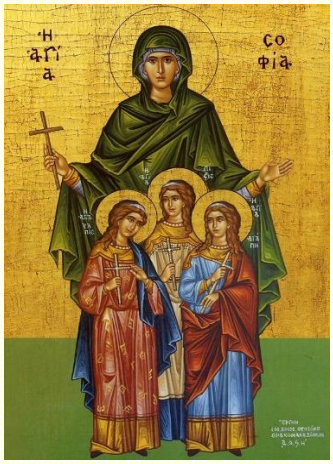
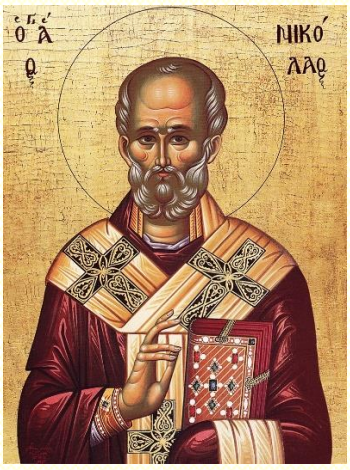
ΑΠΟΣΤΑΓΜΑΤΑ ΟΜΙΛΙΩΝ

ΤΟΜΟΣ Δ΄

(2020-2025)


Αποφθέγματα επιλεγμένα από πνευματικές ομιλίες κυρίως του π.Βαρνάβα Γιάγκου

Επιμέλεια (επιλογή & απόδοση): Παναγιώτης Ντάτζης, εκπαιδευτικός

Θεσσαλονίκη, Ιούνιος 2026

<u>06-09-2020</u> Οι αρχές της πνευματικής ζωής

- Η πνευματική μας πορεία είναι μια πνευματική γέννα, μια εμπειρία Θεού, μια προσωπική σχέση με τον Χριστό. Και για να μπορεί ένας πνευματικός πατέρας να το δίνει αυτό, οφείλει πρώτα να το ζει ο ίδιος. Να μην μιλά από το μυαλό του, αλλά να περιγράφει αυτό που ο ίδιος βιώνει.
- Η αρχή της αμαρτίας είναι η λήθη του λόγου της ύπαρξής μας, της κατεύθυνσής μας.
- Όταν σχετιζόμαστε με τον Θεό, τότε μόνο ζούμε αληθινά, τότε μόνο είμαστε άνθρωποι.
- Για να διαφυλάξουμε τη σχέση μας με τον Θεό, οφείλουμε να είμαστε συνεχώς σε πνευματική εγρήγορση. Η σιωπή είναι τρόπος πνευματικής εγρήγορσης και οφείλουμε να ασκηθούμε σε αυτήν.
- Η πίστη είναι καρπός του βιώματος της σχέσης με τον Θεό και γεννά την ελπίδα και το ανδρείο φρόνημα.
- Η αληθινή αγάπη δεν είναι γλυκανάλατα λόγια και ικανοποίηση των παθών μας με τους άλλους. Αυτό είναι ένα πυροτέχνημα που σβήνει. Η αληθινή αγάπη έχει ως πυρήνα της τον Σταυρό και τη θυσία του Χριστού.

<u>13-09-2020</u> Ο Χριστός ήρθε για να μας σώσει

- Ο Χριστός δεν ήρθε για να καταδικάσει τον κόσμο αλλά για να τον σώσει.
- Η ψυχή μας βρίσκεται ανάμεσα σε δύο παγίδες: την απελπισία και τη ραθυμία.
- Η βάση της πνευματικής ζωής είναι η προσευχή.
- Προσευχή είναι οι ιδιαίτερες στιγμές μας με τον Χριστό, η μυστική ένωση της καρδιάς μας με τον Χριστό.
- Να έχουμε φιλότιμο, δηλαδή πνεύμα ευχαριστίας προς τον Θεό και προς τον κάθε άνθρωπο, και να εμπιστευόμαστε τον Θεό.
- Την αφομοιωτική δύναμη της αγάπης του Θεού μάς τη δίνουν οι πειρασμοί, οι δοκιμασίες.
- Αποδεικνύουμε ότι έχουμε την αγάπη του Θεού, όταν μας είναι φυσικό να δίνουμε την αγάπη του Θεού στους άλλους.
- Ο άνθρωπος που έχει την αγάπη του Θεού δεν γκρινιάζει, δεν παραπονιέται και δεν νιώθει θιγμένος. Είναι ελεύθερος.

<u>14-09-2020</u> Η χαρά του Σταυρού

- Μας έχει διαλύσει η άνεση, η αγωνία να τα κάνουμε όλα εύκολα και η φιληδονία ως έννοια χαράς. Όμως άλλο ευχαρίστηση και άλλο χαρά. Άλλο φιληδονία και άλλο ζωή. Άλλο ευτυχία και άλλο φως. Άλλο αγαπολογία και άλλο αγάπη.
- Ο σταυρός δίνει ένα άλλο βάθος, μια άλλη προοπτική στη ζωή μας. Χωρίς τον σταυρό δεν

υπάρχει ούτε πνευματική ζωή ούτε χαρά.

- Ο σταυρός και η ανάσταση ταυτίζονται. Είναι ένα και το αυτό.
- Να σηκώσουμε τον σταυρό μας, τη δυσκολία μας και να αναζητήσουμε την προσωπική σχέση με τον Χριστό. Τα δυσάρεστα που έρχονται στη ζωή μας είναι οι δυνατότητες να μας αποκαλυφθεί ο Θεός.
- Οτιδήποτε στη ζωή μας δεν μας αποκαλύπτει τον Θεό είναι θάνατος.
- Ο Σταυρός του Χριστού έδωσε άλλο περιεχόμενο στις πληγές μας, στα βάσανά μας.
- Το λεγόμενο αντίχριστο φρόνημα είναι η ζωή χωρίς τον σταυρό και χωρίς την ανάσταση.

<u>20-09-2020</u> Το κέρδος της απώλειας

- Η έλλειψη ψυχικών δυνάμεων και η ανάγκη για ντάντεμα που έχει ο σημερινός άνθρωπος είναι συμπτώματα της απομάκρυνσής του από τον Θεό. Και συμβαίνει το εξής παράδοξο, ο Χριστός να προτείνει για τη σωτηρία μας τον σταυρό. Όμως κάθε θυσία δεν μας δικαιώνει. Η θυσία ενός ανθρώπου οδηγεί στη σωτηρία του, μόνο όταν αυτή γίνεται στο όνομα του Χριστού και του Ευαγγελίου Του.
- Η αποφυγή του σταυρού και της άσκησης τελικά μας αφαιρεί και την εξυπνάδα και τη χαρά και την ικανότητα να αγαπάμε.
- Η επιλογή του σταυρού είναι μια καλλιέργεια της ύπαρξής μας, ώστε να γινόμαστε δεκτικοί της χάρης και των δωρεών του Χριστού.

<u>27-09-2020</u> Η φυγή που είναι το καλύτερο πλησίασμα του Θεού

- Να μην υπερηφανευόμαστε για τα χαρίσματά μας. Να θεωρούμε τον εαυτό μας ανάξιο για το οποιοδήποτε καλό. Μόνο έτσι θα είμαστε δεκτικοί της χάρης του Θεού και θα έχουμε ειρήνη εμείς και θα έχουν ειρήνη και οι γύρω μας.
- Θα μπορέσουμε να ακολουθήσουμε πραγματικά τον Κύριο, μόνο εφόσον απομακρυνθούμε από όλα τα εγκόσμια.

<u>04-10-2020</u> Η απόδειξη της χάρης του Θεού

- Ο Κύριος μάς λέει να αγαπάμε τους εχθρούς μας. Μπορούμε βέβαια να προστατεύουμε τον εαυτό μας, αλλά αυτό που έχει τη μεγαλύτερη σημασία είναι η εσωτερική μας τοποθέτηση έναντι του άλλου.
- Στην πνευματική ζωή η δικαιοσύνη είναι αδικία.
- Μόνο αν έχουμε τον Χριστό μέσα μας, μπορούμε να αγαπάμε τους εχθρούς μας.
- Ο άνθρωπος που γκρινιάζει είναι νεκρός εσωτερικά και τέτοιοι είμαστε οι περισσότεροι.
- Αν συνειδητοποιήσουμε την κατάστασή μας και αναζητήσουμε τη ζωή, θα μπορέσουμε να γεμίσουμε από τον Χριστό, που είναι η Ζωή.

- Με τον Χριστό μέσα μας κανείς δεν μπορεί να μας αδικήσει.
- Ο άνθρωπος που φαίνεται ότι μας αδικεί μας βοηθάει να συνειδητοποιήσουμε την κατάστασή μας.
- Όταν ασχολούμαστε με το τι μας έκαναν οι άλλοι, δεν είναι δυνατόν να μιλάμε για αγάπη προς τους εχθρούς.
- Οι άγιοι μάς λένε ότι, αν σε καιρό επιδημίας γίνουμε αφορμή να πεθάνει κάποιος, κανονιζόμαστε με το επιτίμιο του φονιά. Γι' αυτό στην περίπτωση της επιδημίας του κορωνοϊού να προσέχουμε κυρίως να μη μεταδίδουμε την ασθένεια σε άλλους και να τηρούμε τα υγειονομικά μέτρα.

<u>05-10-2020</u> Η ελευθερία του Χριστού

- Η σιωπή και η ησυχία είναι τόσο γόνιμη όσο και ο λόγος. Ίσως μάλιστα να είναι περισσότερο γόνιμη. Το μεγάλο μας πρόβλημα είναι ότι λέμε περισσότερα από αυτά που ζούμε. Μιλούμε αλλά δεν ζούμε.
- Ό,τι επιτρέπει ο Θεός είναι ευλογία. Γι' αυτό κακώς συνηθίζουμε να αντιδρούμε σε ό,τι διαφορετικό από τα συνηθισμένα μας έρχεται.
- Σίγουρη πνευματική πορεία έχουμε μόνο υπακούοντας στην Εκκλησία.
- Θα έχουμε ειρήνη μέσα μας, μόνο αν αφηνόμαστε στο θέλημα του Θεού, στο έλεος του Θεού. (Άγιος Σιλουανός)
- Σε ό,τι μας έρχεται να μένουμε ήσυχοι, να λέμε "Να 'ναι ευλογημένο" και να κάνουμε υπακοή στην Εκκλησία. Οποιαδήποτε άλλη αντίδραση είναι έκφραση μιας ιδιορρυθμίας.
- Οφείλουμε να προστατεύουμε τη ζωή που μας χάρισε ο Θεός, αλλά κυρίως οφείλουμε να προστατεύουμε τους γύρω μας. Να μην γινόμαστε απειλή-κίνδυνος για τον άλλον άνθρωπο.
- Ψυχή που παραδόθηκε στο θέλημα του Θεού υποφέρει εύκολα κάθε θλίψη και κάθε ασθένεια, γιατί στον καιρό της ασθένειας παραμένει στη θέα του Θεού και προσεύχεται. Και μένει κοντά στον Θεό γεμάτη χαρά και ευγνωμοσύνη. (Άγιος Σιλουανός)
- Πολλές φορές, δήθεν στο όνομα της πνευματικότητάς μας και δήθεν για να υπερασπιστούμε την Εκκλησία και την πίστη μας, απομακρυνόμαστε από το θέλημα του Θεού.
- Το να δεχόμαστε ήσυχα και ειρηνικά ό,τι συμβαίνει είναι κατάσταση θεραπείας πνευματικής, ψυχικής και σωματικής.
- Στην οποιαδήποτε διάθεσή μας για αντίδραση-αντίσταση να υποψιαζόμαστε μήπως φοβόμαστε ένα ξεβόλεμα του εγωισμού μας.
- Ειρηνικός άνθρωπος είναι αυτός που παραδίνεται στο θέλημα του Θεού.
- Αν το ξόδεμα της ενέργειάς μας να αποδείξουμε την ορθότητα των δικών μας απόψεων το κάναμε προσευχή, θα είχαμε αγιάσει. Και θα αναλάμβανε ο Θεός ακόμα και το κακό να το κάνει καλό.

