση, που είναι μια μορφή φαρισαϊσμού και έχει ως χαρακτηριστικό την κατάκριση του άλλου ανθρώπου.
- Τα μυστήρια της Εκκλησίας είναι ενέργειες του Θεού και μέσα από αυτά φανερώνεται ο Θεός.
- Μας λείπει η αυτομεμψία. Η έλλειψη της αυτομεμψίας είναι το γενικότερο αίτιο κάθε ταραχής. Να πάψουμε να ασχολούμαστε με τα λάθη των άλλων και να κοιτάζουμε τα δικά μας.
- Με όποιο μέτρο μετρούμε τους άλλους, με το ίδιο μέτρο θα μετρηθούμε κι εμείς.
- Τα χειρότερα χαρακτηριστικά μας είναι η ηδονική αυτολύπηση, η κακομοιριά και η γκρίνια.
- Η κοινωνικότητά μας να είναι γνήσια και να μην είναι φιλοκοσμία.
- Η κοινωνικότητά μας να είναι προέκταση της σχέσης-κοινωνίας μας με τον Θεό. Όταν υπάρχει σχέση-κοινωνία με τον Θεό, τότε η κοινωνικότητα έρχεται από μόνη της χωρίς προσπάθεια.
- Η ποιότητα της κοινωνικότητάς μας μαρτυρεί την ποιότητα της σχέσης-κοινωνίας μας με τον Θεό.
- Ο άνθρωπος που έχει τη χαρά της αγάπης του Θεού την εκπέμπει και στους γύρω του.
- Η κοινωνικότητα συμβάλλει στη συνέχιση του αγώνα μας και στην προσέγγιση του Θεού.
- Όταν ο άνθρωπος οδεύει προς την απελπισία, ιδιαίτερα τότε χρειάζεται τις κοινωνικές συναναστροφές.
- Κατάσταση πτώσεως είναι η αυτονομία, η μη σύνδεση της ελευθερίας μας με τον Θεό.
- Όταν υπάρχει αλήθεια σε μια σχέση, δεν υπάρχει αίσθηση κόπωσης ούτε αίσθηση ότι δεν περνάει η ώρα. Υπάρχει χαρά και πρόγευση της αιωνιότητας.
- Παράδεισος είναι η ανυπαρξία της κόπωσης, της φθοράς, της ανίας.
- Καρδιά του ανθρώπου είναι το έλλογο συναίσθημα που έχει έκφραση ζωής.
- Η Μεγάλη Εβδομάδα είναι το κέντρο όλου του εκκλησιαστικού έτους και όλης της ζωής μας.
- Μεγάλη Εβδομάδα ίσον Χριστός.

- Στην Εκκλησία ψάχνουμε τον αγαπημένο μας, τη χαμένη μας αγάπη, την άγνωστή μας αγάπη. Όλη μας η ζωή είναι μια αναζήτηση του "ξένου" Θεού.
- Αυτό που προσμετρά ο Θεός είναι ο πόθος της καρδιάς μας, όχι η καθαρότητά μας.
- Μεγάλος είναι αυτός που κάνει τον απέναντί του να αισθάνεται μεγάλος.
- Ο αληθινά παντοδύναμος είναι ο ταπεινός.
- Η μεγαλύτερή μας αμαρτία είναι η αμφισβήτηση της αγάπης του Θεού, η αμφισβήτηση του ελέους του Θεού.
- Το αποκορύφωμα της αγάπης του Θεού είναι ο Σταυρός.
- Την προσωπική μας ευθύνη δεν μπορεί να την αναλάβει κανένας άλλος εκτός από μας. Ούτε ο πνευματικός μας ούτε κι ο ίδιος ο Θεός. Μόνο εμείς μπορούμε και οφείλουμε να την αναλάβουμε.
- Να έχουμε πνευματική ανδρεία, να ζητάμε το ανέφικτο, να ζητάμε τον Θεό στη ζωή μας.
- Η αξία του ανθρώπου κρίνεται από την ποιότητα των απαιτήσεών του.
- Μια από τις πολλές αιτίες του καρκίνου είναι η μνησικακία.
- Το πλαίσιο στο οποίο αναπτύσσεται η μνησικακία είναι η δικαιοσύνη μας.
- Ο Θεός μάς σώζει γιατί είναι άδικος. Και είναι άδικος γιατί μας αγαπά.
- Η μεγαλύτερη αμαρτία μας είναι η πίστη στη δικαιοσύνη μας.
- Όταν ο άνθρωπος αρνείται τη δική του δύναμη, τότε γίνεται παντοδύναμος με τη δύναμη του Θεού.
- Είμαστε εσωτερικά ελεύθεροι όταν συγχωρούμε τους άλλους.
- Η καλοσύνη, όταν είναι πράξη ελευθερίας, δεν μας καταπιέζει.
- Η μοιχεία ξεκινάει από την απουσία προσωπικής επαφής με τον σύντροφό μας.
- Να ζούμε στην αλήθεια. Να ζούμε με επίγνωση.
- Όταν αισθανόμαστε ότι δεν μας αγαπούν, αυτό να γίνεται αφορμή διερεύνησης του αιτίου μέσα μας.
- Ταπεινός είναι αυτός που χαίρεται την αξία που του χάρισε ο Θεός, που αγαπά και εκτιμά τον εαυτό του, που βρήκε την προσωπική του αξία.
- Προϋπόθεση της γνώσης της προσωπικής αξίας που μας χάρισε ο Θεός είναι η μετάνοια.
- Όταν ο άνθρωπος γίνει κοινωνός της αγάπης του Θεού, τότε μόνος του απομακρύνεται από την αμαρτία, που του στερεί την αγάπη του Θεού.
- Όταν τα έχουμε βρει με τον εαυτό μας, όταν έχουμε βρει τον προσανατολισμό μας, τότε έχουμε εσωτερική ελευθερία και δεν ενοχλούμαστε από τον άλλον που προσπαθεί να μας βλάψει. Ακόμη, βρίσκουμε τον καλύτερο και τον πιο ευφυή τρόπο να τον αντιμετωπίσουμε (ακόμη και να τον βάλουμε στη θέση του, αν χρειάζεται).
- Να σκεφτόμαστε θετικά για τον άλλον άνθρωπο. Βέβαια, δεν είναι δυνατόν να βλέπουμε το μαύρο ως άσπρο. Στην περίπτωση αυτή να ζητάμε από τον Θεό να ελεήσει και αυτόν και εμάς.

- Να μην είμαστε πεισματάρηδες. Τα προβλήματα που μας ταλαιπωρούν και πεισμώνουμε να τα λύσουμε, συχνά υπάρχουν μόνο στο μυαλό μας και τα έχουμε δημιουργήσει εμείς οι ίδιοι.
- Ο εύθικτος άνθρωπος βρίσκεται μακριά από τη διαδικασία της μετάνοιας.
- Να αποφεύγουμε να επαινούμε κάποιον, γιατί αυτόν που σήμερα επαινούμε αύριο θα τον κατακρίνουμε.
- Η πηγή της θέλησής μας είναι η ελευθερία μας.
- Πολλές φορές η ασθένεια του ανθρώπου είναι αποτέλεσμα της αμαρτίας του. Π.χ. το άγχος απορρέει από την έλλειψη πίστης στον Θεό, ενώ οι εσωτερικές συγκρούσεις απορρέουν από την έλλειψη προσανατολισμού στη ζωή μας.
- Να προσεγγίζουμε τους ανθρώπους με απλότητα και με καθαρότητα καρδιάς, δίχως λογισμούς.
- Η άσκηση των αρετών είναι η διαδικασία αποκάλυψης της ζωής μέσα μας.
- Η άσκηση των αρετών δεν είναι ο σκοπός. Είναι η απαραίτητη οδός που οδηγεί στη ζωή. Το τέρμα της οδού είναι η ζωή.
- Είναι λάθος να εννοούμε τις αρετές ως απρόσωπες (αποκομμένες από το πρόσωπο) έννοιες, που πρέπει να υποταχθούμε σε αυτές. Αυτό είναι ηθικισμός και τότε η άσκηση της αρετής μάς κάνει κακό. Είναι τελείως διαφορετικό το να ασκούμε κάποια αρετή, για να έχουμε σχέση με ένα πρόσωπο.
- Ο ηθικισμός είναι πτώση, είναι εκκοσμίκευση.
- Η χριστιανική ζωή δεν είναι αρετοκεντρική, αλλά χριστοκεντρική. Το κίνητρο του πνευματικού αγώνα, ο λόγος της άσκησης, είναι ο Χριστός.
- Αυτά που λείπουν από τους ανθρώπους σήμερα είναι η ανδρεία και η υπομονή.
- Είναι μεγάλη αρετή να μην καταβάλλεται ο εαυτός μας, ακόμη και από τις ίδιες τις αμαρτίες μας.
- Είμαι επιεικής σημαίνει δίνω δυνατότητες ελπίδας και θεραπείας στον άλλον.
- Ο συμβιβασμός μας με τα χάλια μας φανερώνει αδιαφορία και περιφρόνηση του εαυτού μας.
- Τίποτε δεν σβήνει τα πάθη περισσότερο από την ευσπλαχνία.
- Η ζωντάνια της ύπαρξής μας εξαρτάται από το πώς χειριζόμαστε το ερώτημα του θανάτου.
- Οι αρχαίοι Έλληνες έλεγαν ότι η φιλοσοφία είναι μελέτη του θανάτου.
- Η απάντηση στο ερώτημα-μυστήριο του θανάτου είναι η προετοιμασία μας για τον θάνατο.
- Είμαστε τελείως ψεύτικοι και είναι ανάγκη να γίνουμε αληθινοί.
- Όλος ο αγώνας μας είναι να γίνει ο Θεός ζωντανή πραγματικότητα για τον καθένα μας προσωπικά.

- Η προσευχή είναι αναζήτηση του Θεού.
- Να μη λέμε κακό λόγο για τον αδελφό μας και να ζητάμε από τον Θεό να μας ελεήσει όλους.
- Αρνούμαι να κατακρίνω σημαίνει αγωνίζομαι να αγαπώ τον αδελφό μου.
- Δεν υπάρχει μεγαλύτερο κακό από την κατάκριση.
- Ό,τι κατακρίνεις σε αυτό θα πέσεις οπωσδήποτε. (Πνευματικός νόμος)
- Με την κατάκριση φεύγει από μέσα μας η διάθεση αγάπης.
- Η με αρνητικό και επιπόλαιο τρόπο ενασχόλησή μας με τους άλλους δείχνει ότι η πνευματική μας κατάσταση είναι προβληματική. Ο χρόνος που δαπανάμε γι' αυτή την ενασχόληση δείχνει ποια είναι η πνευματική μας κατάσταση.
- Ο Χριστός είπε "δεν ήρθα για να κρίνω τον κόσμο, αλλά για να σώσω τον κόσμο". Άρα, αυτός που κατακρίνει τον συνάνθρωπό του γίνεται αντίχριστος.
- Όταν σε περίοδο νηστείας (π.χ. της Σαρακοστής) κατηγορούμε κάποιους που τρώνε γύρο, αυτοί τρώνε γύρο και εμείς τρώμε άνθρωπο. Με άλλα λόγια, σε περίοδο νηστείας το να κατηγορούμε αυτούς που δεν νηστεύουν είναι ανθρωποφαγία.
- Να ποθούμε τη σωτηρία και των αντίθετων.
- Όταν πολεμήσουμε την κατάκριση, τότε ο πνευματικός αγώνας γίνεται πιο εύκολος.
- Δεν ωφελεί να παρακολουθούμε τους αιρετικούς, γιατί μας μεταφέρουν το πνεύμα της σύγχυσης και της ταραχής και χάνουμε την αλήθεια.
- Να έχουμε την αγάπη του Χριστού.
- Η οικονομία του Θεού κάνει ακόμη και την άρση της χάρης του Θεού, λόγω της ταπείνωσης που φέρνει, να μπορεί να είναι μια περίοδος ενηλικίωσης στην πνευματική ζωή του ανθρώπου.
- Όσο ισχυροποιείται μέσα στον άνθρωπο η ταπείνωση, τόσο ισχυροποιείται και η χάρη του Θεού.
- Άλλο είναι να περιγράφεις τη γέννηση ενός παιδιού και άλλο να γεννάς ένα παιδί. Αντίστοιχα, άλλο είναι να περιγράφεις τον πνευματικό αγώνα και άλλο να κάνεις πνευματικό αγώνα.
- "Έχε τον νου σου στον Άδη, αλλά μην απελπίζεσαι". Αυτό σημαίνει ότι είσαι για την κόλαση, αλλά να μην απελπίζεσαι, γιατί ο Θεός σε αγαπά και θα σε σώσει. Αρκεί να το θέλεις.
- Όταν συνειδητοποιούμε ότι είμαστε για την κόλαση, η φωτιά της κόλασης καίει κάθε λογισμό υπερηφάνειας, που μπορεί να έχουμε.
- Για να διαπιστώσουμε αν κάπου ήμασταν αφελείς και πέσαμε σε κατάκριση, το πιο ασφαλές κριτήριο είναι η καρδιά μας, εφόσον όμως αυτή είναι έντιμη και αναφέρεται στον Χριστό.

- Όταν είναι ανάγκη να πάρουμε θέση σε βάρος κάποιου, αυτό να το κάνουμε μαζί με προσευχή, εκδίωξη της εμπάθειας, τιμή προς τον άλλον και υπολογισμό των αντοχών μας (οι πράξεις μας να μην υπερβαίνουν την πίστη μας, για να μπορούμε να αντέχουμε).
- Η μνήμη του Θεού βοηθάει πάρα πολύ στον πόλεμο κατά της κατάκρισης και κάθε άλλης αμαρτίας.
- Η αγάπη του Θεού θα μας σώσει.
- Η αγάπη του Θεού είναι ή αίσθηση αποπομπής ή αίσθηση πρόσκλησης. Ανάλογα με το πώς εμείς την αισθανόμαστε ή θα εκδιωχθούμε από τη Βασιλεία του Θεού ή θα σωθούμε και θα έχουμε θέση σε αυτήν.
- Θεολογία είναι ο λόγος του Θεού, που συλλαμβάνεται από τις αγνές και ταπεινές ψυχές.
- Οι Άγιοι Πατέρες έβγαζαν τον θείο λόγο από την καρδιά τους και από τις πνευματικές εμπειρίες τους κατά των πειρασμών, τις οποίες ομολογούσαν ταπεινά, για να βοηθήσουν εμάς τους μεταγενέστερους.
- Αυτό που μας σώζει είναι η πρακτική εφαρμογή των εντολών του Θεού και όχι η θεωρητική ενασχόληση με τα θεία.
- Όταν δεν ελέγχουμε την ελευθερία μας, τότε αυτή παύει να είναι ελευθερία. Ελευθερώνεται ένα κτήνος και ενεργεί πάνω μας. Γινόμαστε σκλάβοι αυτού του κτήνους. Δεν υπάρχει πιο τρομερή τυραννία από την τυραννία αυτού του κτήνους.
- Το ανησυχητικό για τον άνθρωπο δεν είναι η ύπαρξη της αμαρτίας, αλλά η συνθηκολόγηση μαζί της, ο συμβιβασμός και η νομιμοποίησή της. Ο άνθρωπος να αμαρτάνει και να το θεωρεί φυσικό, κανονικό και νόμιμο. Να βρίσκεται στην ανωμαλία και να το θεωρεί ομαλότητα. Να ξεπέφτει στον ηθικό κατήφορο και να νομίζει πως σκαρφαλώνει στις κορφές της "νέας ηθικής" που καταργεί τα ταμπού. Να κάνει τις πιο μεγάλες διαστροφές και να καυχιέται.
- Ο 20ός αιώνας ήταν ο αιώνας των τέλειων μέσων, αλλά των συγκεχυμένων σκοπών.
- Η αιδώς είναι το όπλο της ομορφιάς, όπως το αγκάθι στο τριαντάφυλλο. (Σενέκας)
- Άνθρωπος που κοκκινίζει δεν μπορεί να έχει εντελώς αποκτηνωθεί. (Σαίξπηρ)
- Ο λαός που δεν μπορεί πια να κοκκινίζει είναι χαμένος. (Tihamer Toth)
- Οι ωδίνες της μητέρας μου για να με γεννήσει πνευματικά ήταν μεγαλύτερες από αυτές που ένωσε για να με γεννήσει σαρκικά. (Άγιος Αυγουστίνος)
- Οι αισθήσεις μας χρειάζονται θυρωρό (φύλακα).
- Η γλώσσα είναι της καρδιάς ο δραγουμάνος (διερμηνέας). (Γερμανική παροιμία)
- Ο λόγος είναι ο εκφραστής της καρδιάς.
- Το ανθρώπινο καθεστώς χωρίς αιδώ θα ήταν χειρότερο και από τη ζούγκλα. (Ευάγγελος Παπανούτσος)
- Ο εκφυλισμός της τέχνης είναι η μεγάλη τραγωδία της τέχνης.

- Ο άνθρωπος έχει το δικαίωμα να προστατεύει την ψυχή του αποφεύγοντας τις φλυαρίες, τις μωρολογίες και τις ματαιότητες.
- Κάθε προσπάθειά μας, όταν δεν συνοδεύεται από την ταπείνωση, είναι ξένη προς το θείο θέλημα.
- Να μη θλιβόμαστε, όταν ζητάμε κάτι από τον Θεό και δεν μας το δίνει. Για διάφορους λόγους μπορεί να μη μας το δίνει: α) Γιατί το ζητάμε σε ακατάλληλο χρόνο, β) γιατί το ζητάμε με ακατάλληλο τρόπο, γ) γιατί είμαστε ανάξιοι να το λάβουμε, δ) γιατί παίρνοντάς το θα πέσουμε στην υπερηφάνεια ή στην αμέλεια.
- Ο πανάγαθος Κύριος, βλέποντας την απροθυμία μας για άσκηση, παραχωρεί την ασθένεια ως ευκολότερο μέσο αγιασμού, ταπείνωσης και απαλλαγής από τα πάθη και τους πονηρούς λογισμούς.
- Όσοι θέλουν να διακρίνουν το θείο θέλημα οφείλουν προηγουμένως να νεκρώσουν το δικό τους. Οφείλουν επίσης να προσευχηθούν με πίστη κι έπειτα να ρωτήσουν ταπεινά τους διακριτικούς πατέρες. Ό,τι τους συμβουλέψουν οι πνευματικοί να το δεχθούν ως θεϊκό λόγο, όσο κι αν δεν συμφωνεί με το δικό τους θέλημα, αρκεί να μην είναι αντίθετο με τις εντολές του Θεού. Αυτό ισχύει και στην περίπτωση που οι πνευματικοί δεν είναι και τόσο τέλειοι και άγιοι.
- Ο Θεός έδωσε στον άνθρωπο τη σοφία, για να μαθαίνει και να δέχεται ό,τι προέρχεται από Αυτόν, όχι για να νομίζει πως η ίδια η σοφία έχει αυτάρκεια. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Η γνώση οδηγεί στην αλαζονεία, όταν δεν συνοδεύεται από αγάπη. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Όταν η θεολογία ξαναγυρίσει στα βάθη της Εκκλησίας και τα φωτίσει από μέσα, όταν το λογικό βρει το κέντρο του μέσα στην καρδιά και όταν η καρδιά ωριμάσει με τη βοήθεια της λογικής σκέψης, μόνο τότε θα γίνει μια αρχή για την κατανόηση της αλήθειας. (Φλωρόφσκυ)
- Να αποφεύγουμε την έλλειψη μέτρου (αμετρία), την ακαταλληλότητα του χρόνου (ακαιρία) και την έλλειψη της τάξης (αταξία), γιατί εξαιτίας αυτών όλα καταλήγουν σε κακό, ακόμη κι αυτά που φάνηκαν καλά. (Άγιος Βασίλειος)
- Μόνο αν έχει αθληθεί νόμιμα, ο αθλητής μπορεί να στεφανωθεί. Η νόμιμη άθληση απαιτεί ταπείνωση, ευγένεια, προσοχή, ανοιχτή διάθεση, όχι καχυποψία, όχι μεροληψία, όχι γενίκευση, όχι επιθετικότητα.
- Ας λάβουμε από τη νωθρότητα την πραότητα και από τη θερμότητα τον ζήλο. Κι ας αποφύγουμε τα βλαβερά τους, δηλαδή της νωθρότητας την οκνηρία και της θερμότητας το θράσος.
- Παντού είναι μεγάλο καλό η επιείκεια. Η επιείκεια λέω, όχι η ψυχρότητα ούτε η κολακεία. Υπάρχει μεγάλη διαφορά μεταξύ τους. Όταν έχεις αποδείξεις, γιατί οργίζεσαι; Για να τις ακυρώσεις; Δεν είναι ποτέ δυνατόν να πείσει εκείνος που οργίζεται. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Δεν γεννήθηκα για να εχθρεύομαι, αλλά για να συμφιλιώνω. (Σοφοκλέους Αντιγόνη)

- Ο ζήλος που δεν έχει τα γνωρίσματα της ειρήνης, της επιείκειας και του ελέους δεν είναι ιερός. (Παναγιώτης Νέλλας)
- Εάν μας χτυπούν, να βγάζουμε ήχο καθαρό. (Οδυσσέας Ελύτης)
- Είμαι Πνευματοφόρος σημαίνει αντιλαμβάνομαι όλα τα διακριτικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς μου, σημαίνει είμαι αληθινά ελεύθερος, αληθινά ο εαυτός μου μέσα στη μοναδικότητά μου. (Κάλλιστος Ware)
- Τίποτε δεν μεγαλοποιεί τόσο τη φήμη, είτε κακή είτε καλή, όσο το άτακτο πλήθος, το οποίο, συνηθισμένο να ακούει και να διαλαλεί αβασάνιστα, απλώς επαναλαμβάνει όσα άκουσε, χωρίς να νοιάζεται για την αλήθεια. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Για να πει κανείς στον άλλον να κάνει κάτι, πρέπει αυτός που θα τον ακούσει να είναι ταπεινός και αυτός που θα το πει να είναι δέκα φορές πιο ταπεινός και να προσπαθεί να εφαρμόζει αυτό που θα πει. Θα κάνω ενάμισι εγώ, για να πω στον άλλον να κάνει ένα, και πάλι θα σκεφτώ αν θα το πω. (Όσιος Παΐσιος)
- Κύριε, μόνο με τη σιωπή Σε νιώθουμε. Κάθε ομιλία Σε πληγώνει. Κι οι λέξεις μας είναι τα τραύματά Σου, απ' όπου μαζί με το αίμα Σου στάζει και λίγη απεραντοσύνη. (Τάσος Λειβαδίτης)
- Ο άνθρωπος μοιάζει με τα ζώα σε οτιδήποτε συνεπάγεται υποταγή σε αυτό που του δόθηκε. Οτιδήποτε είναι ελεύθερο από μια τέτοια υποταγή αποτελεί σημάδι της παρουσίας του ανθρώπου. Αυτό μπορεί να οδηγήσει πολύ μακριά, μέχρι την καταστροφή από τον άνθρωπο αυτού που του δόθηκε. Σε αυτό το σημείο το ανθρώπινο φαινόμενο προβάλλει ακόμα πιο καθαρά, γιατί κανένα ζώο δεν θα μπορούσε να εναντιωθεί στην έμφυτη λογικότητα της φύσεώς του. Ο άνθρωπος μπορεί να το κάνει αυτό δείχνοντας ότι το ιδιάζον χαρακτηριστικό του δεν είναι η λογικότητα, αλλά η ελευθερία.
- Ο άνθρωπος, σαν ένα παιδί, τοποθετήθηκε στον παράδεισο, για να εξελιχθεί σε ενήλικα ασκώντας την ελευθερία του. Αλλά εξαπατήθηκε και ενήργησε λανθασμένα. (Άγιος Ειρηναίος). Αυτό σημαίνει ότι δεν ήταν θέμα υπέρβασης των ορίων της ελευθερίας. Ήταν μάλλον η περίπτωση εφαρμογής της απόλυτης ελευθερίας με λανθασμένο τρόπο. Αυτό είναι πολύ διαφορετικό από το να πούμε ότι ο Αδάμ έπρεπε να προσαρμόσει την ορμή της ελευθερίας του στους περιορισμούς που είχε από τη φύση του. Γιατί, αν είχε προσαρμόσει έτσι την ελευθερία του, θα είχε χάσει την πορεία προς την απόλυτη ελευθερία, ενώ τώρα μπορεί ακόμα να την έχει, αλλά αφού την αναπροσαρμόσει και της δώσει νέο προσανατολισμό.
- Τρία είναι τα κοινά στοιχεία της Θεολογίας με τη Φυσική Επιστήμη: α) Ότι ο κόσμος δημιουργήθηκε από το μηδέν. β) Ότι η ενότητα είναι μέσα στην ίδια τη δομή της δημιουργίας. γ) Ότι και η Θεολογία και η Φυσική Επιστήμη λειτουργούν διαμέσου των λογικών δομών του χώρου και του χρόνου.

- Όταν ο άνθρωπος παίρνει στα χέρια του τον κόσμο και δημιουργικά τον ολοκληρώνει και τον αναφέρει στον Θεό, τότε ελευθερώνει την κτίση από τα όριά της και της επιτρέπει να υπάρχει αληθινά. Έτσι όταν ο άνθρωπος είναι "ιερέυς της δημιουργίας", γίνεται επίσης και ο ίδιος δημιουργός.
- Η οικολογική κρίση είναι κρίση πολιτισμού. Είναι μια κρίση η οποία έχει να κάνει με την απώλεια της ιερότητας της φύσης στον πολιτισμό μας. Μόνο δύο δρόμους έχουμε για το ξεπέρασμα αυτής της κρίσης. Ο ένας είναι ο δρόμος της ειδωλολατρίας. Ο ειδωλολάτρης θεωρεί τον κόσμο ιερό, γιατί τον βλέπει διαποτισμένο από τη θεία παρουσία. Επομένως, τον σέβεται (μέχρι σημείου λατρείας μάλιστα) και δεν τον καταστρέφει. Αλλά κατά τον ίδιο τρόπο, δεν ανησυχεί ποτέ και για την τύχη του, γιατί πιστεύει στην αιωνιότητά του. Δεν βλέπει επίσης καμία ανάγκη για μετασχηματισμό της φύσεως ή για υπέρβαση των ορίων της: ο κόσμος είναι καλός, όπως είναι, και κατέχει εκ φύσεως ό,τι χρειάζεται για να επιζήσει. Ο άλλος δρόμος είναι ο χριστιανικός. Ο χριστιανός σέβεται τον κόσμο ως ιερό, όχι γιατί ενέχει στη φύση του την παρουσία του Θεού, αλλά γιατί βρίσκεται σε διαλεκτική σχέση με τον Θεό. Έτσι σέβεται τον κόσμο (χωρίς να τον λατρεύει, αφού δεν πιστεύει ότι έχει κάποια θεία παρουσία στη φύση του), αλλά θεωρεί τον άνθρωπο τον μόνο δυνατό συνδετικό κρίκο ανάμεσα στον Θεό και στη δημιουργία. Ο άνθρωπος γίνεται έτσι ένας σύνδεσμος, που μπορεί ή να φέρει την υλική φύση σε κοινωνία με τον Θεό και με τον τρόπο αυτό να την αγιάσει ή να τη στρέψει τελικά προς τον άνθρωπο - ή προς την ίδια τη φύση - και να την καταδικάσει να γίνει "κάτι", ένα "αντικείμενο", του οποίου το νόημα και ο σκοπός εξαντλούνται στην ικανοποίηση του ανθρώπου. Από τους δύο αυτούς τρόπους ο δεύτερος, ο χριστιανικός, είναι εκείνος που προσδίδει στον άνθρωπο βαριά ευθύνη για την τύχη της δημιουργίας. Ο πρώτος, ο ειδωλολατρικός, βλέπει τον άνθρωπο ως μέρος του κόσμου. Ο δεύτερος, με το να βλέπει τον άνθρωπο ως κρίκο ανάμεσα στον κόσμο και τον Θεό, τον βλέπει ως το μοναδικό πρόσωπο στη δημιουργία, δηλαδή ως τον μόνο που σέβεται βαθιά τον απρόσωπο κόσμο. Όχι μόνο για να "διατηρεί" τον κόσμο, αλλά και για να τον καλλιεργεί και να τον ενσωματώνει σε μορφές πολιτισμού με αιώνια επιβίωση και σωτηρία.
- Όσο πιο βαθιά είναι η αλήθεια, το καλό, η ομορφιά, τόσο λιγότερο μπορούν να αποδειχθούν, έτσι ώστε η προσέγγιση που περιορίζεται μόνο σε αποδείξεις να γίνεται όλο και λιγότερο αποτελεσματική.
- Όταν οι άνθρωποι κουράζονται από τις "δομές" και τους "θεσμούς", μεταπηδούν σε ένα είδος αυταπάτης της ελευθερίας, χωρίς να συνειδητοποιούν πως κλονίζοντας ένα σύνολο δομών, προετοιμάζουν ένα άλλο. Η σημερινή ελευθερία θα μετατραπεί σε αυριανούς "θεσμούς", και αυτό θα γίνεται επ' άπειρον (ad infinitum).
- Στην Παναγία η υπακοή και η ταπείνωση φαίνεται πως δεν ριζώνουν σε κάποιο "μειονέκτημα" της φύσεως, που έχει συνείδηση των "ορίων" της, αλλά πως αποτελούν

έκφραση της βασιλικής ελευθερίας του ανθρώπου, της ικανότητάς του να συναντιέται ελεύθερα με την αλήθεια και να τη δέχεται ελεύθερα.

- Στην Παναγία οι έννοιες της "εξάρτησης" και της "ελευθερίας" παύουν να είναι αντίθετες και να αποκλείουν η μία την άλλη.
- Η Παναγία είναι η ίδια η έκφραση της προσευχής και της λατρείας. Είναι η Εκκλησία ως προσευχή, ως χαρά, ως πλήρωμα. Είναι αυτός ο συνδυασμός ομορφιάς και ταπείνωσης, ύλης και πνεύματος, χρόνου και αιωνιότητας, που αποτελεί την πραγματική εμπειρία της Εκκλησίας. Η Παναγία βρίσκεται στο κέντρο αυτής της εμπειρίας και είναι η ζωή της. Αυτή την εμπειρία είναι που ο κόσμος νοσταλγεί σήμερα.
- Η Παναγία με το να είναι ο πρώτος, ο ανώτατος και ο τελειότερος καρπός του Αγίου Πνεύματος σε ολόκληρη την κτίση, μας αποκαλύπτει με την ίδια την παρουσία της την αληθινή φύση και τα αληθινά αποτελέσματα της καθόδου του Αγίου Πνεύματος, που είναι η πηγή της ζωής της Εκκλησίας.
- Αν όντως το Άγιο Πνεύμα είναι αυτό που αποκαλύπτει την Παναγία σε μας, η Παναγία είναι αυτή που με έναν μοναδικό τρόπο αποτελεί την αποκάλυψη του Αγίου Πνεύματος στην Εκκλησία.
- Αν το Άγιο Πνεύμα μάς γνωρίζει την Παναγία, η Παναγία είναι η πρώτη σε ολόκληρη την κτίση που μας κάνει να Το γνωρίσουμε.
- Η πρώτη αποκάλυψη των "εσχάτων", αυτής της ολοκλήρωσης εν Θεώ, η πρώτη φανέρωση από το Άγιο Πνεύμα της πραγματικότητας της Βασιλείας του Θεού είναι η Παναγία.
- Σήμερα χρειαζόμαστε περισσότερο από καθετί άλλο να καταδυθούμε ξανά στην εμπειρία των εσχάτων της Εκκλησίας. Το αποκλειστικό δώρο της Εκκλησίας στον κόσμο είναι η εμπειρία των εσχάτων. Αυτή η κατάδυση ωστόσο δεν είναι δυνατή χωρίς την επανέυρεση των εσχατολογικών διαστάσεων του μυστηρίου της Παναγίας, όπως αυτό μας αποκαλύπτεται από το Άγιο Πνεύμα.
- Η μεγάλη τιμή προς το πρόσωπο της Παναγίας αποτελεί καρπό της πίστης στον Θεό και αυτοαποκάλυψη της Εκκλησίας. Δεν είναι δόγμα, αλλά η ζωή και το άρωμα της χριστιανικής διδασκαλίας μέσα μας.
- Η Παναγία δεν αποτελεί αντικείμενο μιας ιδιαίτερης λατρείας, η οποία προστέθηκε, θα λέγαμε, σε αυτήν του Χριστού. Αποτελεί περισσότερο μια ουσιαστική "διάσταση" της λατρείας που απευθύνεται στον Χριστό, μια ποιότητα ή μια τονικότητα αυτής της λατρείας.
- Η Εκκλησία κηρύσσει τον Χριστό κι όχι την Παναγία. Αλλά η κοινωνία με τον Χριστό αποκαλύπτει την Παναγία ως μυστική χαρά της Εκκλησίας.
- Αν ο Χριστός είναι η εικόνα του Πατρός, η Παναγία είναι η εικόνα της νέας δημιουργίας, η νέα Εύα, που ανταποκρίνεται στον νέο Αδάμ εκπληρώνοντας το μυστήριο της αγάπης.

- Τους δασκάλους δεν τους πρέπει μόνο η αυθεντία, αλλά και η πολλή ευπροσηγορία-καταδεκτικότητα ("Ουκ αυθεντίας δει τω διδασκάλω μόνον, αλλά και προσηνείας πολλής"). (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Κανένας θεσμός ανθρώπινος, ούτε κι αν ονομάζεται εκκλησιαστικός, δεν μπορεί να χωρέσει, να ανεχθεί και να ικανοποιήσει τον άνθρωπο που έχει την πνοή του Θεού μέσα του και επιποθεί τον Χριστό. Και δεν είναι δυνατόν να αναπαυθεί ο άνθρωπος με καμιά υπόσχεση ή ενδοκοσμική προοπτική, γιατί διψά το ασύλληπτο και ανθρωπίνως ανέφικτο.
- Εάν κάποιος δεν μπορεί να σηκώσει μεγάλους πειρασμούς και δοκιμασίες, δεν μπορεί να δεχθεί και να σηκώσει μεγάλα χαρίσματα. Χωρίς μεγάλους πειρασμούς, δεν δίδονται μεγάλα χαρίσματα.
- Εάν αισθάνεσαι την ύπαρξη κάποιου χαρίσματος και δεν το αποδώσεις έσωθεν στον δωρεοδότη Θεό, εάν προσπαθήσεις να το οικειοποιηθείς και να το προβάλλεις (εμπορευόμενός το) συνειδητά ή ασυνείδητα, το έχασες, γιατί το μόλυνες. Το χάρισμα σώζεται χαριζόμενο. Αντίθετα, μολύνεται και χάνεται σφετεριζόμενο, θεωρούμενο ατομικό κατόρθωμα. Μοιάζει με το μάννα της ερήμου, που, εάν το κρατούσε κάποιος για άλλες μέρες, τότε χάλαγε και δεν τρωγόταν. Γιατί έπρεπε να έχεις εμπιστοσύνη στην πρόνοια του Θεού και να το παίρνεις κάθε μέρα καινούριο από Αυτόν.
- Το πόσο κοντά ή μακριά σου είναι οι άνθρωποι δεν εξαρτάται από τη γεωγραφική ή χρονική απόσταση που σε χωρίζει από αυτούς, αλλά από το πόση υγεία πνευματική έχεις, πόσο υπάρχουν στον χώρο της αγάπης και της ευαισθησίας για τα αληθινά.
- Όλη η δημιουργία, ο χώρος και ο χρόνος, έχουν αξία, επειδή είναι φανέρωση της αγάπης του Θεού.
- Η αγάπη κάνει τον χώρο παράδεισο και στον χρόνο φέρνει το άχρονο και αιώνιο.
- Αν δεν αγαπάς, στενεύει ο χώρος σου και λιγοστεύει ο χρόνος σου.
- Αν σηκώσουμε με καρτερία τον σταυρό που μας δόθηκε, δι' αυτού θα έρθει χαρά ανείπωτη σε όλη μας την ύπαρξη και δι' αυτής σε όλο τον κόσμο αιωνίως.
- Στην αρχαία Ελλάδα, οι αγώνες στον ιερό χώρο της Ολυμπίας (Ολυμπιακοί Αγώνες) δεν είναι απλό θέαμα, αλλά ιεροτελεστία. Ζητούν όλοι, αθλητές και πολίτες, τη θεία βοήθεια για την επιτυχία των αγώνων, που γίνονται προς τιμήν των θεών. Στο τέλος ο νικητής επιστρέφοντας στην πόλη του κατευθύνεται μαζί με τους συμπολίτες του εν πομπή προς τον πολιούχο θεό, για να εκφράσει σε αυτόν την ευγνωμοσύνη του για τη νίκη, τη στιγμή που κάθε αρετή και ικανότητα δεξιότηχίας στον άνθρωπο θεωρείται δώρο του Θεού. Ταυτόχρονα ζητείται από τη Νύμφη Ηχώ να κατεβεί στο σκοτεινό βασίλειο της Περσεφόνης και να αναγγείλει το ευχάριστο γεγονός στον νεκρό πατέρα του νικητή, ότι ο γιος του πρώτευσε στους Ολυμπιακούς αγώνες.
- Ο ελληνισμός - ως ανθρώπινο μέγεθος - δεν είναι κάτι άσπιλο και αμόλυντο, που λαμβάνεται ως έχει. Ούτε κάτι άχρηστο, που απορρίπτεται ανεξέταστα. Βρίσκεις εδώ κάτι το

πληθωρικά ζωντανό και αυθόρμητο, με όλες τις πτήσεις του πνεύματος και τις πτώσεις της ανθρωπίνης αδυναμίας.

- Στη σοβαρή λογοτεχνία αναμφίβολα βρίσκεις συμπυκνωμένη κάποια ανθρωπιά. Αναπαύεσαι, συμφωνείς, παίρνεις στοιχεία ζωής. Η ανάπαυση έρχεται μέσα σου και μια καινούρια δύναμη και όρεξη αποκτά ο εαυτός σου για τη συνέχιση του αγώνα. Αλλά η τελική απειλή μένει ανοιχτή. Προχωρείς και φτάνεις στον θάνατο, στον τάφο. Τότε οι φίλοι λογοτέχνες μπορεί να σου φέρουν με αγάπη ένα μπουκέτο λουλούδια ή μια ανθοδέσμη καλών και μετρημένων λόγων. Δεν μπορούν όμως να σε απαλλάξουν από τον θάνατο, να ακυρώσουν τον "έσχατο εχθρό".
- Το ψεύτικο προβάλλεται και ζητά οπαδούς. Το αληθινό τιμάται περιφρονούμενο και σώζει αυτούς που μπορούν να νιώσουν την αξία του.
- Η εν τω Θεώ χαρά είναι ισχυρότερη της παρούσης ζωής.
- Όπως έχει ανάγκη ο άνθρωπος από το οξυγόνο για τούτη τη ζωή, έτσι έχει ανάγκη από τη δύναμη της πίστης για την αιώνια. Εφόσον πρέπει να κατορθώσουμε το ακατόρθωτο, έχουμε όλοι ανάγκη από την τόλμη της πίστης. Αυτό αποτελεί ένα στοιχείο της ανθρωπίνης ύπαρξης.
- Ως Θεό συχνά λατρεύουμε όχι τον Θεό, αλλά ένα είδωλό Του (κατασκευάσμα χειρών και νοός ανθρώπων). Και πίστη ονομάζουμε όχι την τόλμη της εγκατάλειψης και την άνευ όρων εμπιστοσύνη σε Αυτόν, αλλά μια συμφεροντολογική δοσοληψία, που τη ρυθμίζουμε εμείς κατά τον λογισμό μας. Τότε δεν πρόκειται για πίστη, αλλά για μαγεία που θέλει να υποτάξει τον Θεό στον άνθρωπο.
- Όταν σταματούν τα λόγια και ακυρώνεται η ισχύς των φαρμάκων, ενεργεί η δύναμη της πίστης. Τότε δοκιμάζονται όχι οι ιατρικές γνώσεις του γιατρού, αλλά η δύναμη της πίστης του. Τότε φανερώνεται η αντοχή και το βεληνεκές της θεραπείας του.
- Όλα όσα μάζεψε, συγκέντρωσε και αγάπησε στη σύντομη ζωή του ο άνθρωπος τον αφήνουν. Αυτό που δεν τον αφήνει είναι η δίψα για το παραπέρα, για κάτι ελάχιστο που καταργεί τον θάνατο.
- Όταν ο άνθρωπος πηγαίνει στην Εκκλησία με διάθεση να εκκλησιαστεί, τότε δεν κουράζεται, αλλά ξεκουράζεται.
- Η ψυχή αναπαύεται, όταν χρησιμοποιούμε τα μέσα που μας δίνει ο Θεός για τον σκοπό αυτό.
- Η υπομονή, όταν δεν είναι μια παθητική αναμονή του τέλους, αλλά ένα άγιο πείσμα γεμάτο ελπίδα, εγκυμονεί μια μελλοντική γονιμότητα.
- Όπως δεν δικαιούμαστε να επισπεύδουμε τον θάνατο, δεν δικαιούμαστε και να τον παρατείνουμε.
- Η αμέλεια είναι αδιαφορία για το καλό και αρχή του κακού. (Γρηγόριος ο Θεολόγος)
- Η αξιοπιστία του δασκάλου κάνει αποδεκτό τον λόγο του στους μαθητές του και τους κάνει να τον προσέχουν. (Άγιος Βασίλειος)

- Η ψυχή προσλαμβάνεται από τον άνθρωπο με τη σύλληψη του εμβρύου και αναχωρεί με τον βιολογικό θάνατο. Την αληθινή ζωή ο άνθρωπος την αποκτά όταν σχετίζεται με τον Χριστό. Η αιώνια ζωή αρχίζει από τη στιγμή που ο άνθρωπος αναγνωρίζει τον Θεό ως μόνο και αληθινό Ουράνιο Πατέρα και τον Υιό Του Ιησού Χριστό, που Τον έστειλε για τη σωτηρία του κόσμου.
- Με το μυστήριο του αγίου βαπτίσματος γινόμαστε μέλη του αναστημένου σώματος του Κυρίου. Μας δίνεται η δυνατότητα ελεύθερης επιλογής του πολέμου κατά της αμαρτίας. Έτσι η σωτηρία μας είναι ενέργεια του Θεού με την απαραίτητη αυτόβουλη ανθρώπινη συνέργεια.
- Με το μυστήριο της Θείας Ευχαριστίας λαμβάνουμε φάρμακο αθανασίας.
- Δεν σωζόμαστε μόνο με την τήρηση των θείων εντολών, αλλά με τη μέθεξη της Ανάστασης του Κυρίου στην προσωπική μας ζωή. Τότε κυρίως λεγόμαστε και είμαστε πνευματικοί άνθρωποι.
- Ο σκοπός της δημιουργίας του ανθρώπου είναι να ενωθεί με τον Δημιουργό του. Αυτός είναι ο λόγος της ύπαρξης, ο φυσικός δεσμός, η κατά χάρη και μέθεξη θέωση του ανθρώπου. Το νήπιο πεθαίνοντας δεν κρίνεται δικαιούμενο για το καλό ή το κακό που έπραξε ή δεν έπραξε, αλλά διατηρείται στη φυσική κατάσταση της κοινωνίας με τον Θεό, αφού διατηρεί την καθαρότητά του. Ο άνθρωπος με τη γέννησή του δεν κληρονομεί την ενοχή του προπατορικού αμαρτήματος, που τον αποστερεί της καθαρότητας, αλλά κληρονομεί τη σωματική φθαρτότητα και θνητότητα και τη ροπή στα πάθη. Το άγιο βάπτισμα δίνει τη δυνατότητα καταπολέμησης των παθών και τον εγκεντρισμό μας στο σώμα του Χριστού, την Εκκλησία.
- Η σχέση με τον Χριστό δεν είναι σχέση ηθική, αλλά σχέση υπαρξιακή.
- Δεν θα δώσουμε λόγο στον Θεό τόσο για κάποιες μεγάλες αμαρτίες μας όσο για τη σπατάλη του χρόνου μας.
- Μόνο ο άνθρωπος που μπορεί να αντιληφθεί πόσο σημαντικός είναι, μπορεί και να αρνηθεί τα δικαιώματά του.
- Η μόνη μας χαρά είναι να αναπαύουμε τον αδελφό μας και αυτή είναι η ανάπαυσή μας.
- Συμπεριφορά είναι ο τρόπος με τον οποίο ο άνθρωπος εξωτερικεύει την ψυχή του.
- Όταν αγαπάμε, δεν έχουμε κανέναν εχθρό.
- Του Θεού είναι ό,τι αντέχει στο γεγονός του θανάτου.
- Πτώση δεν είναι το κακό, αλλά είναι ο αποπροσανατολισμός του ανθρώπου και η αποθέωσή του.
- Ζήτησα από τον Θεό να μου δώσει δύναμη και Αυτός μου έδωσε δυσκολίες, για να τις ξεπεράσω. Του ζήτησα σοφία και Αυτός μου έδωσε προβλήματα, για να μάθω να λύνω. Του ζήτησα οικονομική άνεση και Αυτός μου έδωσε νου και ικανότητα για να δουλεύω. Του ζήτησα θάρρος και Αυτός μου έδωσε κινδύνους να ξεπερνώ. Του ζήτησα αγάπη και Αυτός μου έδωσε προβληματικά άτομα να βοηθώ. Του ζήτησα χάρες και Αυτός μου έδωσε ευκαιρίες να

εκμεταλλευτώ. Απ' ό,τι ζήτησα δεν πήρα τίποτα. Πήρα όμως αυτά που χρειαζόμουν πραγματικά και ήταν τα πάντα. Η προσευχή μου εισακούστηκε.

- Απόκτησε την εσωτερική ειρήνη και χιλιάδες ψυχές θα σωθούν γύρω σου. Σώσε εσύ πρώτα την ψυχή σου και χιλιάδες ψυχές θα σωθούν γύρω σου. (Σεραφείμ του Σάρωφ)
- Ο σύγχρονος άνθρωπος δεν έμαθε να οργανώνει τη ζωή του έτσι, ώστε να έχει ελεύθερο χρόνο και σχετική ησυχία για περισυλλογή και προσευχή. Και αυτό δεν είναι άσχετο με την απληστία του.
- Όπως η αγάπη κορυφώνεται στη θυσία για τον πλησίον, έτσι και η εργασία βρίσκει τον ύψιστο σκοπό της στην εξυπηρέτηση του πλησίον με πλήρη αυταπάρνηση.
- Φιλανθρωπία είναι η φιλοξενία της ύπαρξης του άλλου στην καρδιά μου, δηλαδή η δημιουργία χώρου μέσα μου και γύρω μου, για να μπορέσει ο άλλος να υπάρξει. Δεν θέλω να τον αλλάξω. Αφήνω τον Χριστό να τον αλλάξει. Επειδή είμαι ανεπαρκής να φροντίσω και να διακρίνω όλες τις ανάγκες του, αφήνω τον Χριστό να τις καλύψει. Μπαίνουμε με τον άλλον σε μια πορεία συσταύρωσης, χωρίς απαιτήσεις και ανταλλάγματα.
- Το καλύτερο δώρο που μπορούμε να προσφέρουμε στο θείο βρέφος είναι οι αμαρτίες μας.
- Δεν μπορεί ο άνθρωπος να αισθανθεί γαλήνη στην ψυχή του, αν δεν συμφιλιωθεί με τον Θεό.
- Η ταπεινοφροσύνη (ταπείνωση) είναι η προϋπόθεση κάθε αρετής και η πιο δυσκολοκατόρθωτη αρετή.
- Η νηστεία και η προσευχή είναι τα μέσα που διώχνουν τους δαίμονες.
- Η κουλτούρα ενός λαού διαμορφώνεται από πολλούς παράγοντες, όπως είναι η παιδεία, η οικογένεια, οι συναναστροφές, τα ερεθίσματα του περιβάλλοντος, τα διαβάσματα, η σχέση του με τις κουλτούρες άλλων λαών, το άνοιγμα προς τον κόσμο.
- Υποκουλτούρα είναι η ομογενοποιημένη διασκέδαση.
- Κι αν ακόμη έχει κανείς τη συνείδηση ότι έκανε άπειρα κατωρθώματα, αλλά δεν σκεφτεί τούτο, ότι δηλαδή είναι ο τελευταίος από όλους, καμιά ωφέλεια δεν θα μπορέσει να έχει από τα τόσα καλά έργα του. Γιατί αυτό είναι η ταπεινοφροσύνη, όταν δηλαδή κάποιος έχει αφορμές να υπερηφανεύεται, αλλά συγκρατεί τον εαυτό του, τον ταπεινώνει και τον κάνει μετριόφρονα. Και αν ακόμη φθάσουμε σε αυτή την κορυφή της αρετής, την ταπείνωση, αν αντιπαραθέσουμε σε αυτήν με πολλή ευγνωμοσύνη τις ευεργεσίες του Κυρίου μας, τότε θα καταλάβουμε ότι δεν κατορθώσαμε ούτε το μικρότερο μέρος από αυτά που έκανε ο Κύριος για μας. Διότι και οι άγιοι πρόκοψαν στην αρετή ενεργώντας με αυτόν τον τρόπο. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Κι αν υπάρχουν μερικοί που απέναντί μας αισθάνονται κάποια δυσαρέσκεια, ας μην ανάβουμε περισσότερο τον θυμό τους, αλλά με πολλή ταπεινοφροσύνη και στα λόγια και στις πράξεις να καταστέλλουμε την έχθρα τους και να καταπραΰνουμε την ταραγμένη ψυχή τους.

Ας ασκούμε την ταπεινοφροσύνη. Διότι τίποτε δεν είναι πιο δυνατό από αυτήν, αλλά είναι πιο ισχυρή κι από την πέτρα και πιο σκληρή κι από το διαμάντι. Και μας ασφαλίσει περισσότερο κι από τους πύργους κι από τα τείχη, αφού γίνεται πιο υψηλή από όλες τις πολεμικές μηχανές του διαβόλου. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)

- Ακόμη και αυτός που το μόνο που τον ενδιαφέρει είναι να κάνει τη δουλειά του κατά βάθος "διψάει" για την αλήθεια.
- Δεν γίνεται να είμαστε κατά ένα ποσοστό με τον Χριστό και κατά ένα άλλο ποσοστό με τον κόσμο. Θα είμαστε ή ολόκληροι με τον Χριστό ή ολόκληροι με τον κόσμο.
- Κατεύθυνση ζωής μπορούμε να αλλάξουμε μέχρι και λίγο πριν τον φυσικό μας θάνατο, όχι μετά. Η ζωή μας μετά τον φυσικό μας θάνατο είναι η μονιμοποίηση της μέχρι τότε κατεύθυνσής μας.
- Τα πάθη δεν αφήνουν να ενεργοποιηθούν οι κρυμμένες αρετές της ψυχής.
- Η ησυχία είναι η αρχή της κάθαρσης της ψυχής. (Άγιος Βασίλειος)
- Βρες την ειρήνη μέσα σου και θα ειρηνεύσει μαζί σου ο ουρανός και η γη.
- Τίποτε άλλο δεν είναι τόσο πολύ αρεστό στον Θεό, όσο το να συγκαταλέγει κανείς τον εαυτό του μεταξύ των τελευταίων ανθρώπων. Αυτό αποτελεί τη βάση της χριστιανικής ζωής. Γιατί ο ταπεινωμένος και συντετριμμένος άνθρωπος δεν θα είναι κενόδοξος, δεν θα οργίζεται, δεν θα φθονεί τον πλησίον του, δεν θα έχει άλλο πάθος.
- Αυτό που περισσότερο από όλα μπορεί να μας συγκρατεί και να μας διατηρεί ενωμένους είναι η ταπεινοφροσύνη. Δηλαδή το να είμαστε μετριοφρονες και συνεσταλμένοι και το να μην έχουμε καμιά μεγάλη ιδέα για τον εαυτό μας.
- Θεμέλιο της χριστιανικής ζωής είναι η ταπεινοφροσύνη. Κι αν ακόμη οικοδομήσεις πριν από αυτήν είτε την ελεημοσύνη, είτε την προσευχή, είτε τη νηστεία, είτε όλες τις αρετές, αν δεν βάλεις πρώτα αυτήν ως θεμέλιο, όλα θα πέσουν κάτω εύκολα. Ακόμη και η σωφροσύνη και η παρθενία και η περιφρόνηση των χρημάτων και οτιδήποτε άλλο, όλα είναι ακάθαρτα και μολυσμένα, όταν απουσιάζει η ταπεινοφροσύνη.
- Ας έχουμε πάντα μέσα στην ψυχή μας την προσευχή και τους καρπούς της, δηλαδή την ταπεινοφροσύνη και την πραότητα. Γιατί ο Κύριος λέει: "Μάθετε απ' εμού ότι πράος ειμί και ταπεινός τη καρδία και ευρήσετε ανάπαυσιν ταις ψυχαίς υμών".
- Ο λόγος είναι η έπαλξη κατά της κτηνωδίας. Όταν δεν ξέρουμε, όταν δεν μπορούμε να εκφρασθούμε, όταν ο λόγος δεν είναι επαρκής, όταν δεν είναι αρκετά επεξεργασμένος, επειδή η σκέψη είναι ασαφής και μπερδεμένη, τότε υπάρχει πρόβλημα. Δεν απομένουν παρά οι γροθιές, τα χτυπήματα, η άξεστη-βλακώδης-τυφλή βία, καθώς και η βλακώδης και τυφλή συκοφαντία.
- Εκκλησιαστές ήταν οι πολίτες που συμμετείχαν στην άμεση εκκλησία του δήμου για την άμεση, αδιαμεσολάβητη διακυβέρνηση του προσώπου τους και του κοινού προσώπου της πόλης.