- Αν κάποιος προσεύχεται πολύ και νηστεύει αλλά δεν έχει αγάπη για τους εχθρούς, η ψυχή του δεν μπορεί να έχει ειρήνη. (Άγιος Σιλουανός)
- Οι λόγοι των αγίων μας έχουν δύναμη, γιατί είναι αληθινοί και βγαλμένοι μέσα από τη ζωή τους. Δεν είναι κουβέντες.
- Να έχουμε συνέχεια τη μνήμη του Θεού, π.χ. με την ευχή του Ιησού, τις άλλες προσευχές και την πνευματική μελέτη. Έτσι ο νους μας θα αποκτήσει ευλυγισία. (Άγιος Πορφύριος)
- Όταν ένας άνθρωπος έχει τη μνήμη του Θεού, ο Θεός του δίνει τη διάκριση τι να κάνει σε κάθε περίπτωση.
- Αν ζούμε μέσα στη θεία χάρη, δεν θα μας προσβάλει το κακό. Στην αντίθετη περίπτωση, θα μας κυκλώνει το κακό, θα μας πιάνει νωθρότητα και θα παιδευόμαστε. (Άγιος Πορφύριος)
- Η αμαρτία στην ουσία της είναι μια παθητική κατάσταση.
- Ο άνθρωπος του Θεού έχει ζωντάνια και χαρά. Είναι δημιουργικός και μπορεί να χαίρεται τα πάντα. Ως προσευχόμενος που είναι, παντού βλέπει την παρουσία του Θεού.
- Η τεμπελιά και η νωθρότητα είναι πτώσεις. (Άγιος Πορφύριος)
- Ο άνθρωπος του Θεού πάντα βρίσκει να κάνει όμορφα πράγματα και δεν βαριέται ποτέ.
- Όσο απερίσκεπτος είναι ένας άνθρωπος, τόσο θα βασανίζεται. Αντίθετα, όσο ευλαβής και προσεκτικός είναι, τόσο θα ευτυχεί. (Άγιος Πορφύριος)
- Όσο πλησιάζουμε τον Θεό και ενδιαφερόμαστε για την ψυχή μας, τόσο πιο προσεκτικοί και πιο έξυπνοι γινόμαστε. Και μάλιστα χωρίς να το επιδιώκουμε. (Άγιος Πορφύριος)
- Περισσότερο κουραζόμαστε από τους λογισμούς παρά από τις δουλειές.
- Οι λογισμοί έρχονται να καλύψουν μέσα μας κάποια κενά, κάποιες ελλείψεις, ως μια άμυνα. Τελικά όμως μας εξαντλούν.
- Αν είμαστε γεμάτοι εσωτερικά, δεν υπάρχει μέσα μας χώρος για λογισμούς και δεν έχουμε λογισμούς.
- Οι αμαρτίες μας, τα αδιέξοδά μας, τα μπερδέματά μας υπάρχουν γιατί χάσαμε τον προσανατολισμό μας, που είναι ο έρωτας προς τον Χριστό.
- Όταν ζούμε τον Χριστό, τότε νιώθουμε μεγάλες χαρές και γινόμαστε αιχμάλωτοι του καλού. Και τότε δεν μπορούμε να κάνουμε το κακό. (Άγιος Πορφύριος)
- Μερικοί δείκτες του ότι είμαστε μακριά από τον Θεό είναι η νωθρότητα, ο θυμός, η κατάκριση, το κουτσομπολιό, η μνησικακία και η στενοκαρδία.
- Όταν μας προσβάλει το κακό, να έχουμε ευλυγισία και να στρεφόμαστε στο καλό. Να γλυτώνουμε, να δραπετεύουμε και να πηγαίνουμε κοντά στον Χριστό. (Άγιος Πορφύριος)
- Η ουσία της χριστιανικής ζωής είναι το να συγχωρούμε αυτούς που μας αδικούν και όχι τραγουδάκια, ιστοριούλες και συνθήματα ευχάριστα στον ψυχικό μας κόσμο.
- Ο Χριστός δεν μας λέει να είμαστε ο εαυτός μας. Ο Χριστός μάς λέει να βγούμε από τον εαυτό μας και να γίνουμε κι εμείς Χριστός.
- Η χάρη του Θεού πηγαίνει σε ανοιχτές ψυχές.

- Η χριστιανική ζωή δεν είναι μια ηθική ζωή, ένας κώδικας συμπεριφοράς που οφείλουμε να τηρήσουμε. Η χριστιανική ζωή είναι ο Χριστός.
- Όταν ενωθούμε με τον Χριστό, το κακό απενεργοποιείται μέσα μας. Μόνο το καλό είναι ενεργό και μόνο το καλό μπορούμε να κάνουμε.
- Η ελευθερία δεν κερδίζεται, αν δεν ελευθερώσουμε τον εσωτερικό μας κόσμο από τα μπερδέματα και τα πάθη. Κι αυτό βέβαια μόνο με τον Χριστό γίνεται.
- Ο Χριστός δεν νεκρώνει τα πάθη αλλά τα μεταποιεί σε χαροποιά πάθη.
- Στα διάφορα κοινωνικά, πολιτικά, εθνικά κ.ά. ζητήματα που προκύπτουν, η Εκκλησία οφείλει να προτείνει πάντα τον Χριστό. Και το ήθος του Χριστού διδάσκει τι πρέπει να κάνουμε σε κάθε περίπτωση.
- Ακόμα κι αυτός που αμαρτάνει ψάχνει τη χαρά, αλλά την ψάχνει λανθασμένα. Γι' αυτό στην αρχή μόνο αισθάνεται κάτι ευχάριστο αλλά μετά τσακίζεται.
- Η Εκκλησία μας είναι αγαλλίαση και χαρά.
- Μέσα σε έναν ιερό ναό, το θέμα δεν είναι αν θα κολλήσουμε τον κορωνοϊό, αλλά αν θα κολλήσουμε τον Χριστό.
- Και εκατό μάσκες να βάλουμε, αν είναι να προστατέψουμε έτσι τον αδελφό μας.

<u>11-10-2020</u> Τα μυστικά της πνευματικής ζωής

- Χωρίς τον λόγο του Θεού δεν μπορούμε να ζήσουμε. Ο λόγος του Θεού είναι δύναμη ζωής, κατεύθυνση ζωής, πυξίδα ζωής.
- Ο άνθρωπος που δεν έχει γευτεί τον λόγο του Θεού νομίζει ότι ζει αλλά στην ουσία είναι μια νεκρή ύπαρξη που περιφέρεται βιολογικά εδώ κι εκεί.
- Ο λόγος του Θεού θα γίνει αισθητός στην καρδιά μας και θα καρποφορήσει, μόνο εφόσον: α) παραδεχτούμε τη χρεωκοπία μας, β) ποθήσουμε την αληθινή ζωή, γ) μετανοήσουμε αληθινά και δ) αρχίσουμε να προσευχόμαστε.
- Όταν αντιληφθούμε τον θησαυρό και τη χαρά του Θεού, τότε η άσκηση της αρετής και η τήρηση των εντολών του Θεού δεν είναι για μας μια καταπίεση αλλά είναι η φυσική μας λειτουργία. Και τότε το μόνο που θέλουμε είναι να διαφυλάξουμε αυτόν το θησαυρό και αυτήν τη χαρά.

<u>12-10-2020</u> Η στεναχώρια και η πνευματική ζωή

- Να μην αγωνιούμε και να μην αγχωνόμαστε για τίποτα. Να έχουμε πάντα ειρήνη στην καρδιά μας. Είναι πολύ βασικό αυτό.
- Οι ευαίσθητες και λεπτές ψυχές είναι ιδιαίτερα δεκτικές στα μηνύματα και στη θέληση του Θεού. Αυτές οι ψυχές έχουν τη δυνατότητα να προχωρήσουν πολύ στην εν Χριστώ ζωή, διότι αγαπούν πολύ τον Θεό και δεν θέλουν να τον λυπήσουν. Διατρέχουν όμως έναν κίνδυνο: Αν δεν δώσουν με εμπιστοσύνη στον Χριστό τη ζωή τους, είναι δυνατό το πονηρό

πνεύμα να εκμεταλλευτεί τη λεπτότητά τους και να τις οδηγήσει σε λύπη και απελπισία. (Άγιος Πορφύριος)

- Η ευαισθησία είναι δώρο του Θεού, αλλά πολλές φορές ο διάβολος τους ευαίσθητους προσπαθεί να τους κάνει υπερευαίσθητους. (Άγιος Παΐσιος)
- Η υπερευαισθησία, αν την ψάξουμε βαθύτερα, θα δούμε ότι είναι ένας κρυμμένος εγωισμός, μια κρυμμένη παγίδα εμείς να γίνουμε ο θεός των άλλων.
- Η υπερευαισθησία μπορεί να μας κλονίσει, να μας εξαντλήσει, να μας διαλύσει, γιατί στηρίζεται στον εαυτό μας.
- Να βάλουμε σε ένα ζύγι τη λογική με το συναίσθημα. (Άγιος Πορφύριος)
- Είναι καλό να πονάμε τον άλλον άνθρωπο, αλλά οφείλουμε να προσέχουμε αυτός ο πόνος να είναι δημιουργικός. Να έχουμε διατηρήσει τη δύναμη και την ενέργεια που χρειαζόμαστε, για να προσφερόμαστε στον Χριστό και μέσω Αυτού στον άλλον άνθρωπο.
- Να αντιμετωπίζουμε την κάθε κατάσταση με διάκριση. Αυτή είναι η οδός του Χριστού.
- Να προσφερόμαστε αλλά να μην εξαντλούμαστε. Δεν είμαστε εμείς οι σωτήρες του κόσμου αλλά ο Χριστός.
- Μέσω της προσευχής να ζητάμε από τον Χριστό τη σωτηρία του κόσμου.
- Ένα στοιχείο δηλωτικό μιας θετικής πνευματικής κατάστασης είναι η δημιουργικότητα, η θετική δραστηριότητα.
- Την όποια ευαισθησία μας οφείλουμε να την μπολιάσουμε στον Χριστό, στον λόγο Του. Ο Χριστός μεταποιεί την ευαισθησία σε δημιουργικότητα, χαρά, ευγνωμοσύνη, ελευθερία.
- Πάνω από όλα είναι ο Χριστός. Γι' αυτό, αν αγαπούμε τον Χριστό, μπορούμε να αγαπούμε αληθινά όλους τους ανθρώπους, δικούς μας και ξένους.
- Να ακουμπάμε με εμπιστοσύνη όλα τα προβλήματά μας στον Χριστό.
- Όταν έχουμε κάποια δυσκολία, να λέμε την ευχή "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με". Έτσι θα οχυρωνόμαστε και δεν θα αφήνουμε τη δυσκολία να μπει στην καρδιά μας.
- Για κανέναν λόγο να μην αφήνουμε την καρδιά μας να ασφυκτιεί, να ταλαιπωρείται.
- Να ατενίζουμε προς το φως του Χριστού και να καλλιεργούμε το καλό, το θετικό.
- Αυτό που κυρίως θέλει να μας κάνει ο πονηρός δεν είναι να μας ρίξει στην αμαρτία, αλλά να μας μεταδώσει την απόγνωσή του.
- Η περιφρόνηση όλης της "μαυρίλας" που έρχεται προς τα πάνω μας και η στροφή μας προς το φως είναι αγιότητα.
- Όταν όλα μας μαρτυρούν ότι δεν υπάρχει ελπίδα και όταν ο διάβολος μας ενισχύει αυτό το φρόνημα, εμείς να παραμένουμε χαρούμενοι. Τότε ο διάβολος σκάει και διαλύεται, γιατί δεν αντέχει να μας βλέπει χαρούμενους παρά τα λογικά επιχειρήματα.
- Αντί να δινόμαστε στη στεναχώρια, που δεν είναι του πνεύματος του Θεού, να δινόμαστε στη δοξολογία του Θεού. (Άγιος Πορφύριος)
- Η γκρίνια προς τους ανθρώπους και προς τον Θεό πάει μαζί. Όπως και η ευχαριστία προς

τους ανθρώπους και προς τον Θεό πάει μαζί.

- Όλα τα δυσάρεστα που μένουν μέσα στην ψυχή μας και φέρνουν άγχος μπορούν να γίνουν αφορμή για τη λατρεία του Θεού και τότε δεν θα μας καταπονούν. (Άγιος Πορφύριος)
- Η μελαγχολική ψυχή είναι ευαίσθητη ψυχή, αλλά δεν έμαθε τον τρόπο να χειρίζεται σωστά την ευαισθησία της, δηλαδή να την παραδίδει στον Χριστό.
- Η σωματική ασθένεια δείχνει ότι κάτι πήγε λάθος και οφείλουμε να αναθεωρήσουμε τη ζωή μας. Π.χ. στον καρκίνο δεν θεραπευόμαστε μόνο με τις χημειοθεραπείες, αλλά οφείλουμε να εξαλείψουμε και το αίτιο της ασθένειας.
- Η στεναχώρια φέρνει αρρώστια. (Άγιος Πορφύριος)
- Να αποφεύγουμε τη στεναχώρια, όπως ο διάβολος το λιβάνι.
- Η σωστή διαχείριση της ζωής μας, που περιλαμβάνει π.χ. τη σωστή διατροφή, την άσκηση, την τήρηση των υγειονομικών κανόνων και έκτακτων μέτρων, τη διατήρηση της εσωτερικής ειρήνης, είναι επιλογές πολύ πνευματικές.
- Ο άνθρωπος του Χριστού ξέρει να αγαπάει και τον εαυτό του σωστά.
- Να εμπιστευόμαστε τον Θεό και την αγάπη Του.
- Πίστη δεν είναι η παραδοχή της ύπαρξης του Θεού. Αυτό το κάνει και ο διάβολος. Πίστη είναι η εμπιστοσύνη στην αγάπη του Θεού, στην πρόνοια του Θεού.
- Η εμπιστοσύνη προς τον Θεό είναι η βάση της προσωπικής μας ελευθερίας.
- Η στεναχώρια δείχνει ότι δεν εμπιστευόμαστε τη ζωή μας στον Χριστό. (Άγιος Πορφύριος)
- Όλα να τα αντιμετωπίζουμε με αγάπη, καλοσύνη, πραότητα, υπομονή, ταπείνωση.
- Απαραίτητο στοιχείο της πνευματικής ζωής είναι η προσευχή, δηλαδή ο προσωπικός μας χρόνος με τον Χριστό.
- Ο προσευχόμενος άνθρωπος έχει ως φυσική του κατάσταση την διαρκή αναφορά της ζωής του στον Χριστό.
- Όπως το κινητό τηλέφωνο, για να μπορεί να λειτουργεί θέλει τη φόρτισή του, έτσι και η ψυχή θέλει την προσευχή.
- Να έχουμε την αίσθηση της διαρκούς παρουσίας του Χριστού. Μόνο ένας προσευχόμενος άνθρωπος μπορεί να έχει αυτή την αίσθηση.
- Ο προσευχόμενος άνθρωπος χαριτώνεται από τον Χριστό, ώστε με τα μάτια του Χριστού να βλέπει και να αντιλαμβάνεται τη ζωή του και τον κόσμο. Αποκτά δηλαδή τις αισθήσεις και τα κριτήρια του Χριστού.
- Να αντιμετωπίζουμε τους λογισμούς, όπως αντιμετωπίζει ο βράχος τα κύματα που τον χτυπούν και με τον χρόνο τον κάνουν πιο όμορφο. Δηλαδή με αδιαφορία. (Άγιος Πορφύριος)
- Οι πειρασμοί, που όπως τα κύματα ξεσπούν πάνω μας, αν εμείς μένουμε ατάραχοι, μπορούν να μας στερεώσουν στην υπομονή και στην πίστη. (Άγιος Πορφύριος)
- Η υπομονή φέρνει την ελπίδα. (Απόστολος Παύλος)
- Στην εποχή μας, που είναι εποχή μεγάλων ευκολιών, η υπομονή λείπει. Μόνο οι

πειρασμοί και οι δοκιμασίες μάς καλλιεργούν πλέον την υπομονή.

- Ο άνθρωπος που δεν έχει ασκηθεί στην υπομονή είναι ιδιότροπος. Δεν αντέχει τίποτα και δεν μπορεί κανείς να αντέξει κοντά του.
- Οι δυσκολίες από το περιβάλλον μας είναι για μας μια πολύ καλή δυνατότητα άσκησης και καλλιέργειας της υπομονής-καρτερίας. Γι' αυτό είναι καλό να παντρευόμαστε.
- Η αδράνεια και η ραθυμία είναι αρνητικές καταστάσεις και εκτός πνευματικής ζωής.

<u>18-10-2020</u> Η κατά Θεόν τρέλα

- Η γνώση δεν είναι κατάκτηση αλλά δώρο.
- Ο Κύριος δίνει τη γνώση Του όχι στους σοφούς και συνετούς κατά την αντίληψη του κόσμου, όχι δηλαδή σε αυτούς που πιστεύουν στη δύναμή τους και νιώθουν αυτάρκεις, αλλά στα νήπια και στα μωρά, δηλαδή στους απλούς και ταπεινούς ανθρώπους.
- Τα χαρακτηριστικά της κατά Θεόν νηπιότητας είναι η απλότητα, η αγαθότητα και η εμπιστοσύνη στον Θεό Πατέρα.
- Ο δρόμος του Θεού είναι η διαρκής αναζήτηση του Θεού, που μας ταπεινώνει και μας συντρίβει, γιατί μας ξεπερνάει.
- Επειδή από μόνοι μας δύσκολα ταπεινωνόμαστε, ο Θεός επιτρέπει να έρθουν στη ζωή μας οι πειρασμοί, οι δοκιμασίες, οι θλίψεις.
- Η προσευχή και το ''Νά 'ναι ευλογημένο'' που λέμε στον Θεό είναι το παιδικό κλάμα των μεγάλων για τροφή θεία. Έτσι οι μεγάλοι μπορούμε να ελαφρύνουμε την καρδιά μας και να απολαμβάνουμε μια ησυχία, που είναι η αίσθηση της παρουσίας του Θεού. Και έτσι μπορούμε να φτάσουμε στην ωριμότητα των νηπίων, ώστε να μην βλέπουμε κανέναν εχθρό και να έχουμε αγάπη προς όλους.

<u>19-10-2020</u> Η υπέρβαση της στεναχώριας

- Μέσα στην Εκκλησία τα αρνητικά είναι καταστάσεις που δίνουν ζωή.
- Η κατά Θεόν θλίψη έχει μέσα της χαρά. (Άγιος Πορφύριος)
- Ο Θεός θέλει να έχουμε την αληθινή χαρά, δηλαδή τη χαρά που δεν εξαρτάται από την ικανοποίηση των επιθυμιών μας.
- Αν έχουμε χαρά, είμαστε όπως μας θέλει ο Θεός. Αντίθετα, η στεναχώρια και η απελπισία είναι στοιχεία που δείχνουν ότι δεν είμαστε σε υγιή πνευματική πορεία, δεν είμαστε όπως μας θέλει ο Θεός.
- Η μετάνοια δεν είναι ούτε μια μίζερη κατάσταση ούτε ένα αυτομαστίγωμα. Η αληθινή μετάνοια εμπεριέχει τη χαρά και την ελπίδα.
- Η διαρκής ενασχόληση με τον εαυτό μας, τα πάθη μας και τις αμαρτίες μας δεν δείχνει μια διάθεση μετάνοιας, αλλά είναι εμμονή και αναζήτηση μιας αυτοδικαίωσης πολύ έξω από τη χάρη του Θεού.