- Πίστη είναι η παραίτηση από τις βεβαιότητες.
- Πρέπει να φας από τη γλυκύτητα της αρετής, για να καταλάβεις την πίκρα της αμαρτίας. Δεν μπορείς να αποκτήσεις τη γνώση της αμαρτίας με το να αμαρτάνεις και εν συνεχεία να μετανοείς και να αποτάσσεσαι την αμαρτία. Δεν αποκτάς δηλαδή την αίσθηση του τι φρίκη και τι επανάσταση εναντίον του Θεού είναι η παραμικρή αμαρτία μετέχοντας σε αυτήν, διότι όσο μετέχεις, τόσο αφομοιώνεσαι από αυτήν. Όταν λοιπόν κανείς αμαρτάνει, όχι μόνο δεν οδηγείται στη μετάνοια, αλλά πολύ περισσότερο ενώνεται με την αμαρτία και γίνεται ο ίδιος μια αμαρτία. Πρέπει να δοκιμάσει τη γλυκύτητα των αρετών, τη γνώση του Θεού, για να μπορέσει να καταλάβει τι είναι οι αντίστοιχες αμαρτίες.
- Η μόνιμη ηρεμία και αταραξία μας εξαρτάται από τη μόνιμη κατεύθυνσή μας προς τον ουράνιο Πατέρα μας.
- Για να αγιασθεί ο άνθρωπος, οφείλει να ησυχάσει. Η ησυχία του είναι η μετάνοιά του.
- Ελεημοσύνη είναι η αρετή που με κάνει να παραβλέπω τα πάθη του ανθρώπου, τις αμαρτίες του, τις αδυναμίες του. Οπότε αναγνωρίζω την αγιοσύνη του και τον αγαπώ, χωρίς να περιμένω κάτι από αυτόν.
- Ο λογισμός του ανθρώπου δεν ικανοποιείται από καμιά απάντηση.
- Το προοράν, δηλαδή η εμβάθυνση στα εσώτερα του ανθρώπου και στην ενέργεια του Θεού, ακόμη και στους λόγους των πραγμάτων και στη ζωή, γεννιέται από το ενωτικό στοιχείο της αγάπης.
- Όταν κάποιος συμπεριφέρεται άσχημα, αποδεικνύει ή τις άσχημες κληρονομικές του καταβολές, ή την αδύνατη ψυχή του, ή το αδύνατο μυαλό του, ή την ύπαρξη των παθών του, ή το απαίδευτο του χαρακτήρα του.
- Ότι κι αν μας κάνουν οι άλλοι, ο σεβασμός μας προς την προσωπικότητά τους να είναι τέλειος, η αγάπη μας άρτια, η εμπιστοσύνη μας διακριτική. Οι σχέσεις μας να είναι σχέσεις μελών του ίδιου σώματος. Ελάχιστη παρέκκλιση από αυτά τα φρονήματα και τα αισθήματα, όπως περιφρόνηση, αντιλογία, κακία, ονειδισμός, κατάκριση, απορρίπτουν εμάς από τον Θεό και όχι τον άλλον.
- Ενώ η εντολή είναι εμείς να εφαρμόσουμε τον νόμο του Θεού, εμείς ζητούμε να τον εφαρμόσει ο άλλος, δημιουργώντας έτσι σύγχυση στο οικοδόμημα της ζωής.
- Βγάλε πρώτα από το μάτι σου το δοκάρι και τότε θα δεις καθαρά και θα μπορέσεις να βγάλεις το σκουπιδάκι από το μάτι του αδελφού σου ("Εκβαλε πρώτον την δοκόν εκ του οφθαλμού σου, και τότε διαβλέψεις εκβαλύν το κάρφος εκ του οφθαλμού του αδελφού σου").
- Η αμαρτία είναι ξένη ως προς την ψυχή, αλλά όταν επιτελείται, γίνεται ένα μαζί της και δεν μπορεί να την ξεχωρίσει κανείς, όπως δεν μπορεί να ξεχωρίσει τα άλατα από τα οστά μας.
- Οι σωματικοί κόποι είναι τρόπος έκφρασης του πόθου μας προς τον Θεό. Δεν έχουν ισχύ, απλά είναι εργαλεία.

- Ο περισπασμός που φέρνει η αμαρτία είναι χειρότερος και από αυτή την ίδια την αμαρτία. Ο άνθρωπος μπορεί από την αμαρτία να οδηγηθεί στη μετάνοια, αλλά με τον περισπασμό που φέρνει η αμαρτία περιπίπτει σε μια δίνη προβλημάτων, απασχολήσεων, ενεργειών, λόγων, εξηγήσεων, παρεξηγήσεων.
- Το ψέμα δείχνει άνθρωπο που οι αρθρώσεις του δεν μπορούν να σταθούν, γι' αυτό πέφτει και σωριάζεται. Δηλαδή το ψεύδος αποκαλύπτει την τέλεια αβουλία και αδυναμία του ανθρώπου.
- Ο παράδεισος δεν είναι τόπος. Είναι τρόπος.
- Η αληθινή αξιοπρέπεια είναι σαν το ποτάμι: όσο πιο βαθύ είναι, τόσο πιο λίγο θόρυβο κάνει.
- Η αγάπη προς το ωραίο είναι η γέφυρα μεταξύ Θεού και ανθρώπου. (Νικόλαος Λύτρας)
- Εμείς οι ίδιοι διαμορφώνουμε τη ζωή μας. Από μας εξαρτάται η ζωή μας.
- Πρέπει να το καταλάβουμε ότι ο ποιητής ποιεί. Εάν θέλει να βγάξει από το μαύρο μαύρο, λογαριασμός δικός του. Αναλαμβάνει το βάρος της ευθύνης που αναλογεί στην ψυχή του. Εμένα μου αναλογεί το λευκό. Και σας εξομολογούμαι πως η κατεργασία του λευκού μέρους της ψυχής είναι πιο σκληρή κι από του μαρμάρου. Αλλά πώς να κάνω αλλιώς; Σε τι θα ωφελούσε να γίνω ένας απλός αναμεταδότης της ασχήμιας, με το δικαιολογητικό ότι υπάρχει στην πραγματικότητα; Είναι κάτι που το ξέρουμε και δεν υπάρχει λόγος να το επαναλαμβάνουμε. Τουλάχιστον εγώ αποβλέπω στη μεταμόρφωση. (Οδυσσέας Ελύτης, Η υπέρβαση και η γεωμέτρηση)
- Τα αιτήματά μας ορίζουν την πνευματική μας κατάσταση, το πρόσωπό μας.
- Αυτό που ζωντανεύει την ύπαρξή μας είναι η ίδια η αναζήτηση του Θεού.
- Η αγάπη αποτελεί έκπτυξη της πυρηνικής δυνατότητας του ανθρώπου.
- Το αντίθετο της αγάπης δεν είναι το μίσος, αλλά ο φόβος. (Αδελφή Γαβριηλία)
- Εκκλησία είναι η δυνατότητα να αποκατασταθεί η συνείδησή μας και να γευτούμε τη χαρά του Θεού, όσο αμαρτωλοί κι αν είμαστε.
- Η ταπείνωση είναι μίμηση του Χριστού. Η αλαζονεία, το θράσος και η αναίδεια είναι μίμηση του διαβόλου. (Άγιος Βασίλειος)
- Για να έχουμε ειρήνη στην αντιμετώπιση των προβλημάτων της ζωής, χρειαζόμαστε Πνεύμα Θεού και αγιοπατερική έκφραση.
- Ευτυχώς για την ανθρώπινη φύση υπάρχουν επιθυμίες που δεν μπορούν να ικανοποιηθούν. Αλλιώς, ο χειρότερος άνθρωπος θα μπορούσε να γίνει άρχοντας του κόσμου. (Σ. Λεζίνσκι, βασιλιάς Πολωνίας)
- Ο ταπεινός άνθρωπος είναι ευχάριστος, σε όλους γλυκός, παντοτινός ειρηνικός σύντροφος και δεν δίνει ποτέ αφορμή για φιλονικίες και συγκρούσεις. Ακόμη κι αν τον βρίσεις κι αν τον κακολογήσεις κι αν του πεις οτιδήποτε, θα σιωπήσει, θα υποφέρει με πραότητα και θα δείξει προς όλους τόσο ειρηνική συμπεριφορά, που δεν είναι δυνατόν να

περιγραφεί. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)

- Όταν κάποιος υπερηφανεύεται για την ταπεινοφροσύνη του, όταν η ταπεινοφροσύνη γίνεται για την επιδοκιμασία των ανθρώπων κι όχι του Θεού, σκοπεύοντας στους επαίνους και στη μεγαλοφροσύνη, τότε αυτή δεν είναι γνήσια, αλλά έργο του διαβόλου. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Ο ψαλμωδός δεν λέει ενήστευσα ούτε αγρύπνησα ούτε κοιμήθηκα κατά γης, αλλά λέει "εταπεινώθην και έσωσέ με συντόμως ο Κύριος". Η μεν μετάνοια μας ανεγείρει, το δε πένθος κρούει την πύλη του Ουρανού, η δε οσία ταπείνωση την ανοίγει. (Ιωάννης ο Σιναΐτης)
- "Άρατε τον ζυγόν μου εφ' υμάς και μάθετε απ' εμού, ότι πράος εμί και ταπεινός τη καρδιά, και ευρήσετε ανάπαυσιν ταις ψυχαίς υμών". (Κύριος)
- Να μη φοβόμαστε ακούγοντας για ζυγό του Κυρίου μας, διότι ο ζυγός αυτός είναι ωφέλιμος και το φορτίο του ελαφρύ. Και πώς, τότε, ο Κύριος προηγουμένως έλεγε "στενή η πύλη και τεθλιμμένη η οδός"; Αυτό συμβαίνει όταν είμαστε ράθυμοι και χάνουμε το θάρρος μας. Και πώς μπορούμε να το αποφύγουμε αυτό; Αν γίνουμε ταπεινοί, πράοι, επιεικείς. Η ταπείνωση είναι μητέρα όλης της ευσέβειας. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Αυτό είναι το κατεξοχήν γνώρισμα του ανθρώπου που έχει τιμηθεί με το λογικό, δηλαδή η ημερότητα, η επιείκεια, η πραότητα, η ταπείνωση, η ησυχία, το να μην έλκεται σαν δούλος και παρασύρεται ή από τον θυμό ή από άλλα πάθη, αλλά με το λογικό και την ορθή σκέψη να κατανικάει τα εσωτερικά άτακτα σκιρτήματα και να διασώζει την ευγένεια, που προσιδιάζει στον άνθρωπο, και να μην εκπίπτει και καταντάει στη θηριωδία των άλογων ζώων. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Πάντα λειτουργεί άψογα ο πνευματικός νόμος, οπότε το άδικο δεν ευλογείται, το ψέμα φανερώνεται, η αλήθεια λάμπει.
- Εκείνος που πραγματικά ταπεινώνει τον εαυτό του δεν θα μπορέσει ποτέ να εκτραπεί σε οργή, διότι η ψυχή του είναι συγκρατημένη και εξετάζει τα δικά της. Τι θα μπορούσε να υπάρξει ευτυχέστερο από την ψυχή αυτή που συμπεριφέρεται με τον τρόπο αυτό; (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Δρόμο και αφορμή για την απόκτηση της ταπείνωσης οι αείμνηστοι Πατέρες της Εκκλησίας όρισαν τους σωματικούς κόπους. Και εγώ συνιστώ την υπακοή και την ευθύτητα της καρδιάς, που εκ φύσεως είναι αντίθετες προς την οίηση. (Ιωάννης ο Σιναΐτης)
- Νεύρα της ταπεινοφροσύνης και οδοί, αλλά όχι σημάδια και αποδείξεις, είναι η ακτημοσύνη, η αφανής ξενιτεία, η απόκρυψη της σοφίας, η απλή ομιλία, η ζήτηση ελεημοσύνης, η απόκρυψη της ευγενικής καταγωγής, η εξορία της παρρησίας, η απομάκρυνση της πολυλογίας. (Ιωάννης ο Σιναΐτης)
- Εάν η υπερηφάνεια μερικούς από αγγέλους τους μετέβαλε σε δαίμονες, η ταπεινοφροσύνη οπωσδήποτε μερικούς από δαίμονες μπορεί να τους μεταβάλει σε αγγέλους. Γι' αυτό ας έχουν θάρρος όσοι έπεσαν. (Ιωάννης ο Σιναΐτης)

- Να μη συγκρινόμαστε με τους χειρότερους, αλλά με τους καλύτερους, δηλαδή τους αγίους.
- Το πρόβλημα δεν είναι γύρω μας, αλλά μέσα μας.
- Να βλέπουμε την παρουσία του Θεού στο πρόσωπο κάθε ανθρώπου.
- Ο ταπεινός υψώνεται, ενώ ο υπερήφανος καθιλώνεται.
- Σημασία δεν έχει να κάνεις πολλούς σταυρούς, αλλά να σταυρώνεις τον εαυτό σου και να επιλέγεις μια οδό ανηφορική, τιμότητας, ειλικρίνειας, απλότητας, λιτότητας και αυτοσεβασμού.
- Να ξέρουμε πότε και πώς να μιλούμε και πότε και πώς να σιωπούμε.
- Οι παρεξηγήσεις στις λέξεις δημιουργούν παρεξηγήσεις και στις σκέψεις. (Αλμπέρ Καμύ)
- Τα ναι ορίζουν τον κοινωνικό. Τα όχι ορίζουν τον άνθρωπο.
- Ομορφιά είναι η αλήθεια.
- Αυτός που έχει περισσότερες δυνατότητες έχει και περισσότερες ευθύνες.
- Να ομολογούμε τον σεβασμό μας στη νηστεία. Αν π.χ. σε κάποιο τραπέζι κάποιοι μας ειρωνευτούν και μας περιφρονήσουν, θα είναι για μας τιμή. Όμως να μην καμαρώνουμε για τη νηστεία μας ούτε για τίποτα άλλο να καμαρώνουμε.
- Εκεί που είναι ο θησαυρός μας, εκεί είναι και η καρδιά μας.
- Η εφηβική κρίση είναι κρίση αυτονομίας και αποδέσμευσης. Κρίση ανεξαρτησίας και ελευθερίας.
- Για να μην οδηγούνται οι έφηβοι στην παραίτηση, να τους κάνουμε να αισθάνονται ότι έχουν επίδραση-επιρροή, να αισθάνονται δηλαδή ότι δεν είναι νήπια.
- Αν μόνος σου δεν αδικείς τον εαυτό σου, κανείς δεν θα μπορέσει να σε αδικήσει. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Παχεία γαστήρ λεπτόν ου τίκτει νόα.
- Τον Θεό Τον γνωρίζουμε διά των ενεργειών Του, όπως τον ήλιο από τις ακτίνες του.
- Πρόσεξε μήπως χτυπώντας την αμαρτία χτυπήσεις τον αμαρτωλό. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Στους χίλιους που θα σε ακούσουν, ένας (και αν) θα σε καταλάβει. (Σεραφείμ του Σάρωφ)
- Διά της αυτογνωσίας πορευόμαστε στην αδελφογνωσία και διά της αδελφογνωσίας πορευόμαστε στη θεογνωσία.
- Η βία είναι ένα αποτρόπαιο είδος ανθρώπινης έκφρασης, που υποβιβάζει τη λογική και δεν οδηγεί πουθενά.
- Το τσιγάρο είναι μια εθιστική-ναρκωτική ουσία, που δεν είναι παράνομη.
- Με το τσιγάρο και τα ναρκωτικά δημιουργούνται πιο εύκολες παρέες αλλά και πιο επικίνδυνες.
- Σε μια παρέα θα πω δέκα πράγματα και θα με προσέξουν. Δεν χρειάζεται να καπνίσω ή να πω για να με προσέξουν.

- Με το κάπνισμα η ποιότητα της ζωής μας χειροτερεύει άμεσα.
- Το παιδί στο σπίτι χρειάζεται: σταθερότητα, ασφάλεια, ειλικρίνεια, όρια, αγάπη άνευ όρων, σεβασμό (να ακούμε την άποψή του), συνοχή, διάκριση, ενημέρωση σε θέματα σεξουαλικής αγωγής από νωρίς.
- Χαρακτηριστικά του εφήβου είναι:
  - Η αντίδραση στην εξουσία.
  - Η μη δέσμευση.
  - Τα μη μεγαλεπήβολα-μακροχρόνια σχέδια.
  - Η ατομική διασκέδαση.
  - Το ενδιαφέρον να περνάει καλά, χαλαρά και χωρίς ευθύνες.
- Τα φυσικά και επίκτητα προσόντα που ο εκπαιδευτικός οφείλει να έχει είναι: η νοημοσύνη, η σύνεση, η διάκριση, η ψυχολογική-διδασκαλική-παιδαγωγική ικανότητα, η επιστημονική-εγκύκλιος κατάρτιση κ.ά. Τα πνευματικά χαρίσματα που ο εκπαιδευτικός οφείλει να έχει είναι: η πίστη, η προσευχή, η αγάπη, η υπομονή, ο έλεγχος των παθών κ.ά.
- Οφείλουμε να δίνουμε στο παιδί το σαφές μήνυμα ότι δεν θέλουμε να του υποδείξουμε τι να κάνει, αλλά να του δώσουμε τα απαραίτητα στοιχεία, ώστε να κάνει τη σωστότερη επιλογή.
- Μερικές συμβουλές προς συζύγους:
  - Να αγαπάτε και να σέβεστε τον σύντροφό σας.
  - Να αποδέχεστε τον σύντροφό σας όπως είναι, με τις αδυναμίες και τις ιδιοτροπίες του.
  - Να προσπαθείτε να καταλαβαίνετε τον σύντροφό σας. Να μην λησμονείτε ότι ο άνδρας σκέφτεται με τη λογική, ενώ η γυναίκα με την καρδιά.
  - Να μην προσπαθείτε να επιβάλετε τη γνώμη σας στον σύντροφό σας ούτε τον διορθώσετε. Ασχοληθείτε με τη διόρθωση του εαυτού σας.
  - Ο μεγαλύτερος εχθρός της συζυγικής ζωής είναι ο εγωισμός.
  - Το μυστικό της συζυγικής γαλήνης είναι το να μπορεί κανείς να συγχωρεί.
  - Ο γάμος είναι μυστήριο μέγα, που αρχίζει μέσα στην Εκκλησία και ανανεώνεται με τη Θεία Λειτουργία, την εξομολόγηση και τα υπόλοιπα μυστήρια της Εκκλησίας.
  - Το καλύτερο παράδειγμα για τα παιδιά είναι να βλέπουν τους γονείς τους να αγαπιούνται, να προσεύχονται και να εκκλησιάζονται.
- Η ευτυχία δεν είναι στόχος στον οποίο πρέπει να φτάσεις. Βρίσκεται στη διαδικασία της αγάπης, της συνεχούς εκμάθησης να αγαπάει κανείς και να συγχωρεί, διεργασίες που αποτελούν και την ωρίμανσή μας. Κάτι που συναρτάται άμεσα με τη δίψα μας για την αλήθεια. Ο Ντοστογιέφσκι γράφει ότι, αν λέμε συνέχεια ψέματα στον εαυτό μας, στο τέλος θα χάσουμε την ικανότητα να αγαπάμε. (Βασίλειος Θερμός)
- Η ελευθερία του ανθρώπου δεν ταυτίζεται με την απροσδιοριστία. Ελευθερία είναι η δυνατότητά του να πράττει με ορισμένο στόχο, του οποίου η επιλογή απεργάζεται την

ενότητα του υποκειμένου της.

- Η ασκητική χρήση του κόσμου, αντίθετα προς την καταναλωτική, σώζει και τον κόσμο και τον άνθρωπο.
- Όλοι χρειάζονται τη συγνώμη του Θεού και τη δική μας. Χωρίς τη συγνώμη μένει η αυτοδικαίωση και η απελπισία της, η ανάλγητη ηθική της τήρησης των κανόνων και η δικαιοσύνη της τιμωρίας των παραβάσεων.
- Αμαρτία δεν είναι να παραβαίνεις ηθικές αρχές. Είναι να ζεις μέσα στα όρια που σου έχουν θέσει άλλοι, να ζεις με άλλα λόγια υπό τον νόμο και τον φόβο του. Ο φόβος μάς ευνουχίζει και μας εξαγριώνει. Αυτό τον φόβο θέλει να πολεμήσει ο Ιησούς με τον θάνατό Του. Δέχεται να ξεσπάσει επάνω Του το μίσος και η αγωνία των άλλων, για να λυτρώσει την ύπαρξη από τον φόβο. Έπρεπε να μας κρατήσει ανθρώπους και ήξερε πως ο φοβισμένος άνθρωπος ακυρώνει τον εαυτό του, καθώς ο φόβος αλλοιώνει τη συνείδηση, μας γεμίζει δυσπιστία και μας κλείνει ψυχικά. Ο φόβος γεννιέται από βαθύ τραυματισμό και απλώνεται όπου η ανάγκη κυριεύει την αλήθεια.
- Δεν αρκεί να ονομάζουμε την αλήθεια, οφείλουμε και να την πιστεύουμε. Η εμμονή στην αλήθεια είναι εμμονή στον πλατύτερο δυνητικό μας εαυτό.
- Το ψέμα και ο φόβος ανήκουν στην παθολογία της ατομικότητας, δείχνουν το ασυμφιλίωτο με τον εαυτό μας.
- Ο θάνατος για την αλήθεια δίνει προβάδισμα στη ζωή απέναντι στον φόβο και την αγωνία.
- Ο θάνατος γίνεται εναγώνιος, όσο το πνεύμα αντιστέκεται, ενώ το σώμα φθίνει. Τότε το νόημα της ζωής μένει μετέωρο ως ανολοκλήρωτο και ο θάνατος έρχεται ως τιμωρία. "Τετέλεσται" σημαίνει την πληρότητα και την ανάπαυση που δίνει στο πνεύμα μου η επίγνωση ότι δεν ζω ούτε πεθαίνω για μένα. Ζώντας και πεθαίνοντας για τους άλλους ο Ιησούς υπέφερε μόνος και σιωπηλός τον θάνατο, χωρίς να καταφεύγει σε φαντάσματα ψυχικής αθανασίας.
- Προσφέροντας το Σώμα και το Αίμα του ο Ιησούς εξέφρασε την έσχατη επιθυμία Του να υπάρχει μέσα στον καθένα ο Θεός. Ζήτησε δηλαδή να μοιρασθούμε όλοι την ελευθερία Του, για να ελευθερωθεί ο κόσμος από την αγωνία και το βάρος του νοήματος της ζωής. Το νόημα δεν μπορεί να είναι η ενοχή. Το νόημα είναι η άνοιξη.
- Στον πόνο δεν είμαστε κατ' εικόνα του Θεού. Γίνεται Εκείνος κατ' εικόνα μας και μας προσφέρει συμπόνια.
- Από τη στιγμή που ο Θεός πήρε στο πρόσωπο του Ιησού την όψη του ανθρώπου, ο άνθρωπος μπορεί να ζήσει τον Θεό, χωρίς να χάσει τον εαυτό του. Μπορεί να πονέσει και να πεθάνει επέκεινα του μηδενός.
- Εκείνος που πιστεύει στον Υιό ζει στην άχρονη εσωτερική αλήθεια της αυτοπραγμάτωσης, στον πυρήνα της δημιουργικής του ουσίας, που μεταβάλλει τον θάνατο σε ανάσταση. Η

προσφορά είναι θάνατος, και τούτος πάλι ο θάνατος είναι ανάσταση και ζωή.

- Το πνεύμα ως ριζική αφύπνιση του αυθεντικού εαυτού χρειάζεται την πίστη. Αυτή δεν είναι κάποια ακλόνητη πεποίθηση, αλλά ένα βαθύ πάθος.
- Αμαρτία είναι μια εσωτερική υποδούλωση, η τυπική σχέση με τον Θεό χωρίς υπαρξιακό αντίκρισμα ή μάλλον με ιδεολογική κάλυψη, η απώλεια του εαυτού στις περιστασιακές ικανοποιήσεις.
- Το μήνυμα του πάσχοντος Θεού ως συμβόλου της σωτηρίας του ανθρώπου δεν συνεπάγεται εξορκισμό της επιθυμίας, για να προστατευθεί έτσι η κοινωνική συνοχή. Το μήνυμά Του είναι η ευχαριστιακή - ποιητική - μέθεξη της ελεύθερης θέλησης στη βιωμένη αλήθεια.
- Για να χαρώ την επιθυμία μου, οφείλω να συνδέσω θεραπευτικά το απολαυστικό παρόν με το έσχατο μέλλον.
- Θα κριθούμε κατά την εγγύτητα προς την αλήθεια και κατά την απόσταση από την ψευδαίσθηση και αυτό μπορεί να μας γεμίσει εδώ και τώρα τη ζωή. Έτσι μόνο νοείται αναγεννητικά το πλήρωμα του χρόνου.
- Η πίστη στον Ιησού ως απόλυτη αγάπη δημιουργεί ένα ιδανικό και νόημα ζωής, το οποίο με τη σειρά του δίνει εσωτερική ενότητα στον θεληματικό άνθρωπο και ελευθερώνει τη δίψα για το αυθεντικό, πέραν της ματαιότητας των συμβάσεων.
- Στον Πατέρα αναφέρεται η πίστη, όμως οι πιστοί "παραδίδονται" στον Υιό υπό την έννοια ότι η ένσαρκή Του υπόσταση επιτρέπει να ζουν την πίστη τους στο ίδιο το θέλημά τους και όχι να τηρούν συμβατικά το θείο θέλημα. Αυτό σημαίνει ότι όσοι πιστεύουν στον Υιό θα έχουν ζωή αιώνια.
- Τα Ευαγγέλια είναι πρωτίστως κείμενα πίστης και σε αυτά τα κείμενα δεν βαραίνει η εξωτερική ακρίβεια, αλλά η δυνατότητα που μας προσφέρουν να κοιταζόμαστε στο βάθος των γραφομένων και να αποφασίζουμε.
- Η θυσία ακυρώνει τον θάνατο, εφόσον το είναι για τον άλλον υπερβαίνει το είναι ως μηδέν.
- Εκεί που ως εικόνα του Θεού έπρεπε να επιλέξω το καλό και να πω όχι στο ένστικτο για λόγους ηθικής, τώρα (μετά τον Χριστό) ως καθρέφτης του Θεού καλούμαι να αναγάγω σε ένστικτο την πνευματική ελευθερία, να νοιάζομαι και να αγαπώ, να αναρωτιέμαι στην πίστη μου και να ρωτώ. Όλα ελευθερώνονται από τη μοίρα της συνθήκης τους όταν γίνουν ερώτημα.
- Η καλύτερη ασφάλεια δεν είναι να διαιωνίσουμε τη θνητή ούτως ή άλλως ύπαρξή μας, αλλά να μη μας καταπιεί η θάλασσα, να μη μας καταβάλει η αγωνία του θανάτου, να μην παραιτηθούμε από τα οράματά μας, κι ας διακινδυνεύουμε. Μένει ζωντανός όποιος δεν βολεύεται με την καθιέρωση και διακινδυνεύει σε αυτό που κάνει ανά πάσα στιγμή της ζωής του.

- Οραματιστής είναι εκείνος του οποίου οι ιδέες βασίζονται στην πίστη και όχι στα πράγματα.
- Η θεωρία και το όραμα προϋποθέτουν εσωτερική ματιά.
- Το όραμα της υπέρβασης ως αυθυπέρβασης σκεπάζει τον φόβο σαν αγαθή σκιά.
- Η καρδιά και όχι η υλική πραγματικότητα έχει τη δύναμη να νικά την αγωνία.
- Η αλήθεια δεν βρίσκεται στη σκέψη για τα πράγματα. Βρίσκεται στο νόημα ως πρόθεση και πλεόνασμα της σκέψης.
- Η δύναμη του Θεού συνθλίβει τον άνθρωπο. Η αδυναμία Του τον αναγεννά. Ο Ιησούς θεραπεύει από συμπάθεια και όχι για να επιδείξει θεϊκή δύναμη.
- Θα βγούμε από την εσωτερική μας κόλαση, όταν, αντί να την παλεύουμε αθεράπευτα με αλυσίδες, μάθουμε σιγά-σιγά να ακούμε και να συμφιλιωνόμαστε με τη φωνή της ψυχής μας. Στον ορίζοντα αυτής της ενότητας θα δεξιθούμε λυτρωτικά τη χάρη της Βασιλείας.
- Η αγάπη είναι θείο χάρισμα, γιατί σε ό,τι αγαπώ μου νεύει το απόλυτο.
- Η αλήθεια του θαύματος δεν έχει να κάνει με την αυθεντικότητα του καταγεγραμμένου στο ευαγγελικό κείμενο παράδοξου περιστατικού. Έχει να κάνει με το αν τούτο φτωχαίνει ή πλουτίζει την ύπαρξή μας και συμβάλλει στην πνευματική συνοχή της ζωής.
- Το θαύμα αποτελεί γεγονός πίστης, αποκαλυπτικού χαρακτήρα και όχι μαγικού με δεισιδαιμονικές προεκτάσεις. Αποτελεί σημείο συγχωρητικής αγάπης του Θεού απέναντι στον άνθρωπο που είναι δεκτικός ερμηνευτικής απομύθευσης.
- Πνευματικά πραγματικό είναι το σημαντικό και γι' αυτό βρίσκεται πέραν των αντικειμενικών αποδείξεων.
- Ο Θεός βοηθάει, όταν αναδεχόμαστε την πνευματική προοπτική της θελήσεώς Του και ταυτιζόμαστε εμπράκτως μαζί Του.
- Η σωτηρία που φέρνει ο Κύριός μας Ιησούς Χριστός έγκειται σε πληρότητα που ξεχειλίζει το είναι.
- Θαύμα είναι η ανατροπή μιας συνθήκης φθοράς, η υπέρβαση των ορίων που μας αιχμαλωτίζουν ατομικά ή συλλογικά στην υπαρξιακή βαρύτητα, κάθε μεταμορφωτική αλλαγή του κόσμου και του ανθρώπου. Θαύμα είναι η μετοχή στο Πνεύμα του Θεού, που πνέει ως μεταμορφωτική δύναμη.
- Η διάνοια έχει πλήθος αλήθειες. Η ζωή έχει μία και μοναδική: την αύρα του νοήματος.
- Αν έσχατο είναι η Βασιλεία, το ήθος της Βασιλείας νοείται ως ζωή μέσα στον κόσμο ελεύθερη από τη βαρύτητα του κόσμου, δηλαδή μία μεταμορφωμένη ύπαρξη, για την οποία το αύριο αποτελεί ανοικτή δυνατότητα και ουδέποτε αποπνευματωμένος τελετουργικός τύπος. Σε αυτή την προοπτική, πτώση είναι ο συμβιβασμός με τη βαρύτητα και λυτρωτική αποκατάσταση είναι η ηθική υπέρβαση της βαρύτητας, το ζωηφόρο άνοιγμα στο μέλλον, μία πριν την ανάσταση ανάσταση.
- Πίστη είναι η παραίτηση από την ιδέα ότι όλα εξαρτώνται από τις δυνάμεις μας, η

παράδοση της επιθυμίας μας στο απόλυτο μυστήριο του Θεού. Τότε συμβαίνει το θαύμα.

- Η προσευχή φέρνει τη γαλήνη της παράδοσης σε κάτι που μας ξεπερνά, δημιουργεί ατμόσφαιρα δωρεάς και θερμαίνει την ελπίδα για βοήθεια.
- Η πίστη δηλώνει ενεργό συμμετοχή του ανθρώπου σε μια σωτηρία, η οποία ξεπερνά την όποια θεραπεία και εκφράζει την απόφαση να δεξιωθούμε το αλλιώς στη ζωή μας.
- Το καινούριο που φέρνει ο Ιησούς με τη διδασκαλία και τη ζωή Του έγκειται στη συν-χώρηση ως τροπή της σκληρότητας σε συμπόνια. Σε μια τέτοια προοπτική η μετάνοια θα μπορούσε να γράφεται και συμπόνια.
- Τα θαύματα συμβαίνουν όχι ως υπερφυσικά γεγονότα, αλλά ως συμβολισμοί πίστης στην ελευθερία μας από τα φυσικά όρια. Νομιμοποιητική βάση του θαύματος είναι ο αναστάσιμος τρόπος ύπαρξης, ασχέτως φθοράς και θανάτου.
- Σώζει η εσωτερική αφύπνιση, όχι ο εντυπωσιασμός από θαυμαστά σημεία. Το θαύμα είναι απρόσφορο για όποιον στερείται εσωτερικής ετοιμότητας και όποιος διαθέτει εσωτερική ετοιμότητα δεν το χρειάζεται.
- Η απελευθέρωση από τον φόβο επιτυγχάνεται με πίστη στον Θεό, με αληθινό δηλαδή τρόπο ζωής, με ψυχική καθαρότητα και διαφάνεια του ανθρώπου, ο οποίος εκτεθειμένος στο βλέμμα των τρίτων δεν έχει να κρύψει τίποτε. Κρυβόμαστε φοβούμενοι την κρίση και επίκριση, αλλά ο φόβος και η αγωνία μάς φτωχαίνουν. Θα ξεπεράσουμε τον φόβο ζώντας την αλήθεια μας και όχι κρύβοντάς την. Η δική μας απόκρυψη εμποδίζει να προκόψουν οι άλλοι. Εκτιθέμενοι κρατούμε την ύπαρξή μας ανοικτή σαν ανανεούμενη δυνατότητα. Αντίθετα, ο φόβος, ως αρνητικό νόημα, στενεύει αποπνικτικά την ύπαρξή μας και μας κάνει δυστυχείς.
- Η πίστη λειτουργεί ως εμβρυουλκός της αυθεντικότητας.
- Η ανωριμότητα είναι ανυπομονησία αγχώδης και η ανυπομονησία αφήνει χώρο μέσα μας μόνο για τον εαυτό μας.
- Αγάπη είναι το να μπαίνω στη θέση του άλλου χωρίς να ταυτίζομαι μαζί του. Το πρόσωπό του να αποκτά ζωτική σημασία στα μάτια μου, ώστε να μη μένει χώρος για αντιπαλότητα.
- Είμαστε εικόνα του Θεού, όχι επειδή δικάζουμε, αλλά επειδή συγχωρούμε.
- Αν η αμαρτία κατά βάθος είναι απιστία, ο λόγος της συγνώμης ελευθερώνει την πίστη.
- Όταν οι ρόλοι πολιτείας και θρησκείας δεν διακρίνονται, η εξουσία τείνει να απολυτοποιείται και η θρησκεία να πολιτεύεται, οπότε η ιερότητα της εξουσίας ευνοεί τον ολοκληρωτισμό, ενώ η πολιτικοποίηση των θεμάτων συνείδησης υπονομεύει την πολιτική κοινωνία.
- Ίδιον της ψυχικής ανωριμότητας δεν είναι τόσο η εξάρτηση από το περιβάλλον, όσο η απόδοση στα αρνητικά του περιβάλλοντος της εσωτερικής μας διάσπασης και του υπαρξιακού μας κενού. Όταν δεν κοιτάμε μέσα μας, προβάλλουμε τις εσωτερικές μας συγκρούσεις στους τρίτους. Μιλούμε για "συνωμοσίες" ή "καταπιεστικό" σύστημα και πασχίζουμε να τα ανατρέψουμε. Όμως δεν αλλάζουμε τίποτα, αν δεν αρχίσουμε από τον

εαυτό μας.

- Στον λόγο σας το ναι να είναι ναι και το όχι να είναι όχι ("Εστω δε ο λόγος υμών ναι ναι, ου ου"). (Κύριος)
- Η Ανάσταση δημιουργεί μία νέα οικονομία του εγωισμού: δεν καταργεί το Εγώ, αλλά το ανοίγει και το φωτίζει, το κάνει στη λεπτότητά του αγνώριστο σαν τον αναστάντα Ιησού.
- Η αγάπη και η πίστη αντισταθμίζουν το σκοτάδι των κενών της ύπαρξης.
- Χωρίς πίστη δεν νοείται καν Ανάσταση.
- Όσο πλησιάζουμε την πνευματική ζωή, τόσο δεν ενδιαφέρουν οι αποδείξεις εμπειρικής ιστορικότητας. Μας κερδίζει ένας μεταεμπειρικός ρεαλισμός, ο οποίος δεν εντοπίζει την Ανάσταση σε κάποιο σημείο του χρόνου, αλλά την εννοεί ως καθολική συνθήκη, που απλώνεται εξίσου γύρω μας και μέσα μας.
- Το έσχατο της Ανάστασης δεν υπονοεί κάποιο σύμπαν αόρατο πάνω από το δικό μας, κάτι σαν υπερκείμενο όροφο. Υποβάλλει μια ποιητική στάση ζωής στον γήινο κόσμο μας, μια δευτέρα παρουσία μας στον εύθραυστο εαυτό μας.
- Το πνεύμα επηρεάζει το σώμα, επειδή το φως του μετέχει στο φως της εικόνας του Θεού.
- Η μετά θάνατον ζωή ως αναστάσιμη πραγματικότητα σημαίνει νέα αυτοσυνειδησία του ανθρώπου πέρα από τον εγωκεντρισμό.
- Αγαπώ σημαίνει βάζω την ψυχή μου σε ό,τι κάνω. Ψυχή είναι η ακατάστροφη αυθυπέρβαση του Εγώ στο άπειρο της ελευθερίας του.
- Το βόλεμα είναι Άδης πνευματικός, ριζική αμαρτία. Η αμαρτία δεν έχει να κάνει τόσο με παραβιάσεις εντολών, όσο με επιλογές παθητικής προσαρμογής στα δεδομένα, με εγκλωβισμό σε νοοτροπία η οποία μας υπαγορεύει να διακινδυνεύσουμε την ευθύνη των επιθυμιών μας. Οπότε, αντί να συνδυάσουμε τον λόγο με το άλογο ένστικτο, αφήνουμε το ένστικτο μόνο του, απελπισμένο, άγριο και αδέσποτο. Εννοείται, δεν το αναχαιτίζουμε εκ των υστέρων.
- Ο Υιός του Θεού με την αμαρτύρητη Ανάστασή Του επέλεξε να μην επιβληθεί άνωθεν, αλλά να προβάλει εντός μας την αλήθεια Του, ώστε να την υπερασπισθούμε με την ίδια μας την ύπαρξη. Το κύρος της ιστορικής αντικειμενικότητας θυσιάζεται στην πίστη. Εάν η πραγματιστική τεκμηρίωση προσγειώνει το πνεύμα, η πίστη το ενώνει σε έσχατο σκοπό που μας περιλαμβάνει. Υπό αυτή την έννοια η πίστη σώζει. Το θέμα δεν είναι λοιπόν να "αποδειχθεί" η Ανάσταση, αλλά να "αποδειχθεί" η πίστη, διά της οποίας αναλαμβάνουμε την ευθύνη των επιλογών μας. Σε αυτή την ευθύνη παίζεται η δική μας ανάσταση-ανόρθωση. Θα ήταν καταστροφικό να υπήρχαν μάρτυρες της Ανάστασης. Αντί πίστεως, η οποία μας κάνει να αγαπάμε και να αλλάζουμε, θα είχαμε την υπερφυσική εξασφάλιση και μια ψυχή ρηχότατη. Τουναντίον, η αμαρτύρητη Ανάσταση παρακάμπτει την εξωτερική γνώση της μεσσιανικότητας του Χριστού και μας καλεί να γίνουμε αυτόπτες μάρτυρες ενός φωτεινού δικού μας εαυτού και διάφανου στις σχέσεις με τους άλλους. (Στέλιος Ράμφος)

- Τα εχθρικά στερεότυπα για ένα σύνολο ανθρώπων, στον βαθμό που βασίζονται σε μη αποδεδειγμένες υποθέσεις, αποτελούν ουσιαστικά στρεβλές νοητικές κατηγορίες.
- Οι πλουσιότεροι άνθρωποι δεν είναι εκείνοι που έχουν τα περισσότερα, αλλά εκείνοι που χρειάζονται τα λιγότερα.
- Μερικοί πνευματικοί νόμοι:
  - Αν ευχαριστείς από καρδιάς κάποιον, αυτός θα ευχαριστηθεί και θα σου δώσει κι άλλα.
  - Όσο πιο αυστηρά κρίνεις κάποιον, τόσο πιο αυστηρά θα κριθείς και θα το πληρώσεις.
  - Όποιον κατακρίνεις, σε αυτόν θα γίνεις ρεζίλι και ό,τι κατακρίνεις, σε αυτό θα πέσεις.
  - Ζητάς πολλά; Δεν θα σου δοθεί τίποτα. Δεν ζητάς τίποτα; Θα σου δοθούν τα πάντα.
  - Αν κυνηγάς τη δόξα, αυτή φεύγει. Αν δεν την κυνηγάς, σε κυνηγάει αυτή.
  - Αν ξεφτιλίσεις κάποιον, θα ξεφτιλιστείς κι εσύ από τον Θεό.
  - Αν είσαι κακομοίρης και τσιγκούνης, δεν θα έχεις ευλογία από τον Θεό.
  - Αν δεν αδικείς τον εαυτό σου, κανείς δεν μπορεί να σε αδικήσει.
  - Αν δεν συμφιλιωθείς με τους γονείς σου, θα κάνεις τα ίδια με αυτούς και χειρότερα.
- Η ταπεινοφροσύνη είναι θησαυροφυλάκιο αρετών. (Άγιος Βασίλειος)
- Για να γίνει ένα παιδί ώριμο και πειθαρχημένο, ο γονιός οφείλει να εκφράζει την αγάπη του: α) με σωματική επαφή, β) με οπτική επαφή, γ) με συγκεντρωμένη προσοχή και δ) με πειθαρχία, φτάνει να γίνεται με τρόπο που το παιδί να μη νιώθει αδύναμο.
- Τα πάθη δεν είναι δυνάμεις που πρέπει να ξεριζωθούν. Είναι φυσικές δυνάμεις, που τις οικειοποιείται ο διάβολος, ενώ δεν έχει κανένα δικαίωμα, και πρέπει να εξαγνιστούν.
- Ο άνθρωπος μπορεί να ησυχάσει με το πρόβλημα του θανάτου, μόνο αν βιώνει τον θάνατο ως αυτοπαράδοση σε κάποιο πρόσωπο το οποίο θα συναντήσει μετά. Αυτό είναι για τους πιστούς το πρόσωπο του Χριστού.
- Η μεγαλύτερη επιστήμη στον άνθρωπο είναι πώς να κάνει το καλό, πώς να σκέφτεται το καλό και πώς να λέει το καλό. (Σίμων Αρβανίτης)
- Δεν καταστρέφει τόσο η αμαρτία, όσο η απελπισία που ακολουθεί την αμαρτία. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Η κίνηση της οργής, από οποιαδήποτε αιτία κι αν προκληθεί, τυφλώνει τα μάτια της ψυχής και δεν την αφήνει να δει τον ήλιο της δικαιοσύνης. (Ιωάννης ο Κασσιανός)
- Όποιος έχει πνευματικά κριτήρια έχει λιγότερα δικαιώματα στην κοινωνία μας. (Όσιος Παΐσιος)
- Η σωστή πνευματική πορεία είναι να ξεχνάει κανείς τα καλά που κάνει και να θυμάται τα καλά που του κάνουν οι άλλοι. (Όσιος Παΐσιος)
- Όταν έχουμε ταπείνωση, μπορούμε να καταλάβουμε τις παγίδες του διαβόλου, γιατί με την ταπείνωση φωτίζεται ο άνθρωπος και συγγενεύει με τον Θεό. (Όσιος Παΐσιος)
- Να μη νηστεύει μόνο το στόμα μας, αλλά και οι αισθήσεις μας και τα μέλη μας. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)

- Κανένας δεν είναι τόσο καλός στην ψυχή όσο ο απλός. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Όταν ο αδελφός μας σφάλει, εμείς να βασιάζουμε τον πειρασμό του. Η αληθινή αγάπη μάς εμπνέει να κάνουμε θυσίες χάριν του πλησίον. (Άγιος Πορφύριος)
- Όταν ο φόβος χτυπάει την πόρτα σου, στείλε την πίστη να ανοίξει. Και τότε θα εξαφανισθεί ο κακός επισκέπτης.
- Η στάση που εκ των προτέρων καλλιεργούμε μπορεί κάλλιστα να καθορίσει το πώς θα μας επηρεάσει ο πόνος όταν χτυπήσει.
- Όλα όσα συμβαίνουν σε εκείνους που αγαπούν τον Θεό είναι για το καλό τους ("Τοις αγαπώσι τον Θεόν πάντα συνεργεί εις αγαθόν").
- Όσο περισσότερο αφήνουμε το επίπεδο ικανοποίησής μας να καθορίζεται από εξωτερικούς παράγοντες (καινούριο αυτοκίνητο, μοντέρνα ρούχα, μια αξιοζήλευτη καριέρα, κοινωνική κατάσταση), τόσο περισσότερο χάνουμε τον έλεγχο πάνω στην ίδια μας την ευτυχία.
- Ο δρόμος του "θα" οδηγεί στην πόλη του "ποτέ". (Κινέζικη Παροιμία)
- Πίστη είναι η πιστότητα-εμπιστοσύνη σε μια σχέση.
- Παράδοση δεν είναι αυτό που παραλαμβάνουμε, αλλά αυτό που παραδίνουμε.
- Κάθε λαός την τύχη του την κάνει μοναχός του. Κι όσο του φταίει η κούτρα του, δεν του φταίει ο εχθρός του. (Κρητική μαντινάδα)
- Χάσαμε τη σοφία για χάρη της γνώσης και χάσαμε τη γνώση για χάρη της πληροφορίας. (Έλιοτ)
- Η πίστη είναι δώρο του Θεού, που οφείλουμε να ζητάμε από Εκείνον.
- Σε ό,τι μας συμβαίνει, υπάρχει πάντα η σταθερή προθυμία του Θεού να δουλέψει μαζί μας και μέσα μας, για να βγει κάτι καλό.
- Προσευχόμαστε, όχι για να λυθούν τα προβλήματά μας, αλλά για να μας βοηθήσει ο Θεός να Τον βρούμε.
- Όποια ταλαιπωρία κι αν περάσουμε για τον Θεό, θα ακολουθήσει η ανάπαυση.
- Όταν δεν έχουμε μέτρο, αναγκαζόμαστε να παίρνουμε μέτρα. (Μανώλης Ρασούλης)
- Αυτό που καθιστά τον άνθρωπο πρόσωπο είναι να παίρνει αγάπη και να δίνει αγάπη.
- Η χαρά είναι ο καρπός της σχέσης.
- Το απλό είναι δυσκολότερο από το περίπλοκο. Θέλει σκληρή δουλειά, για να καθαρίσεις τη σκέψη σου και να την κάνεις απλή. (Στηβ Τζομπς)
- Να δώσουμε στον άλλον τη δυνατότητα να ξεγυμνώσει τον εαυτό του μπροστά μας. Αυτό είναι η κατεξοχήν πράξη αγάπης και έχει ως αποτέλεσμα την αληθινή σχέση.
- Αγιότητα είναι η τελείωση του ανθρώπου μέσα στη χάρη του Θεού. Δεν πρέπει να μπερδεύουμε την αγιότητα με την τελειομανία, που είναι νεύρωση.
- Τα παιδιά των χωρισμένων γονιών είναι πιο έξυπνα αλλά και πιο ταλαιπωρημένα.
- Το δύσκολο δεν είναι τόσο η πράξη αγάπης προς τον άλλον, όσο το να μη συνοδεύεται

αυτή η πράξη με την προβολή του εαυτού μας ως ανώτερου.

- Αυτό που έχουμε ανάγκη στις σχέσεις είναι η βαθύτερη κατανόηση.
- Ο Θεός είναι άδικος, γιατί αν ήταν δίκαιος θα έπρεπε να μας κάψει όλους. (Αβάς Ισαάκ)
- Η έμμονη ενασχόληση με τις αμαρτίες μας δείχνει έπαρση. Η έμμονη ενασχόληση με τις αμαρτίες του συντρόφου μας δείχνει απουσία αγάπης.
- Το ότι εργάζεται και προσφέρει κάποιος οφείλεται στη χάρη του Θεού. Άρα είναι λάθος να το χρησιμοποιεί αυτό ως επιχείρημα για τη δικαίωσή του.
- Η σημερινή γνώση έχει μετατρέψει τον καθένα μας σε αυτοκίνητο που τρέχει με ιλιγγιώδη ταχύτητα. Οφείλουμε να μάθουμε πώς οδηγείται το αυτοκίνητο αυτό.
- Ο Θεός είναι δυνατόν να αποκαλύπτεται κάθε στιγμή και σε κάθε άνθρωπο.
- Κανένας μας δεν είναι σωστός. Το σημαντικότερο που μπορούμε να κάνουμε είναι να παραδεχτούμε τα λάθη μας και να τα καταθέσουμε.
- Μόνο όταν είμαστε συνδεδεμένοι με τον Χριστό μπορούμε να προσφέρουμε αληθινή αγάπη.
- Η ζωή μας είναι ο αδελφός μας. Στο πρόσωπο του αδελφού μας βλέπουμε την παρουσία του Θεού.
- Να μην αγνοούμε την ψυχική ανάγκη του ανθρώπου για σύνδεση.
- Πνευματικά υγιή παιδιά μεγαλώνουν, μόνο από συζύγους που έχουν ενότητα.
- Κάθε διαπροσωπική σχέση φιλίας, οικειότητας ή εχθρότητας είναι μια πρόκληση πλησιάσματος.
- Θα μπορέσουμε να υπάρξουμε, μόνο αν γίνουμε ανύπαρκτοι.
- Μας λείπει η πνευματική ευαισθησία, η οποία καλλιεργείται μέσα στη χάρη του Θεού.
- Υπάρχει ένα χάρισμα του Θεού που είναι η γενεσιουργός αιτία της πνευματικής ευαισθησίας: το να μπορείς να φιλοξενείς από γεννησιμιού σου τα μέγιστα και πρώτα ερωτήματα και απορίες της ύπαρξής σου.
- Η χάρη του Θεού έπεται των δοκιμασιών του ανθρώπου.
- Όταν ο άλλος αισθάνεται άνετα μαζί μας είτε φτύνοντάς μας είτε αποδεχόμενός μας, αυτό σημαίνει ότι κάτι γίνεται. Ίσως να έχει ενεργήσει μέσα μας η χάρη του Θεού.
- Ο μόνος κίνδυνος για τον άνθρωπο είναι ο πνευματικός θάνατος (δηλαδή η αμαρτία), μέσα από τον οποίο δεν μπορεί να νικηθεί ούτε ο βιολογικός θάνατος.
- Το σημαντικό είναι να διακονούμε τον άλλον άνθρωπο, χωρίς να ζητάμε ανταμοιβή. Αυτό είναι ένδειξη ότι η χάρη του Θεού ενεργεί.
- Η μεγαλύτερη αυστηρότητα είναι η επιείκεια που αιφνιδιάζει, που φέρνει τον άλλον ενώπιον των ευθυνών της προσωπικής του ελευθερίας τι να επιλέξει και τι να απορρίψει.
- Αυτός που θα σε μάθει να αγαπάς είναι ο Χριστός. Εσύ αυτό που είναι απαραίτητο να κάνεις είναι να θελήσεις να σε μάθει ο Χριστός να αγαπάς. Και ο χώρος που θα σε μάθει να αγαπάς είναι η συζυγία σου, η οικογένειά σου. Θα βγεις ή όχι από τον εαυτό σου; Θα

σταυρώσεις ή όχι τη φιλαυτία σου;

- Καθετί που φέρνει έπαρση φέρνει και ταραχή. Όπως φέρνουν ταραχή τα πάθη, έτσι φέρνει ταραχή και η έπαρση.
- Οποιοδήποτε χάρισμα δεν φέρνει ενότητα και κοινότητα δεν είναι αληθινό χάρισμα.
- Να μπορούμε να υπερβαίνουμε την ασχήμια του άλλου ανθρώπου. Αυτό φέρνει ενότητα και κοινότητα.
- Πνευματικό δίκαιο και πνευματική ωριμότητα είναι να αγαπάω τον εχθρό μου. Προϋπόθεση είναι η χάρη του Θεού.
- Οι αρμοί της ενότητας είναι η συγκατάβαση.
- Να θέτουμε τον εαυτό μας σε υπαρξιακή κρίση καθημερινά.
- Για να αναπαύσω τον άλλον, οφείλω πρώτα να βρω εγώ τον εαυτό μου, να ειρηνεύσω με τη χάρη του Θεού. Το αν θα του μιλήσω ή όχι είναι θέμα διάκρισης (άλλες φορές ναι, άλλες φορές όχι).
- Πρέπει να ξενιτευτούμε μέσα στις ρίζες μας. Να δούμε ξανά τις ρίζες μας με την έκπληξη του ξένου.
- Επιβιώνω σημαίνει αποκτηνώνομαι. Ζω σημαίνει αγαπώ και όταν αγαπώ μαθαίνω.
- Στη Θεία Λειτουργία, για να έρθει σε μας η χάρη του Θεού, οφείλουμε να έχουμε συγκέντρωση, ειρήνη και να μη σκεπτόμαστε τίποτε. (Αμφιλόχιος Μακρής)
- Ο νόμος που οφείλει να δέχεται ο χριστιανός δεν είναι ο νόμος του ισχυρού, αλλά ο νόμος του Δημιουργού. (Γρηγόριος Παλαμάς)
- Οργή είναι η φυσική δύναμη που μας εμφυτεύτηκε από τον Θεό, για να βοηθούμε τους αδύνατους. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Το άβατο, π.χ. του Αγίου Όρους, δεν είναι αποκλεισμός, αλλά δεξίωση εσχατολογική του άλλου φύλου.
- Χωρίς ταπείνωση το παν γίνεται μηδέν. Με ταπείνωση το μηδέν γίνεται παν. (Άγιος Βασίλειος)
- Να βάλουμε όρια στη ζωή μας, γιατί μόνο έτσι θα μπορέσουμε να αγαπήσουμε αληθινά.
- Η υπακοή, όταν γίνεται, να μην είναι μιμητισμός. Να γίνεται με αληθινή πίστη στον Θεό και όπως τη θέλει ο Θεός (να έχουμε από πριν θέσει τα όρια στον εαυτό μας).
- Θέτω όρια δεν σημαίνει μόνο στένεμα ορίων αλλά και άμβλυνση ορίων, π.χ. στον χρόνο που θα αφιερώσω στον σύντροφό μου ή στα παιδιά μου.
- Σε μια σχέση είναι σημαντικό να υπάρχει και κάποιος προσωπικός χρόνος αλλά με διάκριση.
- Σε μια σχέση είναι σημαντικό να έχουμε ευθύτητα.
- Επειδή η αμαρτία μπήκε στη ζωή μας με την ηδονή, θα βγει με τα αντίθετά της, δηλαδή με τον πόνο, την οδύνη, την άσκηση, τον διωγμό. (Γρηγόριος Νύσσης)
- Να είμαστε μάρτυρες προσωπικοί της αγάπης του Θεού και να τη μεταδίδουμε στους

άλλους ανθρώπους.