- Όταν υπάρχει ταπείνωση δεν υπάρχει κατάθλιψη. (Άγιος Πορφύριος)
- Η κατάθλιψη στην ουσία είναι κατάσταση εγωκεντρισμού και πληγωμένου εγωισμού, επειδή ακυρώθηκαν οι προσδοκίες και οι στόχοι μας.
- Η παράδοση στο θέλημα του Θεού είναι η μεγαλύτερη επιστήμη.
- Στην κατά Θεόν θλίψη ο άνθρωπος γνωρίζει τα χάλια του, αλλά παραδίνεται στην αγάπη και το έλεος του Θεού και γι' αυτό έχει χαρά.
- Ο Θεός δεν θέλει τις αρετές μας. Θέλει τη συναίσθηση της αμαρτωλότητάς μας. (Άγιος Πορφύριος)
- Όταν πιστέψουμε ότι κάτι είμαστε εξαιτίας των αρετών μας, τότε στην πραγματικότητα απομακρυνόμαστε από τον Θεό.
- Εξασκούμαστε στην αρετή, όχι για να δικαιούμαστε του Θεού, αλλά για να μένουμε μέσα στη χάρη Του, που μας δίνεται δωρεάν.
- Όταν νομίζουμε ότι δικαιούμαστε του Θεού, π.χ. εξαιτίας κάποιων αρετών μας, είμαστε σκληρόκαρδοι προς στους ανθρώπους.
- Όταν πιστεύουμε στις αρετές μας, η ζωή μας έχει άξονα τη δικαιοκρισία και όχι την αγάπη και την επιείκεια.
- Η μεγαλύτερη αμαρτία είναι η στεναχώρια. Αρρωσταίνει τόσο την ψυχή όσο και το σώμα.
- Πίσω από τη στεναχώρια υπάρχουν θελήματα και προσδοκίες που δεν εκπληρώθηκαν.
- Ο ταπεινός είναι ελεύθερος και ανεξάρτητος από όλους και όλα. (Άγιος Πορφύριος)
- Οι πραγματικές σχέσεις προϋποθέτουν την ανεξαρτησία και όχι την κτητικότητα.
- Μόνο αυτός που δεν διεκδικεί και δεν απαιτεί τίποτα μπορεί να αγαπήσει.
- Ο ταπεινός άνθρωπος έχει αρχοντιά, αξιοπρέπεια, ευγένεια και καλοσύνη. Γι' αυτό όσοι τον πλησιάζουν αναπαύονται και ελευθερώνονται.
- Ο εγωιστής είναι ένας μειονεκτικός άνθρωπος που προσπαθεί να αποδείξει ότι είναι κάτι σημαντικότερο από αυτό που πραγματικά είναι.
- Βασικό χαρακτηριστικό του εγωιστή ανθρώπου είναι η απαιτητικότητα.
- Η ταπείνωση είναι καρπός της σχέσης με τον Χριστό.
- Όταν γευτούμε την αγάπη του Θεού, νιώθουμε πλήρεις, νιώθουμε ότι έχουμε βρει το παν, γι' αυτό και δεν διεκδικούμε τίποτα.
- Πιο μακάριος άνθρωπος είναι αυτός που δίνει αγάπη παρά αυτός που λαμβάνει.
- Το άδειασμα του εαυτού μας για χάρη του άλλου είναι η μεγαλύτερη ελευθερία.
- Να σεβόμαστε τους άλλους και να μην παρεμβαίνουμε αδιάκριτα στη ζωή τους.
- Είναι πολύ σημαντικό να έχουμε εκείνη τη λεπτότητα, που να μπορούμε να λαμβάνουμε τα μηνύματα που εκπέμπει ο άλλος άνθρωπος, για να τα επεξεργαζόμαστε θετικά και να αναπαύουμε τον άνθρωπο αυτό.
- Η προσοχή και η προσευχή πάνε μαζί. Αυτός που είναι προσεκτικός με τους ανθρώπους είναι και προσευχόμενος. Και αντίστροφα, ο προσευχόμενος είναι και προσεκτικός με τους

ανθρώπους.

- Ο πιο έξυπνος άνθρωπος είναι ο προσευχόμενος, γιατί με την απόλυτη ησυχία της προσευχής τού οξύνονται όλες οι αισθήσεις. Και έτσι ακούει την ανάσα του Θεού, που είναι η πιο ήσυχη ανάσα.
- Σχέση είναι να μπορείς να αντιλαμβάνεσαι την ουσία του άλλου ανθρώπου. Τον λόγο της ύπαρξής του, τις αγωνίες του, τους καημούς του, την κατάστασή του, την πορεία του. Τελικά το όνομά του, δηλαδή το πού είναι ενεργοποιημένη-στραμμένη η ελευθερία του.
- Η λέξη αγάπη είναι η πιο παρεξηγημένη λέξη. Κάθε άνθρωπος της δίνει το δικό του περιεχόμενο.
- Η αγάπη που είναι ο Χριστός, δηλαδή η αληθινή αγάπη, είναι ελευθερία.
- Υπακοή δεν οφείλουμε να κάνουμε στον πνευματικό αλλά στον Θεό. Ο πνευματικός οφείλει να μας διερμηνεύει τον λόγο του Θεού στην πράξη, στην καθημερινότητά μας.
- Μέσα από τον λόγο που εκφέρει ένας άνθρωπος μπορούμε να καταλάβουμε το πνεύμα του και το περιεχόμενο της καρδιάς του.

<u>25-10-2020</u> Η πραγματική θεραπεία

- Όταν υπηρετούμε πάθη, η παρουσία του Κυρίου μάς χαλάει τη βόλεψη.
- Η βάση κάθε αμαρτίας είναι η φιλαυτία, το κλείσιμο στον εαυτό μας, η αδιαφορία για τον άλλον. Η ουσία της πνευματικής ζωής είναι η έξοδος από τον εαυτό μας και το νοιάξιμο για τον άλλον.
- Στο θέμα της πρόσφατης επιδημίας του κορωνοϊού, πολλοί άνθρωποι ασχολούνται με ιδεολογήματα και φαντασιώσεις του τύπου: "Δεν φοράω μάσκα ως ομολογία πίστης". Πίσω από αυτή τη στάση κρύβεται η ιδεοληψία και η ατομοκεντρικότητα. Ελάχιστοι άνθρωποι αγωνιούν μήπως πάθει κάτι κακό ο αδελφός μας. Μένουμε σε εξωτερικά σχήματα, γιατί η καρδιά μας δεν ομολογεί την εμπειρία του Χριστού, που είναι βίωμα, πράξη, νοιάξιμο για τον άλλον. Εξορίζουμε τον Κύριο, όπως οι πολίτες της χώρας των Γαδαρηνών εξόρισαν τον θεραπευμένο του Ευαγγελίου.
- Το αν πραγματικά αναζητούμε και βιώνουμε τον Κύριο, φαίνεται από το πόσο νοιαζόμαστε για τον άλλον άνθρωπο. Αυτό είναι που μαρτυρεί το γνήσιο χριστιανικό φρόνημα και όχι οι αφηρημένες έννοιες, που αφορούν εξωτερικά σημεία και σχήματα.
- Μόνο αν τα βρούμε με τον εαυτό μας, θα μπορέσουμε να τα βρούμε και με τους άλλους, όσο δύσκολοι κι αν είναι. Και θα τα βρούμε με τον εαυτό μας, μόνο αν έχουμε επαφή με την καρδιά μας και σχέση με τον Χριστό.

<u>01-11-2020</u> Η δύναμη της φτώχειας

- Η πίστη επιβεβαιώνεται με την αγάπη.
- Πλούσιοι είμαστε, όταν είμαστε ελεύθεροι από τις οχυρώσεις μας, επειδή

εμπιστευόμαστε το έλεος και την αγάπη του Θεού.

- Όταν κοινωνούμε της αγάπης του Κυρίου, τότε μόνο έχουμε πρόσωπο, ταυτότητα, όνομα και τότε μόνο μπορούμε να κοινωνούμε με τον κάθε άνθρωπο.
- Στην πνευματική ζωή αναγνωρίζουμε ότι όσο φτωχαίνουμε και ταπεινωνόμαστε, τόσο στην πραγματικότητα πλουτίζουμε. Αντίθετα, όσο προσπαθούμε να πλουτίσουμε με την όποια δύναμή μας, τόσο πιο κενοί και πιο φτωχοί γινόμαστε, χάνουμε την ταυτότητά μας και ζούμε την κόλαση της απομάκρυνσής μας από τον Θεό και από τον κάθε άνθρωπο.
- Την κύρια ευθύνη για τη ζωή μας την έχουμε εμείς οι ίδιοι. Βαθιά μέσα μας γνωρίζουμε ποια είναι η αλήθεια, γνωρίζουμε πού είναι η ζωή και το φως.
- Οι οχυρώσεις μας και η αυτάρκειά μας ουσιαστικά είναι η άρνηση του Θεού. Η έξοδός μας από αυτές θα μας ανοίξει τον δρόμο προς τον Θεό. Και αυτό θα γίνει, μόνο αν ησυχάσουμε και ακούσουμε την καρδιά μας.
- Όταν δεν επιδιώκουμε τη δικαίωση και την τιμή των ανθρώπων, τότε ή είμαστε τρελοί ή είμαστε θεότρελοι, δηλαδή γεμάτοι από την αγάπη και το έλεος του Θεού.

<u>08-11-2020</u> Η θεραπευτική μέθοδος

- Οι δυσκολίες και τα αδιέξοδά μας μπορούν να γίνουν για μας ευλογίες, γιατί μας δίνουν τις προϋποθέσεις να στραφούμε προς τον Κύριο.
- Ο φόβος είναι μια δαιμονική κατάσταση που απορρέει από την αυτονομία του ανθρώπου από τον Θεό. Τον φόβο τον νικούμε, όταν γεμίσουμε από τη ζωή. Και γεμίζουμε από τη ζωή, όταν γεμίσουμε από Αυτόν που είναι η Ζωή, δηλαδή από τον Χριστό.
- Ο δρόμος που οδηγεί στον Χριστό είναι η μετάνοια.
- Η πίστη είναι δώρο του Θεού, που δίνεται σε αυτούς που θέλουν να πιστέψουν, δηλαδή σε αυτούς που μετανοούν.
- Ο Χριστός θεραπεύει τον όλον άνθρωπο.
- Ένας κενός από εμπειρία ζωής άνθρωπος είναι καχεκτικός, τόσο ψυχικά όσο και σωματικά, και γι' αυτό είναι εύκολο να νοσήσει.
- Η μετάνοια, εκτός των άλλων, είναι η βασική προϋπόθεση της αληθινής φιλανθρωπίας.
- Όταν η ζωή του ανθρώπου γεμίσει από τον Χριστό, ο άνθρωπος βρίσκει την ισορροπία του και δυναμώνει, με συνέπεια να ενισχύεται και η υγεία του.
- Πίσω από καθετί που μας συμβαίνει, ακόμα και από το πιο δυσάρεστο, υπάρχει ένα μάθημα που θέλει να μας κάνει ο Θεός, υπάρχει ένας λόγος.
- Η μετάνοια είναι η σύνδεση του ανθρώπου με τον Θεό και με τον κάθε άνθρωπο.

<u>15-11-2020</u> Ο άνθρωπος της Εκκλησίας

- Όταν ο άνθρωπος οχυρώνεται πίσω από μία ατομική θρησκευτικότητα, για να διασφαλίσει την ατομική του σωτηρία, τότε δεν μπορεί να έχει σχέση με τον Θεό.

- Η σχέση με τον Θεό δεν είναι μία διασφάλιση νομικού περιεχομένου ή θρησκευτικού τύπου, αλλά μία διαρκής αναζήτηση, μία πάλη προσωπικής συνάντησης με τον Θεό, όπου ο άνθρωπος ζει τον πόνο του προσωπικού του Άδη αλλά και αισθάνεται τη γλυκύτητα του ελέους του Θεού.
- Η αίσθηση ότι παρά τα λάθη μας ο Θεός μας ελεεί μας κάνει φιλεύσπλαχνους και οικτίρμονες. Και τότε δεν προσπερνάμε τον τραυματισμένο άνθρωπο, αλλά σταματάμε και τον περιθάλπουμε, όπως ο καλός Σαμαρείτης της παραβολής, δηλαδή όπως ο Χριστός.
- Ο ταπεινός άνθρωπος είναι αυτός που ζει τον Χριστό. Που Τον έχασε, που Τον ψάχνει, που Τον αναζητεί. Και αυτό του γεννά πνευματικά αισθητήρια, αντίληψη, αίσθηση, ώστε να σταματά και να περιθάλπει τον ελάχιστο αδελφό.
- Αυτά που ωριμάζουν και θεραπεύουν τον άνθρωπο είναι ο λόγος του Θεού και τα μυστήρια της Εκκλησίας, δηλαδή η εκκλησιαστική ζωή, που είναι η έξοδος από την ατομική βόλεψη, θρησκευτικότητα και σωτηρία.
- Η πνευματική μας ζωή επιβεβαιώνεται από το νοιάξιμο για τον κάθε δυσκολεμένο και μέσα στις πληγές της πτώσης του άνθρωπο.
- Η σωτηρία του κόσμου είναι ο καλός Σαμαρείτης, που είναι ο Χριστός, και η Εκκλησία, που είναι η φανέρωση των δωρεών Του.

<u>22-11-2020</u> Ο πλούτος της φτώχειας

- Ο πλούτος, όταν δεν έχουμε τον Χριστό, είναι φτώχεια. Και η φτώχεια, όταν έχουμε τον Χριστό, είναι πραγματικός πλούτος.
- Στον άνθρωπο που βρίσκεται μπροστά στο γεγονός του θανάτου ο πλούτος δεν μπορεί να είναι αποκούμπι, γιατί τα πλούτη τελικά δεν ανήκουν σε κανέναν. Μπροστά στο γεγονός του θανάτου μόνο ο Χριστός, που νίκησε τον θάνατο, μπορεί να είναι το αποκούμπι μας.
- Ο σκοπός και το περιεχόμενο της πνευματικής ζωής δεν είναι να γίνουμε καλύτεροι άνθρωποι, αλλά να αποφασίσουμε πού θα στρέψουμε την ελευθερία μας, πού θα έχουμε τον πλουτισμό μας, στον εαυτό μας ή στον Χριστό.
- Τη ζωή των αγίων της Εκκλησίας μας να την έχουμε ως το πρότυπο της δικής μας ζωής.

<u>29-11-2020</u> Τα αδύνατα που γίνονται δυνατά

- Η πνευματική μας πορεία δεν είναι απλά μια τήρηση εντολών, αλλά μια διάθεση εξόδου από τον εαυτό μας και οικοδόμησης ζωντανής σχέσης με τον Χριστό.
- Η πνευματική μας κατάσταση μαρτυρείται από το ποιος είναι ο θησαυρός μας.
- Η επένδυση στα πράγματα αλλά ακόμα και σε μια δήθεν πνευματική ζωή που είναι οχυρωμένη σε μια θρησκευτικότητα που διασφαλίζει την ατομική σωτηρία είναι πολύ επικίνδυνη και νεκρώνει την ψυχή του ανθρώπου.
- Η σωτηρία μας εξαρτάται από το αν ο θησαυρός μας είναι ο Χριστός. Αλλά ο Χριστός

προσεγγίζεται μόνο μέσω του νοιαξίματός μας για τον άλλον άνθρωπο.

- Να ζητάμε από τον Θεό να μας δίνει την πίστη και να μάθουμε να γονατίζουμε ζητώντας το έλεος του Θεού. Ταυτόχρονα όμως να νοιαζόμαστε για τον συνάνθρωπό μας, να είμαστε δηλαδή αληθινά φιλάνθρωποι.
- Τα αδύνατα για τους ανθρώπους είναι δυνατά για τον Θεό.

<u>06-12-2020</u> Η σκληροκαρδία της αυτοδικαίωσης

- Όταν ο άνθρωπος στηρίζεται στην οχύρωση του νόμου, για να νιώθει ο ίδιος δικαιωμένος από τα έργα του, τότε απομακρύνεται από τον Θεό, αλλά και η καρδιά του σκληραίνει απέναντι στους ανθρώπους.
- Η σκληροκαρδία-αφιλανθρωπία δείχνει ότι είμαστε μακριά από τον Θεό.
- Αυτό που σώζει τον άνθρωπο είναι η χάρη του Θεού, η οποία εκφράζεται με την προσωπική-ζωντανή σχέση του ταπεινού ανθρώπου με τον Θεό.
- Αυτός που έχει παραδοθεί στον Θεό είναι πλέον ένας θεραπευμένος και ευαίσθητος άνθρωπος, που μπορεί να νιώθει τον κάθε συνάνθρωπό του και να συμπάσχει μαζί του. Πάνω από τον νόμο έχει τον συνάνθρωπο και πάνω από τον ατομικό του παράδεισο έχει τον Χριστό. Σκοπός της ζωής του είναι να μοιάσει τον Χριστό.
- Οι δυσκολίες που περνάμε είναι ευλογίες του Θεού, για να καταλάβουμε την πτώση μας και να στραφούμε σε Αυτόν, συμπάσχοντας με τον κάθε άλλο άνθρωπο.

<u>13-12-2020</u> Η πρόσκληση του Χριστού

- Ο Κύριος μάς προσκαλεί σε δείπνο. Θέλει να μας προσφέρει, να μας δώσει χαρά, να μας δώσει ζωή.
- Η αμαρτία έγκειται στην αυτονόμησή μας, δηλαδή στο ότι βγάλαμε τον Θεό από τη ζωή μας.
- Όλα είναι ιερά και ευλογημένα, αρκεί να τα έχουμε συνδεδεμένα-μπολιασμένα με τον Χριστό, με το Σώμα και το Αίμα του Κυρίου μας.
- Οτιδήποτε δεν έχει αναφορά στον Χριστό είναι μία ταλαιπωρία, ένα ξόδεμα, μια διάλυση της προσωπικότητας.
- Ο αληθινός χριστιανός βρίσκει τη χαρά στα φαινομενικά ταπεινά και ασήμαντα. Γι' αυτό χαίρεται-απολαμβάνει τα πάντα, κατανοεί τα πάντα, υπακούει στα πάντα. Και γι' αυτό είναι ελεύθερος.

<u>20-12-2020</u> Το μεγαλείο της συγκατάβασης

- Επειδή είχαμε βγάλει τον Θεό από τη ζωή μας και βρισκόμασταν στην πτώση, ο Θεός κατέβηκε στη γη, έγινε άνθρωπος, για να γίνει ο άνθρωπος θεός. Συγκατάβηκε στον ξεπεσμό

μας και ήρθε για να μας κάνει άρχοντες, για να μας ανεβάσει ψηλά. Και αυτό από τότε το κάνει συνεχώς.

- Με τη συγκατάβασή Του στην κατάστασή μας μας ο Θεός μάς κάνει να συνειδητοποιούμε την πτώση μας και μας θυμίζει τον λόγο της ύπαρξής μας, δηλαδή την αφοσίωσή μας σε Αυτόν, ώστε να έχουμε ζωή και χαρά.
- Επειδή τον ξεπεσμένο άνθρωπο μόνο κάποιος ταπεινωμένος, ήσυχος και διακριτικός μπορεί να τον αλλάξει, ο Θεός ως τέτοιος έρχεται και μας προσεγγίζει. Κι εμείς, αισθανόμενοι αυτή την εγγύτητα, μπορούμε να παίρνουμε θάρρος, να σηκωνόμαστε και να προχωράμε.
- Μερικές φορές ο Θεός επιτρέπει κάποιες δυσάρεστες καταστάσεις, ώστε να αφυπνιζόμαστε και να επανεκκινούμαστε πνευματικά. Και τότε η καρδιά μας γίνεται λεπτή, διακριτική και βλέπει διαφορετικά τους ανθρώπους.
- Το μυστήριο της συγκατάβασης του Θεού οφείλουμε να ορίζει τη ζωή μας, όχι μόνο στη σχέση μας με τον Θεό, δηλαδή να δοξάζουμε τον Θεό, αλλά και στη σχέση μας με τον άνθρωπο, δηλαδή να συγκαταβαίνουμε στην κατάσταση του κάθε ανθρώπου.
- Ο υπαρξιακά παρθένος είναι αυτός που έχει την καθαρότητα της όρασης να διακρίνει πού είναι η αξία της ζωής και ο λόγος της ύπαρξής του και που διαρκώς καλλιεργεί αυτήν τη διάθεση-στόχευση. Είναι αφοσιωμένος στην εσωτερική του επιδίωξη, που είναι ο Θεός.
- Η οδός της υπαρξιακής παρθενίας είναι αυτή που μας κάνει γόνιμη γη, για να γεννηθεί ο Χριστός στην καρδιά μας.
- Ο γεννηθείς Χριστός είναι η παρηγοριά, η χαρά και η ελπίδα κόσμου.

<u>27-12-2020</u> Ο αγώνας να διατηρήσουμε το δώρο του Θεού

- Τη χαρά της λύσης ενός προβλήματός μας συνήθως αδυνατούμε να τη διατηρήσουμε στον χρόνο, γιατί πολύ γρήγορα επανερχόμαστε στις κακές μας συνήθειες. Αδυνατούμε να διατηρήσουμε το δώρο του Θεού.
- Η διατήρηση της χαράς της λύσης ενός προβλήματος είναι πιο σημαντική και δείχνει μεγαλύτερη ωριμότητα από την ίδια τη λύση του προβλήματος.
- Τη χαρά δεν την αντέχουμε. Είναι το μεγαλύτερο σκάνδαλο.
- Ο Θεός ήρθε στη ζωή μας, για να έχει η ζωή μας χαρά. Με το να μην αλλάζει η ζωή μας και να μην έχουμε χαρά τον Θεό Τον προσβάλλουμε.
- Πνευματικός άνθρωπος είναι αυτός που διατηρεί το δώρο της χαράς, που του έδωσε ο Θεός. Η διατήρηση του δώρου της χαράς γίνεται με τρία βήματα: α) Με τη συνειδητοποίηση-αφομοίωσή του, κάτι που γίνεται μέσω της προσευχής και της εσωτερικής ησυχίας. β) Με την ταπείνωση, δηλαδή με τη συνειδητοποίηση ότι είμαστε σπουδαίοι αλλά μόνο εξ' αιτίας του Χριστού. Άλλωστε για να μην υπεραιρόμαστε ο Θεός επιτρέπει στη ζωή μας τους πειρασμούς. γ) Με τη φιλαδελφία, με την οποία η ζωή μας διαλαλεί και μεταδίδει στους άλλους ανθρώπους το δώρο της χαράς.

- Η μιζέρια είναι η μεγαλύτερη προσβολή του έργου του Θεού. Η χαρά της γέννησης του Χριστού να γίνει η χαρά και της δικής μας προσωπικής γέννησης-ανάπτυξης.