- Υγιές-χαροποιό πένθος είναι η αίσθηση ότι δεν είναι ζωντανή η πίστη μας στον Θεό, ότι δεν είναι ζωντανή η σχέση μας με τον Θεό.
- Να βάλουμε τον Θεό ως πρώτη προτεραιότητα στη ζωή μας. Πρώτα όμως να παραδεχτούμε ότι αυτό δεν το έχουμε κάνει.
- Είναι μεγάλη πλάνη να θέλουμε να αλλάξουμε τον άλλον.
- Το αληθινό φαίνεται και το αναγνωρίζει ο καθένας. Μόνο αυτός που δεν θέλει δεν το αναγνωρίζει.
- Ο Θεός (η σχέση με τον Θεό) ήδη υπάρχει σε αυτόν που κοινωνεί τα Άχραντα Μυστήρια. Απλά, με τη Θεία Ευχαριστία ο Θεός τού απαντά.
- Ο ανάπηρος μας υπενθυμίζει το μέτρο της ζωής μας (τον θάνατο) και προσγειώνει εμάς, που είμαστε ξιπασμένοι.
- Δεν υπάρχει τυποποιημένη προσευχή, αλλά τυποποιημένη διάθεση. Αυτό που χρειάζεται να αλλάξει είναι η στάση μας.
- Μετάνοια δεν είναι οι ενοχές, αλλά το ξεπέρασμα των ενοχών, το τέλος των ενοχών. Οι ενοχές είναι η αφορμή για τη μετάνοια. Αν οι ενοχές παραμείνουν μετά τη μετάνοια, η μετάνοια δεν ήταν αληθινή.
- Για τον καθένα θα έπρεπε η υγεία να μην είναι αυτοσκοπός, αλλά ένα μέσο για τη ζωή. Όταν γίνεται αυτοσκοπός, διαστρέφεται στο αντίθετό της. (Κλάους Ντέρνερ)
- Το εξωτερικό μας πρόβλημα είναι αποτέλεσμα του εσωτερικού προβλήματός μας.
- Στην περίπτωση που δύο άνθρωποι προσεύχονται ζητώντας από τον Θεό δύο αντίθετα πράγματα, ο Θεός ανταποκρίνεται στον πιο αδύνατο να αντέξει την απόρριψη.
- Αγωνίζομαι σημαίνει ότι ο λογισμός μου, η καρδιά μου, η επιθυμία μου, η ελευθερία μου είναι στραμμένα στον Θεό.
- Το στοιχείο που κυριαρχεί τη Σαρακοστή είναι η μετάνοια.
- Αν θέλαμε να περιγράψουμε με λίγα λόγια την πνευματική ζωή, θα λέγαμε ότι είναι η ενεργοποίηση της ακόρεστης προσμονής και προσδοκίας της επερχόμενης Βασιλείας του Θεού, του θησαυρού που έχουμε χάσει και τον ζητάμε. Είναι η όρεξή μας να ζήσουμε. Είναι η όρεξή μας για τον Θεό.
- Δημιουργικότητα δεν είναι η υπεραπασχόληση, αλλά το φούντωμα του πόθου μου.
- Τοις καθαροίς πάντα καθαρά. (Άγιος Σιλουανός)
- Η κατάκριση δηλώνει ότι δεν έχουμε αληθινή προσδοκία Θεού και αληθινή προετοιμασία.
- Η εξομολόγηση και η μετάνοια είναι αγωγή, ώστε ο άνθρωπος να ακολουθήσει την παιδεία και τη μόρφωση του Χριστού.
- Εκείνοι που υποφέρουν πολύ παραπονιούνται λιγότερο. (Αίσωπος)
- Τα αρνητικά στοιχεία που έχουμε κληρονομήσει από τους γονείς μας αποτελούν ελαφρυντικά για την κατάστασή μας. Όμως είμαστε και προσωπικά υπεύθυνοι, ιδιαίτερα αν

έχουμε ξεπεράσει κατά πολύ την εφηβεία.

- Δεν μπορεί καμιά υγιής σχέση να οικοδομηθεί στη βάση των ενοχών. Ούτε και αυτή με τον Θεό.
- Λόγια που δεν μπορούμε να τα πούμε σε κάποιον να μην τα λέμε σε τρίτους. Αυτό κάποια στιγμή θα μας εκθέσει.
- Αν θέλεις να βοηθήσεις την Εκκλησία, διόρθωσε τον εαυτό σου και αμέσως διορθώνεται ένα κομματάκι της Εκκλησίας. (Όσιος Παΐσιος)
- Προσβλέποντας στον Χριστό, ο άνθρωπος φωτίζεται, παίρνει φως από τον Χριστό.
- Σηκώνω σταυρό σημαίνει σταυρώνω τη δική μου ελευθερία, για να γίνει αληθινή ελευθερία. Σταυρώνω το δικό μου θέλημα, για να γίνει το θέλημα του Θεού.
- Η έννοια της χριστιανικής αγάπης δεν είναι καταστρατήγηση των ορίων, αλλά είναι διαφύλαξη των ορίων και μέσα από τη διαφύλαξη των ορίων μπορούμε να δώσουμε τον εαυτό μας στον άλλον.
- Η χριστιανική αγάπη δεν επιβραβεύει, δεν ενισχύει την ιδιοτροπία του άλλου.
- Να συμπεριφερόμαστε στον άλλον με τέτοιο τρόπο, ώστε, όταν αυτός δεν σέβεται τα όρια που του έχουμε θέσει, να υφίσταται τις συνέπειες της δικής του συμπεριφοράς.
- Κανένα γνήσιο καλό δεν μπορεί να γεννηθεί με βάση την ενοχή.
- Η οργή είναι συνήθως σύμπτωμα τραυματισμένου εγωισμού.
- Η οργή μου δείχνει ότι δεν έχω θέσει σταθερά και αναγνωρισμένα όρια.
- Στην οργή του άλλου δεν χρειάζεται να κανακεύουμε, να δίνουμε εξηγήσεις, να πληγωνόμαστε ή να οργιζόμαστε κι εμείς. Ο οργισμένος χρειάζεται να βρει απέναντί του ένα ήρεμο τείχος (με όρια από πριν). Μερικές φορές βοηθάει και η απομάκρυνσή μας από τον οργισμένο για κάποιο χρονικό διάστημα.
- Οφείλουμε να απαντάμε στην πρόκληση του άλλου χωρίς οργή, με ήπιο τρόπο, με σταθερό τρόπο και διαφυλάττοντας τα όριά μας.
- Θέτω όρια σημαίνει διαφυλάττω την προσωπική μου ελευθερία.
- Το πρώτο που πρέπει να κάνουμε σε μια σχέση είναι να θέσουμε τα όριά μας. Στη συνέχεια, ασκούμενοι στην ταπείνωση, οφείλουμε να προσπαθήσουμε να βρούμε τη χρυσή τομή με την οποία τα όρια θα διαφυλαχθούν. Αυτό είναι διαδικασία ωρίμανσης.
- Η ψυχολογική ωρίμανση του ανθρώπου είναι να θέσει τα όριά του στον άλλον. Η πνευματική ωρίμανση είναι να σεβαστεί τα όρια και τα δικά του και του άλλου.
- Υγιής πνευματική πορεία δεν μπορεί να υπάρξει με ενοχές, αλλά με ενεργοποίηση του φιλότιμου και του πόθου για τον Θεό εν ελευθερία.
- Ο Χριστός μάς καλεί να απαρνηθούμε τα προσώπια μας, τις μάσκες μας και να ξαναβάλουμε στη θέση τους το "κατ' Εικόνα".
- Η προόραση είναι αποτέλεσμα της διόρασης. Η διόραση είναι αποτέλεσμα της διάκρισης. Η διάκριση είναι αποτέλεσμα της ταπείνωσης.

- Η μετάνοια είναι το μόνο που μπορούμε να δώσουμε στον Θεό.
- Η μετάνοια είναι βαθιά εσωτερική αλλαγή και αλλοίωση της ύπαρξής μας, που προβάλλεται οικουμενικά και αλλοιώνει όλη την οικουμένη.
- Η μετάνοια είναι η αίσθηση της απομάκρυνσης-αποκοπής μας από τον Θεό, η αίσθηση της προσωπικής μας ανεπάρκειας και η πρόσδεσή μας στον Θεό.
- Η αγάπη που δίνουμε έξω από την αίσθηση της προσωπικής μας ανεπάρκειας δεν είναι αληθινή αγάπη. Ακολουθείται από σκληρότητα και επιθετικότητα.
- Μπορώ να βλέπω με συμπάθεια-συγκατάβαση τον συνάνθρωπό μου, αν τον βλέπω μέσα από την αίσθηση της προσωπικής μου αδυναμίας και ανεπάρκειας και μέσα από την αγάπη του Θεού, που έχει επιείκεια.
- Η μετάνοια δεν είναι κάποιος στιγμιαίος ρομαντισμός μιας ορισμένης περιόδου, για να κοινωνήσει ο άνθρωπος και να αισθανθεί όμορφα. Η μετάνοια είναι αλλαγή του τρόπου ζωής του ανθρώπου.
- Η υπόθεση της σωτηρίας μας είναι απόφαση δική μας.
- Το πρώτο εμπόδιο του ανθρώπου που έχει αποφασίσει να προχωρήσει πνευματικά είναι η απόγνωση-απελπισία. Το εμπόδιο αυτό το βάζει ο διάβολος, αλλά μπορεί να ξεπεραστεί με τη βοήθεια των Πατέρων της Εκκλησίας.
- Μετάνοια δεν είναι μόνο να αισθανθώ την αμαρτωλότητά μου, αλλά και να εμπιστευθώ την αγάπη του Θεού.
- Δεν υπάρχει μεγαλύτερη αμαρτία από την κακομοιριά της απόγνωσης.
- Δύο είναι τα εμπόδια που συναντά κανείς στη μετάνοια: η απόγνωση και η ραθυμία. Αυτά τα δύο είναι το ίδιο πράγμα. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Η συνείδηση είναι αυτό το κέντρισμα που μας υπενθυμίζει τι κακό κάναμε. Από κει και πέρα σημασία έχει ποια θα είναι απέναντι σε αυτό η τοποθέτησή μας.
- Αίσθηση της αμαρτίας είναι ότι αυτό που έκανα με χώρισε-απέκοψε από τον Θεό.
- Ο Ιούδας μεταμελήθηκε, αλλά δεν μετανόησε, γι' αυτό και έφτασε στην απόγνωση.
- Ο πιο επώδυνος και ο πιο θεραπευτικός ταυτόχρονα τρόπος να βοηθήσουμε τον άλλον να αισθανθεί την αμαρτία του είναι ο φιλόanthropos τρόπος.
- Η αγάπη δεν είναι βλακεία. Όταν κάποιος με φτύσει, δεν θα πω "τι ωραία που με έφτυσες". Η αγάπη είναι πορεία ζωής.
- Συνήθως αυτός που λέει τη λέξη "σ' αγαπώ" είναι ψεύτης.
- Αυτός που γνωρίζει το σωστό, αλλά δεν το πράττει, θα φάει πολύ ξύλο ("Ο γνωστός και μη ποιήσας δαρήσεται πολλάς").
- Κάθε άνθρωπος έχει μέσα του μια φλόγα, το κατ' εικόνα και καθ' ομοίωση, και για να φωτισθεί αυτός ο άνθρωπος χρειάζεται να την ανακαλύψει και να την τροφοδοτήσει.
- Το κακό δεν υπάρχει, δεν είναι ύπαρξη, είναι γεγονός. Το καλό υπάρχει, είναι πρόσωπο, είναι ο Θεός.

- Η αγάπη είναι ένα συνεχές δόσιμο.
- Όταν αγαπάμε τον άλλον, οικοδομούμαστε πνευματικά.
- Αυτά που δίνουμε να είναι χρήσιμα και να προσέχουμε σε ποιους τα δίνουμε.
- Ο Χριστός μάς λέει να Τον αγαπάμε, όχι γιατί έχει ανάγκη την αγάπη μας, αλλά γιατί εμάς συμφέρει να Τον αγαπάμε.
- Ο Γκάντι ήταν αληθινός ηγέτης, γιατί ζούσε αυτά που έλεγε.
- Χωρίς τη συμμετοχή στα μυστήρια της Εκκλησίας δεν υπάρχει χριστιανική ζωή.
- Τυπική δεν είναι η συμμετοχή στα μυστήρια της Εκκλησίας. Τυπική μπορεί να είναι η προσέγγιση του ανθρώπου σε αυτά.
- Η συμμετοχή στα μυστήρια της Εκκλησίας να είναι καρπός μετάνοιας και καρπός εσωτερικής συνειδητότητας.
- Τυπικό είναι κάτι όταν λειτουργεί το σώμα, αλλά δεν λειτουργεί η καρδιά.
- Μετάνοια είναι η σύνδεση της ζωής μου με τον Θεό.
- Φιλία σημαίνει αμοιβαίος σεβασμός των ορίων και της διαφορετικότητας.
- Όταν από φόβο μη διαλυθεί η σχέση αποκρύψουμε τα δικά μας όρια, δηλαδή το πρόσωπό μας, το αποτέλεσμα θα είναι μια ψεύτικη σχέση. Το πρόβλημα δημιουργείται από την ανασφάλεια και τη δειλία μας να εκτεθούμε και να τοποθετηθούμε.
- Τα όρια σε μια σχέση δεν είναι διαχωριστικά-ανταγωνιστικά. Είναι βοηθητικά σημεία επαφής, ώστε η επιθυμία να είναι αληθινή και η σχέση αγαπητική.
- Η γυναίκα σήμερα είναι κουρασμένη όχι γιατί δουλεύει, αλλά γιατί αναλαμβάνει τις ευθύνες του άνδρα (που δεν αναλαμβάνει ο άνδρας).
- Όταν ο άνδρας αναλαμβάνει την ευθύνη, η γυναίκα ησυχάζει και νιώθει ασφαλής.
- Συγχωρώ σημαίνει ξεπερνώ-υπερβαίνω το παρελθόν και προχωράω μπροστά. Δεν σημαίνει καταργώ τα όρια ή υποχωρώ.
- Η συγχώρεση απαιτεί την αληθινή θέληση του ενός. Η συμφιλίωση απαιτεί την αληθινή θέληση και των δύο χωρίς άρση των ορίων.
- Η προσευχή είναι προτιμότερη κι από την αναπνοή.
- Για να υπάρξει το αποτέλεσμα της διάκρισης, χρειάζεται μία απόσταση.
- Σύμφωνα με τους Πατέρες μας, η διάκριση είναι μία από τις μεγαλύτερες αρετές.
- Διάκριση μπορεί να έχει αυτός που έχει γνώση, ασφάλεια και εμπειρία.
- Η αδιακρισία, που είναι το αντίθετο της διάκρισης, είναι συνέπεια της άγνοιας, της ανασφάλειας και της απειρίας.
- Ο σκοπός της πνευματικής ζωής δεν είναι η ηθική βελτίωση του ανθρώπου.
- Μετάνοια είναι η απόφαση του ανθρώπου να στραφεί προς τον Θεό, γιατί Αυτός είναι η ζωή του. Είναι η στροφή προς τον Θεό και η παραμονή στον Θεό.
- Η μετάνοια δεν χρειάζεται χρόνο. Είναι σαν την αστραπή.
- Ο Θεός δεν ζητεί "το κέφι Του". Ζητεί αυτό που εμείς έχουμε ανάγκη.

- Ο άνθρωπος του Θεού είναι και ηθικά βελτιωμένος. Ο ηθικά βελτιωμένος δεν είναι απαραίτητα και άνθρωπος του Θεού.
- Στην Εκκλησία δεν υπάρχει καταξίωση, υπάρχει δωρεά. Μόνο μέσω της δωρεάς μαθαίνει κανείς να αγαπά.
- Το πρόβλημά μας είναι ότι ζητάμε τον παράδεισο και όχι τον Θεό, που θα μας οδηγήσει στον παράδεισο.
- Όταν αισθανόμαστε ότι πάμε καλά, τότε η αρετή μας είναι κατάρρα.
- Δεν είναι δυνατόν να ερωτευθούμε μια γυναίκα, αν προηγουμένως δεν τη δούμε. Το ίδιο γίνεται και με τη χάρη του Θεού.
- Η σκληρότητα της καρδιάς είναι η βάση της κάθε αμαρτίας.
- Αν θέλουμε να λάβουμε από τον Θεό, να μην Του ζητούμε τίποτα. Μόνο να Του παραδοθούμε. Να ζητούμε τον ίδιο τον Θεό, που Αυτός είναι τα πάντα.
- Ο απώτερος σκοπός της Εκκλησίας μας είναι όλοι να γίνουν ένα. Να υπάρξει ενότητα όπως στην Αγία Τριάδα.
- Ο τρόπος που μπορεί ο άνθρωπος να αντιληφθεί την αλήθεια είναι η ταπείνωση.
- Η αγάπη αντλεί τη χάρη του Θεού.
- Στην πνευματική ζωή να αγωνιζόμαστε απλά, απαλά και μυστικά.
- Όταν εκβιάζεις το θείο, δεν έρχεται.
- Το ενδιαφέρον του διαβόλου δεν είναι να μας ρίξει στην αμαρτία. Το ενδιαφέρον του είναι μετά την πτώση μας στην αμαρτία να ασχολούμαστε συνεχώς με αυτήν.
- Όταν ασχολούμαστε συνεχώς με τις αμαρτίες μας, γινόμαστε αμαρτιοκεντρικοί και όχι χριστοκεντρικοί.
- Ο διάβολος τρέμει την περιφρόνηση.
- Ταπείνωση είναι να παραδεχτώ ότι η ζωή μου είναι ο Χριστός και όχι εγώ.
- Το μέτρο της μετάνοιάς μας είναι η στροφή μας προς τον Χριστό. Και διά του Χριστού λύνονται και τα προβλήματά μας.
- Όταν γίνουμε φίλοι με τον Θεό, τότε γίνονται φίλοι μας όλοι οι άνθρωποι.
- Όταν θέλω να επιβάλω στον άλλον τις δικές μου απόψεις, δεν αφήνω τη χάρη του Θεού να ενεργήσει εν ελευθερία μέσα του.
- Το μόνο που μπορούμε να κάνουμε στον άλλον είναι να ανάψουμε το φυτίλι για την αγάπη του Θεού.
- Η εντολή του νόμου ίσχυε κατά την εποχή της Παλαιάς Διαθήκης. Μετά τον Χριστό ισχύει η εντολή της χάρης, της αγάπης, όχι η εντολή του νόμου.
- Την Παλαιά Διαθήκη να μην τη βλέπουμε ξέχωρα από την Καινή Διαθήκη, αλλά στην προοπτική της Καινής Διαθήκης.
- Να θέλουμε να έχουμε και να ζητάμε από τον Θεό όχι ελαφρύ φορτίο αλλά γερές πλάτες.
- Ο υπερήφανος κλείνει την καρδιά του στον Θεό και γι' αυτό εισπράττει την έλλειψη του

Θεού. Στη συνέχεια κατηγορεί τον Θεό ότι δεν τον βοηθά.

- Κατανοώ τον άλλον άνθρωπο σημαίνει ότι βρίσκω τα όριά του και συνεννοούμαι μαζί του.
- Τα όρια είναι καρπός εσωτερικής καλλιέργειας και προόδου του ανθρώπου.
- Στην Ορθοδοξία η πίστη είναι η εμπειρία της σχέσης. Δεν είναι ένας διανοητικός ακροβατισμός σχολαστικιστικού περιεχομένου, για να αποδειχθεί η ύπαρξη του Θεού.
- Πίστη είναι η πιστότητα σε μία σχέση (στην προσωπική σχέση με τον Θεό).
- Αυτός που πιστεύει αληθινά στον Θεό δεν είναι θεατής του Θεού, αλλά είναι μέσα στον Θεό.
- Η πίστη είναι καρπός της προσωπικής σχέσης με τον Θεό. Μέσα από τη σχέση αυτή μου αποκαλύπτεται ο Θεός.
- Λύση δεν υπάρχει εκεί που δεν υπάρχει μετάνοια. Η λύση είναι η μετάνοια.
- Το πρόβλημά μας είναι η έλλειψη βαθιάς-αληθινής μετάνοιας.
- Το μειονέκτημα της γυναίκας είναι ότι ξεγελιέται εύκολα, είναι αφελής. Το πλεονέκτημά της είναι ότι είναι καρδιακή, έχει ταπείνωση.
- Η μεγάλη αμαρτία του Αδάμ δεν ήταν ότι έφαγε τον απαγορευμένο καρπό, αλλά ότι κρύφτηκε από τον Θεό μετά από αυτή την αμαρτία. Δεν εμπιστεύθηκε τον Θεό ως Πατέρα.
- Ταπεινός είναι αυτός που αποδέχεται ότι όλα είναι δωρεάν και του χαρίστηκαν.
- Αμαρτία είναι ό,τι βλάπτει τον άνθρωπο.
- Η μεγαλύτερη δυσκολία μας είναι να διαχειριστούμε σωστά τη χαρά.
- Οι εμμονές μας είναι η ψυχασθένειά μας.
- Μια βεβαιότητα να έχουμε: την αγάπη του Θεού.
- Να αφεθούμε στο άγνωστο αλλά σίγουρα ασφαλές θέλημα του Θεού.
- Το "κατ' εικόνα" περιλαμβάνει: α) τη λογική φύση, β) το αυτεξούσιο (προσωπική ελευθερία) και γ) τη δυνατότητα κυριαρχίας στα άλλα όντα.
- Έχε εμπιστοσύνη στον Θεό, αλλά κλείδωνε καλά το αυτοκίνητό σου.
- Είμαστε παιδιά του Θεού. Δεν είμαστε εγγόνια του Θεού, για να υπερτονίζουμε τη σχέση με τον πνευματικό μας.
- Η προσευχή είναι η βαθύτερη αίτησή μας προς τον Θεό, ώστε να μπει ο Θεός στη ζωή μας.
- Χωρίς την προσευχή και τον πόθο γι' αυτήν δεν μπορεί να υπάρξει πνευματική ζωή ούτε σωτηρία για τον άνθρωπο.
- Ό,τι κάνουμε να είναι προσευχή. Μόνο τότε ωφελούν αυτά που κάνουμε.
- Αν η αγάπη για το παιδί σου ξεπεράσει τον πόθο σου για την πνευματική σου πορεία, δεν θα προσδεύεστε πνευματικά ούτε εσύ ούτε το παιδί σου.
- Ένας γάμος ή μία σχέση χάνεται, όταν δεν έχει σωστό προσανατολισμό.
- Η πνευματική ζωή είναι σχέση. Ως σχέση έχει τα απρόοπτά της, την ελευθερία της.

- Η Ορθοδοξία είναι δύσκολη, γιατί προϋποθέτει την προσωπική σχέση με τον Θεό, κάτι που έχει προσωπικό κόστος.
- Η προσευχή είναι η αφύπνιση της προσωπικής σχέσης με τον Θεό.
- Η μεγαλύτερη αρετή, που οδηγεί πιο γρήγορα από κάθε άλλη στον Θεό, είναι να αγαπάμε τον εχθρό μας και να συγχωρούμε από καρδιάς αυτόν που μας αδίκησε.
- Η ποιότητα της ζωής εξαρτάται: α) από την ψυχική υγεία, β) από τη σωματική υγεία, γ) από την πνευματική καλλιέργεια, δ) από την παιδεία, ε) από τις κοινωνικές συνθήκες, στ) από τις οικονομικές συνθήκες.
- Μόνο ο άνθρωπος πεθαίνει. Τα ζώα ψοφούν. Ο άνθρωπος από τη στιγμή που θα γεννηθεί έρχεται σε αντιπαράθεση με τον θάνατο.
- Οφείλουμε να εξοικειωθούμε με τον θάνατο, όχι γιατί είναι το τέλος της ύπαρξης, αλλά γιατί είναι το τελεσίδικο επεισόδιο αυτού του τρόπου ύπαρξης που γνωρίζουμε εδώ πέρα.
- Η υπερευαισθησία συχνά κρύβει εγωισμό και υπερηφάνεια.
- Ζωή έχει ο άνθρωπος της αγάπης και της ελευθερίας.
- Τίποτα στη ζωή μας δεν είναι τυχαίο. Όλα εκφράζουν κάτι, π.χ. οι πράξεις μας και η συμπεριφορά μας.
- Όταν κάποιος άνθρωπος δεν ελκύει κάποιον άλλον κοντά του, είναι δική του η αμαρτία.
- Η αίσθηση της μοναξιάς είναι αίσθηση αμαρτίας.
- Η καλή πράξη δεν είναι προϋπόθεση της σωτηρίας, αλλά καρπός της σωτηρίας, που επέρχεται με τη συγχώρεση.
- Ένας άνθρωπος που έχει τη χάρη του Θεού είναι αδύνατο να μη θέλει να προσφέρει.
- Στην ένωση των ανθρώπων αυτό που συμβάλλει περισσότερο είναι η προσευχή, κυρίως η κοινή προσευχή.
- Όταν έχουμε το Πνεύμα του Θεού, δηλαδή το Άγιο Πνεύμα, γινόμαστε ανίκανοι προς κάθε αμαρτία.
- Αυτό που θα μας οδηγήσει στη σωτηρία δεν είναι οι καλές μας πράξεις, αλλά η αγάπη μας προς τον Χριστό. Αγαπάμε τον Χριστό, αν καταλάβουμε και αν συνειδητοποιήσουμε ότι και Αυτός μας αγαπά.
- Μην ασχολείστε με το κακό. Στραφείτε προς το φως του Θεού. (Άγιος Πορφύριος)
- Δεν χρειάζεται να σφιγγόμαστε, για να γίνουμε καλύτεροι στην πνευματική ζωή αλλά και αλλού. Όλα να τα κάνουμε με τρόπο απλό και απαλό. (Άγιος Πορφύριος)
- Οι καλύτεροι παίκτες αντιδρούν σε αυτό που υπολογίζουν ότι θα συμβεί, αντί να περιμένουν να συμβεί.
- Αποφατισμός είναι όρος της θεολογίας κατά τον οποίο η γνώση του Θεού (θεογνωσία) επιτυγχάνεται μέσω της άρνησης και όχι με τις νοησιαρχικές και ορθολογιστικές διαδικασίες του φιλοσοφικού στοχασμού. Η γνώση του Θεού είναι μυστική εμπειρία που κατακτάται με την πίστη.

- Αποφατισμός είναι η άρνηση να εξαντλήσουμε τη γνώση της αλήθειας στη διατύπωσή της, η άρνηση να ταυτίσουμε τη γνώση της αλήθειας με μόνη την κατανόηση της λογικής της εξαγγελίας. (Χρήστος Γιανναράς)
- Η τελική εικόνα της ανθρώπινης φύσης συνεχώς αναβάλλεται. Η φύση μας ποικίλει, αλλάζει, εξελίσσεται. Δηλαδή συνεχώς γίνεται.
- Άνθρωπος χωρίς γλώσσα είναι άνθρωπος χωρίς σκέψη.
- Η μεταφυσική έχει ποιητική γλώσσα, όπως ο Διονύσιος Σολωμός που γράφει "τα σπλάχνα μου κι η θάλασσα ποτέ δεν ησυχάζουν". Πολύ συχνά και η νεότερη φυσική έχει ποιητική γλώσσα.
- Η εμπειρία συνιστά βεβαιότητα που δεν μπορεί να ειδωλοποιηθεί. Π.χ. δεν είναι ανάγκη να μάθω πώς αγαπάνε όλοι οι λαοί, για να γνωρίσω τι είναι αγάπη.
- Στην επιστήμη ισχύει η αρχή της διαψευσιμότητας. Π.χ. δεχόμαστε κάποια πρόταση ως σωστή μέχρι να υπάρξει κάποια άλλη που να τη διαψεύσει.
- Πίστη δεν σημαίνει πεποίθηση, αλλά εμπιστοσύνη σε μια σχέση που κερδίζεται και χάνεται διαρκώς.
- Φιλότιμος είναι αυτός που αγαπά την τιμή και που αποδίδει ανάλογη τιμή σε αυτόν που βρίσκεται κοντά του.
- Η Παναγία είναι το πλέον θεώμενο ανθρώπινο πρόσωπο. Η θέωση της Παναγίας είναι το πρότυπο της θέωσης όλων μας.
- Όταν δεν αληθεύεις, δεν αγαπάς αληθινά.
- Ο φανατισμός είναι μια αντίδραση του ανθρώπου που δεν έχει βαθιά πίστη.
- Το πνεύμα που μιλάει διχαστικά-απορριπτικά δεν είναι το Πνεύμα του Θεού. Αλλά ούτε και το πνεύμα που αποδέχεται την αίρεση, το ψεύδος του άλλου είναι το Πνεύμα του Θεού.
- Δεν είναι αγάπη το φως να το ονομάσουμε σκοτάδι και το σκοτάδι να το ονομάσουμε φως. Αυτό μπορεί να δώσει προσωρινά αποτελέσματα, αλλά δεν έχει σωτηρία.
- Αν αρνηθούμε τον πόνο του εκτροχιασμού από την αλήθεια, τότε δεν μπορούμε να γίνουμε δεκτικοί της αγάπης του Θεού.
- Η αδιαφορία προς τον εχθρό είναι μεγάλη τέχνη.
- Όταν μας επιτεθεί ο πειρασμός-διάβολος, να μη φοβηθούμε, να μην αγχωθούμε, αλλά να ταπεινωθούμε και να τον περιφρονήσουμε. Τότε αυτός θα φύγει.
- Να μην βλέπουμε παντού διαβόλους.
- Όταν ντυθούμε την πανοπλία του Θεού, δηλαδή τη χάρη του Θεού, τότε τα πάντα θα κατορθώσουμε. Και αυτό εξαρτάται από μας.
- Να μην πολεμάμε το σκοτάδι. Να ζητάμε το φως του Θεού και τότε θα φύγει το σκοτάδι.
- Να αφήσουμε τους άλλους να μας μιλούν, όπως αισθάνονται. Να μην ζητιανεύουμε την αγάπη.
- Επιδίωξή μας να είναι να αγαπάμε τους άλλους και να προσευχόμαστε με όλη μας την

ψυχή γι' αυτούς. Τότε και οι άλλοι θα μας αγαπούν. Όταν αγαπάμε τους άλλους, χωρίς να επιδιώκουμε να μας αγαπούν, τότε θα μαζεύονται γύρω μας σαν τις μέλισσες.

- Όποιος ειρηνεύσει με τον εαυτό του, θα ειρηνεύσει μαζί του ο ουρανός και η γη. (Αβάς Ισαάκ)
- Γίνε εσύ η αλλαγή που θέλεις να δεις στον κόσμο.
- Η Εκκλησία είναι εργαστήριο αγιότητας.
- Η άποψη ότι επικρατεί στον κόσμο το κακό δεν είναι εκ του Θεού. Προέρχεται από τον αντικείμενο και οδηγεί στην απελπισία. Αυτό που επικρατεί στον κόσμο δεν είναι το κακό, αλλά η Εκκλησία του Θεού.
- Ο θάνατος είναι έξω από τη θέληση του Θεού. Δεν είναι φυσική κατάσταση, αλλά αποτέλεσμα της πτώσης, της αμαρτίας. Ζωή αληθινή είναι η παρουσία του Θεού, η "ενοίκησή" Του στην καρδιά του ανθρώπου. Η πώση μάς χώρισε από τον Θεό και αδρανοποίησε τη χάρη Του μέσα μας. Αυτός ο χωρισμός, που ονομάζεται πνευματικός θάνατος, προκάλεσε και τον σωματικό μας θάνατο. Ο χριστιανός όμως πιστεύει ότι ο σωματικός θάνατος ως γεγονός αποτελεί οικονομία του Θεού και ευεργεσία Του, για να μη γίνει αθάνατο το κακό. Ο σωματικός θάνατος είναι διάσπαση της αρμονίας, διακοπή της συλλειτουργίας ψυχής και σώματος, πρόσκαιρος χωρισμός της ψυχής από το σώμα μέχρι τη Δεύτερα Παρουσία του Κυρίου.
- Ταπείνωση είναι η αποδοχή της προσωπικής μας ατέλειας και η προσαρμογή σε αυτήν.
- Το πρόβλημα του ανθρώπου δεν είναι ο σύντροφός του, αλλά ο εαυτός του και η σωτηρία του.
- Να μην είμαστε ούτε αναίσθητοι ούτε υπερευαίσθητοι. Να έχουμε την ευαισθησία που καλλιεργεί τον άνθρωπο. Η αναισθησία και η υπερευαισθησία τον καταρρακώνουν.
- Όταν δρομολογηθούμε στον Θεό, ενοχές δεν υπάρχουν.
- Όποιος υπερηφανεύεται είναι ανόητος, γιατί στερεί τον εαυτό του από τη χάρη του Θεού.
- Όταν ο άνθρωπος επαίρεται, τότε χάνει την επικοινωνία με τους συνανθρώπους του, όπως στον πύργο της Βαβέλ.
- Όταν ο άνθρωπος επαίρεται, του αλλοιώνεται το φρόνημα και χάνει την ικανότητα της συγχώρεσης.
- Μια μορφή υπερηφάνειας είναι η κατάκριση του άλλου.
- Κατάκριση είναι το να κρίνουμε αρνητικά τον άλλον. Αλλά και η κρίση δεν είναι κάτι καλό, εκτός αν το κάνουμε για θετική προσέγγιση του άλλου.
- Όταν τιμούμε κάποιον που δεν αξίζει, τότε ο Θεός πολύ περισσότερο θα τιμήσει εμάς, που δεν αξίζουμε (ως Θεός είναι "υποχρεωμένος" να το κάνει αυτό).
- Πάντα να σκεφτόμαστε ποιοι είμαστε και τι είναι η αγάπη του Θεού για μας.
- Σου έρχεται να βλάψεις κάποιον; Σκέψου ποιος είσαι. Η ανάμνηση των δικών μας αμαρτιών μάς βοηθάει να συγχωρούμε και να συμπαθούμε τους άλλους ανθρώπους.

- Η πίεση αποδίδει μόνο όταν είναι εκούσια. Διαφορετικά, τίποτε καλό δεν μπορεί να γίνει με την πίεση.
- Τα τρία κακά είναι: α) ο αμαρτωλός εαυτός μας, β) η ροπή προς την αμαρτία και γ) ο διάβολος. Από αυτά το δεύτερο, δηλαδή η ροπή προς την αμαρτία, έχει ως αποτέλεσμα ένα τέταρτο κακό: τον θάνατο.
- Ακηδία σημαίνει αφροντισιά (κήδομαι σημαίνει φροντίζω).
- Το πρόσωπο είναι έννοια αναφορική. Ορίζεται σε σχέση με κάποιον ή με κάτι. Μέσα από τη σχέση αναδεικνύεται ο άνθρωπος ως πρόσωπο, διότι μέσα από αυτή βιώνει με τρόπο μοναδικό, ανόμοιο και ανεπανάληπτο τα κοινά γνωρίσματα της ανθρώπινης φύσης, που ενσαρκώνει. Χαρακτηριστικό (ειδοποιός διαφορά) του προσώπου είναι η μοναδικότητα, η ανομοιότητα και το ανεπανάληπτο, με μια λέξη η ετερότητα, η οποία τον διακρίνει από έναν άλλον άνθρωπο και με την οποία υπερβαίνει τη φυσική ατομικότητα, την οποία προϋποθέτει. Το πρόσωπο είναι η υπέρβαση της ατομικότητας, η υπέρβαση της αντίθεσης υποκειμένου και αντικειμένου. Είναι το Εγώ που "εξ-ίσταται", εξέρχεται από τον εαυτό του και πραγματοποιεί μια σχέση κοινωνίας, που είναι κοινωνία αγάπης. Κανένα πρόσωπο δεν είναι όμοιο με το άλλο, επειδή το καθένα βιώνει με τον δικό του τρόπο τις κοινές ιδιότητες της ανθρώπινης φύσης. Πρότυπο του προσώπου είναι ο Θεός και γι' αυτό η έννοια του προσώπου είναι ιερή. Η έννοια αυτή του προσώπου ως οντολογική έννοια προέρχεται από την ανατολική φιλοσοφική παράδοση και είναι γέννημα της πατερικής θεολογίας.
- Αντίθετη με την έννοια του προσώπου είναι η έννοια του ατόμου. Άτομο είναι η απρόσωπη κοινωνική μονάδα, που ενσαρκώνει μόνο τις κοινές ανθρώπινες ιδιότητες. Χαρακτηριστικό του ατόμου είναι η άρνηση ή η απουσία της ετερότητας. Για να χρησιμοποιήσουμε έναν όρο του Heidegger, είναι το "Selbstheit", η "εαυτότητα", δηλαδή το "απόλυτο υποκείμενο". Διάκριση (ειδοποιός διαφορά) από τα άλλα άτομα δεν υπάρχει. Όλα τα άτομα είναι τα ίδια. Το άτομο είναι η συνείδηση της ατομικότητας, το Εγώ που αντιπαρατάσσεται προς το Εσύ, το υποκείμενο που στέκει απέναντι στο αντικείμενο. Ελευθερία θεωρείται η ικανότητά του να θέτει όρια γύρω από τον εαυτό του, να αυτοεπιβεβαιώνεται.
- Ο μεσαίωνας της Ανατολής ήταν σκλαβωμένος στους Τούρκους, ενώ ο μεσαίωνας της Δύσης ήταν σκλαβωμένος στην τέχνη, το πείραμα και την επιστήμη.
- Στην εξέλιξη του σημερινού κόσμου πρωταγωνιστούν συνήθως η σύμπτωση συμφερόντων, η τεχνοκρατική οργάνωση. Όχι το χάρισμα, η έμπνευση της αγάπης.
- Μετά την κάμψη της κομμουνιστικής ιδεολογίας, αναπτύσσεται σε πολλές χώρες ένας ιδιαίτερος τύπος Ισλάμ, που προσφέρει προστασία, συσπείρωση, καταφύγιο και αξιοπρέπεια στους φτωχούς, ελπίδα για καταξίωση και κοινωνική δικαιοσύνη στους περιθωριακούς. Έτσι διαμορφώνεται ένα προλεταριάτο που οπλίζεται με θρησκευτική αποφασιστικότητα, αντοχή και μαχητικότητα.

- Η αναζήτηση της υπέρτατης πραγματικότητας, της αλήθειας, της υπέρβασης του θανάτου παραμένει βαθύς πόθος και δικαίωμα του κάθε ανθρώπου.
- Τον θανατηφόρο ιό του εγωισμού μόνο το γνήσιο θρησκευτικό βίωμα είναι σε θέση να τον εξουδετερώσει. Όσο πιο αυθεντικό και καθαρό είναι το θρησκευτικό βίωμα, τόσο πιο πολύ συμβάλλει - με την αφύπνιση και το αγωνιστικό φρόνημα οργανωμένων ομάδων και λαών - σε μια θετική προσφορά μέσα στο παγκόσμιο γίγνεσθαι.
- Μακάριοι όσοι έχουν και μεταδίδουν ειρήνη, γιατί αυτοί θα ονομαστούν παιδιά του Θεού.
- Ο σκοπός δεν είναι να διατηρηθούν τα όρια, αλλά να καταργηθούν.
- Ό,τι γίνεται σύστημα-καθεστώς σε μια σχέση καταργεί τη σχέση.
- Ο Χριστός είπε: "Εγώ είμαι η αλήθεια". Η Εκκλησία ως σώμα του Χριστού είναι η αλήθεια.
- Να μη βάζουμε τον σκοπό μας ανάμεσα σε μας και τον Θεό, αλλά τον Θεό ανάμεσα σε μας και τον σκοπό μας.
- Αυτό που μας αποδυναμώνει δεν είναι οι δυσκολίες, αλλά οι ευκολίες.
- Το να μιλάμε εναντίον των άλλων συχνά είναι ένας τρόπος να μιλάμε υπέρ του εαυτού μας, χωρίς να μιλάμε για τον εαυτό μας.
- Άγιος είναι ο μετανοημένος αμαρτωλός.
- Όπως η σκιά ακολουθεί αυτούς που περπατούν κάτω από τον ήλιο, έτσι και ο φθόνος ακολουθεί αυτούς που περπατούν κάτω από τη δόξα.
- Δεν διδάσκουμε εκείνο που θέλουμε. Δεν διδάσκουμε εκείνο που ξέρουμε. Διδάσκουμε εκείνο που είμαστε.
- Ο Θεός δεν ζητά συνηγόρους, που να προβάλλουν με τα λόγια τους την αξία του χριστιανισμού. Ζητά υπηκόους, που να δείχνουν με τον άψογο βίο τους τη δύναμη του Χριστού.
- Ένα πράγμα είναι απαραίτητο να θυμόμαστε: να ξεχνάμε τις αδικίες που μας κάνουν.
- Ο γνωστικός άνθρωπος ξέρει τον αμαθή, γιατί υπήρξε κι ο ίδιος αμαθής. Ο αμαθής όμως δεν ξέρει τον γνωστικό, γιατί δεν υπήρξε ποτέ γνωστικός. (Σενέκας)
- Ο παράδεισος είναι για τους μετανοημένους αμαρτωλούς. Η κόλαση είναι για τους αμετανόητους.
- Ένας άνθρωπος δεν μπορεί ποτέ να γίνει αληθινά ευγενικός στους τρόπους του, αν δεν είναι ευγενικός στη σκέψη.
- Γνωρίζει τον εαυτό του προπάντων εκείνος που δεν έχει μεγάλη ιδέα γι' αυτόν. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Ό,τι κάνει τους ανθρώπους καλούς χριστιανούς τους κάνει και καλούς πολίτες.
- Ένας αναιδής μπορεί να υποκριθεί τον ευγενικό, ένας όμως ευγενικός δεν μπορεί ποτέ να υποκριθεί τον αναιδή.
- Οι μεγάλες επιτυχίες είναι ένα τοις εκατό έμπνευση, τύχη και αγωνία, αλλά ενενήντα

εννέα τοις εκατό ιδρώτας.

- Η δόξα είναι βαρύτατο φαγητό και λίγα στομάχια μπορούν να τη χωνέψουν. (Αδαμάντιος Κοραής)
- Όταν κανείς αγαπάει, λέει περισσότερα με τη σιωπή του παρά με τα λόγια του.
- Ο πλούτος δεν είναι ούτε καλός ούτε κακός. Αξίζει τόσο, όσο αυτός που τον έχει.
- Να σκέφτεσαι είναι εύκολο. Να δρας είναι δύσκολο. Να δρας σύμφωνα με τη σκέψη σου είναι ό,τι πιο δύσκολο υπάρχει. (Γκαίτε)
- Όταν κάποιος τα έχει όλα, δεν κάνει όνειρα. Έχει ιδιοτροπίες. (Φολλερώ)
- Όποιος πριν δώσει μια υπόσχεση σκέφτεται καλά είναι βέβαιο ότι θα την κρατήσει.
- Οι ευτυχισμένοι πρέπει να ξέρουν ότι όσο πιο γεμάτο είναι το ποτήρι, τόσο πιο εύκολα χύνεται.
- Ενδιαφέρει:
  - για το χτίσιμο ενός σπιτιού, η θέση
  - για τη σκέψη, το βάθος
  - για τη φιλία, η πρόθεση
  - για τη συζήτηση, η ειλικρίνεια
  - για τη διοίκηση, η τάξη
  - για τη δουλειά, η αρμοδιότητα
  - για την πράξη, η σωστή επιλογή
- Για να αλυσοδέσεις έναν γίγαντα, πρέπει πρώτα να τον αποκοιμίσεις. (Κινέζικο)
- Ο πόθος είναι πιο γλυκός από την εκπλήρωσή του.
- Αν διαρκώς κρίνεις τους άλλους, δεν θα σου μείνει καιρός να τους αγαπήσεις. (Αδελφή Τερέζα)
- Η εκδίκηση μοιάζει πολλές φορές με το να δαγκώσεις έναν σκύλο, επειδή σε δάγκωσε.
- Ελευθερία σημαίνει ευθύνη. Γι' αυτό οι περισσότεροι τη φοβούνται.
- Δεν μπορώ να αλλάξω την κατεύθυνση του ανέμου, αλλά μπορώ να προσαρμόζω τα πανιά μου έτσι, ώστε να φθάνω πάντα στον προορισμό μου.
- Όταν ο άνθρωπος που έχω απέναντί μου δεν είναι έτοιμος να ακούσει τον ειλικρινή μου λόγο, εγώ οφείλω να έχω την οξυδέρκεια και την ευγένεια να το καταλάβω εγκαίρως. Οπότε παύω να είμαι ειλικρινής, αλλά όχι επειδή είμαι ανειλικρινής.
- Η διάσταση στο περιεχόμενο των εννοιών είναι μεγάλη, ακόμη και με ανθρώπους που νομίζεις ότι μοιράζεσαι κοινό κώδικα.
- Για να δεις τους ανθρώπους όπως πραγματικά είναι, πρέπει να τους αγαπάς δίχως όρους. Αν δεν το κάνεις αυτό, δεν θα σου αποκαλυφθούν ποτέ και θα τους έχεις χάσει για πάντα. (Λεό Μπουσκάλια)
- Όταν το τελευταίο δέντρο καεί, όταν ο τελευταίος ποταμός ρυπανθεί και όταν το τελευταίο ψάρι πεθάνει, τότε ο άνθρωπος θα διαπιστώσει πως δεν μπορεί να τραφεί με

χρήματα.

- Κάθε πρόβλημα έχει ένα δώρο για σένα στα χέρια του. (Ρίτσαρντ Μπαχ)
- Αν η αρχή είναι το ήμισυ του παντός, το άλλο ήμισυ είναι η σωστή τακτική σε συνδυασμό με τον κατάλληλο χρόνο εκδήλωσης της όποιας αντίδρασης.
- Υπάρχει ο οφθαλμός της Θείας Δικαιοσύνης, ο οποίος παρακολουθεί τα πάντα ("Εστί δίκης οφθαλμός, ος τα πανθ' ορά"). (Αισχύλος)
- Είναι πιο δύσκολο να φυλάξεις τα αγαθά παρά να τα αποκτήσεις ("Το φυλάξει τα αγαθά χαλεπότερον εστί του κτήσασθαι").
- Όσο είναι ημέρα, να εργάζεσθε τα έργα του φωτός. Όταν όμως έρχεται η νύχτα, τότε κανείς δεν μπορεί να εργάζεται ("Εως ημέρα εστί, εργάζεσθε τα έργα του φωτός. Έρχεται νυξ, ότε ουδείς δύναται εργάζεσθαι").
- Όταν μιλούμε για Ορθοδοξία, μιλούμε για Εκκλησία. Χωρίς την εκκλησιολογική θεμελίωση και διάστασή της, η Ορθοδοξία είναι μία από τις θρησκείες (έστω και η τελειότερη των θρησκειών) ή μία από τις ιδεολογίες (έστω και η υψηλότερη των ιδεολογιών). Η Ορθοδοξία λοιπόν είναι Εκκλησία, όχι θρησκεία ή ιδεολογία.
- Ο μεγάλος κίνδυνος της Εκκλησίας είναι η εκκοσμίκευση. Είναι ο ιστορικός συσχηματισμός ή η ταύτισή της με την ιστορία, η θρησκευτικοποίηση ή ιδεολογικοποίησή της, φαινόμενα που νεκρώνουν την εσχατολογική της πηγή και τη χαρισματική της δυναμική, μεταβάλλοντάς την από οντολογικό γεγονός ή προσωπικό-κοινωνικό τρόπο ύπαρξης σε νομικό θεσμό ή εξουσιαστικό καθεστώς.
- Τα μυστήρια που συνιστούν τη ζώσα ψυχή της οντολογίας της Εκκλησίας δεν είναι ένας κόσμος ιδεών ή μια ιερή και απρόσιτη, μεταφυσική και υπερβατική περιοχή, αλλά εκφράζουν έναν σαφή ρεαλισμό και μια ύψιστη πραγματικότητα, έναν τρόπο ύπαρξης και ζωής, τη μοναδική δυνατότητα οντολογικής μεταμόρφωσης και θέωσης.
- Αν η ιδεολογία δικαιώνει τον ατομισμό και αναδεικνύει τον μαζάνθρωπο, η Εκκλησία είναι κοινωνία προσώπων, ενότητα αγαπητική, η νέα ανθρωπότητα, που ο προσωπικός τρόπος ύπαρξής της αντανακλά τον τρόπο ύπαρξης της Αγίας Τριάδας.
- Η ιδεολογία είναι βία διανοητική και ιστορική.
- Η Εκκλησία δεν ιδρύθηκε για να οργανώσει την εξωτερική πλευρά της ζωής, να νικήσει το κακό με τη βία. Περιμένει τα πάντα μέσα από μια εσωτερική και πνευματική αναγέννηση, μέσα από την αμοιβαία δράση της ανθρώπινης ελευθερίας και της θείας χάρης. (Ν. Μπερντιάεφ)
- Το υγιέστερο κίνημα στην ιστορία είναι το κίνημα του ρομαντισμού.
- Ας είμαστε ρεαλιστές, δηλαδή ας επιδιώκουμε το ανέφικτο. (Μπρεχτ)
- Ο τίτλος του "ασκητή" δηλώνει τη θέση του ανθρώπου μέσα στον κόσμο σε διάκριση από το ζώο.
- Η ορθόδοξη άσκηση δεν είναι καταπίεση της ανθρώπινης φύσης και μαζοχιστικός

αυτοβασανισμός που οδηγεί σε νευρώσεις, αλλά είναι αντεπανάσταση εναντίον της ανταρσίας της ατομικής θέλησης.