<u>01-01-2021</u> Η πνευματική επανεκκίνηση

- Η μετάνοια, δηλαδή η πνευματική επανεκκίνηση, είναι η κύρια πράξη στην Εκκλησία.
- Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε να αξιολογούμε τη ζωή μας και τα γεγονότα της, να έχουμε κριτήριο ζωής. Όταν έχουμε μετάνοια, έχουμε αληθινό κριτήριο ζωής.
- Επειδή ζούμε ως επί το πλείστον επιφανειακά και μηχανικά, όλα όσα μας συμβαίνουν, όπως τα δυσάρεστα που συνέβησαν το 2020, τα επιτρέπει η αγάπη του Θεού για να εμβαθύνουμε στη ζωή μας.
- Ο χρόνος που πέρασε δεν είναι χρόνος χαμένος, αλλά χρόνος περισυλλογής και επαναξιολόγησης της ζωής μας. Αυτό όμως παύει να είναι απλά ηθικό και γίνεται πνευματικό, μόνο όταν συνδέσουμε τη ζωή μας με τον Χριστό.
- Τελικά η ζωή μας κρίνεται από το αν έχουμε μέσα μας τον Χριστό ή όχι. Όταν έχουμε μέσα μας τον Χριστό, τότε η ζωή μας έχει άλλες βάσεις και απολαμβάνουμε τα πάντα, γιατί όλα είναι αποκαλυπτικά της παρουσίας του Χριστού. Ακόμη και τον πειρασμό τον βλέπουμε και τον αντιμετωπίζουμε διαφορετικά.
- Το θέμα είναι να χριστοποιηθεί η ζωή μας. Τότε έχουν νόημα οι καλές μας πράξεις και ο ηθικός μας βίος.
- Να ησυχάσουμε, να γονατίσουμε και να ζητήσουμε από τον Χριστό να έρθει και να κατοικήσει στην καρδιά μας. Σε αυτή τη δημιουργική ησυχία μετά τον θρήνο για τα δυσάρεστα βρίσκουμε την αίσθηση της παρουσίας του Χριστού. Και τότε καταλαβαίνουμε ότι η Θεία Λειτουργία με τη Θεία Μετάληψη είναι η ζωή μας. Αλλά και τα γεγονότα της ζωής μας τα βλέπουμε διαφορετικά. Γιατί αυτό που έχει σημασία δεν είναι το τι συμβαίνει αλλά το πώς βλέπουμε αυτό που συμβαίνει.
- Είναι πολύ σημαντικό να έχουμε συνεχώς την αίσθηση της παρουσίας του Χριστού στη ζωή μας.

<u>03-01-2021</u> Ας πάρουμε στα σοβαρά τη ζωή μας

- Να είμαστε σε όλα προσεκτικοί, για να έχουμε ανάπαυση και ειρήνη.
- Κάθε στιγμή να έχουμε επίγνωση του εαυτού μας, της πορείας μας, της πνευματικής κατάστασης στην οποία βρισκόμαστε. Να σεβόμαστε τον εαυτό μας και τον χρόνο μας. Διαφορετικά θα ζούμε μέσα σε σύγχυση-θόλωση και δεν θα έχουμε ανάπαυση και ειρήνη.
- Η έξοδος από τον εαυτό μας, που στον κόσμο μπορεί να φαίνεται ως κακοπάθεια, έχει ως προοπτική το φως του Θεού, την πραγματική χαρά, την πραγματική ζωή. Για τον άνθρωπο που βρήκε το νόημα της ζωής δεν υπάρχει καν η έννοια της κακοπάθειας.
- Σκοπός της Εκκλησίας δεν είναι οι άνθρωποι να βασανίζονται και να γεμίζουν ενοχές,

αλλά να ζουν πραγματικά, δηλαδή να έχουν χαρά, ελευθερία, ειρήνη.

- Οφείλουμε να βρούμε την κλήση μας, τα ιδιαίτερα χαρίσματα που έχουμε και να τα ενεργοποιήσουμε.
- Ο κάθε άνθρωπος, ως εικόνα Θεού που είναι, έχει ομορφιά και αξία μέσα του.
- Η κάθε στιγμή της ζωής μας είναι μια ευκαιρία πολύτιμη. Να μην αφήνουμε τον χρόνο μας να πηγαίνει χαμένος.
- Η κάθε συνάντηση με έναν άνθρωπο είναι μια ευλογία Θεού, μια αποκάλυψη Θεού.
- Η ζωή μας να είναι αποκαλυπτική του Ευαγγελίου, δηλαδή της καλής είδησης ότι ο Θεός είναι παρών και ότι είναι έλεος, αγάπη, παρηγοριά, λύτρωση, ελευθερία. Με άλλα λόγια, η ζωή μας να είναι μια ευωδία Χριστού στον κόσμο.

<u>06-01-2021</u> Ο πόθος των αποκαλύψεων του Θεού

- Τον Θεό δεν μπορούμε να Τον ανακαλύψουμε. Ο Θεός μόνο αποκαλύπτεται.
- Ο στόχος και ο λόγος της ύπαρξής μας είναι να γίνουμε δεκτικοί των αποκαλύψεων του Θεού. Οφείλουμε να διατηρήσουμε μέσα μας τον πόθο για τις αποκαλύψεις του Θεού. Μόνο αυτό μας ελευθερώνει, μας αναπαύει και μας ειρηνεύει. Όχι οι λογισμοί μας, όχι οι ιδέες μας, όχι οι απόψεις μας.
- Ο Θεός δεν είναι ένα ψυχολογικό γεγονός, μια θρησκευτική έξαψη. Ο Θεός είναι ένα οντολογικό γεγονός, που αποκαλύπτεται στους ταπεινούς, στους ήσυχους, στους προσευχόμενους, αυτούς που έχουν επαφή με την καρδιά τους. Εκεί μέσα στην καρδιά τους, που παλεύουν με τα πάθη τους, με τους λογισμούς τους.
- Η Εκκλησία μάς δίνει τη δυνατότητα όχι να γίνουμε καλοί άνθρωποι, αλλά να δεχθούμε τις αποκαλύψεις του Θεού και να γίνουμε θείοι άνθρωποι.
- Ο Θεός περιμένει από μας τη μετάνοια, την ταπείνωση και την άρνηση κάθε λογισμού, ιδέας και έχθρας, γιατί έτσι θα γίνουμε δοχεία των αποκαλύψεων και της χάρης Του.

<u>10-01-2021</u> Το φως της ζωής

- Ο Χριστός θα μας αποκαλυφθεί και θα αλλάξει τη ζωή μας, μόνο αν παραδεχτούμε τα σκοτάδια μας και πάψουμε να πιστεύουμε πως από μόνοι μας κάποιοι σημαντικοί είμαστε.
- Να ζητήσουμε από τον Χριστό να μας ελεήσει και να μας φωτίσει. Με άλλα λόγια, να μας αλλάξει τα φώτα και να μας ανοίξει τον δρόμο.
- Η πίστη μας στον λογισμό μας φέρνει την καταδίκη μας, ως απώλεια της ενότητας και της ειρήνης, δηλαδή μας χωρίζει τόσο από τον Θεό όσο και από τους ανθρώπους. Γιατί μεταξύ εμού και του άλλου επικρατεί η γνώμη μου και όχι ο λόγος του Θεού, η άποψή μου και όχι ο φωτισμός του Θεού.
- Αν κάτι έχει φόβο και απώλεια της ενότητας και της ειρήνης, δεν μπορεί να είναι του Θεού.

- Ο άνθρωπος του Θεού σε κάθε περίπτωση είναι προσεκτικός, σφυρηλατείται με την προσωπική μετάνοια και τη σύντονη προσευχή και προσπαθεί με πνεύμα ειρήνης και ενότητας να αναπαύει τους ανθρώπους.
- Οφείλουμε να μάθουμε να σιωπούμε και να προσευχόμαστε. Και η προσευχή μας να μην είναι ατομική για τον εαυτό μας αλλά να είναι για τον κάθε άνθρωπο.

<u>17-01-2021</u> Το πρόσωπο πάνω από την επιθυμία

- Οφείλουμε να γνωρίζουμε τα βαθύτερα κίνητρα της καρδιάς μας, γιατί πολλές φορές η εσωτερική μας πραγματικότητα διαφέρει πολύ από αυτό που φαίνεται εξωτερικά.
- Για κάτι που ζητάμε ακόμα και με σφοδρότητα και μας πραγματοποιείται, η συνέχεια μαρτυρεί τη βαθύτερη αλήθεια μας. Όταν μετά δεν ευχαριστούμε, αυτό σημαίνει ότι είμαστε επικεντρωμένοι στην ανάγκη μας και κλεισμένοι στον εαυτό μας. Το αίτημά μας είναι πάνω από το πρόσωπο και τη σχέση. "Η δουλειά μας να γίνει".
- Συχνά πίσω από τη φαινομενικά βαθιά πίστη κρύβεται ένας θρησκευτικός εγωισμός, μια φιλαυτία, μια ιδιοτέλεια, μια σκοπιμότητα.
- Ο άνθρωπος που είναι επικεντρωμένος στις επιθυμίες του και στις ανάγκες του, όσο κι αν είναι νόμιμος ο τρόπος που επιδιώκει την εκπλήρωσή τους, κρύβει ένα πνεύμα δυσάρεστο, τοξικό. Όταν δεν ικανοποιηθούν οι επιθυμίες του, προσβάλλει τη σχέση, γκρινιάζει, απαιτεί, δεν ευχαριστεί. Κι αν ευχαριστεί, αυτό το κάνει με σκοπιμότητα, για να πετύχει και κάτι άλλο. Έτσι δείχνουμε ότι δεν νοιαζόμαστε για το πρόσωπο και τη σχέση, αλλά μόνο για τον εαυτό μας και τα του εαυτού μας, καλυπτόμενοι είτε με τη θρησκευτικότητα είτε με την κοσμικότητα.
- Αυτό που έχει μέγιστη αξία και είναι το δώρο του Θεού που δείχνει τις αληθινές ψυχές είναι το πνεύμα της ευχαριστίας.
- Η απάντηση στο καίριο ερώτημα αν για μας έχει μεγαλύτερη σημασία η εκπλήρωση των επιθυμιών-αναγκών μας ή η σχέση ακόμα και με ένα τραυματικό για μας πρόσωπο μαρτυρεί την ποιότητά μας.
- Η κάθε πληγή μπορεί να γίνει ή ένα κλείσιμο στον εαυτό μας ή μια πηγή ζωής και ανάπτυξης του εαυτού μας.
- Μια σχέση δεν αξιολογείται ως δυνατότητα να ικανοποιήσουμε τις ανάγκες μας, αλλά ως δυνατότητα να σταυρωθούμε για χάρη του άλλου. Και αυτό το σταύρωμα γίνεται για μας πηγή ζωής και ανάπτυξης.
- Να μη μένουμε στο δώρο, αλλά να περνούμε στην ευχαριστία και στην ευγνωμοσύνη, τόσο προς τον Θεό, όσο και κατ' επέκταση προς τους ανθρώπους.
- Όσο περισσότερο ευχαριστούμε τον Θεό, τόσο περισσότερο ο Θεός μάς πλουτίζει και μας ομορφαίνει με τη χάρη Του. Γιατί όμορφος άνθρωπος είναι αυτός που σε όλα λέει "Να 'ναι ευλογημένο" και ευχαριστεί τον Θεό και τους ανθρώπους.