- Το πνεύμα των Χριστουγέννων είναι το πνεύμα της συγκατάβασης.
- Η προσπάθειά μας να προστατέψουμε τον Θεό είναι μειωτική του Θεού. Ο Θεός δεν θέλει την προστασία μας ούτε την έχει ανάγκη. Αυτό που θέλει ο Θεός είναι να μείνουμε εντελώς απροστάτευτοι από καθετί και να καταφύγουμε στη δική Του προστασία.
- Το μόνο που δεν μπορεί να αλλάξει είναι η αλήθεια.
- Ο κατηφής ασκητισμός δεν είναι Ορθοδοξία. Μόνο ό,τι είναι φως είναι Ορθοδοξία. Η Ορθοδοξία είναι ήθος χαράς και κοινωνίας ενάντια στη μοναξιά και στην εγκατάλειψη, αναστάσιμη γιορτή και σχόλη, σε αντίθεση προς τον κενό, πνιγηρό "ελεύθερο χρόνο" και τη μηδενιστική αργία.
- Η λογική του ορθόδοξου ανθρώπου είναι φωτισμένη, τρέφεται από την "καθαρά καρδιά". Στην ορθόδοξη παράδοση η λογική δεν αυτονομήθηκε από την καρδιά, γι' αυτό και δεν είναι αφηρημένη, άκαρδη, υπερτροφική και καταστροφική, αποκομμένη από τη ζωή και επικίνδυνη για τη ζωή, ατομικιστική και αντικοινωνική.
- Μια ανθρωπότητα προσανατολισμένη στην ευδαιμονία και όχι στην αλήθεια δεν μπορεί να επιβιώσει.
- Η εχθρότητα προς το σώμα, όπου υπάρχει μέσα στον χριστιανισμό, αποτελεί αλλοτρίωση της γνήσιας χριστιανικής παράδοσης και ένδειξη μιας πλατωνικής-νεοπλατωνικής αιχμαλωσίας του χριστιανισμού, εναντίον της οποίας δίκαια επαναστατεί η σύγχρονη θεολογία. Η ορθόδοξη άσκηση προϋποθέτει κατάφαση της ύλης, της ζωής και της χαράς και δεν στρέφεται κατά του σώματος, αλλά κατά του σαρκικού φρονήματος. Η ορθόδοξη άσκηση δεν είναι σωματοκτονία, αλλά παθοκτονία.
- Ο ασκητισμός του χριστιανισμού αποβλέπει αποκλειστικά στην καταπολέμηση του εγωκεντρισμού χάριν της αγάπης και όχι στην εξουθένωση και στην υποβάθμιση της ύλης χάριν του πνεύματος.
- Η χριστιανική άσκηση στρέφει τον άνθρωπο από τη διχόνοια στην ομόνοια, από το ίδιον στο κοινόν, από τον μηδενισμό στην ελπίδα, από το υπαρξιακό κενό στην πληρότητα του νοήματος της εν Χριστώ ζωής, από την ανέραστη ακοινωνησία του ευδαιμονισμού στην κοινωνία της ευχαριστίας και της αγάπης.
- Όταν ο άνθρωπος έχει συναίσθηση του εαυτού του, δεν κατηγορεί τους άλλους για το κακό που διαπιστώνει μέσα του και γύρω του, αλλά αντίθετα βλέπει στον εαυτό του την αιτία του κακού.
- Η οικολογική κρίση μπορεί να χαρακτηριστεί ως μετάσταση της ηθικής και της κοινωνικής κρίσης από τον άνθρωπο στην κτίση. Είναι η φανέρωση της ανθρώπινης αμαρτίας σε οικολογικές διαστάσεις.
- Η αποφασιστική στροφή για την απομάκρυνση από την αναπόφευκτη οικολογική

καταστροφή μπορεί να θεμελιωθεί μόνο στην επανατοποθέτηση του ανθρώπου απέναντι στον εαυτό του και τον κόσμο. Και η επανατοποθέτηση αυτή, που χρειάζεται να εκφρασθεί στο σύνολο της προσωπικής και της κοινωνικής ζωής, δεν μπορεί παρά να έχει θρησκευτική βάση. Όπως βεβαιώνει μια βασική αρχή της Κυβερνητικής, για να κυβερνηθεί κάποιο σύστημα χρειάζεται ένα σημείο αναφοράς έξω από το σύστημα. Στην προκειμένη περίπτωση, για να κυβερνηθεί ο κόσμος χρειάζεται ένα σημείο αναφοράς έξω από τον κόσμο.

- Με τον πόνο ξεσκεπάζονται στον άνθρωπο τα μεγάλα μυστήρια του κόσμου, αν εκείνος που πονά έχει ανθρωπιά και πίστη. (Φώτης Κόντογλου)
- Η φιλοσοφία ολοκληρώνεται στην εκκλησιαστική εμπειρία ως φιλοκαλία.
- Ο άνθρωπος είναι το ελεεινότερο των δημιουργημάτων, όταν η ζωή του δεν υπερβαίνει απείρως τον εαυτό του ή δεν είναι μια ελευθερία, που βρίσκει την τελειώσή της στον Θεό.
- Ο Θεός είναι η ατέλειωτη ελευθερία μας.
- Αγιότητα είναι η πληρότητα του κατά φύσιν ανθρώπου.
- Η νέα ειδωλολατρία που εξαπλώνεται είναι η ζωική ζωή ή ο ζωώδης ευτυχισμός, που διαρκώς τρέφουμε με τις περιττές ή άχρηστες ανάγκες μας, με τις υποσχέσεις ή τις απολαύσεις μας.
- Η αλήθεια μάς ελευθερώνει. Και την αλήθεια τη γνωρίζουμε μόνο με την αγάπη.
- Το ήθος του προσώπου είναι η πρόταση ζωής της Ορθοδοξίας. Είναι ό,τι πολυτιμότερο έχει να δώσει η παράδοσή μας στον σύγχρονο κόσμο, λάβαρο του οποίου είναι το άτομο και τα δικαιώματά του. Το πρόσωπο όχι μόνο δεν είναι το ίδιο πράγμα με το άτομο, αλλά είναι το αντίθετό του. Ενώ άτομο σημαίνει σχάση, μονάδα χωρίς παράθυρο στον συνάνθρωπο, το πρόσωπο είναι σχέση, αγάπη και κοινωνία ως πραγμάτωση αληθινής ελευθερίας.
- Ο εγωκεντρικός, κλειστός άνθρωπος διεκδικεί τα δικαιώματά του και δεν χαρίζει τίποτε. Αυτόν επιθυμούν και πλάθουν ο απολυτοποιημένος σύγχρονος ωφελιμισμός, ο ευδαιμονισμός και ο δικαιωματισμός. Το αντίθετο αυτού ανθρώπου είναι ο ορθόδοξος, φιλόανθρωπος, κοινωνικός, ανοικτός, οικουμενικός άνθρωπος.
- Υπάρχει μια διαφορά ανάμεσα στην ορθόδοξη πίστη και σε όλα τα ιδεολογικά συστήματα: Στην ορθόδοξη πίστη τίποτα δεν είναι περιττό για τον άνθρωπο.
- Μην ψάχνεις να βρεις ποιος φταίει. Βρες ποιο είναι το μονοπάτι που δίνει διέξοδο.
- Όταν βλέπεις κάποιον να έχει μια αδυναμία, επαίνεσέ τον ότι έχει την αντίστοιχη αρετή. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Να χαιρόμαστε περισσότερο την παρουσία του άλλου παρά τα λόγια του.
- Τον αλκοολικό μόνο με έναν τρόπο μπορείς να τον θεραπεύσεις: με το να του προτείνεις "καλύτερο κρασί".
- Τα προβλήματα υπάρχουν όχι για να τα λύνουμε, αλλά για να ταπεινωνόμαστε.
- Ο κόσμος είναι όπως ένα κομμάτι γης με λουλούδια που από κάτω μπορεί να υπάρχουν τάφοι. Ο κόσμος είναι της πλήξης, ενώ ο Θεός της έκπληξης.

- Όπως σε ένα χωράφι, αυτό που μας ενδιαφέρει δεν είναι να καταπολεμήσουμε τα αγκάθια, αλλά να έχουμε καλή ανάπτυξη της καλλιέργειάς μας, έτσι και στη ζωή αυτό που πρέπει να μας ενδιαφέρει δεν είναι η καταπολέμηση των παθών, αλλά η αγάπη μας προς τον Χριστό. Έτσι θα καταπολεμηθούν και τα πάθη.
- Η μητέρα φύση είναι πολύ γενναιόδωρη, αρκεί να την πλησιάσουμε με σεμνές και όχι αρπακτικές διαθέσεις.
- Ενορία είναι, όταν λείψεις μια φορά από την Εκκλησία, κάποιος να σου τηλεφωνήσει, για να μάθει αν είσαι καλά.
- Οι δύο μεγαλύτεροι κίνδυνοι για το εκκλησιαστικό γεγονός είναι η παρεκτροπή του σε ιδεολογία ή σε ηθικισμό.
- Οι τέσσερις αρχές στη Δύση παραδοσιακά ήταν (και είναι): α) η αρχή της αυθεντίας, β) η αρχή των ακαταμάχητων αποδείξεων, γ) η αρχή του ωφέλιμου αποτελέσματος και δ) η αρχή της πλειοψηφίας. Στην Ελλάδα η αλήθεια παραδοσιακά έβγαινε από την κοινωνία της εμπειρίας με την κατάθεση της προσωπικής μαρτυρίας του καθενός ("Πάντες ομολογούντες και έκαστος μαρτυρεί").
- Η διαφορά της εμπειρίας από τη θεωρητική γνώση φαίνεται πολύ καθαρά στο παράδειγμα της μητρικής αγάπης, μεταξύ κάποιου που την έχει γευτεί και κάποιου που απλώς τη γνωρίζει θεωρητικά.
- Αγάπη είναι η θεληματική αυτοπροσφορά η άνευ διεκδικήσεων. Αυτό είναι σταυρός και ανάσταση.
- Κάθε πράγμα στον καιρό του ("Καιρός τω παντί πράγματι").
- Τα μάτια αποκαλύπτουν εκείνο που είμαστε, ενώ το στόμα εκείνο που γίναμε.
- Η Ορθοδοξία αποτελεί παράμετρο της εθνικής μας ιδιοπροσωπίας.
- Η φοβία και η ανασφάλεια είναι άγνοια του Θεού.
- Ο ρόλος της Εκκλησίας δεν είναι να κάνει καλούς ανθρώπους, αλλά τον κάθε άνθρωπο να τον κάνει θεό.
- Ο κόσμος δεν δημιουργήθηκε, αλλά δημιουργείται. (Νικόλαος Λουδοβίκος)
- Η αλήθεια του κόσμου είναι στο τέλος του. Στα έσχατα θα ξέρουμε τι είναι ο κόσμος και ο άνθρωπος. Δηλαδή δεν ισχύει αυτό που είπε ο Αριστοτέλης, ότι ο άνθρωπος είναι κάτι συγκεκριμένο. Τα φυσικά χαρακτηριστικά των όντων είναι διαπραγματεύσιμα, δεν είναι αναγκαστικά.
- Η φύση (το είναι) είναι ένα ενεργούμενο γεγονός, ένας συνεχής διάλογος, μια υπαρξιακή συνεργία Θεού και ανθρώπου.
- Τα όντα δεν είναι μόνο, αλλά και πράττονται στην αλήθεια τους.
- Η φύση έχει έναν άκτιστο ορίζοντα, που την προσδιορίζει και την ποιεί συνεχώς.
- Η ενοχή βρίσκεται στην προαίρεση, όχι στη φύση.
- Υπάρχουν δύο είδη ανόδου προς τον Θεό. Το ένα είναι φανταστικό (γίνεται διά του

μυαλού). Το άλλο είναι πραγματικό (γίνεται μαζί με όλη την κτίση).

- Η φύση της χάρης είναι η χάρη της φύσης.
- Αυτό που μας μαθαίνει η χάρη του Θεού είναι η πληρότητα του φυσικού εν τω Θεώ.
- Αυτό που έχει σημασία στην Ανάσταση του Χριστού είναι ότι ο Θεός μάς έδειξε τον τρόπο της ανάστασης.
- Τα έσχατα είναι μια ανώτερη κατάσταση από την προ-πτωτική.
- Η αφομοίωση του χριστιανισμού είναι ένα γεγονός που συνεχίζεται και σήμερα. Αυτή τη στιγμή δεν έχουμε αφομοιώσει την πληρότητα του χριστιανικού πνεύματος. Ο βαθμός αφομοίωσης είναι άλλο πράγμα από την υπαρξιακή προσχώρηση.
- Ο Αδάμ κλήθηκε να γίνει θεός, αλλά δεν άντεξε, αρνήθηκε να ωριμάσει (αυτή είναι η πτώση). Δεν μπόρεσε να αντιμετωπίσει τον πειρασμό της ισοθεΐας και θέλησε να κυριαρχήσει πάνω στον Θεό. Έπειτα ανέλαβε ο Θεός την πρωτοβουλία, αρχίζοντας με την ενσάρκωσή Του.
- Η πτώση δηλώνει ότι αυτόματα, χωρίς ερωτικό τρόπο, κυριαρχικά θέλω να γίνω θεός.
- Η Βασιλεία του Θεού είναι αυτά που δεν μπορεί να πει ο άνθρωπος.
- Η Βασιλεία του Θεού είναι η "αεικίνητος στάσις".
- Όπως η φύση είναι ιερή, έτσι και το φυσικό θέλημα είναι ιερό (ούτε ο Θεός ο ίδιος μπορεί να επέμβει). Όμως το γνωμικό θέλημα μπορεί να βελτιωθεί (π.χ. μέσω του πνευματικού μου). Μπορώ να κάνω το θέλημά μου μη ναρκισσιστικό, μη φίλαυτο.
- Κάθε ον είναι μια πρόταση του Θεού στο πλάσμα Του, στην οποία το ίδιο το ον πρέπει να απαντήσει. Δεν μπορείς να γυρίσεις την πρόταση του Θεού πίσω, γιατί η ενέργεια αυτή είναι παρά φύσιν. Το μόνο που μπορείς να κάνεις είναι να απαντήσεις. Όπως όταν ένας νέος κάνει σε μια κοπέλα μία πρόταση. Η κοπέλα δεν μπορεί να τη θεωρήσει ως μη γενόμενη, μπορεί όμως να πει όχι εκμηδενίζοντάς την με την απάντησή της.
- Αν προσθέσουμε όλα τα στοιχεία ενός ανθρώπου, δεν έχουμε έναν άνθρωπο, αλλά κάτι που κατά πολύ υπολείπεται του ανθρώπου. Ο άνθρωπος είναι κάτι πολύ περισσότερο από το άθροισμα των στοιχείων του.
- Ο άνθρωπος είναι κατά χάριν άπειρος. Μετέχει στην κτίση του Θεού, όπως το παιδί μετέχει στην περιουσία του πατέρα του.
- Τα πάθη είναι δυνάμεις της φύσης και άρα είναι φτιαγμένα από τον Θεό. Γι' αυτό δεν θέλουμε να εξαφανιστούν, αλλά να μεταμορφωθούν. Είναι τρομερό να πετάς μαζί με τα νερά και το μωρό. Χρειάζεται να γίνει λεπτή επέμβαση, ώστε τα πάθη να προσανατολιστούν προς τον Θεό.
- Ο άνθρωπος είναι κατά χάριν άναρχος και ατελεύτητος.
- Στον Αυγουστίνο το κακό είναι μέρος της φύσης του ανθρώπου. Στην πατερική παράδοση το κακό δεν είναι μέρος της φύσης του ανθρώπου, αλλά η ελευθερία του ανθρώπου είναι αυτό που αρρωσταίνει. Στη Δύση η αμαρτία είναι στη φύση. Στην Ανατολή η αμαρτία είναι στην προαίρεση.

- Ο Αυγουστίνος έκανε το λάθος να πει ότι το κακό εφευρέθηκε από τον άνθρωπο. Το κακό δεν εφευρέθηκε από κανένα ον.
- Μόνο Αυτός που εξήγαγε τον κόσμο από το μηδέν μπορεί να τον κρατήσει πάνω από το μηδέν.
- Ο άνθρωπος είναι ένα γίνεσθαι. Δεν ξέρουμε τι είναι. Σίγουρα όμως είναι εικόνα Θεού. Το είναι με το γίνεσθαι είναι απολύτως δεμένα.
- Τα όντα είναι διάλογοι, όχι μονόλογοι.
- Υπάρχει η θέση, αλλά πρέπει να υπάρξει και η αντίθεση, για να υπάρξει η σύνθεση.
- Δεν με ενδιαφέρει η αιώνια ζωή. Με ενδιαφέρει η αιώνια ζωτικότητα. (Νίτσε)
- Θεολογία είναι η συνουσία Θεού και κτίσης.
- Ο Θεός είναι μέσα στην κτίση. Είναι μέσα στον κάθε άνθρωπο.
- Ο Θεός δεν είναι αναγκαιότητα του νου. Είναι εμπειρία.
- Η κοινωνία με τον Θεό μου δίνει μια εμπειρία του απείρου, του όλου.
- Οι επιστήμονες λένε ότι δεν θα υπάρξει ποτέ γονίδιο της κακίας ή της ηθικής. Άρα επιστημονικά η ελευθερία της φύσης μας δεν κινδυνεύει.
- Το κακό είναι ένα μη ον, που όμως υπάρχει. (Πλάτων)
- Το κακό (δηλαδή το μηδέν) είναι ένας πραγματικός κίνδυνος για το είναι μου.
- Οι επιστήμονες λένε ότι ο άνθρωπος προσδιορίζεται από: α) τα γονίδια, β) το περιβάλλον, γ) τα τυχαία γεγονότα και δ) το επίπεδο της ελευθερίας.
- Το πιο σημαντικό ερώτημα είναι αν η φύση μπορεί να μπει σε μια άλλη προοπτική, η οποία να τη δικαιώνει και να την πλουτίζει.
- Η πνευματική πορεία ενός ανθρώπου μπορεί να μεταβάλει ακόμα και την κληρονομικότητά του.
- Το καλό που έχει η εποχή μας είναι ότι οι οριακές εμπειρίες είναι εμπειρίες των πολλών. Αυτό θα δημιουργήσει καταστροφές, αλλά θα δημιουργήσει και αναστροφές. Βρισκόμαστε στην εποχή του τέλους της ηθικής και της αρχής της θεολογικής οντολογίας.
- Η διήγηση της Γενέσεως δεν ερμηνεύεται κατά γράμμα. Είναι μια αλληγορική διήγηση. Αυτό που έχει σημασία δεν είναι πώς φτιάχτηκε ο κόσμος, αλλά Ποιος τον έφτιαξε.
- Το κακό υπήρχε πριν από την πτώση.
- Το ότι δεν ξέρω τι μου γίνεται είναι ένα δράμα, τις συνέπειες του οποίου πληρώνω πρώτα εγώ και έπειτα όλοι οι άλλοι.
- Ποιητικά συνυπάρχουμε.
- Σύμφωνα με τους Πατέρες, δεν γνωρίζουμε τι είναι ο άνθρωπος. Είμαστε εικόνες ενός Θεού, που είναι απροσδιόριστος και πολύ μεγάλος. Αυτή η έλλειψη ορισμού ελευθερώνει τον άνθρωπο από τα πρέπει.
- Ο Θεός δίνει στον άνθρωπο τα πάντα και απολύτως. Ένας λόγος που το κάνει είναι και για να μην κατέχεται ο άνθρωπος από αυτά.

- Ο σκοπός της απόκτησης παιδιών είναι να τα αγαπήσουμε.
- Αυτό που θέλει ο Θεός για μας είναι να ανθίσουμε, όπως ανθίζουν τα λουλούδια. Άπαξ και ανθίσουμε, αρχίζουμε να καταλαβαίνουμε ότι Κάποιος μας αγαπάει χωρίς λόγο.
- Εάν υπάρχει μια αγάπη που είναι καθαρή προσφορά-δοτικότητα, δηλαδή που απλά προσφέρεται, τότε τα πάντα ανατρέπονται.
- Το ότι ο Θεός είναι Τριάδα σημαίνει ότι έχει την αλήθεια, την αγάπη και το νόημά Του μέσα στη σχέση. Μάλιστα αυτή η αγάπη είναι τόσο βαθιά, που μιλάμε για ομοούσια Τριάδα. Εμείς δεν μπορούμε να αγαπήσουμε τόσο τον άλλον, ώστε να γίνουμε ο άλλος και να υπάρχουμε επειδή υπάρχει ο άλλος. Η δομή της υπέρτατης αγάπης που υπάρχει στην Αγία Τριάδα είναι και δομή της υπέρτατης αυτάρκειας. Και όταν αυτή η Τριαδική αγάπη φτάσει στο αποκορύφωμά της, γεννά κι άλλα όντα, τα οποία δεν μοιάζουν μεταξύ τους και τα οποία είναι τόσο ελεύθερα, που μπορούν ακόμα και να αρνηθούν τον Θεό. Μόνο αυτού του είδους η αγάπη μπορεί να αφήσει τον άλλον παντελώς ελεύθερο. Ο Θεός δεν επενδύει στην αγάπη Του. Είναι η απόλυτη κένωση, η πλήρης αυτοάρνηση.
- Η αρχαία ελληνική φιλοσοφία είχε σκληρότητα πλάι στο μεγαλείο της και κατέρρευσε, διότι είχε την εμπειρία ουράνιων πραγμάτων που δεν μπορούσε να φτάσει. Σύμφωνα με αυτήν ο άνθρωπος δεν μπορεί να συνδιαιωνήσει την ψυχή με το σώμα.
- Κατά τους Πατέρες, η ψυχή δεν είναι άυλη, αλλά είναι άυλη μόνο σε σχέση με το σώμα. Άυλος είναι μόνο ο Θεός.
- Αφού το κατ' εικόνα αναφέρεται σε όλο το ανθρώπινο όν, δεν μπορούμε να πετάξουμε τίποτα από τον άνθρωπο. Άρα τον Θεό μπορούμε να Τον προσεγγίσουμε μόνο ολόκληροι, όχι με κάποιο μέρος μας.
- Αφού με έπλασε ολόκληρο ο Θεός, τότε μπορεί και να με σώσει ολόκληρο, που σημαίνει να υπάρχω ολόκληρος απέναντί Του σε μια αιώνια κοινωνία διαλόγου και αγάπης.
- Οι χριστιανοί δεν περιορίζονται σε μια δήθεν πνευματική σχέση με τον Θεό, αλλά λατρεύουν τον Θεό.
- Ο κάθε άνθρωπος είναι ένα μεγάλο δώρο στον εαυτό του, που έχει αρχή, αλλά δεν έχει τέλος. Ο Θεός όμως δίνει στον άνθρωπο ένα δεύτερο πολύ μεγάλο δώρο, που είναι ο κόσμος. Αλλά δίνει και ένα τρίτο πολύ μεγάλο δώρο, που είναι η κοινωνία με τους άλλους ανθρώπους. Τέλος, δίνει και ένα τέταρτο πολύ μεγάλο δώρο, που είναι η Εκκλησία, η προοπτική ο κάθε άνθρωπος και ο κόσμος να γίνουν σώμα Του, η αιώνια προοπτική στα προηγούμενα δώρα Του.
- Ο Θεός μάς έδωσε τη δυνατότητα να χαιρόμαστε την πληρότητα της εικόνας Του στον άλλον άνθρωπο.
- Ο Θεός μάς προσφέρει συνέχεια δυνατότητες να βγούμε από τον εαυτό μας, να κοιτάξουμε έξω μας και να γίνουμε σοφότεροι.
- Η ενσάρκωση του Θεού αποδεικνύει ότι η αγάπη Του είναι χωρίς όρια και ότι δεν απαιτεί

τίποτα για τον εαυτό της.

- Με την ευχαριστιακή πνευματικότητα ο άνθρωπος ευχαριστεί τον Θεό, όχι γιατί ο Θεός θέλει ο άνθρωπος να Τον ευχαριστεί (για να γίνει πιο Θεός), αλλά γιατί ο άνθρωπος θέλει να γίνει όμοιος με τον Θεό.
- Η ευχαριστιακή πνευματικότητα έχει ένα χαρακτηριστικό πολύ σημαντικό, που είναι ο διάλογος. Ο διάλογος γίνεται με τον Θεό, αλλά γίνεται και με τους άλλους ανθρώπους. Το τέλος του διαλόγου είναι να γίνει ο άνθρωπος σαν τον Θεό. Να γίνει δηλαδή ομοούσιος με τους άλλους. Να μην μπορεί και να μη θέλει να χωριστεί από τους άλλους.
- Η προσευχή είναι η δική μου απάντηση στον λόγο του Θεού.
- Στο ερώτημα "γιατί δεν προσευχόμαστε" μια απάντηση είναι ότι δεν βλέπουμε ποιος είναι πίσω από τα όντα του κόσμου. Η ουσία της πτώσης του κόσμου είναι ότι βλέπει τα δώρα, αλλά δεν βλέπει τον Δωρεοδότη.
- Ο Θεός μάς μιλάει συνέχεια, όπως μιλάνε σε αυτούς που βρίσκονται σε λήθαργο, για να τους ξυπνήσουν. Μερικές φορές μας ρίχνει και κάποιο χαστούκι, δηλαδή επιτρέπει κάποιον πειρασμό (τους χρειαζόμαστε κι αυτούς). Κι όταν ο άνθρωπος αρχίζει να μιλάει, καταλαβαίνει πώς και γιατί ο Θεός έκανε ό,τι έκανε. Τότε ο ασήμαντος αυτός άνθρωπος αρχίζει να γίνεται σοφός και άγιος, ένα βασιλικό δημιούργημα στη Βασιλεία του Θεού, που συγκυβερνά μαζί με τον Θεό τον κόσμο.
- Η Βασιλεία του Θεού είναι μια αρχή, όχι ένα τέλος. Ο άνθρωπος πάντα θα έχει κάτι να κάνει. Στη Βασιλεία του Θεού δεν υπάρχει πλήξη.
- Η συμφιλίωση με τον θάνατο είναι εντελώς αντιχριστιανική. Το γεγονός του θανάτου είναι τραύμα για τον άνθρωπο και είναι κάτι που ο Θεός δεν το θέλει.
- Ο άνθρωπος χωρίς το σώμα είναι ένα φάντασμα και χωρίς την ψυχή είναι ένα πτώμα.
- Η ψυχή υποφέρει μετά τον θάνατο. Παρηγορείται μόνο από το Άγιο Πνεύμα και αναμένει την ανάσταση του σώματος. Εν Αγίω Πνεύματι αυτή η λύπη της ψυχής γίνεται μέγιστη χαρά.
- Η χάρη του Αγίου Πνεύματος δεν καταργεί τις φυσικές δυνάμεις. Αντίθετα, τις αποκαθιστά. Τις κάνει καθαρότερες και ισχυρότερες.
- Η μόνη ερώτηση που θα μας κάνει ο Θεός στα έσχατα είναι: "Γιατί ήρθες μόνος σου εδώ; Πού είναι οι άλλοι;".
- Κατά την κρίση του κάθε ανθρώπου στα έσχατα θα ερωτηθούν οι άλλοι άνθρωποι. Άρα η κρίση του ανθρώπου στα έσχατα θα είναι αντικειμενική και θα γίνει μεταξύ των ανθρώπων.
- Ο ζυγός της κρίσης του καθενός είναι η γνώμη του. (Μάξιμος ο Ομολογητής)
- Πάρα πολλά από τα ψυχοσωματικά νοσήματα έχουν ως αίτιο το ασυνείδητο μίσος.
- Η αγάπη σιγά σιγά βελτιώνει την ψυχοσωματική κατάσταση του ανθρώπου και κάνει τον κόσμο παράδεισο.
- Άλλο ο μοναχισμός και άλλο η μοναξιά.
- Το μυστήριο του σταυρού είναι η διαδικασία της εξόδου από τη φιλαυτία. Ο άνθρωπος

που μπαίνει σε αυτή τη διαδικασία πονάει πολύ, γιατί τραυματίζεται ο ναρκισσισμός του, παθαίνει δηλαδή αυτό που φοβάται περισσότερο από όλα.

- Ο δρόμος της χάρης έχει ως προϋπόθεση την προαίρεση του ανθρώπου να μην πει όχι στα ναρκισσιστικά τραύματα. Βέβαια, αυτό που παίρνει ο άνθρωπος είναι πολύ περισσότερο από αυτό που δίνει.
- Η αγάπη κατορθώνεται ως εκ θαύματος.
- Οφείλουμε πρώτα να ξεκαθαρίσουμε αν ο γάμος είναι ο στόχος της ζωής μας ή το μέσο για τον στόχο της ζωής μας, που είναι ο Θεός.
- Οι άνθρωποι που οδεύουν για γάμο να παίρνουν την απόφαση ότι θα αγωνίζονται να ελκύουν τη χάρη του Θεού.
- Αγάπη στην οικογένεια σημαίνει ότι δημιουργώ διακριτικά τις προϋποθέσεις στον άλλον, ώστε να ποθήσει τον Θεό. Πάνω σε αυτό να θυμόμαστε πάντα ότι διδάσκουμε χωρίς να διδάσκουμε.
- Η ενασχόληση με την αμαρτία είναι δαιμονική. Να λέμε το "ήμαρτον" και να προχωρούμε.
- Το μεγαλύτερο πρόβλημα του ανθρώπου είναι ότι ζητάει την αναγνώριση και την επιβράβευση των άλλων.
- Μπορούμε να βοηθήσουμε τον άλλον, αν του δώσουμε την άνεση να μας πλησιάσει και αν τον εμπνεύσουμε. Δεν χρειάζεται να έχουμε άγχος.
- Η μεγαλύτερη αγάπη και εκτίμηση και ο βαθύτερος σεβασμός που μπορούμε να δώσουμε στον εαυτό μας είναι το να πενθούμε για την έλλειψη του Θεού από μέσα μας.
- Το πρόσωπο του ανθρώπου κρίνεται από το τι θεωρεί ο άνθρωπος μακάριο θησαυρό της ζωής του. Ό,τι θεωρεί ο άνθρωπος μακάριο θησαυρό της ζωής του, με αυτό ταυτίζεται.
- Τον ταπεινό δεν μπορεί να τον νικήσει κανείς, γιατί έχει αποδεχθεί την ήττα του και την έχει καταθέσει στην αγάπη του Θεού.
- Ο υπερβολικά ναρκισσιστής έχει συνεχώς ανάγκες. Γι' αυτό είναι πολύ φτωχός και δεν μπορεί να αναπαύσει τον άλλον.
- Τον Θεό δεν Τον ανακαλύπτουμε με τη λογική μας, αλλά Τον συναντούμε με τη χάρη Του. Η λογική μου δεν είναι αυτό που θα ανακαλύψει, αλλά αυτό που θα περιγράψει τα θαυμάσια του Θεού.
- Αυτό που κρίνει αν κάτι πάει καλά (π.χ. Εκκλησία, οικογένεια) είναι το αν υπάρχει ενότητα.
- Τα δώρα του Θεού σε έναν είναι δώρα του Θεού σε όλη την Εκκλησία.
- Η δόξα του Θεού αποκαλύπτεται σε αυτούς που είναι ικανοί να τη δεχτούν.
- Η θεμελιώδης χριστιανική εσχατολογία καταστρέφεται είτε από την αισιοδοξία, που οδηγεί στην ουτοπία, είτε από την απαισιοδοξία, που οδηγεί στην απόδραση.
- Αν υπάρχουν δύο αιρετικές λέξεις στο χριστιανικό λεξιλόγιο, αυτές είναι οι λέξεις

"αισιοδοξία" και "απαισιοδοξία". Αυτά τα δύο πράγματα είναι τελείως αντι-βιβλικά και αντι-χριστιανικά.

- Η πίστη μας στηρίζεται σε δύο αποκαλύψεις: α) Ο Θεός αγάπησε πολύ τον κόσμο και β) ο έκπτωτος κόσμος μυστικά λυτρώθηκε.
- Αν θέλετε να μάθετε για όλα όσα υπάρχουν στον κόσμο, ξεκινήστε ευχαριστώντας τον Θεό. Έτσι δεν θα πέσετε στην αίρεση της αναγωγής του ανθρώπου σε οικονομία και σεξουαλική φύση. Τότε θα ξέρετε ότι ο άνθρωπος έγινε άνθρωπος, όχι επειδή ανακάλυψε τον τροχό - όσο σημαντικό και αν ήταν αυτό. Όχι επειδή είναι ο Homo Sapiens ή επειδή ανακάλυψε τη λογική του Αριστοτέλη. Έγινε όμως άνθρωπος, όταν έγινε ο Homo Adoratus, ο άνθρωπος που ευχαριστεί. Ο άνθρωπος που δεν λέει στον Θεό "το δικαίωμάι, είναι συνταγματικό μου δικαίωμα να έχω πάντα αυτό ή εκείνο". Είναι ο άνθρωπος που ευχαριστώντας τον Θεό ξαφνικά αναφωνεί "πλήρης ο ουρανός και η γη της δόξης Σου".
- Η πορεία του Χριστού είναι αντίθετη εκείνης του Αδάμ. Ο Αδάμ θέλησε να ανέλθει αφ' εαυτού και να γίνει ίσος με τον Θεό. Ως εκ τούτου έπεσε σε βαθμό απώλειας. Ο μετανόων όμως πορεύεται προς τα κάτω κατά το παράδειγμα του δεύτερου Αδάμ, του Κυρίου. Και όταν φθάσει στο μηδέν της ταπείνωσης, γίνεται υλικό κατάλληλο για αναδημιουργία. Είναι ίδιον στον Θεό των χριστιανών να δημιουργεί εκ του μηδενός.
- Η ευλογία της σχέσης είναι ότι με θέτει αντιμέτωπο με την ελευθερία μου, με το πρόσωπό μου.
- Δείκτης της στάσης μου προς τον Θεό είναι η τοποθέτησή μου ως προς τον σύντροφό μου.
- Ο άνθρωπος που αναζητεί τον Θεό αναπτύσσει τη γνωστική ικανότητα να γνωρίζει, εν τη αγάπη του Θεού, τον άλλον.
- Δυστυχώς επικρατεί στον κόσμο η ατομοκεντρική αντίληψη "αφού αυτός δεν κάνει κακό σε μένα, ας κάνει ό,τι θέλει, ας αυτοκτονήσει ακόμη".
- Σε μια σχέση να μας ενδιαφέρει πώς να ευχαριστήσουμε, πώς να ικανοποιήσουμε και πώς να δώσουμε χαρά σύντροφό μας, όχι τι μπορούμε να κερδίσουμε-αρπάξουμε από αυτόν.
- Το ουσιώδες στην ενότητα της σχέσης είναι η προσφορά. Οφείλω όμως πρώτα να καταλάβω τι χρειάζεται πραγματικά ο άλλος, για να μπορέσω διακριτικά να του το δώσω.
- Το φρόνημα του Χριστού δίνει τη δυνατότητα να μεταμορφώνονται τα πάντα, ακόμα και τα πράγματα. Με το φρόνημα του Χριστού μεταμορφώνεται και αυτός που δίνει, αλλά και αυτός που παίρνει από αυτόν.
- Ο νόμος προστατεύει τα άτομα, δεν θεραπεύει όμως τη σχέση.
- Η αποξένωση δημιουργείται από την αίσθηση ότι ο άλλος με χρησιμοποιεί, με βλέπει ως αντικείμενο.
- Σε μια σχέση η πίεση που ασκείται από τον έναν στον άλλον, ακόμη και στο όνομα της αγάπης, σκοτώνει την αγάπη.

- Μόνο μέσα στην ελευθερία μπορεί να επιτευχθεί ενότητα και αγάπη.
- Η αγάπη και η υπακοή εμπνέονται.
- Δώσε στον άλλον τη δυνατότητα να σε απατήσει, για να μη σε απατήσει ποτέ.
- Η ελευθερία του πνεύματος γεννά την αγάπη.
- Οφείλουμε να υπερβούμε το συμφέρον μας, για το αληθινό μας συμφέρον.
- Όλοι είμαστε διαφορετικοί (όχι ίδιοι, όχι ίσοι), αλλά όλοι είμαστε εξίσου σημαντικοί.
- Ο σεβασμός, η κατανόηση και η αυθεντικότητα είναι βασικές δεξιότητες της επικοινωνίας.
- Σεβασμός σημαίνει να πιστεύουμε ότι ο άλλος άνθρωπος είναι σημαντικός, αξιόλογος, πολύτιμος, μοναδικός.
- Κατανόηση σημαίνει ότι είμαστε ικανοί να βάλουμε τον εαυτό μας στη θέση του άλλου και να συνειδητοποιήσουμε ότι οι ενέργειες και τα πιστεύω του σημαίνουν κάτι γι' αυτόν, έστω κι αν σε εμάς φαίνονται παράξενα.
- Αυθεντικότητα σημαίνει ότι μπορούμε να εμπιστευθούμε αυτό που βλέπουμε στον άλλον, ότι κρατάμε τον λόγο μας και ότι είμαστε ανοιχτοί με τους ανθρώπους.
- Δεν θέλω να γίνω καλύτερος από κανέναν. Θέλω να γίνομαι καλύτερος κάθε μέρα από τον εαυτό μου.
- Κοσμικό είναι καθετί που δεν συνδέεται με την πηγή της ζωής, που είναι ο Θεός, καθετί που δεν μας ενεργοποιεί την αγάπη προς τον Θεό.
- Η ευθύνη του ανθρώπου είναι που δεν ψάχνει τον Θεό. Όχι που δεν ξέρει αν κάτι είναι σωστό ή λάθος (αμαρτία).
- Η χαρμολύπη φέρνει την αίσθηση της ζωής.
- Ο πόνος δεν είναι τόσο κακός. Όταν το σώμα του αρρώστου δεν πονάει, οι γιατροί ανησυχούν, ενώ όταν αυτό αρχίζει να πονάει, οι γιατροί χαίρονται, γιατί ο άρρωστος δείχνει ότι έχει ζωή.
- Αυτοί που πενθούν για τις αμαρτίες τους (γιατί δεν έχουν το όντως αγαθόν, δηλαδή τον Θεό) είναι μακάριοι, γιατί αυτοί θα παρηγορηθούν ("Μακάριοι οι πενθούντες ότι αυτοί παρακληθήσονται").
- Ο λόγος που πενθώ δηλώνει πού είναι στραμμένη η γνώση μου και η ελευθερία μου. Όταν ο άνθρωπος δεν έχει πόνο για την απώλεια του Θεού, είναι χαμένος.
- Κάποιοι άνθρωποι μπορεί να σε πείθουν για την αγάπη τους, χωρίς όμως η αγάπη τους να αποδεικνύεται πρακτικά. Αυτοί οι άνθρωποι δεν αναλαμβάνουν το προσωπικό κόστος που έχει η αληθινή αγάπη.
- Η φτώχεια του πνεύματος, το να λέμε "ας είναι ευλογημένο", είναι ταπείνωση.
- Το Άγιο Πνεύμα δεν είναι δυνατόν να χρησιμοποιηθεί, για να λάβουμε κάτι καλό. Το ίδιο το Άγιο Πνεύμα είναι καλό.
- Επειδή νομίζουμε ότι εμείς κανονίζουμε τα πράγματα, αυτά ποτέ δεν κανονίζονται.

- Συζυγία σημαίνει ενότητα, αλλά όχι σύγχυση προσώπων.
  - Ο Θεός έπλασε τον κάθε άνθρωπο με μια ιδιαίτερη αξία.
  - Μέσα από μια πολεμική λογική ο άνθρωπος δεν μπορεί να βρει τίποτα καλό στον γάμο.
  - Ο άνθρωπος χρειάζεται να βρει τη ζωή, για να μπορέσει να τη μοιραστεί με τον άλλον.
  - Μόνο με τη χάρη του Αγίου Πνεύματος μπορεί να υπάρχει αληθινή ενότητα στον γάμο.
- Για να έρθει η χάρη του Αγίου Πνεύματος, προϋπόθεση είναι ο σεβασμός του άλλου προσώπου.
- Και οι κουνέλες κάνουν παιδιά. Σημασία όμως έχει το πώς μεγαλώνουμε, το πώς μορφώνουμε τα παιδιά.
  - Οι περισσότερες γυναίκες έχουν το στοιχείο της αυταρέσκειας και το έχουν από πολύ μικρή ηλικία. Θέλουν να είναι αρεστές. Αυτό το στοιχείο φέρνει πολλά προβλήματα στη ζωή τους.
  - Ό,τι ζούμε να το ζούμε θεοφιλώς.
  - Μόνο ο άνθρωπος που νιώθει αυτοεκτίμηση μπορεί να δώσει, μπορεί να προσφέρει.
  - Ζω σημαίνει αγαπώ.
  - Ο σύντροφός μας και τα παιδιά μας είναι οι βοηθοί μας στην πορεία μας προς τον Θεό.
  - Να μάθουμε να κατανοούμε βαθύτερα τον άλλον άνθρωπο. Η κατανόηση του άλλου είναι το βασικό στοιχείο σε μια σχέση.
  - Όταν κάποιος δεν μας συμπεριφέρεται καλά, μας βοηθάει να κατανοήσουμε την κατάστασή του.
  - Αυτό που μας γεμίζει με το Άγιο Πνεύμα πιο γρήγορα από οτιδήποτε άλλο είναι το να συγχωρούμε αυτόν που μας αδίκησε και το να αγαπάμε τον εχθρό μας.
  - Πριν πούμε σε κάποιον να κόψει ένα πάθος, να τον πείσουμε ότι έχει αξία, ότι είναι φτιαγμένος για τον Θεό.
  - Η συναίσθηση της αμαρτωλότητάς μας έχει να κάνει με τη συναίσθηση (με το πένθος) του εκτροχιασμού μας από αυτό για το οποίο είμαστε φτιαγμένοι. Από αυτή τη συναίσθηση και από τον ταυτόχρονο θάνατο του εαυτού μας γεννιέται η ζωή μέσα μας.
  - Η απαίτησή μας ο άλλος να είναι όπως εμείς φανερώνει την αδυναμία μας να αγαπήσουμε.
  - Να μάθουμε να είμαστε ευθείς και έντιμοι.
  - Όταν εκδηλώνουμε την οργή μας, να το κάνουμε με θετικό τρόπο. Αν όμως ο τρόπος εκδήλωσης της οργής μας είναι αρνητικός, να απολογούμαστε.
  - Ο βαθύς σεβασμός του άλλου ανθρώπου γεννά τη διάκριση πώς θα του φερθούμε.
  - Πραγματική πραότητα είναι η απουσία εσωτερικής ταραχής στη σχέση μου με τον άλλον άνθρωπο. Για να γίνει αυτό, απαιτείται η γνώση του άλλου ανθρώπου και η γνώση του εαυτού μου. Πραότητα σημαίνει ζωντανή σχέση με τον άλλον άνθρωπο.
  - Να οργιζόμαστε χωρίς να αμαρτάνουμε, δηλαδή να οργιζόμαστε ως φανέρωση της

αγάπης μας και όχι ως εκδήλωση μιας εμπαθούς κατάστασης ("Οργίζεσθε και μη αμαρτάνετε").

- Ο Θεός, αν έχουμε ζωντανή σχέση μαζί Του, μας δείχνει πολλούς τρόπους να αντιμετωπίσουμε τις δύσκολες καταστάσεις που μας παρουσιάζονται στις σχέσεις μας με τους άλλους ανθρώπους.

- Για να βλαστήσει η αγάπη, πρέπει να εξαλειφθεί η ιδιοτροπία.

- Η ασθένεια συνδέεται με την αμαρτία.

- Βασικές κατευθύνσεις της συζυγίας:

α) Να πείσουμε τον σύντροφό μας ότι αυτός κατέχει την πρώτη θέση στη ζωή μας, είτε έχει χαρίσματα είτε δεν έχει. Να αποδεχόμαστε και να αναγνωρίζουμε τον σύντροφό μας, για να μπορέσει να βρει την αυτοαξία του. Να στεκόμαστε έτσι που να βγάζουμε στην επιφάνεια την αξία του συντρόφου μας, να τον τιμούμε. Αυτή είναι η άσκηση του ζευγαριού.

β) Ο καθένας από τους δύο συντρόφους να αισθάνεται ότι έχει προσωπική αξία, ότι στέκεται στα πόδια του και ότι είναι χρήσιμος και χωρίς τον σύντροφό του, άρα ότι μπορεί να προσφέρει στον σύντροφό του. Η ιδεώδης απόσταση φέρνει το ιδεώδες πλησίασμα.

γ) Να συνεχίσουμε την προσωπική μας φροντίδα και ανάπτυξη και να μη στερήσουμε από τον σύντροφό μας αυτό που τον αναπαύει και τον αναπτύσσει. Όμως η προσωπική μας ανάπτυξη να γίνεται για τη σχέση και όχι για τον εαυτό μας. Το πρόσωπο αναπτύσσεται, όταν επενδύεται σε σχέσεις με άλλα πρόσωπα. Να μην είμαστε καθηλωμένοι σε αυτά που ξέρουμε, αλλά αντίθετα να συνεχίζουμε την πορεία της προσωπικής (πνευματικής κ.ά.) ανάπτυξης. Αυτό να το εντάσσουμε στη σχέση λαμβάνοντας υπόψη και τον σύντροφό μας (τις ανάγκες του, το πρόγραμμά του κτλ).

- Στη δυσάρεστη συμπεριφορά του άλλου η οποιαδήποτε αντίδρασή μας, είτε είναι υποχωρητικότητα είτε είναι σύγκρουση, να έχει θετικά μηνύματα γι' αυτόν.

- Ο ταπεινός άνθρωπος οπουδήποτε κι αν βρίσκεται περνάει καλά.

- Αυτός που είναι πλεονέκτης τα χάνει όλα.

- Να μη συμβιβάζομαστε με τη μετριότητα, με το συμβατικό.

- Η δικαιοσύνη είναι καρπός της σχέσης και έχει προϋπόθεση τη γνώση του άλλου. Δεν είναι η σχέση καρπός της δικαιοσύνης.

- Η αληθινή συγγνώμη είναι η μετάδοση στον άλλον αυτού που μεταλάβαμε, δηλαδή της συγγνώμης του Χριστού.

- Ο άνθρωπος δεν έχει ανάγκη μόνο να φάει, αλλά και να σωθεί.

- Κάθε ενέργειά μας να έχει ενότητα, να έχει μετάνοια και να είναι καρπός της σχέσης με τον Θεό.

- Μας τρομάζει η ησυχία, γιατί αποκαλύπτει την εσωτερική μας κατάντια.

- Μόνο τότε μπορεί να βρει ησυχία ο άνθρωπος, αν συνειδητοποιήσει ότι είναι μόνο αυτός και ο Θεός.

- Το να σωθεί κάποιος είναι υπόθεση καθαρά δική του (ούτε του πνευματικού του ούτε κανενός άλλου).
- Σε κάθε περίπτωση να δείχνουμε στον άλλον ότι μας είναι σημαντικός, ότι έχει αξία.
- Το αληθινό μένει, το ψεύτικο χάνεται.
- Θα χρειαστούμε λιγότερα λόγια πράττοντας το σωστό. Ο ζωγράφος διδάσκει πιο πολύ με τις ζωγραφιές του.
- Πειθαρχία χωρίς δημοκρατία είναι βία. Δημοκρατία χωρίς πειθαρχία είναι αναρχία.
- Η μεγαλύτερη αμαρτία του ανθρώπου είναι η απουσία της χαράς.
- Ένα πράγμα ζητάει ο Θεός από μας: να λάβουμε αυτό που μας δίνει.
- Αυτό που λέμε αμαρτία είναι η φιλαυτία. Εμείς οφείλουμε να μεταβάλουμε τη φιλαυτία σε αγάπη. Να μεταβάλουμε τη χωρίς λόγο αγάπη προς τον εαυτό μας σε έλλογη αγάπη και προς τον εαυτό μας και προς τον άλλον.
- Το αντίθετο της αγάπης δεν είναι το μίσος, αλλά η φιλαυτία.
- Αγάπη προς τον άλλον σημαίνει να μην τον περιφρονώ, να μην τον εκμεταλλεύομαι και να μπαίνω σε αληθινή σχέση μαζί του.
- Αγάπη είναι να μπεις στην κατάσταση του άλλου ανθρώπου και να ενεργοποιήσεις τα θετικά του στοιχεία.
- Μέσα από την ταπείνωση βρίσκει την αληθινή του αξία ο άνθρωπος.
- Άλλο η ταπείνωση και άλλο η μειονεξία, η κακομοιριά.
- Βασικό στοιχείο του πνευματικού αγώνα είναι η χαρά.
- Είναι πολύ σημαντικό να έχουμε ένα σταθερό αίσθημα προσωπικής αξίας και να μην επηρεαζόμαστε από το αν μας αποδέχονται ή αν μας απορρίπτουν οι άλλοι άνθρωποι.
- Χριστιανός είναι αυτός που δέχεται να εκτεθεί στον άλλον, για να έχει αληθινή σχέση μαζί του.
- Η αρχή της σοφίας του Θεού είναι η επιείκεια και η πραότητα. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Η δικαιοσύνη ύστερα από ανταγωνισμό με τον άλλον δεν είναι αληθινή δικαίωση (του Θεού), γιατί δεν αναπαύει και δεν ελευθερώνει τον άνθρωπο.
- Η αιτία που συνήθως ένας άνθρωπος χωρίζει από έναν άλλον είναι η κοσμική δικαιοσύνη.
- Ο Θεός αρνήθηκε ακόμη και την προσωπική Του αξιοπρέπεια, για να σωθούμε εμείς.
- Είναι εύκολο να δείχνουμε ελεημοσύνη σε κάποιους ανθρώπους, είναι όμως πολύ δύσκολο να δείξουμε ελεημοσύνη σε αυτόν με τον οποίο είμαστε σε σύγκρουση.
- Δεν γίνεται ελεημοσύνη χωρίς προσευχή και χωρίς μετάνοια.
- Δεν μπορείς να προχωρήσεις πνευματικά, αν δεν δεις θετικά (χωρίς λογισμούς) τον άλλον άνθρωπο, γιατί μόνο έτσι ελκύεις τη χάρη του Θεού.
- Πνευματικός θάνατος είναι η έλλειψη της χάρης του Θεού, η νέκρωση της σχέσης με τον Θεό.
- Ο Θεός είναι ολόκληρος παντού και πάντοτε.

- Οι άνθρωποι να μην απορρίπτονται ποτέ από τη σκέψη μας, αλλά τα λάθη τους να μην γίνονται ποτέ αποδεκτά από τη ζωή μας.
- Ο Χριστός μίλησε στην αγία Φωτεινή (Σαμαρείτιδα). Δεν την έδιωξε.
- Αυτός που ακολουθεί έναν βλάκα είναι πιο βλάκας.
- Ό,τι μας βλέπει να το απορρίπτουμε.
- Η μασονία επίσημα τοποθετήθηκε εκτός Εκκλησίας στις αρχές του 20<sup>ού</sup> αιώνα.
- Ο σκοπός του πνευματικού αγώνα είναι να πλησιάσουμε τον Θεό και να αναπαυθεί η καρδιά μας.
- Να αφήσουμε τον ψεύτικο λόγο ύπαρξης (και τρόπο ζωής) και να αναζητήσουμε τον αληθινό και τον αιώνιο. Να μην ακολουθούμε ναρκωτικούς τρόπους ζωής.
- Ο λόγος που αμαρτάνουμε είναι για να αισθανθούμε ότι δεν είμαστε μόνοι. Όμως στην πραγματικότητα, μόνο όταν έχουμε τον Θεό, δεν είμαστε μόνοι.
- Ελεημοσύνη είναι η διάθεση του ανθρώπου να δίνει στον άλλον, εφόσον έχει λάβει από το έλεος του Θεού.
- Η ελεημοσύνη δεν είναι δική μας, αλλά όταν φαινόμαστε ελεήμονες, στην πραγματικότητα λειτουργούμε ως όργανα της ελεημοσύνης του Θεού.
- Η μεγαλύτερη ελεημοσύνη είναι να δώσουμε στον άλλον την ελπίδα ότι μπορεί να ζήσει κι αυτός την παρουσία του Θεού.
- Ο Θεός ξεπερνά τη γνώση. (Γρηγόριος Νύσσης)
- Μέσα από τις ενέργειες του Θεού βλέπουμε την παρουσία Του και τη σοφία Του.
- Οι περισσότεροι άνθρωποι θαυμάζουν την υγεία και λένε εγκώμια γι' αυτήν, ενώ με τις πράξεις τους τη δηλητηριάζουν.
- Άλλο να θαυμάζεις τον Δημιουργό και άλλο να Τον έχεις μέσα σου.
- Σκοπός της πνευματικής ζωής είναι η όραση του Θεού.
- Ο Θεός αποτύπωσε πάνω στον άνθρωπο τα μηνύματα της αγαθότητάς Του. Ο άνθρωπος όμως με την κακία του τα αμαύρωσε.
- Ο Χριστός (η συνάντηση με τον Χριστό) είναι ο σκοπός. Η άσκηση είναι ο τρόπος.
- Η θρησκεία είναι πάντοτε ο πειρασμός της Εκκλησίας. (Χρήστος Γιανναράς)
- Όταν η διακονία της Εκκλησίας γίνει εξουσία, η Εκκλησία είναι ήδη θρησκεία.
- Το ευχαριστιακό δείπνο είναι ο καινούριος τρόπος ύπαρξης. Η βίωση της ζωής μας όχι ως δουλεία στη φύση, αλλά ως αγάπη.
- Τα μυστήρια της Εκκλησίας είναι φανέρωση του ευχαριστιακού τρόπου της ύπαρξης ένσαρκων αδελφών σε συγκεκριμένη κοινότητα, σε δεδομένο χρόνο και χώρο.
- Πρόσωπο είναι η υπόσταση της φύσης, δηλαδή η κάθε συγκεκριμένη ύπαρξη, η οποία πραγματοποιεί τα γνωρίσματα της φύσης με τρόπο μοναδικό, ανόμοιο κι ανεπανάληπτο.
- Η υπέρτατη μορφή ελευθερίας είναι η αγάπη. Δεν μπορείς ποτέ να αγαπήσεις αναγκαστικά-υποχρεωτικά. Αγαπάς, επειδή ελεύθερα επιλέγεις την έξοδο από το εγώ και το

δόσιμο στον άλλον.

- Η θρησκεία αντιπροσωπεύει την αναγκαιότητα, ενώ η Εκκλησία ευαγγελίζεται την ελευθερία.
- Η Εκκλησία προτείνει την ελευθερία από την αναγκαιότητα της φύσης.
- Οι αρχαίοι Έλληνες ονόμαζαν εκκλησία την εκκλησία του δήμου. Η εκκλησία του δήμου δεν ήταν απλώς μια συνέλευση των πολιτών, για να εκφέρουν γνώμες, να κρίνουν και να πάρουν αποφάσεις. Πριν από οτιδήποτε άλλο, ήταν η συγκρότηση και η φανέρωση της πόλης. Η πραγματοποίηση και η φανέρωση ενός άλλου τρόπου συνύπαρξης και συλλογικότητας. Αυτή η συνύπαρξη δεν βασιζόταν στην προτεραιότητα της χρείας, δηλαδή της κοινωνίας των αναγκών, αλλά στην προτεραιότητα της κοινωνίας του αληθούς.
- Εάν οι αρχαίοι Έλληνες κομίζουν κάτι καινούριο στην ιστορία της ανθρωπότητας, είναι ότι βάζουν για πρώτη φορά ως στόχο της συλλογικότητας όχι τη χρησιμότητα, αλλά το κατ' αλήθειαν. Δηλαδή τη συμβίωση σύμφωνα με όρους που δεν γνωρίζουν μεταβολή, φθορά, θάνατο. Αυτό ιδρύει την πόλη και την πολιτική επιστήμη-τέχνη.
- Η θρησκεία είναι φυσική-ενστικτώδης ανάγκη. Η λογική της είναι βιολογικά καθορισμένη. Θέλει να ερμηνεύσει το ανεξήγητο, να τιθασεύσει το ανεξέλεγκτο, να συγκαλύψει το αναπότρεπτο. Κάθε θρησκεία διατυπώνει μεθοδικά τα δόγματά της, τις αναντίρρητες αλήθειες της. Οργανώνει συστηματικά την ηθική της, τις κωδικοποιημένες εντολές της. Η θρησκευτικότητα είναι από τη φύση της (όπως η πείνα, η αναπαραγωγή, ο φόβος του θανάτου) υπόθεση ατομική. Ο θρησκευόμενος λειτουργεί με κέντρο το εγώ του (ατομική ελευθερία, ατομικά συναισθήματα, ατομική σωτηρία). Τα γνωρίσματα της θρησκείας είναι το θαύμα, το μυστήριο και το κύρος. Και τα τρία αναιρούν την ελευθερία. Ακριβέστερα οδηγούν στην ηδονική αυτοπαραίτηση από την ελευθερία. Και τα τρία στηρίζουν την εξουσία. Η θρησκεία γίνεται θεσμός και αγωνίζεται για την εξουσιαστική θωράκισή της με ιεροποίηση ιδεών, φανατισμό, κάποτε με φονταμενταλισμό.
- Η Εκκλησία δεν συνιστά μια καινούρια θρησκεία. Αποτελεί έναν τρόπο σχέσεων κοινωνίας. Ο τρόπος αυτός είναι ένα άθλημα: το άθλημα να συνυπάρχουμε οι άνθρωποι χωρίς τους περιορισμούς της φυσικής αναγκαιότητας, να αληθεύει η ύπαρξη υπερβαίνοντας τη φθορά. Τα μέλη της Εκκλησίας προσλαμβάνουν την τροφή (το ψωμί και το κρασί), όχι για να διαιωνίσουν τον θάνατο, αλλά για να κοινωνήσουν στο στοιχειώδες, πλην ύψιστο, επίπεδο της ζωής. Το δείπνο τους είναι ευχαριστία στον Χριστό, τον χορηγό της ζωής και της τροφής. Ο Χριστός δείχνει σε όσους Τον εμπιστεύονται έναν ένσαρκο τρόπο ύπαρξης: την αγάπη. Η αγάπη δεν είναι αγαθοεργία. Είναι η κοινωνία του Πατρός και του Υιού και του Αγίου Πνεύματος. Είναι η ελευθερία από τους περιορισμούς της πίστης. Αυτή την ελευθερία μαρτυρούν τα σημεία του Ιησού. Δεν είναι θαύματα, καταναγκαστικά πειστήρια μιας μαγικής δύναμης. Κορυφαίο σημείο ενός άλλου τρόπου ύπαρξης, η Ανάσταση του Χριστού. Το Ευαγγέλιο της Ανάστασης γνωστοποιεί αυτό τον τρόπο: την υπέρβαση του θανάτου. Και όσοι

εμπιστεύονται τους μάρτυρες της Ανάστασης εμπλέκονται σε μια εμπειρία σχέσης. Γίνονται με τη σειρά τους μάρτυρες μιας σχέσης βιωμένης. Η γλώσσα μόνο να σημάνει μπορεί αυτή τη σχέση ("Έρχου και ίδε"). Αλλά ένα άθλημα συνείδησης, μια γνώση βιωμένη, μια σχέση αμφίερη, δεν γίνεται να μεταποιηθούν σε δογματική διδασκαλία. Ούτε τα μέλη μιας σχέσης θεμελιωμένης στην εμπιστοσύνη και στην αγάπη γίνεται να μεταλλαχθούν σε εξουσιαστές και εξουσιαζόμενους. Δίχως την ανατροπή των όρων του εξουσιαστικού φαινομένου δεν μπορεί να υπάρχει εκκλησιαστικό γεγονός. Όπως δεν μπορεί να υπάρχει εκκλησιαστικό γεγονός δίχως το δείπνο της ευχαριστίας.

- Οι προϋποθέσεις, για να κατοικήσει στον άνθρωπο το Άγιο Πνεύμα, είναι η αγωνιστικότητα, η ταπείνωση, το φιλότιμο, η αρχοντιά και η θυσία. Ο άνθρωπος είναι άχρηστος, άμα λείψει η χάρη του Αγίου Πνεύματος. Αυτό είναι το θείο φως. (Όσιος Παΐσιος)
- Η αγάπη διαλύει όλες τις αντιφάσεις της ανθρώπινης ζωής.
- Η γλώσσα της αγάπης είναι η σιωπή. Όταν κάποιος αγαπάει ειλικρινά, λέει περισσότερα με τη σιωπή του παρά με τα λόγια του.
- Αν δεν είμαστε αγαπητοί, αυτό σημαίνει ότι δεν ξέρουμε να αγαπάμε.
- Η αληθινή αγάπη είναι αναζήτηση μέσα από μια ζωή που έχει αξίες και που δεν κυριαρχείται από τις επιθυμίες μας και τα δικαιώματά μας, αλλά από το τι είναι ο άλλος και τι ανάγκες έχει.
- Ας διδαχθούμε από τη μέλισσα την αγάπη για την εργασία, την αγάπη προς το ωραίο και την αγάπη προς τους άλλους.
- Η γνώση είναι δύναμη και η δύναμη αποβαίνει προς το καλό, μόνο όταν την καθοδηγεί η αγάπη.
- Η αγάπη είναι εκδήλωση της θεϊκής φύσης, που υπάρχει πέρα από τον χρόνο.
- Μετά τη στεναχώρια ακολουθούν με τη σειρά η κρίση, η κατάκριση και η επανάσταση.
- Ο αληθινός ταπεινός δεν στεναχωριέται.
- Η πνευματική μας καλλιέργεια γίνεται στην καρδιά. Πνευματικός άνθρωπος είναι ο καρδιακός, όχι ο μορφωμένος.
- Αγαπάμε, όταν δεν ζητάμε τίποτα από τον άλλον κι όταν, όσο μας δίνει ο Θεός, τόσο κι εμείς δίνουμε στον άλλον.
- Μας είναι πνευματικά επιζήμιο το να λαμβάνουμε μέρος σε συζήτηση που κατακρίνουν κάποιον ή που απλά τον σχολιάζουν.
- Όσο μεγαλύτερη είναι η πίστη μας για τα επουράνια, τόσο μικρότερη είναι η στεναχώρια μας για τα επίγεια.
- Αυτό που εμείς βλέπουμε ως αδικία εις βάρος μας, ο Θεός το έχει ως το μεγαλύτερο σχολείο για την προκοπή της ψυχής μας.
- Να ξέρουμε πότε να σωπαίνουμε και πότε να φεύγουμε από εκεί που είμαστε.
- Από την κουταμάρα καλύτερη η βουβαμάρα.

- Αν θέλεις να κάνεις κάτι, να μην το αναγγείλεις. Θα "υλοποιηθεί" στα λόγια και δεν θα χρειάζεται να υλοποιηθεί στην πραγματικότητα.
- Όταν έχουμε αμφιβολία για τη στάση που θα τηρήσουμε, να ρωτάμε τη συνείδησή μας και να υπολογίζουμε πάντα και τη θέση του άλλου.
- Η διαφορά Θεολογίας και Ποιμαντικής είναι ότι η μεν Θεολογία ασχολείται με το πώς θα πρέπει να είναι η πραγματικότητα, η δε Ποιμαντική με το τι μπορούμε να κάνουμε.
- Η προσπάθεια του Ιώβ δεν ήταν τόσο το να αντέξει τις αρρώστιες, την καταστροφή της οικογένειάς του και την απώλεια της περιουσίας του, όσο το να μην εξουθενωθεί από τα σχόλια και τη "συμπαράσταση" των φίλων του, που θεωρούσαν ως δικαίωμά τους να σχολιάζουν τη ζωή του Ιώβ μέσα από το δικό τους μίζερο σύστημα αξιολόγησης.
- Να είμαστε ευαίσθητοι, όχι υπερευαίσθητοι.
- Υπάρχουν δύο ειδών άνθρωποι: αυτοί που έχουν τη δύναμη για αγάπη και εκείνοι που έχουν την αγάπη για τη δύναμη.
- Το να σταματάμε τον πόνο χωρίς να σκεφτόμαστε το μήνυμά του είναι σαν να αποσυνδέουμε τον συναγερμό της πυρκαγιάς, για να αποφύγουμε τα δυσάρεστα νέα. Ο πόνος δεν είναι εχθρικός εισβολέας, αλλά πιστός αγγελιοφόρος που αποστέλλεται από το σώμα μου, για να με ειδοποιήσει για κάποιον κίνδυνο.
- Ο άνθρωπος που δεν αγαπά δεν ζει. (Αβάς Ησύχιος)
- Να μαθαίνουμε να αγαπούμε κι όχι να ζητούμε να μας αγαπούν. (Άγιος Πορφύριος)
- Το μυαλό είναι σαν το αλεξίπτωτο. Λειτουργεί μόνο όταν είναι ανοιχτό.
- Η αγάπη μας να είναι σαν την αγάπη του Θεού, που μοιάζει με τον ήλιο και απευθύνεται αδιακρίτως σε όλα τα πλάσματά Του. (Όσιος Παΐσιος)
- Κάθε φροντίδα και κάθε άσκηση που στοιχίζει κόπους πολλούς, εφόσον δεν φτάνει στην αγάπη, είναι μάταιη και σε τίποτα χρήσιμο δεν καταλήγει. (Συμεών ο Νέος Θεολόγος)
- Η αγάπη υπάρχει μόνο μέσα στην ελευθερία των προσώπων. Όπου δεν υπάρχει ελευθερία, δεν υπάρχει αγάπη.
- Ποτέ μην ψάξεις κάτι τέλειο για να αγαπήσεις, γιατί κινδυνεύεις να πεθάνεις χωρίς αγάπη. Αγάπησε κάτι που δεν είναι τέλειο και κάνε το τέλειο με την αγάπη σου.
- Η αγάπη δεν είναι μια απλή συναισθηματική κατάσταση. Είναι μια επιστήμη που απαιτεί ειδίκευση.
- Η αγάπη είναι οδός και τρόπος ζωής. Και είναι πάντα σταυρωμένη.
- Η αγάπη είναι μια θετική κατάσταση. Είναι ελευθερία από την ιδιοτέλεια, τη νοοτροπία του κόσμου και τη γνώμη του. Αυτός που έχει αυτή την ελευθερία αγαπά χωρίς προϋποθέσεις, δρα χωρίς να περιμένει ανταπόδοση, ευεργετεί χωρίς να θέλει να φαίνεται, μισεί τις φαρισαϊκές επιδείξεις της αρετής. Έχει αφομοιώσει το πνεύμα της ταπείνωσης του Χριστού.
- Η αγάπη είναι το μόνο πράγμα που, όσο περισσότερο απλόχερα το σκορπάς, τόσο

πολλαπλασιάζεται.

- Η αγάπη επιβάλλει παραίτηση ακόμα και από τα δικαιώματά μας, στην περίπτωση που η χρήση τους μπορεί να γίνει αιτία σκανδαλισμού και πτώσης για τους άλλους.
- Η αγάπη είναι κένωση, αυτοπαραίτηση από τις δυνάμεις του "εγώ", υπέρβαση του εαυτού μας. Είναι η τέχνη του να δίνεις κι όχι να παίρνεις. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Αγάπη σημαίνει να κερδίζεις τη ζωή, δίνοντάς τη για τους άλλους. Να πέφτεις άπειρες φορές στη φωτιά για τους ανθρώπους κι όμως να μη χορταίνεις από αυτή σου την προσφορά. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Η αληθινή αγάπη χαρακτηρίζεται από φιλότιμο και αρχοντιά.
- Η αγάπη γεννά την κατανόηση.
- Και το πιο άγριο ζώο, αν το πλησιάσεις με πραγματική αγάπη, δεν θα σε πειράξει. (Όσιος Παΐσιος)
- Όπου υπάρχει υπερηφάνεια, δεν υπάρχει αγάπη.
- Καλύτερα να αγαπάς παρά να σε αγαπούν.
- Όσο περισσότερο σηκώνει κανείς τα βάρη των άλλων, τόσο περισσότερο η δύναμή του αυξάνεται.
- Όλες οι αρετές είναι όψεις της μιας και μεγάλης αρετής: της αρετής της αγάπης.
- Η αληθινή αγάπη είναι να τα δίνεις όλα και να μη ζητάς τίποτα. Αυτός που αγαπάει δεν περιμένει ανταπόδοση.
- Όταν κάποιος αγαπά, πάσχει. Η αγάπη έχει πάντα αυτό το τίμημα.
- Να είμαστε ευγνώμονες όχι τόσο σε εκείνους που μας αγαπούν, όσο σε εκείνους που μας εμπνέουν την αγάπη.
- Η αγάπη χρειάζεται ανδρεία.
- Όπου δεν συναντάς την αγάπη, βάλε εσύ την αγάπη και θα τη συναντήσεις.
- Οι μόνοι που, όταν χάνουν, νικούν είναι αυτοί που ξέρουν να αγαπούν.
- Όποιος φοβάται κάποιον δεν μπορεί να τον αγαπά πραγματικά. (Αριστοτέλης)
- Η αγάπη διώχνει τον φόβο.
- Είτε μακριά είμαστε είτε κοντά, χωρίς την αγάπη υπάρχει μόνο ο φόβος.
- Κόλαση είναι να μην ξέρεις να αγαπάς. (Ντοστογιέφσκι)
- Μόνο η αγάπη μπορεί να ενώσει τους ανθρώπους με ό,τι βαθύτερο υπάρχει μέσα τους.
- Η αγάπη μαραίνεται κάτω από τον εξαναγκασμό.
- Μαθαίνεις να αγαπάς μόνο αγαπώντας.
- Έργο της αγάπης είναι η ευεργεσία που προκαλείται από αγαθή προαίρεση, η μακροθυμία και η υπομονή προς τον πλησίον, καθώς και η χρήση των πραγμάτων με ορθό τρόπο. (Μάξιμος ο Ομολογητής)
- Η αγάπη μοιάζει με τη φλόγα ενός κεριού. Όσα κεράκια κι αν ανάψεις με αυτήν, η αρχική φλόγα παραμένει ακέραιη και κάθε νέο κεράκι έχει τόση φλόγα όση και τα άλλα. (Μάξιμος ο

Ομολογητής)

- Η αγάπη είναι ο σίγουρος οδηγός προς το υψηλότερο επίπεδο συνειδητότητας που είναι ικανός να φτάσει ο άνθρωπος.
- Σε ένα πρόσωπο πριν και μετά την αγάπη διαπιστώνουμε την ίδια διαφορά που υπάρχει ανάμεσα σε μια λάμπα σβηστή και σε μια λάμπα αναμμένη. Η λάμπα υπήρχε και όταν ήταν σβηστή, τώρα όμως που είναι αναμμένη απλώνει παντού το φως της και αυτή είναι η λειτουργία της.
- Η αγάπη είναι ιδιότητα θεϊκή. (Όσιος Παΐσιος)
- Αυτός που έχει αληθινή αγάπη δεν ανέχεται να ακούει υπονοούμενα ή φανερές κατηγορίες για τον πλησίον. (Όσιος Θαλασσινός)
- Τέλεια αγάπη έχει εκείνος που αγαπάει όλους τους ανθρώπους το ίδιο. (Άγιος Αυγουστίνος)
- Όποιος απέκτησε την αγάπη τον ίδιο τον Θεό απέκτησε. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Αγάπα και κάνε ό,τι θέλεις. (Άγιος Αυγουστίνος)
- Η αγάπη και ο θάνατος εξισώνουν όλες τις τάξεις.
- Η αγάπη σβήνει τον θυμό, όπως το νερό τη φωτιά.
- Η αγάπη οικοδομεί τον πλησίον. (Απόστολος Παύλος)
- Ο Θεός είναι αγάπη. Όποιος ζει μέσα στην αγάπη ζει μέσα στον Θεό και ο Θεός ζει μέσα σε αυτόν. (Απόστολος Παύλος)
- Σήμερα οι άνθρωποι ζητούν να τους αγαπήσουν και γι' αυτό αποτυγχάνουν. Το σωστό είναι να ενδιαφέρεσαι όχι αν σε αγαπούν, αλλά αν εσύ αγαπάς τον Χριστό και τους ανθρώπους, γιατί μόνο έτσι γεμίζει η ψυχή. (Άγιος Πορφύριος)
- Το αντίθετο της αγάπης δεν είναι το μίσος, αλλά η αδιαφορία. Η αγάπη αναζητεί πάντα έναν τρόπο. Η αδιαφορία βρίσκει πάντα μια δικαιολογία.
- Η αγάπη είναι μια τέχνη και μάλιστα η μεγαλύτερη από όλες τις καλές τέχνες.
- Αγάπη θα πει να βάζουμε τον εαυτό μας στη θέση του άλλου.
- Μη φοβάσαι ότι η ζωή σου θα τελειώσει. Να φοβάσαι μήπως δεν άρχισε ποτέ.
- Πλούσιος είναι αυτός που αγαπά.
- Το τίμημα της αγάπης είναι ο ψυχικός πόνος. Όσο μεγαλύτερη είναι η αγάπη, τόσο μεγαλύτερος γίνεται ο ψυχικός πόνος. Τον πόνο αυτό τον υπομένουμε, όταν τον συνδέουμε με την ελπίδα στον Θεό.
- Η αγάπη μας είναι αληθινή στις παρακάτω περιπτώσεις:
  - Ενώ κάποιοι μάς βλάπτουν, εμείς επιθυμούμε και ευχόμαστε το καλό τους.
  - Φροντίζουμε να είμαστε χρήσιμοι σε όλους ανεξαιρέτως.
  - Δεν υπερηφανευόμαστε για τα δικά μας χαρίσματα και δεν υποτιμούμε τους μη χαρισματικούς κατά την κρίση μας.
  - Σκεπάζουμε τις αδυναμίες των άλλων και δεν τις κουτσομπολεύουμε.

-- Προτιμούμε να αδικούμε παρά να αδικούμε.

-- Λυπούμαστε για την αδικία και χαιρόμαστε για την αλήθεια.

- Μόνο αυτοί που αγαπάμε μπορούν να μας προξενήσουν πραγματική λύπη.
- Η αγάπη ανήκει αποκλειστικά στον Θεό και σε εκείνους που έχουν ανακαινισθεί μέσα τους σύμφωνα με το κατ' εικόνα και το καθ' ομοίωσιν του Θεού. (Όσιος Κασσιανός)
- Η τέλεια αγάπη φέρει μέσα της τον σεβασμό στην προσωπικότητα του άλλου, όποιο κι αν είναι το ποιόν της, καθώς και την προστασία της από τη φθορά και την καταστροφή που επιφέρει η οικειότητα. (Γερóντισσα Γαβριηλία)
- Άλλο η περιποίηση κι άλλο η αγάπη.
- Η αγάπη εμπεριέχει τον σεβασμό και ο σεβασμός εμπεριέχει την αγάπη.
- Είναι ευκολότερο να θυσιάσεις για αυτούς που αγαπάς παρά να ζεις μαζί τους. (Γερóντισσα Γαβριηλία)
- Αγάπη σημαίνει να σέβεις την ελευθερία του άλλου.
- Αν έχεις αγάπη για όλο τον κόσμο, όλος ο κόσμος είναι όμορφος. (Γερóντισσα Γαβριηλία)
- Όταν αγαπήσουμε με όλη μας την καρδιά, οι πάντες και τα πάντα συνεργούν επ' αγαθόν.
- Η αληθινή αγάπη είναι πάντα πάνω στον σταυρό, αλλά συγχρόνως χαίρεται μέσα στο φως της ανάστασης. (Γερóντισσα Γαβριηλία)
- Η αγάπη και η ταπείνωση είναι συνώνυμα.
- Η αγάπη αλλοιώνει θετικά τη φύση των πραγμάτων.
- Ο κόσμος είναι φτωχός σε αγάπη. Όλοι ψάχνουν την αγάπη, αλλά όταν αυτή πλησιάσει δεν την αναγνωρίζουν. (Γερóντισσα Γαβριηλία)
- Όποιος από αγάπη κουράζεται για τον πλησίον του παραμένει ξεκούραστος. Αντίθετα, εκείνος που αγαπάει μόνο τον εαυτό του και τεμπελιάζει, κουράζεται και που κάθετα.
- Όποιος είναι πλούσιος σε αληθινή αγάπη είναι φτωχός σε λόγια.
- Όπου επικρατεί η υποψία, η αμφιβολία και ο φόβος, εκεί φεύγει η αγάπη.
- Η αγάπη είναι η πιο σύντομη οδός για τη Βασιλεία των Ουρανών. Εκμηδενίζει την απόσταση μεταξύ του Θεού και του ανθρώπου.
- Όταν χάσεις την αγάπη, χάνεις και τη συνείδησή σου για την αλήθεια. Διότι η αγάπη και η αλήθεια είναι αχώριστες.
- Κάθε δώρο που δίνεται, όσο μικρό κι αν φαίνεται, είναι μεγάλο, αν δίνεται με αγάπη. Συνεπώς, περισσότερη αξία δεν έχει αυτό που προσφέρεται, αλλά ο τρόπος με τον οποίο προσφέρεται και ο λόγος για τον οποίο προσφέρεται.
- Να παίρνουμε μέσα μας τον πόνο των άλλων, όπως ο Κύριος πήρε πάνω στον Σταυρό τον πόνο των ανθρώπων χάριν των ανθρώπων.
- Η αγάπη σώζει τον κόσμο και θα συνεχίζει να τον σώζει.
- Το να λέμε "έκανα αυτή τη θυσία και πήγε χαμένη" είναι φαρισαϊσμός.
- Αληθινά ελεύθερος είναι όποιος αγαπά αληθινά, με ανιδιοτέλεια και θυσιαστικότητα.

- Εκείνος που δεν περιφρονεί τη δόξα και την ατιμία, τον πλούτο και τη φτώχεια, τις απολαύσεις της ζωής και τις λύπες, δεν απέκτησε ακόμη την τέλεια αγάπη. Διότι η τέλεια αγάπη όχι μόνο περιφρονεί όλα αυτά, αλλά περιφρονεί και την ίδια την πρόσκαιρη ζωή και τον θάνατο. (Μάξιμος ο Ομολογητής)
- Ο άνθρωπος που δεν έχει αγάπη είναι ανώνυμος.
- Αγάπη=αλήθεια=ελευθερία=υπομονή=προσευχή. Λέξεις με διαφορετική ρίζα, όμως όταν λείψει μία από αυτές δεν μπορούν να υπάρξουν οι άλλες.
- Όταν η αγάπη δεν αντέχει μπροστά στον θάνατο, είναι ψεύτικη ή τουλάχιστον ατελής. Μόνο όταν η αγάπη είναι ισχυρότερη από τον θάνατο, είναι τέλεια και αληθινή. Αυτή άλλωστε είναι η χριστιανική αγάπη.
- Η αγάπη είναι σαν την οροφή του σπιτιού. Αν θέσεις τα θεμέλια ενός σπιτιού στερεώνοντας πάνω σε αυτά τους τοίχους και δεν προσθέσεις την οροφή, τα πάντα είναι άσκοπα.
- Η αγάπη δεν περιορίζεται ούτε από τον χρόνο ούτε από τον χώρο, αλλά διατηρείται στην αιώνια παρουσία του Θεού.
- Η αληθινή αγάπη αποκαθιστά την ενότητα της ανθρώπινης φύσης.
- Στον μέλλοντα αιώνα η αγάπη θα μένει ατέλεστη, χαρίζοντας στον πιστό αιώνια δόξα και μακαριότητα.
- Η αγάπη έχει προσωπικό χαρακτήρα και δεν συσχετίζεται με αφηρημένες έννοιες. Γι' αυτό η βίωσή της είναι πραγματική μόνο στον χώρο όπου μπορεί να ασκηθεί, στην κοινωνία δηλαδή των προσώπων.
- Αν δεν ταπεινωθούμε, δεν μπορούμε να αγαπήσουμε. Όσο πιο υπερήφανοι είμαστε, τόσο μικρότερο χώρο καταλαμβάνει στην καρδιά μας η αγάπη.
- Το φιλότιμο είναι λαμπικαρισμένη αγάπη ταπεινού ανθρώπου, ευλαβικό απόσταγμα της καλοσύνης. (Όσιος Παΐσιος)
- Η υπέρβαση της ατομικότητας πραγματοποιείται με την αγάπη προς τον Θεό και τον πλησίον. Η αγάπη ξεπερνά τα όρια του ατόμου. Το άτομο μεταβάλλεται σε πρόσωπο, που έρχεται να συναντήσει με σεβασμό το άλλο ανθρώπινο πρόσωπο.
- Η αγάπη είναι μια πράξη που δεν πειθαρχεί στους κανόνες της αριθμητικής. Διαιρούμενη πολλαπλασιάζεται. Όσο τη μοιράζεις, τόσο και πληθαίνει. Όσο σπάταλα την προσφέρεις, τόσο πλουσιοπάροχα επανέρχεται.
- Η αγάπη είναι τριών ειδών: α) η σαρκική αγάπη, η οποία είναι γεμάτη πνευματικά μικρόβια, β) η κοσμική αγάπη, η οποία είναι φαινομενική, τυπική, υποκριτική, δίχως βάθος και γ) η πνευματική αγάπη, η οποία είναι αληθινή, αγνή, ακριβή, αθάνατη. (Όσιος Παΐσιος)
- Η αγάπη είναι παράδεισος. Το μίσος είναι κόλαση.
- Συνείδηση είναι το μάτι του Θεού μέσα στην ψυχή μας.
- Η αγάπη σκεπάζει πολλά ελαττώματα. Αντίθετα, η έχθρα υποψιάζεται και τα ανύπαρκτα

ακόμη.

- Αγαπώντας τον πλησίον αγαπούμε τον Θεό.
- Σεβόμενοι κάθε άνθρωπο, σεβόμαστε την εικόνα του Θεού και τον εαυτό μας.
- Η αγάπη είναι σαν το φεγγάρι: όταν δεν μεγαλώνει, μικραίνει. (Κινέζικη Παροιμία)
- Μπορείς να δίνεις χωρίς να αγαπάς. Δεν μπορείς όμως να αγαπάς χωρίς να δίνεις.
- Η αγάπη είναι συνεχής γνώση του άλλου και εκούσια παραίτηση από το εγώ χάριν του εσύ.
- Η αγάπη είναι σταυρωμένη, γι' αυτό όμως και αναστάσιμη.
- Η αγάπη είναι ανιδιοτελής προσφορά, που κλιμακώνεται από τις καθημερινές ασήμαντες εκδηλώσεις μέχρι και την αυτοθυσία.
- Η εσωτερική άνθηση του αγαπώντος προσώπου μεταμορφώνει το ίδιο και τους άλλους, αφού η κοινωνία γεωργείται με την αυθυπέμβαση και την αυτοπροσφορά. Η ανάδειξη της προσωπικής ετερότητας είναι η κορύφωση της αγάπης. Ο άλλος ξεχωρίζει από το πλήθος, αποκτά μοναδικότητα που τίποτε δεν μπορεί να αντικαταστήσει.
- Η αγάπη είναι μια προσπάθεια του ανθρώπου να αρνηθεί τον εαυτό του μέσα στην κίνηση προς το άλλο πρόσωπο, για να κοινωνήσει μαζί του σε μια θετική και γόνιμη πρόσληψη. Όταν δε και το άλλο πρόσωπο απαντήσει θετικά στην αγαπητική κίνηση του πρώτου, δημιουργείται ανάμεσά τους μια διαπροσωπική αλληλοπεριχώρηση, που καταλήγει σε ένα έντονο δέσιμο (ένα είδος ταύτισης), με αποτέλεσμα τον αμοιβαίο πλουτισμό.
- Το κακό στη βάση του είναι μια αποπροσανατολισμένη μορφή αγάπης, που ξεκινά από μια ψευδοαυταπάρνηση του προσώπου μέσα σε μια ανάδρομη κίνηση, που το οδηγεί τελικά στο ίδιο, για να καταλήξει σε μια ψευδοκοινωνία του προσώπου με τον εαυτό του, δηλαδή στη μόνωση. Η μόνωση πάλι υποβιβάζει το πρόσωπο στην πρωτόγονη υπαρκτική του υπόσταση, που είναι το εγώ και το άτομο, με τη μόνη διαφορά ότι η κατάσταση τώρα είναι θελημένη και συνειδητή. Αν λοιπόν κανείς θα ήθελε να δώσει ένα όνομα στο κακό, θα μπορούσε να το ονομάσει εγωισμό ή ατομισμό. Αν πάλι θα ήθελε να του δώσει έναν άλλο ορισμό, θα έλεγε ότι το κακό είναι κάθε αντικοινωνική πράξη. Στη θεολογική ορολογία η πράξη αυτή ονομάζεται αμαρτία.
- Η αγάπη δημιουργεί αγάπη. Η αγάπη έχει μια καθολικότητα, που δεν περιορίζεται μόνο στον άνθρωπο, αλλά απλώνεται σε όλα τα πλάσματα, μέχρι και σε αυτή τη φύση. Δεν είναι υπερβολή να ειπωθεί ότι η αγάπη είναι εξίσωση που ερμηνεύει τον κόσμο, υλικό και πνευματικό.
- Το καθήκον μάς βοηθάει να κάνουμε πράγματα σωστά. Η αγάπη μάς εμπνέει να τα κάνουμε όμορφα.
- Ζήσε για να αγαπάς και αγάπα για να ζεις.
- Όπως με το να θυμάσαι τη φωτιά δεν ζεσταίνεσαι, έτσι και με το να πιστεύεις, χωρίς να εργάζεσαι την αγάπη, δεν σώζεσαι.

- Η αγάπη είναι πιο όμορφη, όταν φοράει όχι τα γιορτινά της, αλλά τα ρούχα της δουλειάς.
- Η αγάπη του Σαμαρείτη ήταν αυθόρμητη, έμπρακτη, ηρωική, ανιδιοτελής, παγκόσμια. Αυτές ήταν οι πέντε γραμμές που στοιχειοθέτησαν το αιώνιο πεντάγραμμα της αγάπης: "Πορεύου και συ ποίει ομοίως".
- Την αγάπη δεν τη νοιάζει τόσο αυτό που πέρασε, όσο αυτό που έρχεται.
- Η δυνατότητα για αγάπη δεν είναι το ίδιο με την ικανότητα για αγάπη.
- Η αγάπη δεν είναι ανταγωνιστικό άθλημα.
- Όταν αγαπάει κανείς πραγματικά, δεν εξαρτά τη διάθεσή του για τους ανθρώπους από τις απόψεις τους, αλλά αποβλέποντας στην κοινή ανθρώπινη φύση μας αγαπάει εξίσου όλους τους ανθρώπους.
- Στην εποχή μας παρατηρείται μια διάσπαση απειλητική: η διάσπαση μεταξύ δύναμης και αγάπης. Όσοι διαθέτουν δύναμη δεν έχουν αγάπη και όσοι έχουν αγάπη δεν διαθέτουν δύναμη. Έργο των χριστιανών είναι να βρουν τρόπους, ώστε να συνενώσουν τα διεστώτα και να καταστήσουν τη μεν αγάπη δυναμική, τη δε δύναμη αγαθοποιό.
- Κάθε ανατροπή είναι γεμάτη ιδανικά και ρομαντισμό, αλλά αφού αυτή ολοκληρωθεί, γίνεται καθεστώς και αρχίζει η διαφθορά. (Ιάκωβος Καμπανέλλης)
- Με στραβό αν κοιμηθείς, το πρωί αλληθωρίζεις.
- Για να παιδαγωγούμε και να καθοδηγούμε, οφείλουμε πρώτα να αυτοπειθαρχούμε.
- Τα παραμύθια έχουν ενότητα. Αυτός είναι ένας σημαντικός λόγος που τα παραμύθια ωφελούν.
- Τα παιδιά είναι έτοιμα να αναγνωρίσουν το εξαιρετικό σε πράξεις και όχι σε πρόσωπα. (Βασίλειος Καραποστόλης)
- Η ανάδειξη των αξιότερων είναι απαραίτητη προϋπόθεση μιας υγιούς κοινωνίας.
- Άγιοι δεν γινόμαστε μόνοι μας. Η χάρη του Θεού μάς κάνει αγίους.
- Άγιος είναι όχι ο αναμάρτητος και αλάθητος, αλλά αυτός που μετά την αμαρτία και το λάθος τρέχει στον Θεό και λέει το "ήμαρτον".
- Άγιος είναι αυτός που χαρά του και ανάπαυσή του είναι ο Θεός.
- Ο σκοπός της ζωής μας να είναι η αγιότητα. Μόνο έτσι θα μπορέσουμε να δούμε στα πρόσωπα των συνανθρώπων μας τον ίδιο τον Ιησού Χριστό.
- Όπου υπάρχει γκρίνια, εκεί απουσιάζει ο Θεός.
- Να μην ασχολούμαστε με το κακό. Όταν ασχολούμαστε με το κακό ακόμη και αγωνιζόμενοι για την κατανίκησή του, γινόμαστε, χωρίς να το καταλάβουμε, φορείς του κακού.
- Οι πρωτόπλαστοι βγήκαν από τον παράδεισο, επειδή έχασαν την παιδικότητά τους. Ο μόνος τρόπος να γυρίσουμε στον παράδεισο είναι να γίνουμε σαν τα παιδιά.
- Το φαινόμενο του γερονταδισμού, που δηλαδή ένας γέροντας θεωρείται αλάθητος, είναι ένα παπικό φαινόμενο.

- Ο πόθος αγιότητας για έναν χριστιανό είναι ο πόθος να ενωθεί με τον Χριστό, που είναι η πηγή της αγιότητας. Ο ατομικός πόθος αγιότητας είναι μια εγωιστική, σατανική τάση.
- Οι μάρτυρες ένωσαν τόσο πολύ ενωμένοι με τον Χριστό, ώστε προτιμούσαν να τους κόψουν τα μέλη του σώματός τους παρά οι ίδιοι να κοπούν από το σώμα του Χριστού. (Νικόλαος Καβάσιλας)
- Όταν κάτι υπερβολικά δοξαστεί, κάποια στιγμή αρχίζει να φθείρεται.
- Όποιος διατάσσει τους άλλους δεν έχει καμιά σχέση με τον Χριστό. Ο Χριστός έπλενε τα πόδια των μαθητών. Οι γκουρού βάζουν τους άλλους να τους πλένουν τα πόδια και μετά να πίνουν το βρώμικο νερό.
- Ο χριστιανισμός δεν είναι θρησκεία. Ούτε καν είναι η καλύτερη των θρησκειών. Το βασικό σε κάθε θρησκεία είναι ότι οι άνθρωποι λατρεύουν τον Θεό ή τους θεούς τους προσφέροντας θυσίες. Στον χριστιανισμό συμβαίνει το αντίστροφο, δηλαδή ο Θεός προσφέρει θυσία στους ανθρώπους τον Υιό Του και έπειτα, μέσω των Αποστόλων, παρακαλάει τους ανθρώπους να συμφιλωθούν μαζί Του.
- Ο αληθινός χριστιανισμός είναι μια επανάσταση. Είναι μια ανατροπή όλων των θρησκειών του κόσμου.
- Το να μιλάς για τον Θεό δεν έχει αξία. Αξία έχει το να συναντιέσαι-ενώνεσαι με τον Θεό, το να ζεις τον Θεό. (Γρηγόριος Παλαμάς)
- Με τη Θεία Ευχαριστία ενωνόμαστε με τον Χριστό. Γινόμαστε ένα σώμα με τον Χριστό.
- Οι χριστιανοί είναι ανώτεροι από την Αγία Τράπεζα, γιατί η Αγία Τράπεζα είναι από λίθο και αγιάζεται από το Σώμα του Χριστού που τίθεται πάνω, ενώ οι χριστιανοί είναι οι ίδιοι σώμα Χριστού. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Γνωρίζουμε καλά μόνο ό,τι έχουμε αγαπήσει.
- Η γη έχει όλα τα αγαθά που μπορούν να ικανοποιήσουν όλες τις ανάγκες όλων των ανθρώπων. Όμως ποτέ δεν θα μπορέσει να ικανοποιηθεί η ανθρώπινη απληστία.
- Αυτό που εκπέμπεις, αυτό έχεις. Αυτό που δίνεις, αυτό εισπράττεις.
- Συχνά οι γονείς εξαγοράζουν τις τύψεις τους πληρώνοντας.
- Είτε βραδιάζει είτε φέγγει, μένει λευκό το γιασεμί. (Γεώργιος Σεφέρης)
- Εμπρός κοιτάζω τ' αναμμένα μου κεριά. (Κωνσταντίνος Καβάφης)
- Διασκέδαση σημαίνει διασκορπισμός, ξεχαρβάλωμα. Την ψυχαγωγία να επιζητούμε, όχι τη διασκέδαση.
- Το κεφάλι του παιδιού δεν είναι δοχείο, για να το γεμίσουμε. Είναι σπίρτο και φωτιά, που περιμένει να το ανάψουμε. Είναι ανθρακιά. (Χρίστος Τσολάκης)
- Καλός είναι ο δάσκαλος που μαθαίνει στον μαθητή πώς να μαθαίνει, πώς να δημιουργεί, πώς να απολαμβάνει τη δημιουργία του (λαμβάνοντας ηθική ικανοποίηση), κυρίως όμως πώς να συνδημιουργεί σεβόμενος όλη την πλάση.
- Η εγωπάθεια μπορεί να οδηγήσει ακόμα και στο αλληλοφάγωμα. (Ιερώνυμος ο Β')

- Αφήσαμε τη σοφία για τη γνώση και αφήσαμε τη γνώση για την πληροφόρηση. (Έλιοτ)
- Ο αληθινός παιδαγωγός φροντίζει από την αρχή "να γίνει ίσιο το δεντράκι". Αυτό είναι πολύ πιο εύκολο και αποτελεσματικό από το να προσπαθεί να το ισιώσει, αφού αυτό στραβώσει.
- Μέσα από έναν μεγάλο όγκο πληροφοριών στο διαδίκτυο δεν είναι εύκολο να ξεχωρίσει κανείς αυτό που είναι ενδιαφέρον και κυρίως αυτό που είναι αξιόπιστο.
- Σε εκείνους που αγαπούν τον Θεό όλα συνεργούν για το καλό τους.
- Όταν μια διαμαρτυρία είναι ειρηνική και ενωτική, γίνεται ανίκητη δύναμη. Όταν όμως αυτή εκφυλίζεται σε αντικοινωνικές συμπεριφορές βίας, τότε γίνεται καταστροφική και αυτοϋπονομευτική.
- Η πνευματική ζωή έχει τους νόμους της και μόνο όταν τους γνωρίζουμε και τους τηρούμε, μπορούμε να αντιμετωπίσουμε τις παγίδες του πονηρού, να υπερνικήσουμε τα πάθη μας, να ενοποιήσουμε τον εαυτό μας, να ανακαλύψουμε το πραγματικό μας πρόσωπο και να προσφέρουμε θυσία αγάπης στον πλησίον και στον Θεό. (Οικουμενικός Πατριάρχης Βαρθολομαίος)
- Να λυπούμαστε, αλλά να μη στεναχωριόμαστε.
- Ο διάβολος πιστεύει στον Θεό περισσότερο από όλους, νηστεύει περισσότερο από όλους και αγρυπνεί περισσότερο από όλους. Όμως όλα αυτά τα κάνει χωρίς να αγαπάει τον Θεό.
- Μας αφορά η άποψη όλων, αλλά να δίνουμε βαρύτητα στη γνώμη των ειδημόνων.
- Όποιος αγαπά δεν συγκρίνει.
- Δύο κρητικές μαντινάδες:  
-- Δότης θα γίνω της καρδιάς να μην ταφεί στο χώμα, να ζει αυτή να σ' αγαπά κι ως είναι σε άλλο σώμα.  
-- Πουλί που ξέρει στη ζωή ν' αντέχει όλο τον πόνο, στα ύψη φτάνει και πετά με μια φτερούγα μόνο.
- Μεταξύ μας πρώτα να είμαστε φίλοι και μετά όλα τα άλλα.
- Αν ψάχνεις για φίλους, θα ανακαλύψεις ότι είναι δυσεύρετοι. Αν είσαι διατεθειμένος να είσαι φίλος, θα τους βρεις παντού.
- Όπως είναι οι σκέψεις μας, έτσι είναι και η ζωή μας.
- Το θαύμα της μετάνοιας είναι ανώτερο από τα άλλα θαύματα, γιατί ανασταίνει την ψυχή μας.
- Αγάπη σημαίνει περιορίζω τον εαυτό μου και δίνω χώρο στον άλλον.
- Δαιμονισμένος δεν είναι αυτός που χτυπιέται πάνω και κάτω, αλλά αυτός που δεν θέλει να κάνει την καρδιά του κατοικητήριο του Χριστού.
- Η Εκκλησία δεν είναι ένα ίδρυμα ή ένα σωματείο που θέλει να αποδείξει τη χρησιμότητά της. Η Εκκλησία είναι αυτή που δίνει νόημα στη ζωή μας.
- Συγχωρώ σημαίνει ξεχνώ.

- Όταν μια πόρτα κλείνει, μια άλλη ανοίγει. Αλλά συχνά κοιτάμε τόσο πολύ και με τόση πικρία την κλειστή πόρτα, που δεν βλέπουμε αυτή που έχει ανοιχτεί για μας. (Graham Bell)
- Αυτός που αγωνίζεται μπορεί να χάσει, όμως αυτός που δεν αγωνίζεται έχει ήδη χάσει. (Μπέρτολτ Μπρεχτ)
- Ο λόγος που λοξοδρομούμε στην αμαρτία είναι ότι δεν είμαστε αναπαυμένοι με την πίστη.
- Είναι ανάγκη να προβληθεί ένα ιδανικό πρότυπο, για να το μιμηθούν οι πολιτικοί ηγέτες μας. Επίσης, είναι ανάγκη ο λαός να αποκτήσει ορθά κριτήρια στην επιλογή των κυβερνητών του έθνους μας. (Όσιος Παΐσιος)
- Η αγάπη δεν απαιτείται και δεν εξαναγκάζεται.
- Σε μια λεκτική αντιπαράθεση αυτός που φωνάζει περισσότερο είναι ο πιο φοβισμένος και αγχωμένος.
- Με τον εαυτό μας να είμαστε αυστηροί και να τηρούμε το θέλημα του Θεού, στους άλλους όμως να είμαστε επιεικείς, ταπεινοί, με συμπάθεια και με διάθεση κατανόησης.
- Πριν γίνουμε άγιοι, να γίνουμε άνθρωποι.
- Να μιλάμε στη γλώσσα του άλλου.
- Οφείλουμε να ωριμάσουμε, να μάθουμε να πορευόμαστε στη ζωή χωρίς να στηριζόμαστε σε άλλους.
- Τότε μόνο ο Θεός κλείνει μια πόρτα, όταν ανοίγει μια άλλη. (Όσιος Παΐσιος)
- Απλοποίησε τη ζωή σου, όσο μπορείς, για να ελευθερωθείς από το κοσμικό άγχος και για να έχει νόημα η ζωή σου. (Όσιος Παΐσιος)
- Σε μια σχέση η αρχική επιθυμία για σταθερότητα καταλήγει να γίνεται πρόβλημα, γιατί αντίκειται στη βασική συνθήκη της ζωής, που είναι η διαρκής αλλαγή. Όταν κάτι δεν έχει κίνηση, όταν δεν έχει την αίσθηση της διαρκούς πορείας, τότε είναι καταδικασμένο στη φθορά.
- Εάν εδώ δεν νιώσεις τον παράδεισο, πώς θα καταλάβεις ότι εκεί που πήγες είναι ο παράδεισος; (Γερóντισσα Γαβριηλία)
- Εάν το όμορφο αφορά το αύριο, αυτό είναι μια βρισιά για το τώρα.
- Ο εθισμός είναι η χρήση ενός μέσου, με σκοπό να αποφύγουμε να αναγνωρίσουμε το πρόβλημά μας ή τον πόνο μας. Τα πάντα μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως εθιστικά, ακόμα και οι χριστιανικές κοινότητες.
- Επιστημονικά ο εθισμός είναι το να συνεχίζω μια συνήθειά μου, αν και γνωρίζω ότι αυτή με φθείρει, με καταστρέφει. Αντιλαμβάνομαι τον εθισμό μου από τα προβλήματα που προκαλεί στην καθημερινή μου ζωή.
- Ο εκφοβισμός μέσω της ψηφιακής τεχνολογίας (Internet) θεωρείται ένα από τα πιο εκφοβιστικά πράγματα που μπορεί να κάνει ένας άνθρωπος, γιατί εκεί υπάρχει το απόλυτο άγνωστο της απόλυτης δύναμης.

- Το να αποδεχόμαστε-δικαιολογούμε ότι κάποιος αυτοκτόνησε επειδή ζοριζόταν, π.χ. για οικονομικούς λόγους, κινητοποιεί και άλλους ανθρώπους να σκεφτούν την αυτοκτονία ως λύση.
- Ο Θεός είναι Θεός σχέσης.
- Η αμαρτία είναι η προσβολή της σχέσης μας με τον Θεό.
- Η ενοχή είναι το άγχος μας εάν είμαστε εντάξει ή όχι στη σχέση μας με τον Θεό.
- Ο παράδεισος είναι η σχέση μου με τον Θεό και με τους άλλους ανθρώπους.
- Η κόλαση είναι η αδυναμία μου να κατανοήσω την ύπαρξη των άλλων ανθρώπων γύρω μου και να σχετισθώ μαζί τους.
- Ο ταπεινός είναι ο γνήσιος χριστιανός. Αυτός που ό,τι είναι και ό,τι έχει πιστεύει ότι το οφείλει στον Χριστό.
- Σε καθετί αρνητικό να προσπαθούμε να δίνουμε μια θετική προοπτική, άσχετα τι θα πράξουν οι άλλοι. Κι αυτή η θετική προοπτική είναι η ελπίδα μας στο σχέδιο του Θεού.
- Η σχέση είναι μια πρόκληση ταπείνωσης, αγάπης, ενότητας.
- Ο Θεός δεν βοηθάει. Κάνει θαύματα.
- Ο Θεός είναι η πηγή της πιο καθαρής αγάπης.
- Με τον Θεό δεν λύνονται ως διά μαγείας όλα τα προβλήματα, αλλά αυτός που πιστεύει λαμβάνει θάρρος, υπομονή και ελπίδα. Παρηγορείται και ενισχύεται.
- Η υπέρβαση της αγάπης βρίσκεται στο να αγαπάμε όχι μόνο αυτούς που μας αγαπούν, αλλά και αυτούς που δεν μας αγαπούν και αυτούς που μας εχθρεύονται.
- Οι λογισμοί ταλαιπωρούν τον άνθρωπο και τον οδηγούν στην απελπισία. Η αδιαφορία στους λογισμούς είναι ο αγώνας μας και το σύγχρονο μαρτύριο.
- Ό,τι λαμβάνουμε από τον Θεό αυτό εκφράζουμε στους άλλους.
- Ο Θεός μάς θέλει αδύνατους. Όταν είμαστε αδύνατοι, τότε μπορούμε να ενισχυθούμε και να γίνουμε δυνατοί από τον ίδιο τον Θεό.
- Ο μη γογγυσμός (η διατήρηση της χαράς και της ελπίδας) είναι καλύτερη άσκηση και από τη νηστεία.
- Να μην καταδικάζουμε κανέναν άνθρωπο βλέποντάς τον ως κολασμένο.
- Να μην βλέπουμε ασχήμιες γύρω μας, αλλά να βλέπουμε την ομορφιά του Θεού.
- Αν αγαπάς, διευρύνεται ο χώρος σου και μεγαλώνει ο χρόνος σου.
- Η πίστη είναι η συμμετοχή της δικής μας ελευθερίας στη βούληση του Θεού.
- Η πίστη είναι δώρο-αποκάλυψη του Θεού. Αυτό που αναλογεί στον άνθρωπο στο θέμα της πίστης, η ευθύνη δηλαδή του ανθρώπου, είναι το να θέλει να πιστέψει.
- Όταν αληθινά θέλουμε να πιστέψουμε, τότε διατηρούμε την καρδιά μας ανοιχτή στον Θεό, γόνιμη δηλαδή σε πνευματική καρποφορία. Και τότε μπορούμε να αφομοιώσουμε το δώρο του Θεού, που είναι η πίστη.
- Η πίστη είναι το βίωμα της προσωπικής σχέσης με τον Θεό.