<u>24-01-2021</u> Η σοφία του πόθου και η επιμονή της ελπίδας

- Όποιος αληθινά ζητάει το φως, αυτός σέβεται και ακούει την καρδιά του και ποτέ δεν απελπίζεται, γιατί γνωρίζει καλά ότι ο Θεός πάντα έχει κάτι σημαντικό γι' αυτόν.
- Η κάθε στιγμή της ζωής μας είναι πολύ σημαντική και μπορεί να είναι η γόνιμη στιγμή της συνάντησής μας με τον Χριστό. Να μην περνάμε τον χρόνο μας με επιπολαιότητα.
- Αυτός που επιμένει να ποθεί τον Κύριο και να ελπίζει έχει καρδιά ταπεινή και γι' αυτό ανοιχτή στα ελέη του Θεού.
- Ο άνθρωπος που δεν μετανοεί είναι αυτός που κλείνεται στην κακομοιριά του εγωισμού του και που υπακούει-υποχωρεί στην απελπισία. Πιστεύει ότι ο ίδιος είναι ανάξιος αγάπης, τόσο από τον Θεό, όσο και από τους ανθρώπους, και για τον λόγο αυτό ταλαιπωρεί με διάφορα κακομοιρίστικα καμώματα τους γύρω του.
- Ο άνθρωπος που έχει γνήσιο πόθο για το φως αδιαφορεί για τους λογισμούς του και επιμένει να ποθεί τον Κύριο. Γνωρίζει τα σκοτάδια του, γνωρίζει ότι είναι τυφλός, αλλά έχει οξυμμένη ακοή, ακούει τους αναστεναγμούς της καρδιάς του.
- Η πνευματικότητα περνάει μέσα από τη διακονία του δυσκολεμένου ανθρώπου.
- Συχνά το θέλημα του Θεού προσβάλλεται βάναυσα από πολύ θρησκευόμενους αλλά πλανεμένους ανθρώπους.
- Το θέμα είναι να αναστηθούμε πριν πεθάνουμε και αυτό θα γίνει, αν φωτισθούμε από το φως του Χριστού. Γιατί τότε θα μπορούμε να διακρίνουμε πού είναι το φως και πού το σκοτάδι, πού είναι η αλήθεια και πού το ψέμα. Γι' αυτό οφείλουμε να είμαστε πάντα ανοιχτοί.
- Το κλείσιμο στον εαυτό μας, στο καβούκι μας δεν μας δικαιώνει ποτέ. Η μόνη δικαίωση του ανθρώπου είναι ο φωτισμός του από τον Χριστό.

<u>31-01-2021</u> Ο πόθος που ξεπερνάει την αξιοπρέπεια

- Μόνο ο καρδιογνώστης Κύριος γνωρίζει τη βαθύτερη κατάστασή μας. Εμείς, κρίνοντας με εξωτερικά κριτήρια τους ανθρώπους, συχνά κάνουμε λάθος. Την ίδια στιγμή που εμείς καταδικάζουμε κάποιον ως αμαρτωλό, μπορεί να συντελείται η πάλη της ψυχής του για αλλαγή και συνάντηση με τον Κύριο. Ο αρχιτελώνης Ζακχαίος του Ευαγγελίου ήταν μια τέτοια περίπτωση ανθρώπου, που πίσω από την πλεονεξία του είχε την καθαρή διάθεση, τον αγνό πόθο να συναντήσει τον Κύριο.
- Ο άνθρωπος που αρνείται την αλλαγή και τη μετάνοια δεν οδηγείται στο φως, γιατί ελέγχεται από το φως. Ο Ζακχαίος του Ευαγγελίου, αντίθετα, ποθούσε το φως, ποθούσε την αλήθεια. Είχε τέτοιον πόθο για τον Κύριο, που για να Τον δει ξεπέρασε την κοινωνική του αξιοπρέπεια και ανέβηκε σε δένδρο.
- Η προσωπική συνάντηση με τον Κύριο είναι το υψηλότερο γεγονός που μπορεί να συμβεί στη ζωή ενός ανθρώπου. Και αυτή η συνάντηση δεν γίνεται εξαιτίας της αρετής μας, αλλά

εξαιτίας της αγάπης του Χριστού και της μετάνοιάς μας.

- Ο Χριστός δεν ήρθε για να μας κρίνει, αλλά για να μας σώσει. Ο κόσμος μετράει τις αμαρτίες, ενώ ο Κύριος σχίζει το χειρόγραφο των αμαρτιών και δίνει στον άνθρωπο τη δυνατότητα μιας νέας ζωής.
- Απόδειξη της αληθινής μετάνοιας είναι η αποκοπή μας από τα διάφορα "βαρίδια" που μας κρατάνε στη γη, π.χ. χρήματα, δόξα, γνωριμίες, σχέσεις. Κι ο άνθρωπος πετάει αυτά τα "βαρίδια", όταν παραδεχτεί ότι ο μόνος αληθινός θησαυρός είναι ο Χριστός.
- Διαχρονικά η μετάνοια είναι ένα σκάνδαλο για τους καλούς ανθρώπους του κοσμικού ή θρησκευτικού συστήματος. Και είναι σκάνδαλο εξ' αιτίας της αγάπης του Θεού. Γιατί οι άγιοι της Εκκλησίας αμαρτωλοί άνθρωποι ήταν κι αυτοί, μόνο που επέλεξαν τη μετάνοια, τη νέα ζωή. Γι' αυτή τη νέα ζωή ο Κύριος έχει ετοιμάσει κι εμάς. Ας ξεκινήσουμε, έχοντας ως βάση το ήσυχο κελάκι μας, τον τόπο της προσευχής μας.

<u>07-02-2021</u> Ο φόβος και η τόλμη

- Ο φόβος είναι ο χειρότερος σύμβουλος στην προσωπική ανάπτυξη του ανθρώπου. Καθηλώνει, εξουθενώνει και τελικά ακυρώνει τον άνθρωπο.
- Ο Κύριος μάς αγαπά περισσότερο απ' ότι εμείς οι ίδιοι αγαπάμε τον εαυτό μας.
- Έχοντας εμπιστοσύνη στην αγάπη του Θεού, παίρνουμε κουράγιο να προχωρήσουμε. Ο φόβος φανερώνει έλλειψη εμπιστοσύνης στην αγάπη του Θεού και οδηγεί στην ακύρωση των δυνατοτήτων μας και στη ραθυμία, που είναι η βάση κάθε λάθους.
- Στη ραθυμία οφείλεται και η αποφυγή ουσιαστικής σύνδεσής μας με τον άλλον άνθρωπο.
- Καλύτερα να είναι κανείς εγωιστής παρά τεμπέλης. Ο εγωιστής κάποια στιγμή θα διαπιστώσει το αδιέξοδό του, τη χρεωκοπία του και θα ξυπνήσει. Ο Θεός θα του δώσει ευκαιρίες μέσα από πειρασμούς να συνέλθει. Ο φοβιτσιάρης και ράθυμος άνθρωπος είναι ήδη νεκρός, γι' αυτό δεν μπορεί να προχωρήσει, οπότε δεν θα αισθανθεί ποτέ ποιος είναι ο Χριστός και ποιο είναι το μυστήριο της ζωής. Για τον λόγο αυτό είναι πάρα πολύ κακό οι άνθρωποι της Εκκλησίας να είμαστε οχυρωμένοι πίσω από τις θρησκευτικές τυπικούρες, φοβούμενοι δήθεν μήπως αμαρτήσουμε.
- Καλύτερα ο άνθρωπος να τολμήσει, να ζήσει και να αμαρτήσει-αποτύχει, παρά να είναι καταχωνιασμένος και νεκρός.
- Ο Κύριος κοιτάει κυρίως τη διάθεσή μας και το πόσο σεβόμαστε την καρδιά μας. Όχι την καρδιά μας που είναι φίλαυτη και μεταπτωτική, αλλά αυτή που υπακούει στην εμφυτευμένη από Αυτόν συνείδησή μας και στον ευαγγελικό Του λόγο.
- Ο φόβος γεννά την κάθε κατάντια μέσα μας, το κάθε εμπόδιο στη ζωή μας. Οφείλουμε, αρνούμενοι τον φόβο, να βρούμε τα χαρίσματα που μας έδωσε ο Θεός και να τα αξιοποιήσουμε σύμφωνα με το θέλημά Του. Και τότε πραγματικά θα καρποφορήσουμε, κάτι που δεν θα μπορέσει να κάνει κανένας βολεμένος και εξασφαλισμένος άνθρωπος.

<u>14-02-2021</u> Το ανδρείο φρόνημα της γυναίκας

- Η Χαναναία της ευαγγελικής περικοπής είναι ο άνθρωπος που ζει την αληθινή πίστη, ταπείνωση και αγάπη. Ο Κύριος με το τεστ που της κάνει αποκαλύπτει τα χαρίσματά της, την ανδρεία της ψυχή.
- Η Χαναναία δεν είναι εγκλωβισμένη σε συναισθηματισμούς που κρύβουν εγωισμό και φιλαυτία. Ο Κύριος την προσβάλλει και αυτή κάνει την προσβολή αίτημα προσευχής. Αυτό είναι αγιότητα. Εμάς λίγο μόνο να μας θίξουν, επαναστατούμε και προσπαθούμε να αποδείξουμε ότι αξίζουμε.
- Αυτός που προσπαθεί να αποδείξει ότι αξίζει, δεν πιστεύει στην αξία του. Αντίθετα, αυτός που δεν αμύνεται πιστεύει στη βαθιά αξία του, που δεν είναι δική του αλλά του Θεού.
- Ο παρεξηγιάρης είναι κατά βάθος εγωιστής.
- Η Χαναναία δεν παρεξηγείται αλλά ταπεινώνεται. Την ταπεινώνει η αληθινή αγάπη που έχει για την κόρη της, που είναι αγάπη του Θεού και δεν τη θίγει τίποτα.
- Αν είμαστε παρεξηγιάρηδες, όχι μόνο δεν έχουμε πνευματική ζωή, αλλά ούτε ισορροπία με τον εαυτό μας έχουμε.
- Ο ταπεινός άνθρωπος δεν θίγεται, δεν προσβάλλεται, είναι αφημένος στα ελέη του Θεού κι έτσι αποδεικνύει ότι η αγάπη του είναι αληθινή. Αντίθετα, ο εγωιστής έχει λογισμούς, θυμώνει, αντιδρά, επαναστατεί, ταράσσει τους πάντες ή κλείνεται στον εαυτό του. Έτσι φανερώνει ότι η αγάπη του είναι εγωιστική, φίλαυτη, όχι αληθινή.
- Να κοιτάξουμε μέσα μας και να δούμε αν έχουμε ησυχία και ανάπαυση ή αν καταφεύγουμε σε μεθοδεύσεις για να υποστηρίξουμε τον εαυτό μας. Στην πρώτη περίπτωση έχουμε εμπειρία Θεού και δεν χρειαζόμαστε άμυνες, ενώ στη δεύτερη είμαστε απλώς ψυχικοί άνθρωποι.
- Να έχουμε τη Χαναναία ως πρότυπό μας, για να καταλαβαίνουμε πού βρισκόμαστε και για να ζητούμε από τον Θεό να μας δίνει την ίδια ταπείνωση.
- Το μόνο που μπορεί να μας βλάψει είναι η αμαρτία μας, δηλαδή η απομάκρυνσή μας από τον Θεό. Οι διάφορες προσβολές που δεχόμαστε είναι τα τεστ που ο Θεός επιτρέπει για να αξιολογούμε την πνευματική μας κατάσταση.

<u>18-02-2021</u> Η ελευθερία του ανθρώπου στη σχέση του με τον Θεό

- Αληθινή ελευθερία έχουμε, όταν βρισκόμαστε κοντά στον Θεό και όταν ακολουθούμε την εντολή Του να αγαπάμε αλλήλους. (Άγιος Σιλουανός)
- Το αυτεξούσιο, δηλαδή το να μπορώ να κάνω ό,τι θέλω, δεν είναι η μορφή της ελευθερίας που έχουμε ανάγκη.
- Για να είμαστε ελεύθεροι δεν αρκεί να μην είμαστε υπόδουλοι, αλλά χρειάζεται και να πορευόμαστε σύμφωνα με αυτό που αγαπάμε και μας ενθουσιάζει.
- Η ελευθερία είναι δώρο του Θεού.