- Την προσωπική σχέση με τον Θεό την αναπτύσσουμε κυρίως με την προσευχή και τη νηστεία.
- Νηστεία χωρίς προσευχή είναι δίαιτα. Νηστεία με προσευχή είναι πνευματική άσκηση και πόθος για τον Θεό.
- Ο πολιτισμός μας είναι τέτοιος, που χωρίς κόπο θέλουμε να τα έχουμε όλα. Στην πνευματική ζωή δεν είναι έτσι. Οφείλουμε να κοπιάσουμε. Για να λάβουμε πνεύμα, οφείλουμε να δώσουμε αίμα.
- Η μητέρα όλων των παθών είναι η γαστριμαργία. Ο άνθρωπος που δεν ελέγχει την κοιλιά του δεν ελέγχει κανένα πάθος. Άρα δεν μπορεί να έχει πνεύμα.
- Η λιτότητα είναι ευγένεια.
- Αν ελέγχουμε την κοιλιά μας, τις επιθυμίες μας, τα πάθη μας, τότε ελέγχουμε και τη συμπεριφορά μας, τιμάμε τις σχέσεις μας, έχουμε εσωτερική λεπτότητα.
- Υπάρχει μια μικρή χαρά, που περιγελά τον θάνατο. Και αν τυχόν όλα τα κερδίσουμε και δεν κερδίσουμε εκείνη τη χαρά, τότε είμαστε εξίσου αποτυχημένοι, είτε είμαστε πλούσιοι, είτε φτωχοί, είτε γραμματισμένοι, είτε αγράμματοι. (Συμεών ο Νέος Θεολόγος)
- Ο Κύριος νοιάζεται για την καρδιά μας και όχι για την εικόνα-φάτσα μας.
- Παρθενία είναι η αγάπη προς τον Θεό και ελεημοσύνη είναι η αγάπη προς τον άνθρωπο. Αν μία από αυτές τις δύο αγάπες λείπει, τότε ούτε και η άλλη υπάρχει αληθινά.
- Ο άνθρωπος που πιστεύει στην αρετή του, την παρθενία του, τη δύναμή του κινδυνεύει να πέσει στη σκληροκαρδία, δηλαδή να περιφρονεί και να κατακρίνει τους άλλους ανθρώπους.
- Οι άλλοι άνθρωποι είναι για μας ο Νυμφίος Χριστός εν ετέρα μορφή.
- Μόνο μια καθαρή και ειρηνική ψυχή μπορεί να συναντήσει τον Νυμφίο Χριστό.
- Μόνο ο άνθρωπος που σέβεται την καρδιά του μπορεί να έχει εσωτερική ειρήνη, πνευματική αντίληψη και ελευθερία.
- Το να περιμένουν οι ασθενείς εξωιατρικά θαύματα απορρίπτοντας τη συμβολή της ιατρικής είναι λάθος. Ο Θεός φωτίζει και οδηγεί τους καλούς γιατρούς και μέσω αυτών κάνει θαύματα. Βέβαια, είναι απαραίτητη και η καλή συνεργασία των ασθενών.
- Όπως είναι οι σκέψεις μας, έτσι είναι και η ζωή μας. (π. Θαδδαίος)
- "Είμαι ελεύθερος να κάνω ό,τι θέλω". Αυτήν τη φράση συνήθως χρησιμοποιούν (ή υπονοούν) οι απανταχού ξεροκέφαλοι, για να δικαιολογήσουν τις ανόητες πράξεις τους. Θα μπορούσε να διατυπωθεί και "είμαι ελεύθερος να κάνω ό,τι μου καπνίσει".
- Δεν υπάρχει πιο άγριο θηρίο από τον άνθρωπο, όταν κατέχει ίση δύναμη με τα πάθη του. (Πλούταρχος)
- Ψυχολογικά η συνωμοσιολογία αποτελεί καθαρά φοβικό σύνδρομο, ένα είδος συλλογικής μανίας καταδίωξης ελλείπει προσανατολισμού στο μέλλον. Στερούμενη αναστοχαστικής δυνατότητας, η συνωμοσιολογική φαντασίωση ριζώνει στην παραμυθητική βεβαιότητα μιας

εθνικής μοναδικότητας και ενός ανέλεγκτου, απόλυτα κακού εχθρού, στον οποίο προβάλλουμε και αποδίδουμε όλες τις ανικανότητες και τις αποτυχίες μας, καθηλώνει δε στο ανιστορικό της παρόν τον χρόνο. Ένα παρόν το οποίο συρράπτει επιλεκτικά σαν μεταφυσική κουρελού, ώστε τα όποια ναυάγια να επιδέχονται μόνο τέτοιου είδους ερμηνεία. (Στέλιος Ράμφος)

- Χρόνος είναι η σφραγίδα του σκοπού της ζωής επί της ζωής, η μεταμόρφωση του πρωτογενώς αναγκαίου σε πνευματική αξία. (Στέλιος Ράμφος)
- Η δαιμονοποίηση της επιχειρηματικότητας που βιώνουμε στην Ελλάδα από τη Μεταπολίτευση έως σήμερα είναι μια καταφανής πολιτικοποίηση του φθόνου. (Στέλιος Ράμφος)
- Σκοπός δεν είναι να επιλέξουμε ανάμεσα στο μίσος ή την περιφρόνηση για το χρεωκοπημένο πολιτικό μας σύστημα, αλλά να ξεπεράσουμε μια διαίρεση η οποία κάποτε παίρνει διαστάσεις κακής μοίρας. Υπερβαίνουμε τη μοίρα μας με την ψυχή μας. Ύψιστη αδικία είναι ο διχασμός της καχυποψίας, πολιτικό δε ζητούμενο η συνεννόηση εκτός συννενοχής. Άραγε δεν υπάρχει άλλος τρόπος συνάντησης εκτός των δεσμών της συγγένειας και του στενού συμφέροντος; (Στέλιος Ράμφος)
- Τα πάθη μάς κρατούν χαμηλά. Οι αντιφάσεις μας, εφόσον τις αναλαμβάνουμε, αυτές μας ανεβάζουν. (Στέλιος Ράμφος)
- Πολιτικές ηγεσίες και πολίτες δεν μπορεί να παίζουν με τη φωτιά, γιατί, ως γνωστόν, υπάρχουν φωτιές που σβήνουν με νερό, υπάρχουν όμως και φωτιές που σβήνουν με αίμα. (Στέλιος Ράμφος)
- Οι πιο ευτυχισμένοι άνθρωποι είναι αυτοί που βρίσκουν γαλήνη στο σπίτι τους.
- Τίποτε δεν έχει μεγαλύτερη σημασία από την παρούσα στιγμή.
- Ο έξυπνος άνθρωπος αλλάζει γνώμη. Ο ηλίθιος ποτέ.
- Δεν υπάρχουν ούτε δυο άνθρωποι στον κόσμο που να βλέπουν τη ζωή με τον ίδιο ακριβώς τρόπο.
- Όταν συμπεριφερόμαστε στους ανθρώπους όπως αυτοί είναι, τους κάνουμε χειρότερους. Όταν τους συμπεριφερόμαστε όπως θα μπορούσαν να είναι, τους βοηθούμε να γίνουν αυτό που είναι ικανοί να γίνουν. (Γκαίτε)
- Να μισούμε την αμαρτία, αλλά να αγαπάμε τους αμαρτωλούς.
- Η ζήλια είναι χάσιμο χρόνου. Έχουμε ήδη όλα όσα χρειαζόμαστε.
- Να μην μας μένουν πικρίες για κανέναν λόγο. Οι πικρίες είναι το ισχυρότερο δηλητήριο.
- Η ζωή δεν είναι τυλιγμένη με κορδέλα, είναι όμως το μεγαλύτερο δώρο.
- Να καλλιεργούμε την αδελφосύνη μεταξύ μας χωρίς όμως να χάνουμε την προσωπικότητά μας.
- Η αυτοσυγκέντρωση μέσα στον θόρυβο είναι μια πολύ καλή άσκηση.
- Να είμαστε συμφιλωμένοι με το παρελθόν, για να μην μας καταστρέφει το παρόν.

- Να στύβουμε το λίγο και από αυτό να βγάζουμε το πολύ.
- Η ποιότητα της ζωής μας δεν εξαρτάται τόσο από αυτά που μας συμβαίνουν, όσο από το πώς αντιδρούμε σε αυτά που μας συμβαίνουν.
- Μια νίκη έχει αξία, όταν νικάμε τον αντίπαλό μας χωρίς να γινόμαστε ίδιοι με αυτόν.
- Να υπηρετούμε τους άλλους χωρίς να ζητάμε την ανταπόδοση ή την αναγνώριση.
- Κάνοντας καλό σε κάποιον, μην ξεχάσεις να τον ευχαριστήσεις μετά. (Λέων Τολστόι)
- Να μην κουραζόμαστε να αναζητάμε την ομορφιά στην κάθε μέρα.
- Ζωή είναι το άθροισμα των επιλογών μας.
- Ο τρόπος είναι ουσία. Δεν είναι κάτι δευτερεύον.
- Ο χριστιανός προσπαθεί να φιλτράρει την ατμόσφαιρα της γης, ώστε να την κάνει ατμόσφαιρα παραδείσου.
- Αν αλλάξουμε τον τρόπο που βλέπουμε τα πράγματα, τα πράγματα που βλέπουμε θα αλλάξουν. (Γουέην Ντύερ)
- Οι άνθρωποι μας αντιμετωπίζουν όπως εμείς τους μαθαίνουμε. (Γουέην Ντύερ)
- Η ύψιστη μορφή άγνοιας είναι όταν απορρίπτουμε κάτι που δεν ξέρουμε τίποτε γι' αυτό. (Γουέην Ντύερ)
- Όταν κρίνουμε τους άλλους, δεν τους χαρακτηρίζουμε, χαρακτηρίζουμε τον εαυτό μας. (Γουέην Ντύερ)
- Οι καυγάδες δεν μπορούν να επιβιώσουν χωρίς τη συμμετοχή σου. (Γουέην Ντύερ)
- Η αφθονία δεν είναι κάτι το οποίο αποκτούμε. Είναι κάτι στο οποίο συντονιζόμαστε. (Γουέην Ντύερ)
- Οι άνθρωποι που αγαπούν ζουν σε έναν κόσμο αγάπης. Οι εχθρικοί άνθρωποι ζουν σε έναν εχθρικό κόσμο.
- Ελευθερία σημαίνει υπευθυνότητα. Γι' αυτό πολλοί άνθρωποι τη φοβούνται. (Μπερνάρ Σω)
- Όταν κατηγορούμε τους άλλους, εμποδίζουμε τον εαυτό μας να ωριμάσει.
- Medicus curat, Deus sanat (= Ο γιατρός νοσηλεύει, ο Θεός θεραπεύει).
- Να αρχίσουμε να κάνουμε δουλειά με τον εαυτό μας και να ακούμε τις ψυχωφελείς φωνές.
- Ο ακέραιος χαρακτήρας κάνει το σωστό, ακόμα κι όταν κανένας δεν κοιτάει.
- Ο χαρακτήρας δεν είναι κάτι με το οποίο γεννήθηκες και που δεν μπορεί να αλλάξει, όπως τα δακτυλικά αποτυπώματα. Είναι κάτι με το οποίο δεν έχεις γεννηθεί και πρέπει να αναλάβεις την ευθύνη να το διαμορφώσεις. (Jim Rohn)
- Το 80% της επιτυχίας, σε οποιαδήποτε δουλειά, έχει να κάνει με το πώς τα πας με τους άλλους ανθρώπους. (H. Jackson Brown)
- Ευγνωμοσύνη δεν χρωστάμε μόνο σε αυτούς που μας έκαναν καλό, αλλά και σε αυτούς που δεν μας έβλαψαν ενώ μπορούσαν.

- Ο χρόνος είναι το νόμισμα της ζωής σου. Είναι το μοναδικό νόμισμα που έχεις και μόνο εσύ μπορείς να αποφασίσεις πώς θα το ξοδεύεις. Πρόσεχε, μόνο, μην αφήνεις άλλους ανθρώπους να το ξοδεύουν αυτοί για σένα. (Carl Sandburg)
- Δεν είμαστε υπεύθυνοι μόνο γι' αυτό που κάνουμε, αλλά και γι' αυτό που δεν κάνουμε. (Μολιέρος)
- Μπορούμε να αποφύγουμε τις ευθύνες μας. Δεν μπορούμε να αποφύγουμε τις συνέπειες της αποφυγής των ευθυνών μας. (Sir Josiah Stamp)
- Μπορείς να τους ξεγελάς όλους για λίγο καιρό, λίγους όλο τον καιρό, αλλά όχι όλους όλο τον καιρό. (Αβραάμ Λίνκολν)
- Σε μια κρίση, η πιο τολμηρή επιλογή είναι συχνά η πιο ασφαλής. (Henry Kissinger)
- Πριν αποκτήσουμε εξουσία πρέπει να αποκτήσουμε σοφία, για να τη διαχειριστούμε καλά. (Ralph Waldo Emerson)
- Όσο πιο πολύ αγαπάς κάποιον, τόσο πιο λίγο χρειάζεται να τον κολακεύεις. (Μολιέρος)
- Δεν γίνεται κανείς γελοίος με τις ιδιότητες που έχει, αλλά με τις ιδιότητες που προσποιείται ότι έχει. (Λα Ροσφουκώ)
- Ο πραγματικά σοφός δάσκαλος δεν είναι αυτός που σε σπρώχνει μέσα στον οίκο της σοφίας, αλλά αυτός που σε οδηγεί στο κατώφλι του μυαλού σου. (Χαλίλ Γκιμπράν)
- Κάποιοι άνθρωποι δεν λογαριάζουν τα λεφτά τους μέχρι να τους τελειώσουν. Κάποιοι άλλοι κάνουν το ίδιο με τον χρόνο τους. (Γκαίτε)
- Όταν δύο άνθρωποι μαλώνουν, φταίει εκείνος που είναι πιο έξυπνος. (Γκαίτε)
- Αυτός που έχει εξαπατηθεί δύο φορές από τον ίδιο άνθρωπο είναι συνεργός στην απάτη. (Thomas Fuller)
- Η τέχνη της διακυβέρνησης θέλει περισσότερο χαρακτήρα παρά μυαλό. (Lawrence)
- Μια ευγενική καρδιά, όπως ο ήλιος, δείχνει το μεγαλείο της, όταν είναι στο πιο χαμηλό σημείο. (Philip Sidney)
- Χαιρέτα καβαλάρη, για να σε χαιρετούν όταν ξεπεζέψεις. (Καραϊσκάκης)
- Αυτό που είσαι θα φανεί σε αυτό που κάνεις. (Τόμας Έντισον)
- Η τύχη, για να φτάσει σε μένα, περνάει μέσα από συνθήκες που δημιουργεί ο χαρακτήρας μου. (Nicolas Chamfort)
- Να έχεις μια καρδιά που ποτέ δεν σκληραίνει, έναν χαρακτήρα που ποτέ δεν κουράζει, ένα άγγιγμα που ποτέ δεν πονά. (Charles Dickens)
- Ο χαρακτήρας μας είναι αυτό που κάνουμε, όταν νομίζουμε ότι κανένας δεν μας βλέπει. (H. Jackson Brown)
- Το μέτρο του χαρακτήρα ενός ανθρώπου είναι τι θα έκανε, αν ήξερε ότι κανένας ποτέ δεν θα το μάθαινε. (Thomas Macaulay)
- Μη φοβάστε τόσο πολύ τον θάνατο, όσο μια ανεπαρκή ζωή. (Bertolt Brecht)
- Ο έξυπνος άνθρωπος θα βρει διέξοδο από μια δύσκολη κατάσταση. Ο σοφός δεν θα

βρεθεί καν σε αυτή την κατάσταση. (Jean-Paul Richter)

- Οι σοφοί μιλούν επειδή έχουν κάτι να πουν. Οι ανόητοι μιλούν επειδή πρέπει κάτι να πουν. (Πλάτων)
- Αληθινός φίλος είναι αυτός που παραβλέπει τις αποτυχίες σου και αντέχει τις επιτυχίες σου. (Doug Larson)
- Ο άνθρωπος είναι οι σχέσεις του. (Καρλ Μαρξ)
- Όλα φτάνουν στην ώρα τους για εκείνους που ξέρουν να περιμένουν. (Honore de Balzac)
- Όποιος δεν μπορεί να καταλάβει τη σιωπή σου, δεν μπορεί να καταλάβει ούτε τα λόγια σου. (Tolkien)
- Να ζεις με τέτοιο τρόπο, ώστε να μην έχεις πρόβλημα να πουλήσεις τον παπαγάλο σου στον κουτσομπόλη της γειτονιάς. (Will Rogers)
- Αν δεν μπορείς να διαμορφώσεις τον εαυτό σου όπως θα ήθελες, πώς περιμένεις οι άλλοι άνθρωποι να είναι όπως θα ήθελες εσύ να είναι; (Thomas a Kempis)
- Τα καλύτερα δώρα που μπορείς να κάνεις στα παιδιά σου είναι οι ρίζες της υπευθυνότητας και τα φτερά της ανεξαρτησίας. (Denis Waitley)
- Δεν είμαι το αποτέλεσμα των περιστάσεών μου. Είμαι το αποτέλεσμα των αποφάσεών μου. (Stephen Covey)
- Να είσαι ευγνώμων γι' αυτά που έχεις και θα καταλήξεις να έχεις περισσότερα. Αν επικεντρώνεσαι σε όσα δεν έχεις, ποτέ δεν θα έχεις αρκετά. (Oprah Winfrey)
- Δεν μπορείς να πεις "ναι" στην ανάγκη του άλλου, αν δεν έχεις περιορίσει τον εγωκεντρισμό σου.
- Αυτό που έχει σημασία δεν είναι να προσθέτεις χρόνια στη ζωή σου, αλλά να προσθέτεις ζωή στα χρόνια σου. (Alexis Carrel)
- Μη λυπάστε που γερνάτε. Είναι ένα προνόμιο που πολλοί δεν έχουν.
- Το να γερνάς δεν είναι τόσο κακό αν αναλογιστείς την εναλλακτική πιθανότητα. (W.C.Fields)
- Δεν σταματάμε να παίζουμε επειδή γερνάμε. Γερνάμε, επειδή σταματάμε να παίζουμε.
- Όταν χάνεις τα όνειρά σου, πεθαίνεις.
- Η σκλήρυνση της καρδιάς γερνάει τους ανθρώπους πιο γρήγορα από ό,τι η σκλήρυνση των αρτηριών. (Franklin Field)
- Η καρδιά που αγαπάει είναι πάντα νέα. (Γκαίτε)
- Έχουμε τόσους πολλούς ανθρώπους γύρω μας που είναι πεθαμένοι, και ούτε που το ξέρουν.
- Η αγωγή που μας δίνει η Εκκλησία είναι αγωγή Θεανθρώπινη. Είναι αγωγή που σέβεται τον άνθρωπο.
- Κάθε άνθρωπος έχει το δικό του όνομα, έχει τον δικό του χαρακτήρα και μιλάει τη δική του γλώσσα.

- Η πορεία προς τον Θεό είναι η θέα του προσώπου του Θεού. (Γρηγόριος Νύσσης)
- Ο Υιός και Λόγος του Θεού γίνεται άνθρωπος, όχι για να τιμωρήσει τους αιτίους, αλλά για να υποστεί τα πάντα, ώστε να σώσει τους πάντες.
- Νικούμε, όχι όταν υποτάσσουμε τον άλλον, αλλά όταν ζούμε έτσι που να χαίρεται τη ζωή του ο άλλος. (Νικόλαος Καβάσιλας)
- Ο άλλος είναι ένα κομμάτι του εαυτού μου.
- Η ζωή δεν τελειώνει ποτέ, αλλά προχωρεί από μεταμόρφωση σε μεταμόρφωση με διαρκείς ατελεύτητες εκπλήξεις. (Βασίλειος Γοντικάκης)
- Καθώς περνάνε τα χρόνια θα νιώθουμε ότι η μεγάλη ευχαριστία μας προς τον Θεό θα είναι όχι για τις καλές μέρες, αλλά γι' αυτό που τελικά βγήκε από τις μέρες της συμφοράς.
- Να αφεθούμε σε Αυτόν που μας αγαπά και που γνωρίζει καλύτερα από όλους τις ανάγκες μας. Εάν μέχρι τέλους κρίνουμε τους άλλους και προσπαθούμε με τις δικές μας δυνάμεις να καθορίζουμε τα πράγματα, αυτό σημαίνει ότι είμαστε μικροί και φτωχοί.
- Όλη η δημιουργία είναι μια φανέρωση της αγάπης του Θεού.
- Με την ελληνορθόδοξη αγωγή γινόμαστε άνθρωποι της οικουμένης, άνθρωποι της ιστορίας και ταυτόχρονα της καινής κτίσης,. Χαιρόμαστε τα πάντα, δεν έχουμε παράπονο από κανέναν και κατηγορούμε μόνο τον εαυτό μας.
- Οι άγιοι δεν είναι οι μεγάλοι, οι σοφοί, οι ιεροκήρυκες, οι θεολόγοι. Οι άγιοι είναι αυτοί που κάνουν υπομονή.
- Το Άγιο Πνεύμα διδάσκει τα αδιδάκτα στους ταπεινούς.
- Να ξεφύγουμε από τους λόγους και να προχωρήσουμε στην ευωδία της σιωπής.
- Όταν ένας άνθρωπος έχει μέσα του μια μικρή χαρά που περιγελά τον θάνατο, τότε βλέπει όλα τα πράγματα διαφορετικά. Απολαμβάνει το παρερχόμενο και το πρόσκαιρο, γιατί όλα είναι μέσα στη μία πορεία της σωτηρίας του σύμπαντος κόσμου.
- Να είμαστε απαιτητικοί. Να μην καταναλώνουμε πίτουρα (ανοησίες). Έχουμε μεγάλη ανάγκη από πνευματική τροφή. Μόνο με την πνευματική τροφή θα μπορέσουμε να ελευθερωθούμε. (Βασίλειος Γοντικάκης)
- Η πνευματική τροφή δίνεται σε όσους τη ζητούν.
- Χωρίς την προοπτική της νίκης επί του θανάτου τίποτα δεν μας ικανοποιεί και τίποτα δεν μας αναπαύει.
- Οι αδύναμοι είναι αυτοί που στηριζόμενοι στη δύναμή τους πηγαίνουν να χτυπήσουν το κακό με το να συντρίψουν τους άλλους.
- Έχουμε στη ζωή μας μια δυνατότητα που δεν μπορεί κανείς να μας τη στερήσει: να πεθάνουμε για το καλό των δικών μας ανθρώπων αλλά και ολόκληρης της οικουμένης.
- Πεθαίνοντας για τους άλλους, ξεκινάμε μια άλλη ζωή. Και αυτή η άλλη ζωή ομορφαίνει όλο τον κόσμο.
- Και οι πολιτικοί έχουν ανάγκη από αγάπη.

- Για τα κοινωνικά προβλήματα της εποχής μας να ρίχνουμε το βάρος στον εαυτό μας, όχι στους άλλους.
- Στα βάσανα και στις συμφορές η υπομονή και το "Δόξα τω Θεώ" είναι ό,τι καλύτερο μπορούμε να κάνουμε και να πούμε.
- Αν θάψουμε τον παλιό εαυτό μας και αναστηθούμε, τότε όλα τα προβλήματά μας θα λυθούν μόνα τους.
- Αν ζήσουμε το "Χριστός Ανέστη" μέσα μας, τότε θα βρούμε τον τρόπο να το μεταδώσουμε και στους γύρω μας.
- Οι πειρασμοί και τα βάσανα δίνουν περιεχόμενο στη ζωή μας.
- Στα διάφορα προβλήματα, ακούμε γύρω μας ο ένας να κατηγορεί τον άλλον και να τον καταδικάζει. Αν εμείς ηρεμήσουμε και λύσουμε το προσωπικό μας πρόβλημα διά του Ιησού Χριστού, τότε παίρνουμε την καλύτερη στάση απέναντι σε αυτά τα προβλήματα και συμβάλλουμε στην επίλυσή τους. (Βασίλειος Γοντικάκης)
- Να μην βιαζόμαστε να δίνουμε απαντήσεις στα διάφορα ερωτήματα της ζωής. Ας περιμένουμε τις απαντήσεις από τον Θεό, που είναι ο Αρχηγός της ζωής.
- Όταν νιώσουμε ότι ο Θεός είναι αγάπη, η ζωή μας θα μεταμορφωθεί.
- Όταν κάνουμε υπομονή, αφήνουμε τη χάρη του Θεού να έρθει και να κατοικήσει μέσα μας. Και τότε εμείς παίρνουμε δύναμη, αλλά ταυτόχρονα βοηθάμε και όλο τον κόσμο, επουλώνουμε πληγές.
- Στην ευχή "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με" να συμπεριλαμβάνουμε όλους τους ανθρώπους, ζωντανούς και κεκοιμημένους.
- Όταν δεχόμαστε το Σώμα και το Αίμα του Χριστού, δεχόμαστε την αιωνιότητα.
- Όλος ο κόσμος περιμένει το μήνυμα της Ανάστασης του Χριστού. Θα μπορέσουμε να δώσουμε αυτό το μήνυμα, εφόσον βιώσουμε την Ανάσταση του Χριστού και αληθινά αναστηθούμε.
- Δεν υπάρχει τίποτα καταπληκτικότερο, αληθινότερο και ωραιότερο από τον Χριστό. Και αν μου αποδείξουν ότι η αλήθεια είναι έξω από τον Χριστό, εγώ θα προτιμήσω τον Χριστό και όχι την αλήθεια. (Φ.Ντοστογιέφσκι)
- Υπάρχουν άνθρωποι απλοί και ταπεινοί που έχουν την αληθινή πίστη. Αυτοί είναι η ελπίδα της ανθρωπότητας και αυτούς οφείλουμε να μιμηθούμε.
- Είμαστε επιρρεπείς στα ιδεολογήματα, διότι εκεί δεν βλέπουμε με τα μάτια, αλλά με το συναίσθημα. (Στέλιος Ράμφος)
- Πολιτισμός είναι η διαχείριση μιας ανεπάρκειας.
- Πρωταγωνιστούν σε κυνισμό όσοι πιστεύουν ότι έχουν την Ιστορία με το μέρος τους.
- Ο λόγος που ζητούμε προστάτες και προστασία είναι για να μην αλλάξει τίποτα.
- Η εμμονή στο παρόν μάς κάνει ανυπόμονους. Το μέλλον δεν λειτουργεί σαν προοπτική που απαιτεί σχέδιο, αλλά σαν παρόν κολλημένο στο παρόν μας. (Στέλιος Ράμφος)

- Οι άνθρωποι σήμερα προτιμούν να φλερτάρουν και όχι να κάνουν σχέση. Θέλουν να είναι ελεύθεροι σκοπευτές. Να κάθονται στην κερκίδα κι όχι να μπουν στο παιχνίδι.
- Να επιλέγουμε έναν άνθρωπο για να πορευτούμε και να ταιριάζουμε, όχι έναν άνθρωπο με τον οποίο ταιριάζουμε για να πορευτούμε.
- Είναι αδύνατο να βελτιωθεί ο κόσμος, αν πρώτα δεν βελτιωθεί ο άνθρωπος. (Πλάτων)
- Πριν αποκτήσουμε εξουσία, οφείλουμε να αποκτήσουμε σοφία, για να διαχειριστούμε την εξουσία καλά.
- Ο κόσμος δεν θα καταστραφεί από αυτούς που κάνουν το κακό, αλλά από αυτούς που το παρακολουθούν χωρίς να κάνουν τίποτα. (Αϊνστάιν)
- Η ζωή είναι σαν το ποδήλατο. Διατηρείς την ισορροπία σου, μόνο αν συνεχίζεις να κινείσαι.
- Ο πιο μεγάλος κίνδυνος γεννιέται τη στιγμή της νίκης. (Ναπολέον)
- Ο λαός έχει δικαίωμα να αυτοκτονήσει. Δίκαιο όμως δεν έχει.
- Όσο περισσότερο μας κοστίζει κάτι που δίνουμε, τόσο πιο επαινετό είναι.
- Η τέχνη της ζωής είναι να ξέρεις να απολαμβάνεις τα λίγα και να αντέχεις τα πολλά.
- Η πνευματική ζωή σώζει τον άνθρωπο και τον κόσμο όλο.
- Η νηστεία μάς καθαρίζει τα εσωτερικά μάτια.
- Ό,τι δεν πάρει κάποιος ως παιδί, σπάνια μπορεί να το δώσει ως ενήλικος. (P.D.James)
- Ευτυχισμένος είναι εκείνος που όταν δίνει δεν θυμάται και όταν παίρνει δεν ξεχνά.
- Τους ανθρώπους να τους μετράς στο τέλος. Στην αρχή όλοι καλοί φαίνονται.
- Ο αδύναμος εκδικείται. Ο δυνατός συγχωρεί. Ο έξυπνος αγνοεί.
- Το να είσαι έτοιμος είναι η μισή νίκη.
- Ο έρωτας είναι μια ευκαιρία για να ωριμάσεις, να αποκτήσεις μια υπόσταση δική σου, να γίνεις εσύ ένας ολόκληρος κόσμος, για χάρη κάποιου αγαπημένου προσώπου. (P.Ρίλκε)
- Τα συναισθήματά μας και οι επιθυμίες μας χρειάζονται μεταμόρφωση, όχι νέκρωση.
- Η ιδεολογία είναι μια μεταμφίεση, που κρύβει την πραγματικότητα. (Καρλ Μαρξ)
- Η Ελλάδα είναι για την Ευρώπη η ψυχή, δηλαδή το φως, δηλαδή το μέτρο. Μέτρο είναι το να μιλάς με τον άλλον σύμφωνα με το μέγεθός σου. Και αυτό δεν είναι υποταγή, είναι σωφροσύνη. (Γιάννης Σμαραγδής)
- Η ευτυχία σου ποτέ δεν εξαρτάται από το τι κάνει κάποιος άλλος. (Μπαχ)
- Το μέτρο του χαρακτήρα ενός ανθρώπου είναι τι θα έκανε αν κανένας δεν θα το μάθαινε.
- Ή αλλοιώνουμε τους άλλους ή δεν είμαστε τίποτα.
- Τη ζωή μας δεν την αλλάζουν ούτε βιβλία ούτε ομιλητές. Την αλλάζουν άνθρωποι.
- Ό,τι προσωπικό λέγεται και είναι ειλικρινές είναι και πανανθρώπινο.
- Ο γάμος είναι όπως δύο πόδια σε ένα παπούτσι. Έχει δηλαδή πολύ μεγάλο τίμημα. Όμως το τίμημα του γάμου αξίζει και με το παραπάνω.
- Ό,τι ωραίο βιώνουμε να το μοιραζόμαστε με άλλους. Κι ας μην το καταλάβουν στον

απόλυτο βαθμό.

- Να γνωρίζουμε ότι στα σχέδιά μας κάποια στιγμή θα έρθει η αποτυχία. Αυτή είναι που θα μας ανεβάσει επίπεδο ύπαρξης.
- Οι έννοιες της επιτυχίας και της αποτυχίας είναι έννοιες σχετικές.
- Ο Θεός έχει προγραμματισμένο για τον κάθε άνθρωπο ένα σχέδιο και το προχωράει. Να το αντιλαμβανόμαστε αυτό και να μην πηγαίνουμε κόντρα σε αυτό το σχέδιο επιμένοντας σε δικά μας θελήματα. Να είμαστε συνεργάτες του Θεού, όχι ανταγωνιστές Του. Αν επιμένουμε να κάνουμε δικά μας αυθαίρετα αλαζονικά σχέδια, το μεγάλο σχέδιο του Θεού θα συνεχίσει να προχωράει και εμείς θα ταλαιπωρούμαστε.
- "Φέρε το φέρον. Ειδεμή φέρεις, και το φέρον φέρει και εσύ χαλεπώς διάγεις": Συντονίσου με τη ροή των πραγμάτων. Αν δεν το κάνεις, τα πράγματα θα εξακολουθήσουν να πηγαίνουν εκεί που είναι να πάνε και εσύ θα ταλαιπωρείσαι.
- Όταν βλέπουμε ότι κάποιο σχέδιό μας δεν συμπίπτει με το σχέδιο του Θεού, έχουμε δύο επιλογές: ή την ήττα ή την επανεκκίνηση.
- Ο Ιούδας "κοκάλωσε" από την ενοχή. Δεν δέχθηκε πόσο ασήμαντοι είμαστε και γι' αυτό δεν έβγαλε άκρη. Αντίθετα, ο Πέτρος και ο Παύλος έβγαλαν άκρη, γιατί αποδέχτηκαν την ασημαντότητά τους και άρχισαν να ζουν τη ζωή του ίδιου του Χριστού. Συντονίστηκαν με ένα ευρύτερο σχέδιο και έτσι η ζωή τους μεγάλωσε-πλάτυνε. Ειδικά ο Παύλος έπιασε και το νόημα λέγοντας: "Ζω δε ουκέτι εγώ, ζη δε εν εμοί Χριστός".
- Η αποτυχία είναι δεδομένη λίγο έως πολύ. Σημασία έχει τι την κάνεις όταν φτάσει.
- Την ώρα της αποτυχίας ερχόμαστε σε ένα δίλημμα: να διατηρήσουμε τη μεγάλη ιδέα για τον εαυτό μας ή να απομυθοποιήσουμε τον εαυτό μας. Όμως η απομυθοποίηση του εαυτού μας είναι κάτι δύσκολο, γιατί από μικροί εκπαιδευόμαστε ως νάρκισσοι.
- Ο σχολικός ναρκισσισμός δημιουργεί μοναχικές υπάρξεις προσωπικής καριέρας. Το όραμα του κάθε παιδιού έχει μέσα μόνο το παιδί και κανέναν άλλον.
- Ο σχολικός ναρκισσισμός αντιμετωπίζεται και σπάει με τις ομαδικές δραστηριότητες των παιδιών, όπως είναι η μπάλα και η χορωδία.
- Ο ναρκισσισμός του παιδιού αρχίζει από το σπίτι. Οι γονείς μεγαλώνουν "Λουδοβίκους και Αντουανέτες", παιδιά ανίκανα να επιβιώσουν αύριο.
- Από τα πολλά ατομικά οράματα φτάσαμε σήμερα στην παντελή έλλειψη συλλογικού οράματος, στο να ενδιαφέρεται ο καθένας μόνο "για την πάρτη του".
- Το ότι η Εκκλησία εμπορεύεται την ελπίδα των ανθρώπων δεν ισχύει.
- Η Εκκλησία είναι εργαλείο διεύρυνσης της συνείδησης. Μας καλεί να διευρυνθούμε για να χωρέσουμε τον άλλον.
- Η Εκκλησία είναι εργαλείο που κόβει τα εσωτερικά μας συρματοπλέγματα.
- Ο άνθρωπος ο ελευθερωμένος από τα εσωτερικά του συρματοπλέγματα ό,τι βγάλει προς τα έξω θα είναι κι αυτό χωρίς συρματοπλέγματα.

- Η Εκκλησία βγάζει τον κόσμο στον δρόμο, αλλά τον βγάζει και για τους άλλους. Αυτή είναι η μεγάλη της πολιτική προσφορά.
- Το σύστημα ξέρει πολύ καλά να διαχειρίζεται απαιτήσεις επαγγελματικών κλάδων, αδυνατεί όμως πλήρως να διαχειριστεί απαιτήσεις επαγγελματικών κλάδων για άλλους. Γι' αυτό και πριν ενεργήσει, φροντίζει να πριονίσει τα συλλογικά οράματα, φροντίζει να ταΐσει τον ναρκισσισμό.
- Οι κινητοποιήσεις πολιτών που βλέπουμε να γίνονται είναι ενέργειες ναρκισσισμού και όχι ενέργειες συλλογικού οράματος.
- Με τις δικές μας δυνάμεις τίποτα καλό δεν μπορούμε να πετύχουμε. Αν συντονιστούμε με τη δύναμη του παντοδύναμου Θεού, μπορούμε να πετύχουμε τα πάντα.
- Κάθε φορά που στη Θεία Λειτουργία κοινωνούμε το Σώμα και το Αίμα του Χριστού πεθαίνει ο ναρκισσισμός μας. Ομολογούμε πόσο ασήμαντοι είμαστε.
- Ο άνθρωπος που έχει επίγνωση της μετριότητάς του δεν είναι ούτε ηττοπαθής ούτε κομπλεξικός. Απλά είναι ένας άνθρωπος με χιούμορ.
- Οι πιο γοητευτικοί άνθρωποι στην κοινωνία είναι οι άνθρωποι με χιούμορ, κι αυτό γιατί δεν έχουν μεγάλη ιδέα για τον εαυτό τους. Επίσης είναι και οι πιο αποτελεσματικοί.
- Ο Θεός έχει πολύ χιούμορ, γιατί στο όνομα της αγάπης Του δεν πήρε σοβαρά ούτε τη Θεότητά Του.
- Πιστεύουμε σε έναν Θεό που συνειδητά και χωρίς κανέναν δισταγμό εξευτελίζεται, γιατί δεν έχει να αποδείξει σε κανέναν τίποτα. Και με αυτόν τον Θεό επιδιώκουμε να ενωθούμε.
- Ο ναρκισσισμός είναι θάνατος. Αυτός μας πέταξε έξω από τον παράδεισο. Όποιος σπάσει τον ναρκισσισμό του κάνει επανεκκίνηση στη ζωή του.
- Αν έχουμε την ευθύνη κάποιων παιδιών, π.χ. ως γονείς ή ως εκπαιδευτικοί, να γνωρίζουμε ότι αυτά τα παιδιά δεν μας ανήκουν και να μην επιμένουμε σε συγκεκριμένο τρόπο διαπαιδαγώγησης, γιατί υπάρχει ο κίνδυνος να καθυστερήσουμε συνάντησή τους με τον αληθινό τους Πατέρα, να καθυστερήσουμε αυτά τα παιδιά από την αληθινή ζωή.
- Ο ναρκισσισμός ταλαιπωρεί σοβαρά την ανθρωπότητα. Ο καλύτερος τρόπος να σπάσουμε αυτόν τον ναρκισσισμό είναι μέσω της Εκκλησίας.
- Ο αυτοσαρκασμός και η απομυθοποίηση είναι πολύ μεγάλα προσόντα στον άνθρωπο. Αυτά τα προσόντα τα έχουν αυτοί που ξέρουν αληθινά τι αξίζουν.
- Το πρόσωπο του Θεού είναι ιλαρό, δηλαδή γλυκό.
- Να παραδεχόμαστε τα λάθη μας, ακόμη και ενώπιον των παιδιών, και να μην επιμένουμε να υποστηρίζουμε κάτι που διώχνει από πάνω μας την ευθύνη, π.χ. για να μην τρωθεί το όποιο κύρος μας. Το να υποστηρίζουμε κάτι εξόφθαλμα λάθος στο όνομα της θέσης εξουσίας που έχουμε μπορεί να μας οδηγήσει σε πολύ μεγάλο ρεζίλι. (Ηλίας Λιαμής)
- Άλλο ο αυτοσαρκασμός και άλλο η αυτογελοιοποίηση.
- Οι άνθρωποι που προσπαθούν να κρατήσουν το κύρος της εξουσίας τους αργά ή γρήγορα

οδηγούνται στην αυτογελοιοποίηση. Και είναι πολύ θλιβερό αυτό.

- Η συγνώμη στο παιδί θέλει πολλή γενναιότητα, αλλά είναι υπέροχη και φέρνει πολύ μεγάλη ανταμοιβή.
- Η συγνώμη προς το παιδί και η συγνώμη προς τον Θεό δεν διαφέρουν ως ενέργειες-διαδικασίες, γιατί και οι δύο προϋποθέτουν την απομυθοποίησή μας.
- Τα σημερινά παιδιά είναι εθισμένα στους επαίνους και αυτό βλάπτει τη διαπαιδαγώγησή τους.
- Ο δρόμος των Πατέρων της Εκκλησίας, μέσα από τα κείμενά τους, έχει κάτι το μοναδικό: έχει καθημερινές νίκες. Κι αυτό, γιατί καθημερινά θα μας επισκεφθούν κάποιοι πειρασμοί, που εμείς θα χρειαστεί να αντιμετωπίσουμε.
- Στην Εκκλησία κάθε στιγμή έχει πολύ μεγάλο βάρος, πολύ μεγάλη σημασία.
- Στην Εκκλησία κάθε μέρα μπορεί να είναι μια υπέροχη μέρα.
- Οι δυσκολίες με τις οποίες ερχόμαστε αντιμέτωποι είναι στην πραγματικότητα ευλογίες που έρχονται να χτυπήσουν το υπερεγώ μας.
- Συχνά οι άνθρωποι δεν αναγνωρίζουμε τη βοήθεια του Θεού, η οποία είναι συνεχής.
- Ο Θεός μάς μιλάει αλλά δεν Τον ακούμε.
- Ο έρωτας είναι ένα γλυκό που εμείς διαλέγουμε πότε θα το φάμε. Όταν τον χρειαστούμε στην αγάπη της ζωής μας που θα έρθει, ας φροντίσουμε να μην τον έχουμε ξοδέψει όλον.
- Το να ξέρεις ότι ο Θεός σε αγαπά είναι δύναμη. Το να Τον αγαπάς κι εσύ είναι ευτυχία.
- Αγνά συναισθήματα είναι εκείνα που μας ανυψώνουν.
- Ο άνθρωπος είναι ον σχεσιακό. Για να είμαστε ο εαυτός μας, χρειαζόμαστε τον άλλον.
- Είμαι άνθρωπος σημαίνει μοιράζομαι.
- Στην Κυριακή Προσευχή χρησιμοποιείται μόνο ο πληθυντικός. Αλλά και στη Θεία Λειτουργία κυρίως ο πληθυντικός χρησιμοποιείται.
- Η αυξημένη χρήση φορητών ηλεκτρονικών συσκευών σχετίζεται με φτωχό έλεγχο των παρορμήσεων και με μια τάση υποτίμησης των καθυστερημένων ανταμοιβών.
- Πίσω από την εξάρτηση από το διαδίκτυο συνήθως υπάρχουν προβλήματα άγχους, αυτοεκτίμησης, σχέσεων, κοινωνικού αποκλεισμού και άλλα.
- Τα τελευταία χρόνια συχνά γίνεται ψυχιατρικοποίηση των δυσκολιών και κατάχρηση των ψυχιατρικών φαρμάκων.
- Άλλο η θλίψη, που είναι κάτι το φυσιολογικό, και άλλο η κατάθλιψη.
- Περίπου 4,5 στις 10 καταγγελίες για σεξουαλική κακοποίηση αποδεικνύονται ψευδείς.
- Για να δοθεί σε κάποιον η διάγνωση της κατάθλιψης, θα πρέπει να υπάρχουν σε αυτόν πέντε από τα εξής εννέα κριτήρια: να μην έχει καλή διάθεση, να είναι ευερέθιστος, να μην τρώει κανονικά, να μην κοιμάται κανονικά, να κουράζεται εύκολα, να μην μπορεί να συγκεντρωθεί-προσέξει, να έχει πολλές αρνητικές σκέψεις, να έχει πολλές ενοχές και χαμηλή αυτοεκτίμηση, να θέλει να πεθάνει.

- Γενετική βάση θεωρείται σήμερα ότι υπάρχει στη μανιοκατάθλιψη και ίσως σε κάποιες μορφές κατάθλιψης.
- Στην κατάθλιψη παρατηρείται μια χημική απορρύθμιση-έλλειψη των νευροδιαβιβαστών, δηλαδή των ουσιών με τις οποίες το ένα νευρικό κύτταρο συνδέεται με το άλλο. Τέτοιες ουσίες είναι η σεροτονίνη, η νοραδρεναλίνη και η ακετυλοχολίνη. Τα αντικαταθλιπτικά φάρμακα της τελευταίας γενιάς διορθώνουν αυτό το πρόβλημα.
- Δεν είναι κατάθλιψη: το πένθος, η δυσκολία προσαρμογής λόγω μετακόμισης σε μια άλλη πόλη για σπουδές, το άγχος αποχωρισμού των μικρών παιδιών, η άνοια των ηλικιωμένων, το σύνδρομο της προεμμηνορυσιακής δυσφορικής διαταραχής.
- Καταθλιπτικά συμπτώματα μπορούν να προκαλέσουν τα αναισθητικά, τα στεροειδή, τα αντισυλληπτικά, το αλκοόλ, το χασίς και οι βενζοδιαζεπίνες.
- Και μία φορά κάποιος να κάνει χρήση χασίς μπορεί να κάνει ένα άσχημο ψυχωσικό επεισόδιο ή καταθλιπτικό επεισόδιο με ψυχωσικά συμπτώματα.
- Για τον ψυχίατρο ψυχή είναι η σκέψη, το συναίσθημα και η συμπεριφορά.
- Ο χαρακτήρας του ανθρώπου αλλάζει πολύ λίγο με πολλή προσπάθεια, εφόσον ο άνθρωπος έχει ισχυρό κίνητρο.
- Μόνο αν αντέξουμε τη θλίψη και τις δυσκολίες, θα μπορέσουμε να βιώσουμε την όντως χαρά.
- Δεχόμαστε πολλαπλά ερεθίσματα συχνά και χωρίς να το καταλαβαίνουμε. Αν αυτή μας τη συνήθεια την περιορίσουμε, θα ωφεληθούμε πολύ.
- Οι στόχοι οι δικοί μας και των παιδιών μας να μην είναι εξαντλητικοί. Να είναι λίγο παραπάνω από αυτό που έχουμε αποδείξει ότι ήδη μπορούμε να πετύχουμε.
- Αυτός που μπορεί περισσότερο από τον οποιονδήποτε να βοηθήσει κάποιον να ξεπεράσει ένα πρόβλημα είναι αυτός που το πρόβλημα το είχε κι ο ίδιος και το ξεπέρασε.
- Τους ανθρώπους που έχουν κάποιο πρόβλημα ή ακόμα και κάποια ψυχική διαταραχή τα καθηγητικά μπορούν να τους βοηθήσουν, γιατί εκεί μπορεί κανείς να βρει ομοιοπαθείς ανθρώπους, γιατί εκεί είναι αποδεκτό το πρόσωπο του καθενός και γιατί εκεί όλοι είναι μια ομάδα. Όλα αυτά δρουν υποστηρικτικά και ίσως αυτοί οι άνθρωποι να μην τα έχουν στις οικογένειές τους ή στους χώρους που κινούνται.
- Άλλος είναι ο ρόλος του πνευματικού και άλλος του ψυχολόγου.
- Ακόμη και το στραβό (το πρόβλημα) είναι ευλογία, γιατί οδηγεί στην επίγνωση της αδυναμίας μας και μας κάνει να στραφούμε στον Θεό. Ή θα κλείσουμε το πρόβλημα στον εαυτό μας και θα πούμε "αχ γιατί να το πάθω εγώ αυτό", μεγεθύνοντας το πρόβλημα, ή θα αποδεχθούμε τον εαυτό μας, θα πούμε "να 'ναι ευλογημένο, Θεέ μου" και θα αρχίσουμε να αποκτούμε καρδιά και να αγκαλιάζουμε τον Θεό και τους ανθρώπους.
- Ζωή χωρίς θλίψη, πόνο, ασθένεια, αδυναμία και δάκρυα δεν υπάρχει.
- Η ζωή (το σώμα, ο ψυχισμός, ο τρόπος σκέψης) που βλέπουμε δεν είναι αυτή που

δημιούργησε ο Θεός, αλλά έρχεται ως αποτέλεσμα πτώσης.

- Ο Θεός με την ενανθρώπισή Του έγινε θεληματικά συμμετέτοχος στον πόνο του ανθρώπου.
- Όπου υπάρχει σταυρός εκεί είναι κι ο Χριστός.
- Οι θλίψεις, οι ασθένειες, οι δοκιμασίες δεν είναι το κακό, είναι η θεραπεία του κακού.
- Τα δέντρα σε περιοχές με δυνατό αέρα έχουν βαθύτερες ρίζες. Έτσι είναι και ο άνθρωπος που δοκιμάζεται πολύ στη ζωή του.
- Ο βασανισμένος άνθρωπος έχει το πλεονέκτημα να μπορεί να ωριμάζει νωρίτερα.
- Η ασθένεια είναι ένα άνοιγμα, μία εμβάθυνση, μία ώθηση, μία διαπίστωση δυνάμεων.
- Η δοκιμασία ενεργοποιεί δυνάμεις που έχουμε και που είναι ανενεργές.
- Η δοκιμασία μπορεί να είναι μια πορεία ανοδική.
- Η δική μας κακή-εγωιστική στάση απέναντι σε ένα πρόβλημά μας, π.χ. σε μια ασθένεια, μπορεί να μας οδηγήσει στην απομόνωση και στο να μη θέλουμε τη λύση του προβλήματος.
- Η ασθένεια μπορεί να γίνει πηγή, αλλά μπορεί να γίνει και πληγή, ανάλογα με το πώς θα τη διαχειριστούμε.
- Την ώρα της δοκιμασίας (π.χ. της ασθένειας) να μην γογγύζουμε, να μην γκρινιάζουμε, να μην μοιρολογούμε, να μην απομονωθούμε, αλλά να κινητοποιήσουμε τις δυνάμεις μας, να ανοίξουμε και να ανοιχθούμε.
- Η άρση του σταυρού είναι ανατροπή της ασθένειας.
- Θα αντέχουμε τις δοκιμασίες της ζωής, αν ανοίξουμε και αν ανοιχθούμε, αν γίνουμε σαν τη θάλασσα που αντέχει τα πάντα.
- Είμαστε φτιαγμένοι να γίνουμε σαν τη θάλασσα. Από κάπου να παίρνουμε, δηλαδή από τον Θεό, και διαρκώς να δίνουμε. Κι αυτό είναι η ουσιαστική θεραπεία μας.
- Να μην μας στεναχωρούν οι αποτυχίες μας. Μόνο αν τα κάνουμε θάλασσα, θα μάθουμε να κολυμπάμε.
- Εμείς φτιάχνουμε και την κόλαση, εμείς φτιάχνουμε και τον παράδεισο.
- Μέσα από τις δοκιμασίες μπορούμε να υπερβούμε ακόμη και αυτό που είμαστε.
- Προϋπόθεση της θεραπείας είναι η πίστη, η οποία είναι ένα ηφαίστειο δύναμης.
- Ο Θεός μάς δίνει ευκαιρίες. Εμείς οφείλουμε να δουλέψουμε πάνω σε αυτές.
- Οι επώδυνες καταστάσεις που ζούμε μας συνοδεύουν σε όλη μας τη ζωή.
- Ακόμη και χωρίς να έχουμε πόνο ή δοκιμασία, η αγάπη μας ως κοινωνία με τον άλλον άνθρωπο είναι από μόνη της μια επώδυνη κατάσταση.
- Αν πάρουμε τα όπλα εναντίον των άλλων, δεν θα μείνει κανείς. Να πάρουμε τα όπλα του φωτός, την ενδυμασία της πίστεως. (Γέροντας Νίκων)
- Η γκρίνια είναι σαν την αδιάλειπτη προσευχή. Αν η γκρίνια ήταν κομποσκοίνι, όλοι θα μυροβλύζαμε.
- Αποκλείεται να είμαστε ορθόδοξοι. Με τόση γκρίνια μάλλον διαμαρτυρόμενοι είμαστε.
- Αν κάποιος δεν αγωνίζεται νόμιμα, δεν θα στεφανωθεί. (Απόστολος Παύλος)

- Όταν μιλάμε σε κάποιους ανθρώπους, να προσέχουμε ώστε να μιλάμε: με απλότητα, με παρρησία, χωρίς πάθος, χωρίς να υποτιμάμε κανέναν, με παύσεις, με ευχαρίστηση και στον καθένα ξεχωριστά.
- Να μην προσκολλόμαστε σε αρνητικά θέματα συζητήσεων, σε αρνητικές σκέψεις, σε αρνητικούς ανθρώπους.
- Η χαρά του αληθινού χριστιανού δεν εξαρτάται από εξωτερικά γεγονότα.
- Ενώ στην κοσμική ζωή ένας άνθρωπος είναι χαρούμενος επειδή καταφέρνει πράγματα και είναι κάποιος, στην πνευματική ζωή ένας άνθρωπος είναι χαρούμενος επειδή τον αγαπάει Κάποιος, ο ίδιος ο Θεός.
- Ένα γεγονός είναι τελείως διαφορετικό όταν παραμένει στη σφαίρα της σκέψης μας και τελείως διαφορετικό όταν το βιώνουμε.
- Αγιότητα είναι να μεταπλάθεις και να μεταμορφώνεις τον πόνο σου σε χαρά. (Άγιος Πορφύριος)
- Ο Θεός είναι παράδοξος και χρησιμοποιεί παράδοξους τρόπους, για να μας αποκαλυφθεί και να μας προσεγγίσει. (Γέροντας Σωφρόνιος)
- Να ανοίξουμε τους ορίζοντές μας, για να δούμε την παρουσία του Θεού, που γίνεται με πολλούς και συχνά παράδοξους τρόπους.
- Για να χαρούμε, να μην περιμένουμε να γίνουν ιδανικές οι συνθήκες, γιατί αυτές δεν θα υπάρξουν ποτέ και εμείς δεν θα χαρούμε ποτέ.
- Οι τέλειες συνθήκες δεν υπάρχουν στην πραγματικότητα Είναι μια φαντασίωση. Ούτε τέλειοι γονείς υπάρχουν, ούτε τέλεια παιδικά χρόνια, ούτε τέλειος γάμος.
- Να μην φοβόμαστε να αποδεχθούμε την πραγματικότητα της ζωής, που έχει έκσταση και χαρά αλλά έχει και "λάντζα".
- Όταν νοσούμε από μια βαριά ασθένεια, να γνωρίζουμε ότι θεραπεία δεν είναι μόνο η εξαφάνιση της ασθένειας αλλά και το να μάθουμε να ζούμε με την ασθένεια αυτή. Και συχνά το όφελος από τη διατήρηση της ασθένειάς μας είναι μεγαλύτερο σε σχέση με το όφελος από την εξαφάνισή της. Ξέρει ο Θεός τι μας ωφελεί περισσότερο.
- Τα πάθη μπαίνουν στη ζωή των ανθρώπων όταν λείπει η αγάπη, όταν λείπει ο Θεός.
- Ένα πάθος νικιέται μόνο από ένα άλλο πάθος. Αλλά αν ο άνθρωπος αγαπήσει τον Χριστό, τότε σιγά σιγά απαλλάσσεται από όλα τα πάθη του.
- Το πάθος είναι μια ψεύτικη χαρά. Είναι ένα ψυχοναρκωτικό.
- Στα γηρατειά φαίνεται πώς πέρασε τη ζωή του ένας άνθρωπος.
- Ο Χριστός, όταν Τον αποδεχθούμε και Τον αφήσουμε να μπει μέσα μας, δημιουργεί μια ταραχή μέσα μας και ένα ξεβόλεμα, γιατί ζητάει να αλλάξουμε τον τρόπο της ζωής μας και να αναλάβουμε την ευθύνη της ζωής μας. Και δεν είναι όλοι οι άνθρωποι έτοιμοι γι' αυτό.

- Όλοι έχουμε κρυμμένο μέσα μας έναν άλλο εαυτό που εμποδίζει την πρόοδό μας. Γι' αυτό, όταν παίρνουμε την απόφαση να αγαπήσουμε τον Χριστό, να μην το λέμε, γιατί το ακούει ο άλλος μας εαυτός και βάζει τρικλοποδιές. (Άγιος Πορφύριος)
- Στην παράδοσή μας ο γέροντας ήταν ο "μάστορας" που μας μάθαινε την τέχνη της πνευματικής ζωής. Δεν είχε καμία σχέση με το φαινόμενο του γεροντισμού που παρατηρείται στις μέρες μας.
- Τον Χριστό δεν Τον αναλύουμε. Τον ζούμε και τότε Αυτός μας αποκαλύπτεται.
- Άλλο είναι οι τύψεις της συνείδησης και άλλο είναι οι ενοχές. Οι τύψεις της συνείδησης είναι καμπανάκια που μας ειδοποιούν ότι κάπου είμαστε λάθος, ώστε να διορθωθούμε. Αντίθετα, οι ενοχές είναι τσαλάκωμα του αυτοειδώλου μας. Αυτός που έχει ενοχές υποφέρει όχι τόσο για την πράξη που έκανε, όσο για το γεγονός πώς είναι δυνατόν αυτός να έχει κάνει αυτή την πράξη. Δεν μπορεί να αντέξει ότι ο εαυτός του έχει και σκοτεινές πλευρές. Οι ενοχές έχουν άγχος, εμμονή, ψυχαναγκασμό και συγγενεύουν με τον ευσεβισμό.
- Μέσα μας έχουμε ένα σκοτάδι που δομεί και κινεί τις περισσότερες αποφάσεις μας. Για να περιορίσουμε αυτό το σκοτάδι, οφείλουμε: α) να το αποδεχθούμε, β) να το αγκαλιάσουμε και γ) να ζήσουμε τη ζωή μας εν Χριστώ.
- Το καλό, οπουδήποτε κι αν εμφανίζεται και με όποιον τρόπο κι αν εκφράζεται, έχει πρόσωπο και όνομα και είναι ο ίδιος ο Θεός.
- Να ζούμε τις χαρές της ζωής. Να χαιρόμαστε ακόμα και με τα μικρά της καθημερινότητας. Αν χαιρόμαστε με τα μικρά, τότε μόνο θα αποκτήσουμε την ικανότητα να χαιρόμαστε και με τα μεγάλα.
- Η ενοχή δεν αντέχει την πραγματικότητα. Είναι η σύγκρουση μεταξύ του φαντασιακού ειδώλου μας και της πραγματικότητας της ζωής μας.
- Προφήτης δεν είναι αυτός που γνωρίζει τι θα συμβεί στα γεωπολιτικά. Προφήτης είναι αυτός που θυμίζει στους ανθρώπους την ξεχασμένη αλήθεια του Θεού. Αυτός που θυμίζει στον άνθρωπο ότι ο Κύριος και Θεός του έχει σταυρωθεί γι' αυτόν.
- Ο Άγιος Πορφύριος, όταν αποκάλυπτε γεγονότα σε κάποιους ανθρώπους, το έκανε για να τους οδηγήσει στη μετάνοια, όχι για να κερδίσουν στο λόττο.
- Τα χαρίσματά μας δεν είναι ατομικά κεκτημένα, για να κάνουμε πρεστίζ, οπαδούς ή οτιδήποτε άλλο. Τα χαρίσματά μας είναι δώρα του Θεού, για να τα μοιραζόμαστε με τους αδελφούς μας, ώστε να δομείται το σώμα της Εκκλησίας.
- Η τέλεια αγάπη είναι εσχατολογικό γεγονός. Στον κόσμο που ζούμε η τέλεια αγάπη είναι στόχος, όπως άλλωστε στόχοι είναι και όλες οι εντολές του Θεού.
- Η πίστη δεν είναι ιδεολόγημα. Τα ιδεολογήματα χαρακτηρίζονται από ακαμψία, γι' αυτό και δημιουργούν ολοκληρωτισμούς. Η πίστη είναι ζωντανή σχέση, που, όπως όλες οι ζωντανές σχέσεις, περνάει τις φάσεις της.

- Η πίστη με την απιστία παλεύουν στην ψυχή μας. Η ελπίδα με την απόγνωση γδέρνονται στα σωθικά μας. Όμως η πίστη είναι μια υπόθεση ζωντανή. Είναι μια σχέση με τον Θεό που προσπαθεί να κτίσει την εμπιστοσύνη. Πάλλεται, παιδεύεται, χάνεται και βρίσκεται, πεθαίνει και ανασταίνεται. Η σταθερότητα στην πίστη είναι χαρισματικό γεγονός και όχι δικό μας κατόρθωμα. (Χαράλαμπος Παπαδόπουλος)
- Δύο δρόμοι υπάρχουν με τους οποίους μπορούμε να συναντήσουμε τον Θεό. Ο ένας είναι της αρετής και ο άλλος είναι της συντριβής. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Μόνο αν σταυρώσουμε τους λογισμούς μας, θα αφήσουμε τον Χριστό να φανερωθεί στη ζωή μας και στη ζωή των άλλων.
- Όταν ο κόσμος περνάει κάποια κρίση, οικονομική ή άλλου είδους, ευδοκιμούν οι θαυματολαγνείες, οι θαυματοπορίες και οι προφητομανίες. (Συμεών Βολιώτης)
- Το αληθινό θαύμα είναι αυτό που στον άνθρωπο που το βιώνει γεννά την ταπείνωση και όχι τον ναρκισσισμό και την αυταρέσκεια. Τον κάνει να είναι έκθαμβος και πλημμυρισμένος από ευγνωμοσύνη και όχι να διαφημίζει το θαύμα του, προκειμένου να θαυμάζει τον εαυτό του και να τον θαυμάζουν οι άλλοι.
- Να είμαστε πολύ προσεκτικοί με αυτά που ακούμε και με αυτά που νομίζουμε ότι ζούμε και νιώθουμε. Να ενδιαφερόμαστε για τον αληθινό λόγο του Θεού στην πραγματική ζωή και να απορρίπτουμε τις ψευδαισθήσεις, τις ουτοπίες και τις φαντασιώσεις. (Συμεών Βολιώτης)
- Η απώλεια της εσωτερικής μας ειρήνης είναι έχθρα με τον Θεό και με τον εαυτό μας.
- Ο άσωτος άνθρωπος ζει ενάντια στη σωτηρία του και στην ακεραιότητα της ύπαρξής του.
- Η γκρίνια και η μιζέρια έρχονται σε αντίθεση με την πνευματική ζωή, της οποίας βασικό χαρακτηριστικό είναι το να βλέπουμε ακόμα και μέσα από το άσχημο την ομορφιά και τη δυνατότητα.
- Ο άνθρωπος που αψηφά το θέλημά του έναντι του Θεού και των ανθρώπων έχει ειρήνη στην ψυχή.
- Ο πιο σύντομος δρόμος για την ειρήνη είναι η αγάπη για τους εχθρούς.
- Ο Θεός και ο λόγος Του βρίσκεται στον άνθρωπο που είναι δίπλα μας, ακόμα κι εκεί που δεν περιμένουμε ότι θα είναι.
- Τα πλοία δεν βυθίζονται εξαιτίας του νερού που είναι γύρω τους, αλλά εξαιτίας του νερού που μπαίνει μέσα τους. Μην αφήνεις αυτά που συμβαίνουν γύρω σου να μπαίνουν μέσα σου και να σε βαραίνουν.
- Στην Εκκλησία δεν σώζομαι επειδή είμαι κάποιος, αλλά επειδή με αγαπάει Κάποιος.
- Η πνευματική ζωή δεν καθορίζεται από νόμους φυσικής αναγκαιότητας ή νομοτέλειας. Η πνευματική ζωή είναι μια πορεία ασκητική που κινείται από την αγάπη.
- Επαναστατούμε και νικούμε - γιατί έτσι κερδίζουμε την αιώνια ζωή - όχι συντρίβοντας τους άλλους, αλλά δίνοντάς τους χαρά και πεθαίνοντας γι' αυτούς. (Βασίλειος Γοντικάκης)
- Μπορούμε από όλα να ωφεληθούμε και η παρουσία μας για όλους να είναι μια ευλογία.

- Όταν δεν θα έχουμε κανένα παράπονο ούτε από κάποιον άνθρωπο ούτε για κάποιο γεγονός, τότε θα είμαστε καλά.
- Ο μοναχός είναι χωρισμένος από όλα και ενωμένος με όλα. (Ευάγγελος)
- Όταν ησυχάζουμε και είμαστε μόνοι μας, τότε είμαστε μαζί με όλους.
- Αυτό που τελικά ζητάει από μας ο Κύριος είναι η ενότητα, το "ίνα πάντες εν ώσιν".
- Επειδή είναι δυνατός ο Κύριος, δεν θέλει να μας "στρώσει" με τη δύναμη, αλλά να μας μαλακώσει την καρδιά με την ευσπλαχνία.
- Η δύναμη του Θεού είναι η αγάπη Του.
- Από έναν άνθρωπο μπορεί κανείς να στερήσει τα πάντα, εκτός από το να πεθάνει για κάτι που αγαπά. Γι' αυτό και η αιωνιότητα είναι για όλους.
- Η ζωή είναι τραγικά ωραία. (Βασίλειος Γοντικάκης)
- Ο Χριστός δεν ήρθε για να κρίνει τους υπεύθυνους αλλά για να σώσει τους αδύνατους.
- Είμαστε όλοι για πέταμα, όμως παρ' όλ' αυτά Κάποιος μας αγαπά.
- Οι αδύνατοι και χαμένοι του κόσμου είναι στην πραγματικότητα οι πιο ισχυροί, γιατί δεν είναι απειλή για κανέναν και ταυτόχρονα δεν παραπονιούνται για καμιά απειλή. Η παρουσία τους είναι μια ευλογία για όλους. (Βασίλειος Γοντικάκης)
- Αυτοί που επιτίθενται στον αδύναμο άνθρωπο είναι στην πραγματικότητα οι άγγελοι που τον σώζουν.
- Η Ορθόδοξη Εκκλησία είναι η παράδοσή μας.
- Η ζωή στην Ορθόδοξη Εκκλησία ηρεμεί τα σπλάχνα μας και όλη την οικουμένη.
- Το Άγιο Όρος είναι ένα νοητό πλοίο που ταξιδεύει μέσα στον χρόνο, μέσα στους αιώνες και ταυτόχρονα βρίσκεται έξω από τον χρόνο.
- Η αληθινή πίστη, η οποία δεν έχει καμία σχέση με τον φανατισμό, μας συνοδεύει πάντα και κανείς δεν μπορεί να μας την αφαιρέσει. (Βασίλειος Γοντικάκης)
- Η πίστη είναι δώρο του Θεού που από την πλευρά μας χρειάζεται καλλιέργεια.
- Μπορεί στον κόσμο να μην έχουμε τη φυσική παρουσία του Κυρίου, έχουμε όμως τα Ευαγγέλια, που είναι τα νοητά ιμάτια του Κυρίου. Και μέσω των Ευαγγελίων μπορούμε να γιατρευτούμε, όπως η αιμορροούσα του Ευαγγελίου, που άγγιξε τα ιμάτια του Κυρίου και θεραπεύτηκε. (Αλέξανδρος Κοσματοπούλος)
- Να μην παραδινόμαστε στη λογική του κόσμου. Όλοι οι άνθρωποι έχουν ανάγκη από αγάπη. Και την αγάπη δεν την προσφέρει η καλή μας διάθεση, αλλά ο Θεάνθρωπος Κύριος.
- Όταν αποκτήσουμε την ευαισθησία να βλέπουμε τα αόρατα και σταθερά που περιβάλλουν και παρηγορούν τον κόσμο, τότε καταλαβαίνουμε ότι όλα είναι καλά και ηρεμούμε.
- Η ψυχολογία είναι η γλώσσα του σύγχρονου ανθρώπου.
- Η απουσία συναισθηματικής φροντίδας στο παιδί αγαλματοποιεί τις εκφράσεις του και το κάνει να έχει μόνιμο φόβο. Έτσι το παιδί μετατρέπεται από πλατφόρμα εξέλιξης του

σύμπαντος σε ρομποτική μηχανή επιβίωσης. Επίσης μετατρέπονται η παρατηρητικότητα του σε επιφυλακή, η χαρά της έκπληξης σε βία, η ανάγκη για εξέλιξη και δημιουργικότητα σε αυτοκαταστροφή.

- Συχνά άτομα νευρωσικά και ψυχαναγκαστικά οργανωμένα εκλαμβάνονται από τους γύρω τους ως ώριμα, πολύ σοβαρά και ικανά πρόσωπα και τα βρίσκουμε σε θέσεις εξουσίας.
- Τον πνευματικό μας να μην τον μετατρέπουμε σε κύριο της ζωής μας και ηγέτη των επιλογών μας, αλλά να καθρεφτίζουμε στη δική του βιωμένη εμπειρία και πίστη τα δικά μας βιώματα, παίρνοντας μέτρο και σχήμα για ομολογημένα και ανομολόγητα.
- Τα παιδιά μπορούμε να τα βοηθήσουμε να στραφούν την Εκκλησία κυρίως με τρόπους που δεν βασίζονται στην κατανόηση.
- Ο Παπαδιαμάντης είναι ο πλέον θρησκευόμενος από τους Έλληνες λογοτέχνες, όχι εξαιτίας των άπειρων μικρών εκκλησιών που στολίζουν τα διηγήματά του, των κεριών, των λιβανιών κτλ., αλλά γιατί στην επαφή του με καθετί γύρω του νιώθει και βιώνει τον Θεό. Δηλαδή ζει τις αισθήσεις του τονισμένες σε τέτοια ιερότητα, που μπροστά στο γυμνό στήθος ενός κοριτσιού σου έρχεται να κάνεις τον σταυρό σου. (Οδυσσέας Ελύτης)
- Ποτέ να μην λέτε ψέματα. Και πάνω απ' όλα να μην λέτε ψέματα στον εαυτό σας. Διότι αν συνηθίσετε να λέτε ψέματα στον εαυτό σας, σε λίγο θα χάσετε την ικανότητα να αγαπάτε. (Στάρετς Ζωσιμάς στο έργο Αδελφοί Καραμαζώφ του Ντοστογιέφσκι)
- Όταν ο άνθρωπος χάσει την προϋπόθεση της αλήθειας προς τον εαυτό του, όταν δηλαδή συνηθίσει να λέει ψέματα στον εαυτό του, τότε δεν εκτιμάει κανέναν και γι' αυτό υπονομεύεται η ικανότητά του να αγαπάει.
- Τον άνθρωπο που επιλέγει να είναι ειλικρινής με τον εαυτό του αυτή η επιλογή του τον σμιλεύει και τον κάνει πιο ταπεινό. Γι' αυτό και πιο ικανό να αγαπάει.
- Με το να ζούμε στο ψέμα υποβαθμιζόμαστε ως άνθρωποι.
- Ο λόγος που ενδιαφερόμαστε για την ψυχοθεραπεία ως μελέτη της προσωπικής αλήθειας του ανθρώπου είναι για να αυξήσουμε την ικανότητα του ανθρώπου να αγαπάει. Όπως και ο λόγος που η Εκκλησία προτείνει την άσκηση στη ζωή μας είναι για να αυξήσει την ικανότητά μας να αγαπάμε.
- Στη Θεία Λειτουργία όλοι με ένα στόμα κάνουμε δύο δημόσιες ομολογίες. Η πρώτη είναι η δημόσια ομολογία της αλήθειας, που γίνεται με το Σύμβολο της Πίστεως. Η δεύτερη είναι η δημόσια ομολογία της αγάπης, που γίνεται με το Πάτερ ημών. Αυτή η δεύτερη δημόσια ομολογία προϋποθέτει την πρώτη.
- Σύμφωνα με πολλές εμπειρικές έρευνες, η υγιής θρησκευτικότητα προάγει την ψυχική και τη σωματική υγεία.
- Το αν η θρησκευτικότητα ενός ανθρώπου είναι υγιής ή νοσηρή εξαρτάται από τις εσωτερικευμένες-ασυνείδητες αναπαραστάσεις του Θεού και του εαυτού που αυτός ο άνθρωπος έχει.

- Πάρα πολλοί άνθρωποι βιώνουν νοσηρά τη θρησκευτικότητά τους. Όχι όμως όλοι.
- Η ψυχολογία, η ψυχιατρική και η ψυχοθεραπεία είναι πολύτιμες και αναντικατάστατες για την εποχή μας και για κάθε εποχή. Όμως καμία από αυτές δεν διαθέτει οντολογία. Περιγράφοντας τις ανώτερες ψυχικές λειτουργίες, όπως είναι η διάνοια, τα συναισθήματα, οι επιθυμίες, η μνήμη, το ασυνείδητο, η φαντασία, οι τρεις αυτές επιστήμες δεν έχουν κάποια οντολογική άποψη για το τι βρίσκεται πίσω από όλα αυτά. Είναι δουλειά της θεολογίας αυτό.
- Οι "ψ" επιστήμες συμβάλλουν στην κατανόηση του ψυχισμού, ενώ η θεολογία με την Εκκλησία και την πνευματική ζωή υπηρετούν τον εξαγιασμό του ψυχισμού.
- Μπορούμε να παραδεχθούμε τα λάθη μας και να μετανοήσουμε, μόνο αν έχουμε αυτοεκτίμηση. Και για να έχουμε αυτοεκτίμηση, κάποιες φορές χρειαζόμαστε βοήθεια.
- Πίσω από την ισχυρογνωμοσύνη ενός ανθρώπου συχνά υπάρχει η ανασφάλεια.
- Το να πει ένας άνθρωπος έσφαλα (ήμαρτον) δεν είναι πνευματικά αυτοσκοπός. Κάποιοι το λένε για να χειριστούν τους άλλους. Κάποιοι άλλοι το λένε από υστερική διάθεση, για να γίνουν το επίκεντρο, και αν εμείς πούμε το ίδιο γι' αυτούς, αντιδρούν.
- Μια επιτυχημένη ψυχοθεραπεία σημαίνει διάλυση της φαντασίωσης της παντοδυναμίας, διάλυση του παθολογικού ναρκισσισμού.
- Η πνευματική μας ζωή μπορεί να επηρεαστεί, θετικά ή αρνητικά, από οτιδήποτε επηρεάζει τον ψυχισμό μας. Ακόμα και ένα συνάχι που διαρκεί τρεις μέρες μπορεί να μας κάνει να είμαστε λιγότερο υπομονετικοί με τους ανθρώπους και να εκνευριζόμαστε εύκολα.
- Η αξιολόγηση της πνευματικής κατάστασης ενός ανθρώπου από τον παντογνώστη και φιλόανθρωπο Θεό συχνά διαφέρει από την αξιολόγηση που εμείς προσπαθούμε να κάνουμε.
- Οι ιδεοληψίες που μπορεί να έχει ένας άνθρωπος, όσο νοιάζεται και ασχολείται με αυτές, τόσο ενισχύονται.
- Συχνά πίσω από την εγωιστική συμπεριφορά κάποιου εφήβου ή ενήλικα υπάρχει έλλειψη στην υγιή αυτοεκτίμησή του.
- Αυτό που μας αλλάζει είναι η συνειδητοποίηση της ζωής γενικότερα και της ζωής του Χριστού ειδικότερα, γιατί έτσι μαθαίνουμε να αγαπάμε.
- Σε μια συλλογικότητα υπάρχει πάντα μια δύναμη που λειτουργεί αντικαταθλιπτικά. Όταν δύο τουλάχιστον άνθρωποι βρεθούν με κάτι κοινό, έστω και με έναν προβληματισμό, αυτό μπορεί να παράγει το συναίσθημα των σχέσεων, που είναι η χαρά.
- Η χαρά προέρχεται από τη σχέση.
- Το μόνο ανθρώπινο όπλο είναι η προαίρεση. Κι αυτή δεν είναι το ίδιο δυνατή και ελεύθερη σε όλους. Εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, αρχής γενομένης από βιολογικούς. Για παράδειγμα, ένας άνθρωπος με αυτισμό δεν έχει την ικανότητα να αγαπήσει, τουλάχιστον στον βαθμό εκείνον που θα μπορούσε να αγαπήσει αν δεν είχε αυτισμό.
- Όταν την προαίρεσή μας την κινητοποιήσουμε θετικά, τότε κάνουμε πραγματικά θαύματα και ταυτόχρονα αυξάνουμε την ελευθερία μας.

- Οι προϋποθέσεις της πνευματικής ζωής είναι η προς τον Χριστό φιλία (αγάπη) και ευγνωμοσύνη. (Νικόλαος Καβάσιλας)
- Στον βαθμό που μέσω της άσκησης αποκτάμε φιλία (αγάπη) προς τον Χριστό και ευγνωμοσύνη προς τον Χριστό, βλέπουμε τους ανθρώπους διαφορετικά, δηλαδή ως δώρα και όχι ως εμπόδια και βαρίδια, και αλλάζουν οι σχέσεις μας μαζί τους. (Βασίλειος Θερμός)
- Εχθρός μας είναι εκείνος του οποίου δεν ξέρουμε ακόμα την ιστορία. Μαθαίνοντας τον άλλον μαθαίνουμε να αγαπάμε.
- Μαθαίνω τον άλλον και τον αγαπώ δεν σημαίνει ότι τον απαλλάσσω από τις ευθύνες του.
- Αν ψάχνουμε το νόημα της ζωής, χρειαζόμαστε την Εκκλησία και τον πνευματικό. Αν όμως έχουμε ψυχολογικές δυσκολίες που μας εμποδίζουν να βρούμε το νόημα της ζωής, χρειαζόμαστε πρώτα τον ψυχοθεραπευτή.
- Οι χρόνιες δυσλειτουργίες της προσωπικότητας, αν υπάρχουν, μας εμποδίζουν να βρούμε το νόημα της ζωής.
- Η κακή "χριστιανική αγωγή" στο σπίτι και η κακή "ποιμαντική" πολλές φορές στέλνουν ανθρώπους στον ψυχοθεραπευτή.
- Να μην είμαστε καχύποπτοι και να μην φοβόμαστε τίποτε. Όλα έχουν τον λόγο του Θεού και όλα ο Θεός τα χρησιμοποιεί ως ευλογία για να γευτούμε την αγάπη Του.
- Η θεολογία και η ψυχολογία δεν είναι εχθρικές μεταξύ τους. Καθεμιά από τις δύο έχει για τον άνθρωπο λόγο και ρόλο.
- Η χαρά είναι πνευματικό γεγονός. Προϋποθέτει την καλοσύνη και την αγάπη. Ο κακός δεν μπορεί ποτέ να είναι χαρούμενος. Αυτή είναι η τιμωρία του, η κόλασή του.
- Η αθωότητα, η καλοσύνη, η αγιότητα υπάρχουν σε έναν άνθρωπο υπό τον όρο ότι τα αγνοεί. Όποιος πιστεύει ότι είναι αθώος και καλός, αυτό σημαίνει αυτομάτως ότι δεν είναι.
- Όταν ο προσωπικός μας αγώνας ενωθεί με τη χάρη του Θεού, πολύ εύκολα αυτό που εμείς ονομάζουμε κόλαση μπορεί να μεταμορφωθεί σε παράδεισο.
- Τις πόρτες που έκλεισε ο Θεός εγώ δεν τις παραβιάζω, γιατί πίσω από αυτές τις πόρτες κρύβεται η κόλασή μου. (Εφραίμ ο Κατουνακιώτης)
- Μια πληγή που ανοίγει από τη ζωή που κάνουμε μπορεί να διώξει λίγο εγωισμό. Και τότε αυτή η πληγή γίνεται πηγή.
- Να μην ξεχνάμε ότι μέσα στην Εκκλησία οι πηγές μας δεν είναι άλλες από τις πληγές του σταυρωμένου και λογχισμένου Χριστού. (Σπυρίδων Βασιλάκος)
- Υπάρχουν κάποιες καταστάσεις όπου η δύναμη κρύβεται στο να φύγεις και κάποιες άλλες όπου η δύναμη κρύβεται στο να μείνεις. (Μέγας Βασίλειος)
- Από τις καταστάσεις στις οποίες βρισκόμαστε φεύγουμε τις περισσότερες φορές και αυτό δηλώνει την αδυναμία μας, την ανισορροπία μας, την ανωριμότητά μας. Και φεύγοντας έχουμε χάσει και ψυχή και Θεό και ανθρώπους. (Σπυρίδων Βασιλάκος)
- Όταν κάνουμε υπομονή, ο Θεός μάς στέλνει παρηγορητή.

- Ένας λογισμός, μια απλή μικρή σκέψη, μπορεί να μας χωρίσει από κάποιον άνθρωπο, να γίνει χάσμα ανάμεσα σε μας και στον άνθρωπο αυτόν.
- Ακόμη και ένας λογισμός μπορεί να πιέσει την ψυχή μας αφόρητα.
- Οι λογισμοί καθορίζουν τόσο την εσωτερική μας κατάσταση, όσο και την ποιότητα των σχέσεών μας με τους ανθρώπους.
- Ο χριστιανός, ο άνθρωπος που αγωνίζεται πνευματικά, πρέπει να είναι ξύπνιος, γιατί δεν μπορεί να ξέρει από πού θα του προκύψει κίνδυνος. Σε όλα να έχει διάκριση, προσοχή και προσευχή. (Εφραίμ ο Κατουνακιώτης)
- Όταν προσεύχεστε, γεμίζετε με χρυσάφι το πορτοφόλι σας. (Εφραίμ ο Κατουνακιώτης)
- Είμαστε διαρκώς διασκορπισμένοι και μόνο αν αυτό το σταματήσουμε θα αποκτήσουμε σιγά σιγά την ικανότητα να συγκεντρωνόμαστε.
- Η αγιότητα έχει συγκλονιστική και καυτή τρυφερότητα. (Σπυρίδων Βασιλάκος)
- Ακόμα και η αυστηρότητα του πνευματικού ανθρώπου έχει πολλή αγάπη και τρυφερότητα μέσα της, που ο άλλος τις αντιλαμβάνεται.
- Η απόγνωση είναι μια πνιγνή, νεκρική ακινησία. Η αμαρτία είναι τουλάχιστον κάποια κίνηση, έστω και λανθασμένη. Άρα η απόγνωση είναι χειρότερη ακόμα και από την αμαρτία.
- Ο Χριστός δεν μας καλεί να αλλάξουμε χαρακτήρα, αλλά να μεταμορφώσουμε τον άτσαλο και ακατάστατο χαρακτήρα μας, για να αναπαυτούμε και να αναπαύσουμε.
- Όλοι οι άγιοι δεν έχουν τον ίδιο χαρακτήρα. Δεν είναι φωτοτυπίες ενός προτύπου.
- Το κύριο γνώρισμα της Εκκλησίας μας είναι η ασκητική ζωή.
- Να διαβάζουμε τους βίους των αγίων, όχι για να κάνουμε ακριβώς τα ίδια, αλλά για να βρούμε από αυτά που εκείνοι έκαναν τι μπορούμε εμείς να κάνουμε.
- Είναι πολύ σημαντικό ένας άνθρωπος να βρει έναν άλλον άνθρωπο που να τον αγαπάει όπως είναι, εν ονόματι του Χριστού.
- Αυτό που μας κάνει να συνεννοούμαστε δεν είναι οι κοινές λέξεις αλλά η κοινή εμπειρία. (Γέροντας Σωφρόνιος)
- Είναι μεγάλη ευλογία για έναν άνθρωπο που κάνει πνευματική ζωή να βρει ανθρώπους του αυτού πνεύματος.
- Όταν ακούμε έναν επιπόλαιο λόγο από κάποιον, να μην ταραζόμαστε και να μην κακιώνουμε αλλά να παραβλέπουμε τον λόγο αυτό. (Παππούς Παναγής)
- Το κακό νικιέται διά του καλού, όχι διά του κακού.
- Ο καλός, όταν οι άλλοι είναι κακοί ή όταν συμβεί κάτι δυσάρεστο, παραμένει καλός και δεν κακιώνει.
- Ό,τι και να είμαστε, ό,τι και να κάνουμε ο Θεός μάς αγαπά. Και αυτή η αγάπη Του είναι η δύναμη και η ελπίδα μας.
- Πνευματικός άνθρωπος είναι αυτός που οι άλλοι τον χαίρονται, τον καμαρώνουν, τον θέλουν στη ζωή τους και αναπαύονται κοντά του. (Γέροντας Αιμιλιανός)

- Εάν οι άλλοι δεν αναπαύονται κοντά μας, πρέπει να προβληματισθούμε για τον εαυτό μας και όχι για τους άλλους. Αλλά να μην έχουμε και ενοχές, αν όλοι οι άλλοι δεν αναπαύονται κοντά μας. Το σημαντικό είναι εμείς να είμαστε αναπαυμένοι μέσα μας.
- Όποιος έχει μεγάλο χάρισμα έχει και μεγάλο μαρτύριο.
- Τα χαρίσματα που έχει κάποιος δεν τα έχει για τον εαυτό του. Ούτε τα θαύματα που κάνει κάποιος τα κάνει για τον εαυτό του. Άλλωστε χαρίσματα έχουν και θαύματα κάνουν και οι μη άγιοι, αφού όλα προέρχονται από τον Θεό.
- Η προσευχή είναι συνάντηση της καρδιάς μας με το πρόσωπο του Χριστού.
- Η προσευχή είναι συνουσία Θεού και ανθρώπων. (Ιωάννης ο Σιναΐτης)
- Όλοι οι άνθρωποι είναι παιδιά του Θεού και η Θεία χάρη έρχεται σε όλους τους ανθρώπους, ακόμη και στους μη βαπτισμένους. Το πόσο ένας άνθρωπος θα δεχτεί, θα αφομοιώσει, θα καλλιεργήσει και θα αναπτύξει τη Θεία χάρη είναι δικό του θέμα.
- Η πιο οδυνηρή εμπειρία του ανθρώπου είναι η Θεοεγκατάλειψη. Αυτή είναι οριακό σημείο στη σχέση μας με τον Θεό, που καθορίζει τη μετέπειτα πορεία μας.
- Ο άνθρωπος χωρίς τον Θεό είναι ένα υποψήφιο σκουπίδι και τίποτα περισσότερο. Όμως στο πρόσωπο των αγίων επιβεβαιώνουμε την αλήθεια ότι ο καθένας από μας είναι ένας υποψήφιος θεός. Κι αυτό το οφείλουμε στον Χριστό και την αγάπη Του. (Επίσκοπος Σισανίου και Σιατίστης Παύλος)
- Αν οι άνθρωποι ήξεραν τι γίνεται στη Θεία Λειτουργία, θα παρακαλούσαν να μην τελειώσει ποτέ. (Άγιος Ιάκωβος Τσαλίκης)
- Η Εκκλησία είναι ζωντανό σώμα. Παράγει καρπούς. Παράγει αγίους. Είναι το εργαστήριο των αγίων. Είναι ο χώρος όπου το θνητό ντύνεται αθανασία και το φθαρτό αφθαρσία.
- Ο χριστιανός, όταν πλησιάζει ο θάνατός του, γιορτάζει και πανηγυρίζει, γιατί πηγαίνει στον Χριστό.
- Η δοξολογία είναι το καλύτερο αντίδοτο. (Άγιος Πορφύριος)
- Το αντίθετο του να μιλάς δεν είναι να σιωπάς αλλά να ακούς.
- Ο άνθρωπος μακριά από τον δημιουργό του Θεό γίνεται αιχμάλωτος των παθών του. (Σπυρίδων Βασιλάκος)
- Το Ευαγγέλιο είναι η μεγαλύτερη διακήρυξη της ελευθερίας του ανθρώπου.
- Ο διάβολος μπαίνει μόνο στην κόλαση. Ο άγγελος μπαίνει μόνο στον παράδεισο. Ο άνθρωπος μπαίνει όπου θέλει. (Σπυρίδων Βασιλάκος)
- Όταν έχεις ταπείνωση, γκρεμίζεις τείχη και χτίζεις γέφυρες.
- Ο παράδεισός μας είναι το πονεμένο χέρι του Θεού, πάνω στο οποίο χωράμε όλοι. (Σπυρίδων Βασιλάκος)
- Συγχωρώ θα πει γκρεμίζω τείχη.
- Άλλο συγχωρώ και άλλο συμφωνώ.
- Αυτό που συνδέει κυρίως τους ανθρώπους δεν είναι τόσο τα πλούτη, τα υπάρχοντα, τα

χαρίσματα, όσο η κοινή πίστη. Η κοινή πίστη ενώνει και στηρίζει τους ανθρώπους, καθώς ο ένας άνθρωπος στηρίζει τον άλλον. (Επίσκοπος Εδέσσης Ιωήλ)

- Η πίστη είναι εμπιστοσύνη στον Θεό και αγάπη στους ανθρώπους.
- Η άρρηκτη σχέση των τριών προσώπων της Αγίας Τριάδας είναι το πρότυπο της ζωής της κοινωνίας μας και ειδικότερα της εκκλησιαστικής μας ζωής. Μέσα στη Θεία Λειτουργία, που φανερώνεται και βιώνεται ο τρόπος της ζωής της Αγίας Τριάδας, όλοι οι πιστοί αισθάνονται μεταξύ τους αδέλφια, οι διαφορές εξαφανίζονται, αναπτύσσονται χαρίσματα, γίνεται πνευματική καλλιέργεια των ψυχών, τονίζεται η συμμετοχή του ενός στα προβλήματα και στις χαρές του άλλου. Είναι αποτυπωμένη στα πρόσωπα όλων η εικόνα του Θεού και γενικά τελειοποιείται ο άνθρωπος. (Επίσκοπος Εδέσσης Ιωήλ)
- Η εσωτερική-πνευματική μας κατάσταση φανερώνεται από το πώς συμπεριφερόμαστε στον διπλανό μας.
- Το σημαντικότερο και τελειότερο αγαθό στις διαπροσωπικές μας σχέσεις είναι το κοινωνικό και φιλόστοργο. (Μέγας Βασίλειος)
- Εκείνο που ξεχωρίζει τον άνθρωπο από τα θηρία είναι η κοινωνική-πνευματική ζωή. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Οι πόλεις χτίστηκαν για να συγκατοικούμε με αγάπη. Η απομόνωση κάνει τον άνθρωπο πιο ευάλωτο στον πονηρό. (Επίσκοπος Εδέσσης Ιωήλ)
- Αν ο Αδάμ και η Εύα ήταν μαζί, δεν θα έπεφταν στην αμαρτία.
- Ο παράδεισος είναι κοινωνία προσώπων.
- Ο παράδεισος είναι μία διαρκής Θεία Λειτουργία, όπου θύτης και θύμα είναι ο Χριστός και όπου οι άνθρωποι βλέπουν το πρόσωπο του Χριστού και χαίρονται.
- Η απομόνωση με μελαγχολία και η άκρατη εξωστρέφεια δεν είναι φυσιολογικές πνευματικές καταστάσεις.
- Η συνεχής απομόνωσή μας από τους άλλους χάριν της προσευχής και της νηστείας δεν είναι κάτι καλό. (Επίσκοπος Εδέσσης Ιωήλ)
- Οι κοσμικοί άνθρωποι θα καταστραφούν για τις καταχρήσεις τους και οι εκκλησιαστικοί για τις κατακρίσεις τους. (Άγιος Παΐσιος)
- Όταν πιστέψουμε στον εαυτό μας, χαθήκαμε. Γιατί τότε η σωτηρία μας και η ζωή μας είναι περιορισμένη σε μια φυλακή της δικής μας αντίληψης. (Βασίλειος Γοντικάκης)
- Η ζωή μέσα στην Εκκλησία μάς οδηγεί στην αλήθεια. Και η αλήθεια είναι η πλησμονή της ζωής. (Βασίλειος Γοντικάκης)
- Ο πόνος δεν μας ωφελεί πάντα. Μπορεί να γίνει και "παράπονος".
- Αυτό που μας εμποδίζει από την αγιότητα είναι το εγώ μας.
- Το να μην φοβόμαστε να χάσουμε ή να αδικηθούμε είναι πνευματική ωριμότητα.
- Είμαστε του Χριστού, μόνο αν είμαστε ανοιχτοί, επιεικείς και εύσπλαχνοι.
- Η Εκκλησία είναι ο χώρος των μετανοούντων αμαρτωλών που ζητούν την παρουσία και

την αγάπη του Χριστού.

- Η αγιότητα δεν είναι ένας ηρωισμός αναμαρτησίας. Είναι παραδοχή της αμαρτωλότητας και διάθεση συντριβής και μετάνοιας, αλλά εντός της Εκκλησίας.
- Ο άνθρωπος του Θεού, αυτός που βιώνει τα μυστήρια της Εκκλησίας, δεν νιώθει ξεχωριστός ή διαφορετικός από τους άλλους. Νιώθει ότι γίνεται ένα με όλον τον κόσμο και τους αμαρτωλούς και λιώνει η καρδιά του από αγάπη για τον πλέον αμαρτωλό, ώστε να μεταδώσει το μήνυμα ότι είναι κοντά μας ο Θεός και μας αγαπά, ακόμα και στην πτώση μας.
- Η αμαρτία είναι το σύμπτωμα που δείχνει ότι έχουμε απομακρυνθεί από το Θεό. Και η απομάκρυνση από τον Θεό είναι απουσία ζωής, είναι θάνατος. Κατά συνέπεια η αμαρτία είναι υποκατάστατο της ζωής.
- Η μετάνοια είναι η διαδικασία επιστροφής μας στον Θεό, όχι η διαδικασία πληγωμένου εγωισμού λόγω ενοχών για τα λάθη μας.
- Η Εκκλησία είναι χαρά, φως, ελευθερία. Οι κανόνες της Εκκλησίας υπάρχουν ως οδοδείκτες, επειδή δεν είμαστε τόσο ώριμοι και φωτισμένοι που να μπορούμε να προστατευτούμε από τα λάθη μας χωρίς αυτούς τους κανόνες.
- Πολλοί στην Εκκλησία έχουμε μπερδέψει τη μετάνοια και την κατάνυξη με τη μιζέρια και την κατάθλιψη. Ο χριστιανός, παρά τις αμαρτίες του, έχει ελπίδα, έχει φως. Πέφτει, σηκώνεται, βλέπει προς τον Χριστό και προχωράει, δίνοντας ελπίδα στους άλλους.
- Η απελπισία είναι η μεγαλύτερη κατασυκοφάντηση του Χριστού.
- Ο τύπος είναι αρνητικός όπως τον ξέρουμε, όταν μας λείπει η ουσία-αλήθεια. Όταν βρούμε την ουσία-αλήθεια, ολόκληροι περιλαμβανόμαστε από αυτήν. Και τότε ο τύπος δεν είναι τύπος, αλλά η ενσάρκωση και αποτύπωση της ουσίας. Η τήρηση του τύπου χωρίς τη βίωση της χαράς του Χριστού, μόνο και μόνο επειδή το λέει η Εκκλησία, καταντάει ένας ψυχαναγκασμός θρησκευτικός, μια ψυχοπαθολογική κατάσταση από την οποία προσδοκούμε μαγικά αποτελέσματα.
- Ο κάθε άνθρωπος μπορεί να πλησιάσει τον Θεό από τον δικό του δρόμο, δηλαδή μέσα από το δικό του χάρισμα. Όμως σε αυτή τη δυνατότητα υπάρχει ένας κοινός λόγος, που είναι η αγάπη προς τον Θεό και η ενότητα με όλους τους ανθρώπους.
- Ο σκοπός της πνευματικής ζωής είναι η έλξη του Αγίου Πνεύματος και η απόκτησή Του. Ο τρόπος που γίνεται αυτό είναι το άνοιγμά μας στο Άγιο Πνεύμα, μέσω της ταπείνωσης, της ησυχίας, της απουσίας λογισμών.
- Ο θεσμός της Εκκλησίας έδωσε σε όλους μας τις προϋποθέσεις του αγιασμού. Καρπός του Αγίου Πνεύματος, που δρα μέσα στην Εκκλησία, αλλά και ο λόγος της ύπαρξής μας είναι η αγιότητα. Τίποτα λιγότερο. Και ας φαίνεται αυτό παράξενο και μακρινό.
- Τα λόγια μας πείθουν τους άλλους, μόνο αν έχουμε προσωπικό βίωμα, μόνο αν υπάρχει από την πλευρά μας προσωπικό παράδειγμα, θυσία. Το ότι δεν μπορούμε να αλλάξουμε τους άλλους οφείλεται στο ότι δεν αλλάζουμε ούτε εμείς οι ίδιοι.

- Πίστη στον Θεό - στην πρόνοια του Θεού - σημαίνει ότι εμπιστευόμαστε τον Θεό ως τον μοναδικό άξονα της ζωής μας. Αυτή η πίστη, εκτός από όλα τα άλλα, διώχνει το καθημερινό άγχος, από το οποίο τόσο πολύ ταλαιπωρούμαστε όλοι μας.
- Κανένας άνθρωπος δεν αλλάζει με τα λόγια. Αλλάζει μόνο με το φως της χάρης του Θεού, εφόσον το δεχθεί από κάποιον που το εκπέμπει. Αλλά για να μπορέσει ο άνθρωπος να δεχθεί αυτό το φως, οφείλει στο κέντρο της ύπαρξής του να έχει τον Χριστό.
- Η αγάπη προς τον Θεό και προς τον άνθρωπο προϋποθέτουν η μία την άλλη. Η υπηρετήση των παθών μάς εμποδίζει να αγαπήσουμε τόσο τον Θεό όσο και τον άνθρωπο.
- Αυτό που ορίζει το ποιοι πραγματικά είμαστε είναι η ζωή μας και ειδικότερα το πού είναι στραμμένη η καρδιά μας.
- Η πίστη, δηλαδή η σχέση μας με τον Θεό, έχει κι αυτή τα σκαμπανεβάσματά της. Γι' αυτό χρειάζεται αγώνα, θάρρος και ενίσχυση. Ο αγώνας είναι δική μας απόφαση και δράση αλλά την ενθάρρυνση και την ενίσχυση του αγώνα την κάνει ο Κύριος.
- Όταν διακονούμε και αναπαύουμε τους άλλους, τους εμπνέουμε τον πνευματικό δρόμο και την ένταξή τους μέσα στο σώμα της Εκκλησίας.
- Να μην κάνουμε αυτό που μας αρέσει αλλά αυτό που αναπαύει τους πιο αδύναμους πνευματικά.
- Ο Κύριος μεταμορφώθηκε μπροστά σε τρεις μαθητές Του, για να τους πείσει ότι το πάθος Του θα ήταν θεληματικό, ώστε αυτοί να μην σκανδαλιστούν. Στην πραγματικότητα, οι τρεις μαθητές ήταν αυτοί που μεταμορφώθηκαν, δηλαδή μπόρεσαν να δουν ποιος ήταν ο Κύριος.
- Η έννοια της ενότητας είναι ουσιαστική για την Εκκλησία. Χωρίς ενότητα δεν υπάρχει Εκκλησία.
- Παράδεισος είναι εκείνη η κατάσταση στην οποία μπορεί ο ένας και κοινωνεί του άλλου.
- Οτιδήποτε δρα διασπαστικά στο σώμα της Εκκλησίας είναι μεγάλο πρόβλημα.
- Η Παναγία παραδιδόμενη στον Θεό δέχθηκε να γίνει η κλίμακα για να κατέβει ο Θεός στον κόσμο. Αυτή η παράδοσή μας στον Θεό είναι το μυστικό της πνευματικής μας πορείας, το μυστικό της εσωτερικής μας ειρήνης. Ας ζήσουμε αυτή την απλότητα.
- Ο φόβος είναι εχθρός της ζωής μας και το μεγαλύτερο όπλο του διαβόλου. Πίσω από τον φόβο κρύβεται ο εγωισμός του να ελέγχουμε εμείς οι ίδιοι τη ζωή μας και να μην αφηνόμαστε στον Θεό. Και αποτέλεσμα του φόβου μας είναι ο καταποντισμός μας.
- Ο Θεός τόσο πολύ μας αγαπάει, ώστε έστειλε σε μας τον μονογενή Του Υιό. Και μάλιστα όχι για να μας κρίνει αλλά για να μας σώσει. Αν αυτό το πιστέψουμε, θα καταλάβουμε ότι η ουσία της πνευματικής ζωής είναι διαφορετική από αυτή που νομίζαμε και θα αλλάξει όλη η ζωή μας.
- Ο Σταυρός, που ήταν σύμβολο αισχύνης, μετατράπηκε από τον Θεό σε σύμβολο δόξας.
- Μόνο με τον Σταυρό μπορούμε να γευτούμε τα μυστήρια του Θεού και να μπούμε στον παράδεισο και μόνο με τον Σταυρό βαθαίνει η ύπαρξή μας.

- Ο άνθρωπος που αναγνωρίζει την αγάπη του Θεού είναι πλήρης. Ξέρει να βγαίνει από τον εαυτό του και χαίρεται να δίνει. Και όσο δίνει, τόσο γεμίζει από την αγάπη του Θεού. Δεν προσβάλλεται, δεν αγωνιά να προστατέψει τον εαυτό του. Νιώθει ασφαλής.
- Η πνευματική ζωή δεν συμφωνεί με την ανθρώπινη δικαιοσύνη. Ο Θεός φέρεται το ίδιο, τόσο στους αχάριστους, όσο και στους αγαθούς. Το ίδιο προτείνει να κάνουμε κι εμείς.
- Αυτό που τελικά αποδεικνύει ότι είμαστε μέσα στη χάρη του Θεού είναι η αγάπη προς τους εχθρούς.
- Η πνευματική ζωή έχει φαινομενικά πολλές αντιφάσεις. Ο χριστιανός είναι αυτός που σεβάστηκε την καρδιά του και ελευθέρωσε τον εαυτό του από κάθε μορφής εξάρτηση. Είναι ο σοφός άνθρωπος που αναγνώρισε ποιος είναι ο αληθινός πλούτος, ποια είναι η αληθινή ζωή. Γι' αυτό και είναι ο φτωχός που πολλούς πλουτίζει, όπως λέει ο απόστολος Παύλος.
- Ο λόγος του Θεού είναι αυτός που δίνει κατεύθυνση στη ζωή μας. Όμως τελικά τα αποτελέσματα του λόγου του Θεού στη ζωή μας καθορίζονται από τη δεκτικότητα μας, δηλαδή από τη διάθεση που έχουμε απέναντι στον λόγο του Θεού. Συνήθως εμείς αγνοούμε τον λόγο του Θεού και προχωρούμε στα τυφλά και όπως μας έρθει, με έναν μηχανιστικό τρόπο.
- Η αγωνία μας για την επιτυχία και το κέρδος αλλά και ο φθόνος μάς οδηγούν στο να θέλουμε να μας αναγνωρίζουν οι άλλοι και να μας τιμούν. Γι' αυτό δεν μπορούμε ούτε να αγαπήσουμε ούτε να σχετισθούμε ούτε να αγαπηθούμε. Αν είχαμε μέσα μας την πληρότητα και τη χαρά του Θεού, δεν θα μας ένοιαζε η αναγνώριση και η τιμή των άλλων, αλλά μόνο το πώς θα αναπαύσουμε τους άλλους.
- Ο άνθρωπος μπορεί να οδηγηθεί στην αληθινή σοφία και στην αληθινή γνώση μόνο μέσα από την επίγνωση της αδυναμίας του. Ο πόνος μπορεί να οδηγήσει στην αυτογνωσία, η αυτογνωσία στην αδελφογνωσία και η αδελφογνωσία στην Θεογνωσία.
- Ο άνθρωπος που ελπίζει στον Θεό και παραδίδεται στον Θεό είναι ένας ελεύθερος άνθρωπος. Είναι πραγματικά ζωντανός και επιθυμεί αυτή η ζωή που έχει να μεταδοθεί σε όλους.
- Η αγάπη είναι ένα προσωπικό γεγονός και όχι μια αφηρημένη ιδεολογία που χωρίζει τους ανθρώπους σε ημέτερους και εχθρούς.
- Αν δεν ξεκαθαρίσουμε το κίνητρο της φιланθρωπίας μας, αυτή είναι μια εξαιρετικά προβληματική κατάσταση.
- Η αληθινή φιλανθρωπία ξεκινάει από την απόφαση θεραπείας του εαυτού μας.
- Η μεγαλύτερη φιλανθρωπία είναι η διακονία της αλήθειας.
- Αμαρτία είναι η αποσύνδεση-αυτονόμηση από τον Θεό.
- Τίποτα δεν είναι κακό από μόνο του. Η προαίρεσή μας το κάνει καλό ή κακό.
- Όλα τα πράγματα, υλικά και πνευματικά, όταν είναι συνδεδεμένα με τον Θεό, γίνονται θεϊκά. Και όταν τα υλικά αγαθά γίνουν φιλανθρωπία και άνοιγμα προς τον άλλον, δεν μας

συνδέουν μόνο με τον Θεό αλλά και με τους ανθρώπους.

- Τα υλικά αγαθά είναι καλά αλλά όχι υποκατάστατα της αναζήτησης της ζωής.
- Ο αληθινός πλούτος μας είναι η φτώχεια μας, δηλαδή το άδειασμα της καρδιάς μας, για να υπάρξει χώρος και κατάλυμα για τον Χριστό αλλά και για τον κάθε Χριστό που είναι ο αδελφός μας.
- Να παραδεχθούμε την πραγματικότητά μας, για να έρθει ο Θεός και να μας πλουτίσει.
- Το κλαψούρισμα, η μιζέρια, η κατήφεια είναι εκφράσεις εγωισμού. Ο άνθρωπος κλείνεται στον εαυτό του, στην ενοχή του, στη δυσκολία του και δεν έχει τη δυνατότητα ακρόασης. Άρα, για να μπορεί ο άνθρωπος να είναι ανοικτός, το πρώτο πράγμα που χρειάζεται να κάνει είναι να υπερβεί τη δυσκολία του και τα αδιέξοδά του ή να τα δει ως ευκαιρίες μιας βαθύτερης αναζήτησης, ως ευκαιρίες άλλου είδους ανοίγματος προς τον Θεό.
- Η οχύρωσή μας πίσω από τους νόμους οφείλεται στο ότι απουσιάζει από μέσα μας η αγάπη. Η αγωνία μας να υπερασπιστούμε και να προστατέψουμε τον εαυτό μας πίσω από τους νόμους κρύβει την προσωπική μας αναπηρία να σχετιστούμε, να αγαπήσουμε και να πιστέψουμε.
- Η απολυτοποίηση του νόμου είναι η επιβεβαίωση του θανάτου της προσωπικής σχέσης με τον άλλον.
- Ας ενεργοποιήσουμε την ελευθερία μας και ας τη στρέψουμε εν αγάπη προς τον Χριστό και προς τον συνάνθρωπο. Έτσι θα ωριμάσουμε.
- Στόχος της ζωής μας δεν είναι να γίνουμε επιτυχημένοι ή καλύτεροι άνθρωποι. Στόχος της ζωής μας είναι να χριστοποιηθεί η ύπαρξή μας.
- Ο Χριστός ήρθε στον κόσμο και έδωσε τη δυνατότητα να Τον βλέπουν οι ταπεινοί, οι αφανείς, οι ήσυχoi. Τέτοιοι άνθρωποι είναι αυτοί που ζουν εν μετανοία, δηλαδή αυτοί που έχουν συγκατάβαση. Άλλωστε, ο ίδιος ο Κύριος πρώτος έδωσε το παράδειγμα της συγκατάβασης με την ενανθρώπισή Του.
- Πνευματικός άνθρωπος είναι αυτός που μπορεί να γιορτάζει και που η γιορτή του έχει συνέχεια και καρπούς.
- Ο στόχος της ύπαρξής μας είναι κάποτε να δούμε τον Θεό, κάποτε να αποκαλυφθεί ο Θεός στη ζωή μας. Και πιο εύκολο είναι να δούμε τον Θεό παρά να μην Τον δούμε, απλώς εμείς είμαστε τυφλωμένοι στις μικροπροσδοκίες μας.
- Οτιδήποτε συμβαίνει στη ζωή μας είναι μια ευκαιρία για να συναντήσουμε τον Θεό και η Εκκλησία είναι ο χώρος που εργάζεται αυτή τη συνάντηση.
- Ο άνθρωπος ο δεκτικός του θείου φωτός είναι αυτός που έχει την τιμιότητα να αναγνωρίζει τα σκοτάδια του, την ανεπάρκεια της εσωτερικής του ζωής και που με ανδρεία προσδοκά τον αληθινό Θεό.
- Τη Βασιλεία του Θεού μπορεί να τη δεχθεί μόνο ο μετανοών άνθρωπος, που είναι ο ανοικτός άνθρωπος, αυτός που βγήκε από τον εαυτό του, από τον λογισμό του, από τα

δεδομένα του.

- Αμαρτία είναι το κλείσιμο στις εγωκεντρικές μας επιδιώξεις.
- Η αληθινή μετάνοια είναι δώρο της χάρης του Θεού, το οποίο όμως δώρο μπορούμε να το λάβουμε, μόνο αν έχουμε ετοιμάσει κάποιον χώρο μέσα μας, αν δηλαδή έχουμε αδειάσει από τον εαυτό μας.
- Αυτό που δείχνει την ωριμότητά μας και την πνευματική μας υγεία είναι το πνεύμα ευχαριστίας.
- Τον άλλον άνθρωπο να μην τον προσεγγίζουμε με υπολογισμούς, γιατί είναι για μας σημαντικός είτε κερδίζουμε από αυτόν είτε χάνουμε.
- Στον Χριστό ερχόμαστε, γιατί θέλουμε να είμαστε χαμένοι εξαιτίας Του και όχι κερδισμένοι εξαιτίας μας.
- Αν αγαπήσουμε τον Χριστό, θα μπορέσουμε να αγαπήσουμε και τους ανθρώπους αλλά και να τους συγχωρήσουμε.
- Τα δύο πιο χαρακτηριστικά στοιχεία του πνευματικού ανθρώπου είναι η ευχαριστία και η χαρά.
- Οι άνθρωποι διακρίνονται κυρίως σε δύο κατηγορίες: σε αυτούς που αναζητούν και σε αυτούς που είναι αδιάφοροι.
- Ο Κύριος ασχολείται περισσότερο με την καρδιά μας και με το πού αυτή είναι στραμμένη και λιγότερο με το τι κάνουμε.
- Ο άνθρωπος μπορεί να απομακρυνθεί από την αμαρτία και να μην τον αγγίζει η αμαρτία, όταν είναι πλήρης, δηλαδή όταν είναι γεμάτος από τον Θεό.
- Η Εκκλησία με τα Μυστήριά της και με την προσευχή μάς ανεβάζει σε μέρος υψηλό, ώστε να μπορούμε να δούμε το πρόσωπο του Χριστού.
- Η γιορτή της Υπαπαντής του Κυρίου είναι η γιορτή της συνάντησης του ανθρώπου με τον Θεό. Ο Θεός ποθεί να συναντηθεί μαζί μας κι όλοι εμείς έχουμε αυτή την τιμή και αυτή την αξία.
- Η πνευματική ζωή στην ουσία είναι η ικανότητα ζωντανής σχέσης με τον Θεό ή καλύτερα είναι το δώρο του Κυρίου να συναντηθεί μαζί μας.
- Ο παράδεισος είναι η συνάντηση με τον άλλον άνθρωπο και με τον Θεό.
- Όταν συναντούμε τον Θεό, που είναι η ζωή, νικιέται μέσα μας ο θάνατος, δεν υπάρχει για μας θάνατος.
- Τέσσερα είναι τα απαραίτητα στοιχεία για να συναντήσουμε τον Κύριο: α) ο πόθος, β) η μετάνοια, γ) η καλοσύνη και δ) η ταπείνωση.
- Ο τρόπος που ανοίγεται η καρδιά μας στον Θεό και απολαμβάνουμε τον πλούτο της αγάπης Του είναι η ταπείνωση.
- Ο ταπεινός είναι ο ειρηνικός άνθρωπος. Αυτός που ξεπέρασε την αγωνία του να αποδείξει ότι κάτι είναι και που δεν επαναστατεί έναντι του άλλου που του κάνει, υποτίθεται, ζημιά.

- Κανείς δεν μπορεί να μας κάνει ζημιά παρά μόνο ο εαυτός μας.
- Ταπεινός άνθρωπος είναι αυτός που δεν έχει λογισμούς, αυτός που έχει ειρήνη μέσα του, αυτός που δεν αγχώνεται και δεν ανησυχεί για τίποτα.
- Τρεις είναι οι βάσεις-αρχές της πνευματικής μας πορείας: α) το να συγχωρούμε τους άλλους και να θέλουμε να ενωθούμε μαζί τους, β) το να είμαστε αληθινοί άνθρωποι χωρίς μάσκες και γ) το να ποθούμε βαθιά τον Κύριο.
- Ο άνθρωπος του Θεού είναι ευρύχωρος, γι' αυτό μπορεί να συγχωρεί. Ο στενάχωρος άνθρωπος δεν μπορεί να συγχωρεί.
- Η Μεγάλη Σαρακοστή δεν είναι τόσο αγώνας, όσο είναι πανηγύρι. Νηστεύουμε από τα υλικά επειδή ζητάμε τα πνευματικά. Δηλώνουμε ότι βαρεθήκαμε να ζούμε στο ψέμα και θέλουμε την αλήθεια στη ζωή μας.
- Η πνευματική ζωή είναι χαρά, είναι φως, είναι ανάπαυση. Όποιος νομίζει ότι ζει πνευματικά αλλά δεν έχει αυτά τα βιώματα κάποιο λάθος κάνει στην πορεία του.
- Η Παναγία έγινε το μέσο του Θεού για να έρθει ο Χριστός στον κόσμο και ο Θεός επέλεξε την Παναγία λόγω της αφοσίωσής της σε Αυτόν. Αν κι εμείς αφοσιωθούμε στον Θεό, θα έρθει ο Θεός και θα κατοικήσει μέσα μας. Και τότε θα βρούμε τη χαρά μας και την ανάπαυσή μας.
- Η Ορθοδοξία είναι η φανέρωση της αλήθειας. Φορέας της αλήθειας είναι ο ταπεινός άνθρωπος.
- Οι μόνοι εχθροί που έχει ο χριστιανός είναι τα πάθη του και το κλείσιμο στον εαυτό του, δηλαδή ο εγωισμός του.
- Τον κόσμο μπορούμε να τον αλλάξουμε, μόνο αν αλλάξουμε τον εαυτό μας, δηλαδή αν αφήσουμε τον Χριστό να ζει μέσα μας.
- Η Παναγία είναι στην ανόρθωσή μας η βοηθός και στις δυσκολίες μας το τείχος της άμυνας.
- Οι άνθρωποι του Θεού ζουν και πλουτίζουν εσωτερικά δίνοντας αγάπη.
- Αφού έχουμε την Παναγία δεν δικαιολογούμε να απελπιζόμαστε.
- Οι δυσκολίες που μας έρχονται είναι ευλογίες, για να ξυπνήσουμε, να ενεργοποιηθούμε, να μην τα θεωρούμε όλα δεδομένα και να μάθουμε να προσευχόμαστε για όλο τον κόσμο.
- Πάνω από την πίστη είναι η αγάπη.
- Όσο είμαστε οχυρωμένοι στον εαυτό μας, είναι αδύνατο να σχετισθούμε με τον Θεό και να απολαύσουμε τις δωρεές Του. Αλλά ούτε και να συνεννοηθούμε με κάποιον άνθρωπο μπορούμε. Όσο βγαίνουμε από τα δεδομένα μας και ανοιγόμαστε στον Θεό, τόσο Αυτός μας δίνει τη χάρη Του.
- Η πνευματικότητα μαρτυρείται στην πράξη. Πώς δηλαδή μπορούμε να ζήσουμε τον ευαγγελικό λόγο και νόμο, που είναι η αγάπη. Με άλλα λόγια, πώς μπορεί ο ένας να αναπαύει, να διακονεί και να προσέχει τον άλλον.
- Ο Θεός δεν θέλει τυπικά πράγματα και θρησκευτικότητες, αλλά να έχουμε καθαρή καρδιά

και πόθο γι' Αυτόν. Και για το θέμα των ημερών (του νέου κορωνοϊού), να προσέχουμε πολύ όχι να μην αρρωστήσουμε εμείς, αλλά να μην γίνουμε αιτία να αρρωστήσει ο άλλος.

- Αυτά τα οποία μας συμβαίνουν στις μέρες μας με το 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 είναι η προσοχή και η προσευχή. Η ασθένεια του ενός μπορεί να μεταδοθεί στον άλλον και η απερίσκεψία του ενός μπορεί να επιφέρει τον θάνατο στον άλλον. Ο Κύριος με αυτόν τον τρόπο μάς δείχνει την ενότητα που έχουμε μεταξύ μας. Οφείλουμε να προσέχουμε να μην αρρωστήσουμε εμείς αλλά κυρίως να μη μεταδώσουμε την ασθένεια στον αδελφό μας. Και οφείλουμε να προσευχόμαστε για μας αλλά και για όλο τον κόσμο, για όλη την ανθρωπότητα. 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 μολύνει και αγριεύει την ψυχή μας. Και 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 ωδίνες 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.

- 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.

- 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.
- 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.
- Ο θορυβώδης τρόπος που μάλλον ζούσαμε τόσα χρόνια τη Μεγάλη Εβδομάδα και το Πάσχα μάς παγίδευαν και μας εμποδίζαν 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.
- 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 ζητάει τον Έναν που έχει ανάγκη, ξεμπερδεύεται, δεν αγωνιά για τίποτα, βρίσκει νόημα τόσο στα ευχάριστα όσο και στα δυσάρεστα, η ζωή του απλοποιείται.
- Η απιστία του Θωμά είναι καλή γιατί οδηγεί στην επίγνωση.
- Η μεγάλη πρόκληση της ζωής μας είναι να έχουμε τον πόθο της συνάντησης με τον αναστάνα Χριστό και της προσωπικής σχέσης μαζί Του. Να μην έχουμε δανεική τη μαρτυρία της ανάστασης του Χριστού, να μην αρκούμαστε στις βεβαιώσεις τρίτων. Ο πόθος μας όμως για τον Χριστό είναι αληθινός, όταν καθρεφτίζεται στη ζωή μας και όταν έχουμε ταπεινωση και φιλανθρωπία.
- Ο Θωμάς ελέγχεται από τον Κύριο, γιατί επέλεξε το λιγότερο συγκλονιστικό επίπεδο συνάντησης μαζί Του, που είναι αυτό των αισθήσεων και όχι αυτό του πνεύματος.
- Οι Μυροφόρες γυναίκες υπερέβησαν την ανδρεία των ανδρών, το ασθενές της γυναικείας φύσης και τόλμησαν να πάνε, παρά τους κινδύνους και τις δυσκολίες, στον τάφο του Κυρίου. Θαυμάζουμε τις γυναίκες αυτές που η αγάπη τους για το πρόσωπο του Κυρίου ξεπέρασε τον φόβο, ξεπέρασε τις δυσκολίες. Η αγάπη αυτή δεν αντέχει σε υπολογισμούς αλλά προέρχεται από τον πόθο της συνάντησης με το πρόσωπο του Κυρίου.
- Εφόσον εν μετανοία στραφούμε στο πρόσωπο του Χριστού, το εμπιστευθούμε και το ποθήσουμε, θα αποκτήσει άλλη διάσταση η ζωή μας.
- Ο αμαρτωλός είναι αυτός που δεν μπορεί να σχετίζεται με τους ανθρώπους, γιατί κανείς

δεν αναπαύεται κοντά του και όλοι τον αποφεύγουν.

- Η πνευματική μας κατάσταση αποτυπώνεται και στη σωματική μας υγεία. Η μετάνοια είναι η θεραπεία μας.
- Όταν μπορούμε να σχετιζόμαστε με τον Θεό, μπορούμε να σχετιζόμαστε και με τους ανθρώπους, παρά τη διαφορετικότητά μας.
- Ο σεβασμός στον κάθε άνθρωπο είναι αυτό που ορίζει τη γνήσια πνευματική μας κατάσταση.
- Ο βαθύτερος πόθος της καρδιάς μας είναι για την αλήθεια, για το φως. Οι αμαρτίες-αστοχίες μας είναι ξεστρατίσματα αυτού του πόθου της καρδιάς μας.
- Αυτό που κοιτάει ο Κύριος είναι η διάθεση της ψυχής μας, το αν δηλαδή είμαστε σε μετάνοια.
- Η μεγαλύτερη πλάνη του αντίθετου είναι να μας βάλει την ιδέα ότι δεν είμαστε για τον Θεό, ότι είμαστε γεννημένοι για να μείνουμε στην αμαρτία. Αλλά η ψυχή μας έχει ανάγκη τον Χριστό.
- Ο διάβολος φέρνει απόγνωση, ενώ ο Κύριος δίνει ελπίδα και αναδεικνύει τις δυνατότητες που έχει η ψυχή μας.
- Ο άνθρωπος μπορεί να μετανοήσει, όταν πιστέψει στην αξία που του έδωσε ο Θεός.
- Χωρίς το πρόσωπο του Χριστού καμία σχέση δεν είναι προσωπική.
- Ο Κύριος, αν και θέλει να δώσει χαρίσματα σε όλους, τα δίνει μόνο στους ταπεινούς. Κι αυτό γιατί ο εγωισμός μας είναι απειλή.
- Ένα από τα μεγαλύτερα χαρίσματα του Θεού είναι ο φωτισμός. Φωτισμένος άνθρωπος είναι αυτός που βγαίνει από τον εαυτό του, αρνείται τα δικά του δεδομένα και ακολουθεί με υπακοή τον παράδοξο λόγο του Κυρίου.
- Στην έξοδο από τον εαυτό του οδηγείται πιο εύκολα ο άνθρωπος ο οποίος πάσχει και ο οποίος παραδέχεται τα αδιέξοδά του και την αναπηρία του.
- Ο Κύριος είναι ο φωτισμός μας.
- Η αγάπη του Θεού είναι τόσο μεγάλη που δεν δικαιολογούμε να απελπιζόμαστε.
- Από τις ζωές των αγίων μας διδασκόμαστε.
- Η μετάνοια η δική μας και η φιλανθρωπία του Θεού είναι αυτά που μας σώζουν.
- Η πνευματική γέννα είναι πολύ πιο δύσκολη από τη βιολογική. Αυτό έκαναν και κάνουν οι πατέρες της Εκκλησίας. Προϋπόθεση είναι η πνευματική γέννα του ίδιου του πατέρα. Δηλαδή ο πατέρας να λάβει πείρα του Θεού και να τη μεταδώσει. Με άλλα λόγια να κάνει μετάγγιση ζωής, να δώσει ήθος ζωής.
- Άγιος δεν είναι ο αλάνθαστος, αλλά αυτός που μεταδίδει Χριστό.
- Ευθύνη του πατέρα και της μητέρας είναι να συνδέσουν το παιδί τους με τον Χριστό. Αν το κάνουν αυτό, τότε μπορούν να ησυχάσουν και να περιμένουν τον θάνατό τους ως εμπειρία ανάστασης.

- Τον Θεό δεν μπορούμε να τον πλησιάσουμε ατομικά αλλά μόνο εν σχέσει με τον αδελφό μας. Αυτός είναι και ο λόγος που ο Θεός μάς δώρισε την Εκκλησία.
- Η Εκκλησία είναι αγία, παρόλο που εμείς είμαστε αμαρτωλοί, γιατί έχει κεφαλή τον Χριστό και σε αυτήν δρα το Άγιο Πνεύμα.
- Για να μπορέσει το Άγιο Πνεύμα να μας μορφώσει, θα πρέπει να γίνουμε εκούσια "αγράμματοι αλιείς" και να παραδοθούμε στον Χριστό.
- Ο Χριστός αποκαλύπτεται στην αδυναμία μας.
- Η γνώση του Θεού δεν είναι ανάλυση διανοητική αλλά εμπειρία.
- Αληθινή ζωή και χαρά θα έχουμε, μόνο αν αφήσουμε το Άγιο Πνεύμα να εισέλθει μέσα μας. Μέσω του Αγίου Πνεύματος είναι μαζί μας ο Χριστός.
- Το μεγαλύτερο δώρο του Αγίου Πνεύματος είναι ο θεσμός της Εκκλησίας.
- Μόνο με την ενότητα υπάρχει η Εκκλησία και μόνο με την υπακοή στην Εκκλησία διαφυλάσσεται η ενότητα.
- Οι αιρέσεις και οι διχασμοί στην Εκκλησία δεν ήρθαν από άπιστους αλλά από πιστούς που δεν είχαν διάκριση και εμπειρία Χριστού.
- Η ιδιορρυθμία μας μας οδηγεί σε κατακριτικότητα, σχηματισμό ιδέας-άποψης και κατηγοριοποίηση των ανθρώπων. Δηλαδή λειτουργεί υπέρ της διάσπασης και κατά της ενότητας και κατά συνέπεια εμποδίζει το Άγιο Πνεύμα να ενεργήσει.
- Αν κάτι είναι του Θεού, το καταλαβαίνουμε από τους καρπούς του, που είναι η ενότητα και η ειρήνη.
- Για να μπορέσει το Άγιο Πνεύμα να δράσει και να μορφώσει τον Χριστό μέσα μας, οφείλουμε να απεκδυθούμε οποιαδήποτε ιδέα και άποψη έχουμε. Αλλιώς θα παιδευόμαστε με το όνομα του Χριστού αλλά θα έχουμε κοσμικό φρόνημα.
- Η δυνατότητα προσωπικής σχέσης με τον Θεό είναι το δώρο της Γέννησης του Χριστού.
- Η πραγματική καταξίωσή μας είναι η ενσωμάτωσή μας στο Σώμα του Χριστού, η συνειδητοποίησή μας ότι είμαστε μέλη του Σώματος του Χριστού, όπου εκεί δεν υπάρχει ούτε θάνατος ούτε φθορά.
- Αγιότητα είναι η απόκτηση του Αγίου Πνεύματος.
- Οι αμαρτίες μας είναι τα συμπτώματα της απομάκρυνσής μας από τον Θεό.
- Η κατάκριση είναι σύμπτωμα μειονεξίας και κενότητας, εξ αιτίας της απομάκρυνσής μας από τον Θεό.
- Πρότυπό μας δεν είναι ένας άνθρωπος, όσο χαρισματικός αυτός κι αν είναι, αλλά ο θεάνθρωπος Χριστός.
- Οι άγιοι είναι αυτοί που μας φανερώνουν τον Χριστό.
- Η αγιότητα είναι η εμπειρία του Θεού, δηλαδή μια εμπειρία χαράς, ελευθερίας, ταπείνωσης και υπομονής.
- Άγιος είναι αυτός που άνοιξε τη ζωή του στον Χριστό και που με αυτό τον τρόπο έλαβε

τον Χριστό.

- Το ανθρώπινο σύστημα επιλέγει τη δύναμη και την κοσμική σοφία, για να ορίσει τις ζωές των ανθρώπων και για να κυριαρχήσει επάνω σε αυτές. Αντίθετα ο Κύριος επιλέγει τους αδύνατους για το έργο Του, ώστε να μην υπερηφανεύονται γι' αυτά που κάνουν.
- Ο Θεός μόνο με τη συγκατάθεση των ανθρώπων ενεργεί.
- Αληθινοί μαθητές του Κυρίου θα γίνουμε και ο Θεός μέσα μας θα μπορέσει να ενεργήσει, μόνο αν εξαλείψουμε τις περισπάσεις μας και κυρίως τον εγωισμό μας. Με άλλα λόγια μόνο αν αδειάσουμε από τα δικά μας.
- Αυτός που μορφώνει και ανανεώνει τον άνθρωπο είναι ο Θεός.
- Μία σχέση, μόνο αν έχει τον Θεό, μπορεί να έχει διάρκεια.
- Οι πικρίες, τα παράπονα και οι γκρίνιες είναι καταστάσεις πολύ μακριά από το Πνεύμα του Θεού.
- Η πνευματική ζωή δεν είναι η ψυχαναγκαστική τήρηση κάποιων κανόνων που αναγκάζουν τον Θεό να ενεργήσει μαγικά στη ζωή μας.
- Όταν, ενώ λέμε ότι υπηρετούμε τον Θεό, οι επιλογές μας είναι έξω από το Πνεύμα του Θεού, τότε δημιουργούνται μέσα μας συγκρούσεις. Αυτές οι εσωτερικές συγκρούσεις μάς φέρνουν ενοχές, θυμό και τελικά άγχος.
- Το άγχος φεύγει με την εμπιστοσύνη στην πρόνοια του Θεού. Με άλλα λόγια η θεραπεία μας είναι η μετάνοια.
- Μετάνοια είναι η στροφή όλης της ύπαρξής μας στον Χριστό.
- Ο Χριστός είναι φίλος μας.
- Ο κάθε άνθρωπος έχει τη δυνατότητα της εκ βάθρων αλλαγής. Ακόμη και ένας διάβολος μπορεί να γίνει άγιος. Αυτό είναι το θαύμα του Θεού.
- Οι περισσότεροι άγιοί μας δεν ήταν τα καλύτερα παιδάκια ούτε τους επαινούσε ο κόσμος με τα μέτρα τα δικά του. Κατέστησαν άγιοι λόγω της μετάνοιάς τους και λόγω της φιλανθρωπίας και του ελέους του Θεού.
- Αυτό που ορίζει κάποιον ως άνθρωπο του Θεού είναι ο πόθος και η αγάπη για τον Χριστό.
- Άγιος είναι αυτός που ενώθηκε με τον Χριστό.
- Μετάνοια είναι η συνειδητοποίηση ότι χωρίς τον Θεό δεν είμαστε τίποτα και δεν έχουμε τίποτα καλό.
- Η ηθική της Εκκλησίας δεν έχει καμιά σχέση με την ηθική του κόσμου.
- Έξυπνος άνθρωπος είναι αυτός που παίρνει το αρνητικό και το κάνει θετικό. Παίρνει αυτό που θεωρείται απειλή για την Εκκλησία και το κάνει ευλογία.
- Η Θεία Κοινωνία δεν λειτουργεί μαγικά ούτε αποσκοπεί στο να περνάμε όμορφα. Η Θεία Κοινωνία ενεργεί, όταν αποφασίσουμε να αλλάξουμε τη ζωή μας.
- Η μετάνοια είναι απόφαση προσωπική.
- Ο Κύριος μας αποκαλύπτει το φως, την αλήθεια με τον πιο εκκωφαντικό τρόπο.

- Ο χειρότερος δαιμονισμός είναι το εγώ. Δεν θα κριθούμε για την πτώση μας, στην οποία άλλωστε όλοι βρισκόμαστε, αλλά για την αμετανοησία μας.
- Η πνευματική ζωή ξεκινάει από τη στιγμή που νιώσουμε ότι είμαστε απομακρυσμένοι από τον παράδεισο, δηλαδή από τον Χριστό.
- Η χειρότερη αμαρτία είναι η απελπισία.
- Άγιος δεν είναι ο αναμάρτητος, άλλωστε τέτοιος άνθρωπος δεν υπάρχει ούτε υπήρξε ποτέ, αλλά ο μετανοών.
- Η αγιότητα κρίνεται από τον βαθμό της μετάνοιας.
- Μόνο αν αγαπάμε αληθινά τον Χριστό, αγαπάμε αληθινά και τον άνθρωπο.
- Δεν ισχύει ό,τι δηλώνουμε. Ισχύει ό,τι ζούμε.
- Τα καλά μας έργα δεν είναι δικά μας αλλά του Χριστού. Και είναι αληθινά καλά έργα, μόνο αν γίνονται για τη δόξα του Κυρίου και όχι του εαυτού μας.
- Η φανέρωση της αλήθειας προϋποθέτει τον θάνατο του εγωισμού, του ναρκισσισμού, της κενοδοξίας μας.
- Είμαστε ελεύθεροι, μόνο αν είμαστε τίμιοι-ειλικρινείς με την καρδιά μας.
- Όταν αγωνιούμε για να μας δοξάζουν οι άνθρωποι, αυτό φανερώνει την κενοδοξία μας και το ότι δεν μας καλύπτει η δόξα και η αποδοχή του Χριστού. Και έτσι μας έρχονται οι εσωτερικές συγκρούσεις και τα ψυχολογικά προβλήματα.
- Η ζωή μας να είναι μια προβολή του Χριστού, μια ευωδία του Χριστού.
- Η αποδοχή του Κυρίου επαφίεται στην ελεύθερη βούληση του καθενός μας. Η άρνηση του θαύματος, της έκπληξης του Κυρίου δείχνει ότι κυριαρχούμε από το εγώ μας. Δεκτικός του Κυρίου είναι ο ταπεινός-ανοιχτός άνθρωπος, αυτός που βγαίνει από τον εαυτό του, από τα δεδομένα του και παραδίδεται στον λόγο και στο θέλημα του Κυρίου.
- Όλοι οι άνθρωποι μπορούν να αλλοιωθούν με τη χάρη του Θεού.
- Η μετάνοια μπορεί τον δαίμονα να τον κάνει άγγελο και η ισχυρογνωμοσύνη τον άγγελο να τον κάνει υπερήφανο δαίμονα.
- Ο πλανεμένος άνθρωπος, ακόμη κι όταν ο Θεός τού αποκαλύπτεται ολόκληρος, αμύνεται και Τον αρνείται, γιατί δεν Τον βρίσκει σύμφωνο με τα δεδομένα του. Ο πνευματικός-ώριμος άνθρωπος βλέπει τον Θεό παντού, γι' αυτό και έχει χαρά, ευχαρίστηση, ευγνωμοσύνη. Ακόμα και τις αδικίες που του γίνονται τις βλέπει ως οχήματα προς τον Ουρανό, ως αναγκαίες καταστάσεις για την εξέλιξή του.
- Η γκρίνια είναι μορφή δαιμονισμού.
- Να αρνούμαστε το σκοτάδι του πείσματός μας και να αξιοποιούμε τη ζωή που μας δώρισε ο Θεός. Παντού να βλέπουμε την παρουσία του Χριστού. Αυτή άλλωστε είναι και η αρχή της πνευματικής ζωής.
- Αυτός που μας σώζει δεν είναι κάποιος πνευματικός, όσο άγιος κι αν είναι, αλλά ο Χριστός.

- Η ενότητα είναι βασικό-δομικό στοιχείο της Εκκλησίας. Χωρίς αυτήν δεν υπάρχει η Εκκλησία. Αλλά ούτε η αλήθεια μπορεί να υπάρξει χωρίς την ενότητα.
- Αν τα χαρίσματα ενθαρρύνουν τη διάσπαση, τότε δεν υπηρετούν τον Θεό και το θέλημά Του.
- Όταν κανείς λατρεύει ή προσκολλάται σε ανθρώπους, αγνοεί το βάθος του μυστηρίου της Εκκλησίας αλλά και προσβάλλει το πρόσωπο του Χριστού.
- Αν κάτι είναι εν Χριστώ, φαίνεται από τους καρπούς του, δηλαδή από την ενότητα, τη φιλανθρωπία και τον σεβασμό.
- Όταν πραγματικά αφήσουμε τον Χριστό να γίνει η ζωή μας, τότε δεν μας ενοχλεί καμία ανθρώπινη συμπεριφορά. Παντού τον Χριστό βλέπουμε.
- Να μην έχουμε καμιά βεβαιότητα. Άλλωστε οι περισσότεροι ημιμαθείς είμαστε.
- Πνευματικά ώριμος άνθρωπος είναι αυτός που χαίρεται στην αφάνειά του.
- Αυτό που έκανε την Παναγία να είναι η μητέρα όλων μας και η μεσίτρια στη σωτηρία μας είναι η υπακοή της, η παράδοσή της στο θέλημα του Κυρίου.
- Η υπακοή, δηλαδή το να έχω ανοιχτό το αυτί μου στον λόγο του Θεού, είναι η βάση κάθε αρετής.
- Στον κόσμο των δικαιωμάτων η υπακοή είναι σκάνδαλο.
- Απαραίτητη προϋπόθεση της υπακοής είναι η λατρεία στον Χριστό. Η άσκηση των αρετών χωρίς την πίστη στον Χριστό οδηγεί σε μεγαλύτερα ψυχολογικά και άλλα προβλήματα.
- Αυτό που νοηματοδοτεί τις πράξεις μας είναι το όνομα στο οποίο τις κάνουμε, δηλαδή αν τις κάνουμε στο όνομα του Χριστού.
- Η αγάπη μας προς τον Χριστό είναι αυτή που μας κάνει να εκτιμούμε τον εαυτό μας και να υπακούμε στον κάθε άνθρωπο χωρίς να θίγεται η αξιοπρέπειά μας.
- Όταν με την αναφορά μας στο πρόσωπο του Χριστού βρούμε την προσωπική μας αξία, τότε το ενδιαφέρον μας είναι όχι πώς ο άλλος θα αναπαύσει εμάς αλλά πώς εμείς θα αναπαύσουμε τον άλλον.
- Αν ζούσαμε κατά Θεόν, δεν θα είχαμε την αίσθηση ότι όλοι μας εκμεταλλεύονται.
- Αν εμείς δεν αδικούμε τον εαυτό μας, κανείς δεν μπορεί να μας αδικήσει.
- Ο Κύριος ποτέ δεν μας εγκαταλείπει.
- Ο φόβος είναι αυτό που κυρίως μας κατατρέπει και δεν μας αφήνει να προχωρήσουμε.
- Συχνά η αιτία του φόβου μας είναι η ολιγοπιστία μας και η αιτία της ολιγοπιστίας μας ότι βάζουμε το εγώ και το θέλημά μας πάνω από το θέλημα του Θεού.
- Η πίστη είναι δώρο του Θεού. Εμείς αυτό που χρειάζεται να έχουμε είναι η διάθεση για πίστη.
- Ο φόβος μας φεύγει όταν εμπιστευόμαστε τη ζωή μας στον Χριστό.
- Το θαύμα έχει κάποιες προϋποθέσεις: την πίστη, την προσευχή και την ταπείνωση.
- Αυτό που σώζει είναι η υπακοή στην επίσημη Εκκλησία. Κάποιες απόψεις πνευματικών ή

πιστών μπορεί να είναι λανθασμένες και εκτός Εκκλησίας και να οδηγούν εμάς σε σοβαρά λάθη και την Εκκλησία σε κατακερματισμό.

- Καρπός ότι όντως βαδίζουμε κατά Θεόν είναι η ειρήνη και η ανάπαυση, που εκπέμπουμε και στους γύρω μας.
- Το θαύμα της Εκκλησίας είναι ότι γιορτάζουμε την τελευταία των αγίων μας. Για τον χριστιανό, που έχει ενωθεί με τον Θεό, ο θάνατος είναι το πέρασμα στην αληθινή ζωή.
- Ο θάνατος νικείται, εφόσον ο άνθρωπος ενωθεί με τον αναστάντα Χριστό.
- Ο κόσμος θεωρεί τον θάνατο τραγικό. Εμείς τον πανηγυρίζουμε. Ο δρόμος και ο τρόπος είναι ένας: η παράδοσή μας στον Κύριο, αυτό δηλαδή που έκανε η Παναγία.
- Όσο περισσότερο σταματάμε τους δικούς μας λογισμούς, τόσο περισσότερο αποκαλύπτεται ο λόγος του Κυρίου μας. Ο Θεός αποκαλύπτεται στη σιωπή.
- Η Παναγία δεν είπε τίποτε, γιατί όλη η ζωή της ήταν ένας λόγος.
- Η παρηγοριά μας, το στήριγμά μας, η ελπίδα μας, το μέσον μας για τον Θεό είναι η Παναγία, που με την τρυφερότητα και τη μητρική στοργή της μας ενθαρρύνει και μας παρηγορεί.
- Η Παναγία μπορεί να μας δώσει τις δυνατότητες και ο δικός μας θάνατος να είναι ένα πανηγύρι και μια εμπειρία ζωής.
- Η νηστεία δεν είναι απλώς μια διατροφική αλλαγή, αλλά ένα πλήρες άδειασμα του εαυτού μας από οτιδήποτε μας εμποδίζει από τον Χριστό και υποκαθιστά τον Χριστό.
- Η νηστεία είναι μια πρώτη κίνηση για να θεραπευτούμε, για να αποβάλλουμε τις πνευματικές τοξίνες που δεν μας αφήνουν να χαρούμε τη ζωή.
- Οι διάφορες εξαρτήσεις μας είναι οι λαθεμένες απόπειρες να γεμίσουμε τον κενό μας εαυτό.
- Η ψυχή μας απαιτεί τον άπειρο Θεό με άπειρο τρόπο και δεν ησυχάζει. Έχει ακόρεστη δίψα για τη ζωή και, αν δεν τη βρει, τότε στρέφεται προς λαθεμένο δρόμο.
- Η δεύτερη κίνηση για να θεραπευτούμε είναι η προσευχή, μέσω της οποίας γεμίζουμε με τον Χριστό.
- Χωρίς την ουσιαστική-ζωντανή σχέση με τον Χριστό δεν έχει νόημα ούτε το καλό ούτε το κακό.
- Ζωντανός είναι ο άνθρωπος που, παρά τα πάθη του, παρά τις αδυναμίες του, εξακολουθεί να έχει άσβεστη την επιθυμία του για τον Θεό κι αυτό του γεννά την ουσιαστική-ζωντανή προσευχή.
- Η προσευχή είναι η επιθυμία για την αίσθηση της διαρκούς παρουσίας του Θεού στη ζωή μας.
- Η νηστεία και η προσευχή φέρνουν την πίστη, που είναι δώρο του Θεού, και μηδενίζουν την οποιαδήποτε δύναμη του κακού πάνω μας.
- Ο πνευματικός αγώνας δεν είναι αγώνας αυτοπειθαρχίας, καθωσπρεπισμού ή

αναμαρτησίας. Είναι αγώνας μετάνοιας.

- Όσο ποιοτικότερες είναι οι σχέσεις μας, τόσο ποιοτικότερη είναι η ζωή μας. Και η πρώτη σχέση που οφείλουμε να έχουμε ποιοτική είναι η σχέση μας με τον εαυτό μας.
- Ο καθένας μπορεί να θυμώσει, αυτό είναι εύκολο. Αλλά το να θυμώσει κανείς με τον σωστό άνθρωπο, στο σωστό βαθμό, στη σωστή στιγμή, για τη σωστή αιτία και με τον σωστό τρόπο, αυτό δεν είναι εύκολο. (Αριστοτέλης)
- Η ευτυχία δεν είναι στο έχειν αλλά στο είναι.
- Μόνο αυτός που παραδέχεται ένα λάθος του μπορεί να το διορθώσει και να αλλάξει.
- Κάποιος που έχει καλή σχέση με άνθρωπο που κάνει ένα λάθος, αν του το επισημάνει χωρίς να τον ενοχοποιήσει, μπορεί να τον βοηθήσει ώστε να το διορθώσει.
- Ο εγκέφαλός μας διαμορφώνεται από τον τρόπο της ζωής μας. Βέβαια ο εγκέφαλός μας έχει την τάση να πηγαίνει προς τα γνώριμα (οικονομία του εγκεφάλου). Αν όμως εμείς αντισταθούμε σε αυτό, π.χ. με καλές σχέσεις, αλλάζουμε τον τρόπο ανάγνωσης του γίνεσθαι και άρα αλλάζουμε τη ζωής μας.
- Οι βολικοί άνθρωποι συχνά αποδεικνύονται λίγοι.
- Ο κιοτής πεθαίνει κάθε μέρα. Ο αντρεωμένος μια φορά.
- Οι καλές στιγμές μπορούν να γίνουν αναμνήσεις και οι δύσκολες μαθήματα.
- Μόνο οι ωραίες ψυχές μπορούν να δουν το ωραίο.
- Το να ζητάμε συγγνώμη μπορεί να μην σημαίνει ότι έχουμε το λάθος, αλλά ότι εκτιμάμε περισσότερο τη σχέση μας με τον άλλον άνθρωπο από τον εγωισμό μας.
- Αν ρίχναμε κρασί στο νερό και όχι λάδι στη φωτιά, ο κόσμος θα μεθούσε από αγάπη.
- Είναι προς το συμφέρον μας να αναλαμβάνουμε την ευθύνη της ζωής μας, γιατί έτσι μπορούμε να την οδηγήσουμε όπου εμείς θέλουμε.
- Ο έρωτας που αντέχει ξεκινάει από την τιμή.
- Η αγάπη αποδεικνύεται με την εμπιστοσύνη.
- Το κακό θριαμβεύει, όταν αυτοί που μπορούν να το αντιμετωπίσουν μένουν αδρανείς.
- Το παιδί είναι ο πιο ευαίσθητος δείκτης του τι συμβαίνει μέσα στην οικογένεια.
- Σωστός γονιός είναι αυτός που έχει εκπαιδεύσει βαθμιαία τόσο καλά τα παιδιά του, ώστε από ένα χρονικό σημείο και έπειτα να μην χρειάζεται να κάνει τίποτα.
- Μην αφήνεις να σε αποσπάσουν από τον σκοπό σου συναισθήματα όπως ο θυμός, ο φθόνος, η μνησικακία, γιατί καταβροχθίζουν την ενέργεια και τον χρόνο. (Ρουθ Μπέιντερ Γκίνσπεργκ)
- Πολέμησε για τα ζητήματα που θεωρείς σημαντικά, καν' το όμως με τρόπο που θα εμπνεύσει και άλλους να σε ακολουθήσουν. (Ρουθ Μπέιντερ Γκίνσπεργκ)
- Το διάβασμα διαμόρφωσε τα όνειρά μου και το περισσότερο διάβασμα με βοήθησε να κάνω τα όνειρά μου πραγματικότητα. (Ρουθ Μπέιντερ Γκίνσπεργκ)
- Πιστεύω βαθιά στη σημασία να ακούς και να μαθαίνεις από τους άλλους. (Ρουθ Μπέιντερ

Γκίνσμπεργκ)

- Οι φυσικοί νόμοι δεν καταλύονται ούτε μέσα στους ιερούς ναούς. Προέρχονται από τον Θεό και για τον λόγο αυτό μόνο ο Θεός μπορεί να τους καταλύσει όπου θέλει και όποτε θέλει.
- Γιατί, όπως κάποιοι λένε, είναι αμαρτία το να φορέσουμε μάσκα σε έναν ιερό ναό, για να προφυλαχθούμε από τον κορωνοϊό, και δεν είναι αμαρτία το να φορέσουμε στον ίδιο ιερό χώρο μια ζακέτα, για να προφυλαχθούμε από το κρύο; (Επίσκοπος Γόρτυνος Ιερεμίας)
- Τα τρία απαραίτητα στοιχεία των σχέσεων και της ζωής μας είναι: α) ο αμοιβαίος σεβασμός, β) η αμοιβαία προσοχή και γ) η αμοιβαία εμπιστοσύνη.
- Η παιδεία είναι το πρώτο από τα επίγεια αγαθά. Σκοπός της είναι την άμορφη ψυχή να την καταστήσει εύμορφη.
- Για να ζήσουμε οι άνθρωποι θέλουμε να αισθανόμαστε α) ότι είμαστε αποδεκτοί, β) ότι αξίζουμε, γ) ότι μας αγαπούν και δ) ότι μπορούμε να αγαπήσουμε.
- Καχύποπτοι είμαστε, όταν είμαστε ανασφαλείς.
- Να αποφεύγουμε να λέμε τις λέξεις ποτέ, πάντα, όλοι. Το ποσοστό 100% δεν υπάρχει πουθενά στη ζωή.
- Πράττουμε σωστά, όταν κάνουμε ό,τι πρέπει, όταν πρέπει, όσο πρέπει και όπως πρέπει.
- Όποιος μπλέκει με τη βία την έλκει κιόλας.
- Είμαστε υπεύθυνοι για τον εγκέφαλό μας. Ο εγκέφαλός μας διαμορφώνεται από το πώς τον χρησιμοποιούμε. Η εκμάθηση μιας ξένης γλώσσας ή ενός μουσικού οργάνου, ακόμα και σε μεγάλη ηλικία, βοηθούν πάρα πολύ τον εγκέφαλο.
- Η ωρίμανση του εγκεφάλου μας γίνεται μέχρι την ηλικία των 25 ετών, αλλά ο τρόπος με τον οποίο αυτός λειτουργεί μπορεί να αλλάζει μέχρι το τέλος της ζωής μας.
- Μην κρίνεις ποτέ κάποιον, αν δεν μπεις πρώτα στη θέση του.
- Τύχη είναι αυτό που συμβαίνει, όταν η προετοιμασία συναντά την ευκαιρία.
- Η καλοσύνη είναι η αρετή των δυνατών ανθρώπων. (Χαλίλ Γκιμπράν)
- Όταν η φαντασία συνυπάρχει με την αγάπη, γίνονται θαύματα.
- Ο χαρακτήρας μας είναι το εύπλαστο κομμάτι της προσωπικότητάς μας και διαμορφώνεται από τις επιλογές που κάνουμε στη ζωή μας.
- Οι φανατισμοί, οι προκαταλήψεις και οι γενικεύσεις οδηγούν στους φασισμούς και στους ρατσισμούς και αυτοί με τη σειρά τους οδηγούν στις γενοκτονίες και στα στρατόπεδα συγκέντρωσης.
- Τα μικρότερα μυαλά έχουν τις μεγαλύτερες προκαταλήψεις.
- Η προκατάληψη είναι παιδί της άγνοιας και του φανατισμού.
- Ο θάνατος αρτιώνει τη ζωή, γιατί της δίνει όρια, της δίνει μορφή. Το αναπότρεπτο του θανάτου επισφραγίζει τη μοναδικότητα, την ιερότητα, την αξία και την ευγένεια της ζωής μας.
- Η ζωή δεν χαμογελάει μόνο. Κυρίως δοκιμάζει.
- Ο θάνατος είναι αυτό που δίνει επισημότητα στην επίγεια ζωή μας. Την κάνει ένα

λειτουργήμα, όχι ένα απλό δεδομένο. Την κάνει κάτι που, όταν δεν είναι σύμφωνο με ορισμένες αρχές, χάνεται για πάντα.

- Το έργο του πένθους είναι ο καλός αποχαιρετισμός για να μπορέσω να ζήσω ξανά. Η οδύνη του πένθους είναι σπονδή στην αξία της σχέσης αγάπης με αυτό που έχασα.
- Το πένθος είναι η καλύτερη πρόληψη της κατάθλιψης και είναι κάτι σοφό.
- Η μόνη αληθινή αποτυχία είναι η μη προσπάθεια.
- Το μόνο που έχει σημασία είναι το να κάνουμε το καλύτερο που μπορούμε.
- Οι αιτίες που στην Ελλάδα υπάρχει σημαντική διστακτικότητα και αρνητικότητα στη δωρεά οργάνων προς μεταμόσχευση είναι: α) Η παραπληροφόρηση και η εσφαλμένη ενημέρωση του πληθυσμού, β) η έλλειψη εμπιστοσύνης σε φορείς και γιατρούς καθώς και ο φόβος για εμπόριο οργάνων και γ) οι διάφορες προλήψεις και προκαταλήψεις που συνοδεύουν το τέλος της ζωής.
- Να υπολογίζουμε την κάθε μέρα μας ως την τελευταία της ζωής και να την τιμούμε, ζώντας μακριά από την αμαρτία και τα σκοτάδια και ποθώντας τη συνάντηση με τον Χριστό.
- Τέχνη τεχνών και επιστήμη επιστημών είναι η παιδεία και ως δάσκαλος πρέπει ή να μην διδάσκεις καθόλου ή να διδάσκεις με τη συμπεριφορά σου. (Γρηγόριος ο Θεολόγος)
- Την ημέρα που η δύναμη της αγάπης θα υπερνικήσει την αγάπη της δύναμης ο κόσμος θα γνωρίσει την ειρήνη. (Μαχάτμα Γκάντι)
- Όταν η απραξία γίνεται αυτάρκεια κι ο στοχασμός απραξία, οι λύκοι χορεύουν. (Γιάννης Ρίτσος)
- Το να έχουμε περισσότερα από ένα πρόσωπα δεν είναι μόνο καταστροφικό για τα παιδιά που έχουμε στην ευθύνη μας, αλλά είναι και η βασική αιτία των νευρώσεων που μας ταλαιπωρούν.
- Του διαβόλου του αρέσουν τα ανείπωτα μυστικά. Ιδίως αυτά που ταλανίζουν την ψυχή ενός ανθρώπου.
- Τα μυστήρια της Εκκλησίας τελούνται από το Άγιο Πνεύμα. Είναι οι ενέργειες του Θεού στον κόσμο και ο τρόπος να μετέχουμε στη χάρη του Θεού.
- Οι συναισθηματικά ανισόρροποι αγαπούν τον Χριστούλη και οι συναισθηματικά ισορροπημένοι αγαπούν τον Σταυρό του Χριστού. Τον Σταυρό όχι ως οδύνη εκούσια -αυτό είναι άρρωστο- αλλά ως διάθεση να ζήσουμε και να πιστέψουμε στη ζωή, έστω με τίμημα τη συντριβή.
- Ο θυμός που συγκεντρώνεται μέσα μας μπορεί να βλάψει το ανοσοποιητικό μας σύστημα.
- Η αποδοχή μεταξύ μας είναι απαραίτητη. Αν δεν αποδεχτούμε ο ένας τον άλλον, θα καταλήξουμε σε σύγκρουση, είτε μεγάλη είτε μικρή.
- Η απουσία της αποδοχής οδηγεί πάντα σε κάποιο είδος δεινών.
- Η αποδοχή, είτε σε ατομικό είτε σε διεθνές επίπεδο, είναι αυτό που στηρίζει τις καλές

σχέσεις, δημιουργεί μεγαλύτερη αρμονία και κρατάει σε απόσταση τις δυνάμεις της άγνοιας και του μίσους. Επίσης η αποδοχή είναι ο ακρογωνιαίος λίθος της προόδου. Η αλλαγή μπορεί να έρθει, μόνο όταν αποδεχόμαστε τον εαυτό μας, ο ένας τον άλλον και τις συνθήκες που αντιμετωπίζουμε μαζί.

- Το να αποδέχεσαι σημαίνει να κάνεις ένα μεγάλο βήμα, για να ξεπεράσεις τις διαιρέσεις και το μίσος που υπονομεύουν μια ειρηνική κοινωνία.
- Δυνατό δεν σε κάνουν τα όσα περνάς, αλλά τα όσα ξεπερνάς.
- Το τραύμα φέρνει το θαύμα.
- Το Άγιο Πνεύμα μάς ζωοποιεί, μας φωτίζει, μας παρηγορεί και μας ενώνει.
- Η καχυποψία είναι η χειρότερη αμαρτία.
- Η συγχώρεση μειώνει το άγχος μας και να βελτιώνει τη σχέση μας με τους άλλους.
- Η αρχή της αγιότητας είναι το τέλος των βεβαιοτήτων μας.
- Η χριστιανική αγωγή είναι το πέρασμα από τη φιλαυτία στη φιλαλληλία.
- Ο χριστιανός δεν προσφέρει κάτι αλλά προσφέρεται ο ίδιος.
- Ο πυρήνας της χριστιανικής πίστης είναι η Ανάσταση.
- Ο Θεός προγνωρίζει. Δεν προορίζει, δεν καθορίζει.
- Όσο πιο ποιοτικές είναι οι σχέσεις μας, τόσο πιο πλούσιοι είμαστε.
- Αμαρτία είναι ο ατομοκρατικός τρόπος ζωής.
- Στους σπουδαίους ανθρώπους δεν υπάρχει διαφορά μεταξύ αρχών και προσώπου.
- Η βασική ένδειξη υγείας για τον άνθρωπο είναι η επίγνωση και προσκύνηση της θεότητας του Χριστού. (Άγιος Θεοφύλακτος Αχρίδας)
- Οι μισοειπωμένες υποσχέσεις και αόριστες έννοιες δεν μας βοηθούν. Για να νιώσουμε πραγματική πληρότητα, πρέπει να επιλέξουμε πράγματα που είναι σημαντικά και να δεσμευτούμε ολοκληρωτικά σε αυτά, με το σώμα, το μυαλό και την ψυχή μας.
- Υπάρχουν άνθρωποι που απλώς τους τραβάει το σκοτάδι. Άνθρωποι που δεν έχουν κανέναν λόγο να κάνουν το κακό κι όμως το κάνουν, γιατί ο πόνος ή η εξουσία που ασκούν πάνω στους άλλους τους προκαλεί ευχαρίστηση.
- Η τραπ κάνει επίδειξη πλούτου, ακριβών αυτοκινήτων, ναρκωτικών και θεωρεί τη γυναίκα υποδεέστερη, θεωρώντας πως ο άνδρας πρέπει να την κάνει ό,τι θέλει.
- Ακόμη και η παρουσία ενός κινητού τηλεφώνου σε ένα τραπέζι κατά τη διάρκεια μιας συνομιλίας μπορεί να αλλάξει την ταχύτητα και το βάθος στο οποίο μοιράζονται πράγματα οι άνθρωποι, αυξάνοντας την επιφανειακή αίσθηση. (Sherry Turkle, επικοινωνιολόγος)
- Αν θες να αγαπηθείς, να γίνεις αγάπη. Αν θες να ζήσεις ειρηνικά, να γίνεις ειρήνη.
- Ποτέ μην τα βάζεις με έναν ηλίθιο. Θα πέσεις το επίπεδό του και θα σε κατατροπώσει λόγω πείρας. (Mark Twain)
- Μην διορθώνεις ποτέ έναν ηλίθιο γιατί θα σε μισήσει. Διόρθωσε έναν σοφό. Αυτός θα σε εκτιμήσει.

- Η Ορθοδοξία δεν έχει κανένα στραβό, αλλά έχει πολλούς στραβούς.
- Η διαφορετικότητα δεν αναιρεί την ενότητα.
- Τη θεραπευτική αγάπη να καλλιεργούμε, όχι τη συναισθηματική.
- Γλώσσα πάσχουσα, σκέψη άγονη.
- Η ευθύνη είναι η άλλη άποψη της ελευθερίας.
- Εκπέμπουμε στους γύρω μας το πνεύμα που έχουμε μέσα μας.
- Η μετάνοια είναι εύκολη. Ο εγωισμός είναι αυτός που την κάνει δύσκολη.