- Με το δώρο της ελευθερίας οριζόμαστε ως πρόσωπα, δηλαδή μπορούμε να έχουμε ζωντανή προσωπική σχέση με τον Θεό.
- Δεν είμαστε αναγκασμένοι να είμαστε κοντά στον Θεό. Όντας ελεύθεροι, έχουμε τη δυνατότητα ακόμη και τον ίδιο τον Θεό να απορρίπτουμε.
- Η σχέση μας με τον Θεό, όπως και κάθε αληθινή σχέση, δεν στηρίζεται στην ανάγκη αλλά στην ελευθερία.
- Το πρόσωπο του καθενός μας ορίζεται από το πού έχει στραμμένη την ελευθερία του, ποιος είναι ο θησαυρός του.
- Ο άνθρωπος δεν είναι τα χαρίσματά του, τα πτυχία του, οι ικανότητές του, οι αμαρτίες του ή οι αρετές του. Ο άνθρωπος ορίζεται από το πού έχει στραμμένη την ελευθερία του. Αν το έχουμε υπόψη μας αυτό, θα βοηθηθούμε να κάνουμε υγιείς σχέσεις με τους ανθρώπους.
- Ο Θεός μάς έπλασε από αγάπη και μας έδωσε το δικαίωμα ακόμη και να Τον απορρίψουμε. Με αυτή Του την αρχοντιά ο Θεός μάς έδωσε τις προϋποθέσεις αληθινής σχέσης μαζί Του.
- Μόνο με την προσωπική σχέση με τον Θεό θα μπορέσει ο άνθρωπος να ωριμάσει, να εξελιχθεί και να απελευθερωθεί από τον εγκλωβισμό του στα θρησκευτικά ή άλλα κουτάκια.
- Αυτό που χρειαζόμαστε δεν είναι ούτε η ελευθεριότητα ούτε η αυστηρότητα. Την αγωγή της ελευθερίας που δίνει ο Θεός χρειαζόμαστε, δηλαδή την ελευθερία μαζί με τα εφόδια να τη χειριστούμε σωστά.
- Η μεγαλύτερη αμαρτία είναι η απελπισία. Είναι μεγάλος εγωισμός να πω ότι δεν υπάρχει σωτηρία για μένα, γιατί αυτό σημαίνει ότι στηρίζομαι στις δικές μου δυνάμεις και όχι στη χάρη του Θεού.
- Ο κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός και έχει τη δική του πνευματική διαδρομή. Γι' αυτό και η Εκκλησία αναδεικνύει την ιδιαιτερότητα του κάθε προσώπου. Αν σε έναν εκκλησιαστικό χώρο δούμε τους ανθρώπους να μοιάζουν μεταξύ τους, π.χ. ενδυματολογικά, τότε αυτό το εκκλησιαστικό σώμα πάσχει.
- Η ελευθερία δεν είναι ένα ψυχολογικό γεγονός. Η ελευθερία είναι τρόπος ύπαρξης και ορίζεται με την επιθυμία του ανθρώπου να γεύεται τη χαρά της σχέσης με τον Θεό και με τον άλλον άνθρωπο.
- Η σχέση μας με τον Θεό είναι μια διαρκής αναζήτηση, μια διαρκής πάλη.
- Μόνο αν παραδεχτούμε την αποτυχία μας χωρίς όμως να απελπιστούμε, θα μπορέσουμε να ανοιχτούμε στον Θεό και να γευτούμε την αγάπη Του.
- Όταν απελπιζόμαστε, κατασυκοφαντούμε τον Θεό με τον χειρότερο τρόπο. Είναι σαν να λέμε στον Θεό ότι η σταυρική Του θυσία δεν είναι αρκετή για να μας σώσει.
- Έχουμε ενοχές, γιατί στηριζόμαστε στη δική μας δύναμη και όχι στη χάρη του Θεού.
- Για να μην έχουμε ενοχές, να μετανοούμε. Η μετάνοια είναι η άρνηση των ενοχών.
- Έχουμε έναν φόβο ότι ο Θεός είναι αντίπαλος των δικών μας επιθυμιών, ενώ ο Θεός είναι

συνεργός εκείνων των δικών μας επιθυμιών που μας εξελίσσουν και μας οδηγούν στην πραγματική χαρά.

- Η πνευματική ζωή δεν είναι μία εμμονή, ένας ψυχαναγκασμός, αλλά ένας δρόμος ελευθερίας και αληθινής ζωής.
- Τον Χριστό να τον αισθανόμαστε και να τον πλησιάζουμε ως τον φίλο μας. Γιατί είναι ο φίλος μας. Με οικειότητα, αγάπη και εμπιστοσύνη να τρέχουμε κοντά Του. Όχι με τον φόβο ότι θα μας τιμωρήσει, αλλά με το θάρρος της ομολογίας της πτώσης μας και της βεβαιότητας ότι πάλι θα μας δεχτεί και θα μας συγχωρήσει. Γιατί μας αγαπάει. (Άγιος Πορφύριος)
- Όταν καταλάβουμε ποιος είναι ο Θεός και εμπιστευτούμε την αγάπη Του, θα μας ανοιχτεί ένας άλλος ορίζοντας και η προσευχή μας δεν θα είναι μια αγγαρεία, αλλά μια συνάντηση με τον αγαπημένο μας, με Αυτόν που μας ελευθερώνει.
- Ελευθερία είναι να είσαι μαζί με το πρόσωπο που αγαπάς και ποθείς.
- Η ψυχή που είναι ερωτευμένη με τον Χριστό είναι πάντα χαρούμενη και ευτυχισμένη, όσους κόπους και θυσίες κι αν της κοστίσει αυτό. (Άγιος Πορφύριος)
- Όταν έχουμε την εμπειρία της αγάπης του Θεού, έχουμε αυτοεκτίμηση, ισορροπία και σωστή αγάπη για τον εαυτό μας. Γι' αυτό μπορούμε να αγαπούμε και τους άλλους σωστά.
- Οι πιο δυσκολεμένοι και ταλαιπωρημένοι άνθρωποι είναι αυτοί που δεν αγαπήθηκαν από μικροί. Ζούνε με καχυποψίες και άλλες μειονεξίες και δυσκολεύονται στις σχέσεις τους.
- Ο ελευθερωμένος από τον Χριστό άνθρωπος, δεν θέλει και δεν μπορεί να είναι κυριαρχικός-εξουσιαστικός στους άλλους ανθρώπους, αλλά μόνο να τους μεταδίδει αυτή την ελευθερία μπορεί.
- Ο καταπιεστικός προς τους άλλους άνθρωπος ούτε ο ίδιος είναι ελεύθερος.
- Ο πνευματικός άνθρωπος ελευθερώνει εσωτερικά τους γύρω του. Τους βοηθάει να καταλάβουν την αξία που τους έδωσε ο Θεός.
- Οι Πατέρες της Εκκλησίας δεν ασχολούνταν με το κακό, δεν περιέγραφαν τον διάβολο και δεν καταπίεζαν τον εαυτό τους. Με απαλό και αβίαστο τρόπο έστρεφαν τον νου τους προς τον Χριστό και τα άλλα υποχωρούσαν.
- Αν κάνουμε τη θλίψη μας ανάταση και προσευχή, τότε αυτή μεταβάλλεται σε δύναμη.
- Το μεγαλύτερο εμπόδιο που έχουμε στο να χαρούμε την αγάπη του Θεού είναι η υπερηφάνεια. Η ταπείνωση μέσα από τη συναίσθηση της αμαρτωλότητάς μας είναι το κλειδί που χρειαζόμαστε, για να ρίξουμε αυτό το εμπόδιο.
- Η ταπείνωση, εφόσον την έχουμε, εκφράζεται και ως καταδεκτικότητα, απαλότητα και ευαισθησία προς τους άλλους ανθρώπους, ανεξάρτητα από το πόσο αμαρτωλοί είναι.
- Ένα άλλο μεγάλο εμπόδιο που δεν μας αφήνει να χαρούμε την αγάπη του Θεού είναι η γκρίνια, η μιζέρια, η κλαψοφαγούρα. Όσο τονίζουμε το κακό, τόσο εμποδίζουμε την απελευθέρωση τη δική μας αλλά και των γύρω μας.
- Ο φόβος και η ραθυμία είναι επίσης εμπόδια στο να χαρούμε την αγάπη του Θεού.

- Οι λογισμοί δεν μας κάνουν καλό και ο καλύτερος τρόπος να τους αντιμετωπίσουμε είναι η περιφρόνηση.
- Ο καλύτερος ιεροκήρυκας στον σύγχρονο κόσμο είναι ο σταυρωμένος αλλά ταυτόχρονα χαρούμενος και ελεύθερος άνθρωπος, ο χριστιανός.
- Τα πάθη δεν τα πολεμούμε υποτάσσοντάς τα αλλά μεταποιώντας τα. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Αντί να ζητάμε από τον Θεό να ζήσουμε θαύματα, ας προσέξουμε τα θαύματα που έχει η καθημερινότητά μας.
- Είναι πολύ σημαντικό να μάθουμε να ακούμε τον άλλον.
- Να μην φοβόμαστε το θέλημα του Θεού. Το θέλημα του Θεού ταυτίζεται με το βαθύτερο δικό μας θέλημα, με το βαθύτερο δικό μας συμφέρον. Πατέρας μας είναι ο Θεός.
- Το αχ, το αν και το γιατί δεν μας λύνουν τα προβλήματα αλλά μας τα μεγεθύνουν.
- Ο Θεός μάς δίνει την ελευθερία, όχι για να καταντήσουμε ασύδοτοι και αυτόχειρες, αφού η ασυδοσία θα μας οδηγήσει στον θάνατο, αλλά για να αναγνωρίσουμε ότι Αυτός είναι η ζωή. Το θέμα είναι αν θέλουμε να είμαστε νεκροί ή ζωντανοί.
- Να προσέξουμε πολύ πώς θα χρησιμοποιήσουμε την ελευθερία που μας έδωσε ο Θεός.
- Όταν κάποιος άνθρωπος έχει τον λογισμό της αυτοδικαίωσης, η κουβέντα μαζί του δεν βγάζει πουθενά.
- Τα όρια στα παιδιά πρέπει να μπαίνουν όταν αυτά είναι πολύ μικρά. Και καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν, θα πρέπει σιγά σιγά αυτά τα όρια να ανοίγουν και να δίνονται ελευθερίες. Είναι λάθος αυτό που κάνουν πολλοί γονείς, οι οποίοι για συναισθηματικούς λόγους τα δίνουν όλα από την αρχή - δεν βάζουν όρια - και αποφασίζουν να βάλουν όρια όταν τα παιδιά είναι στην εφηβεία και έχουν ανάγκη από περισσότερες ελευθερίες.
- Τα εκκλησιαστικά βιώματα που μπορεί να έχουμε από τις πολύ μικρές ηλικίες μένουν ανεξίτηλα και είναι εφόδια που ίσως μας ξαναφέρουν κάποτε στην Εκκλησία.
- Κάποιος μπορεί να θεωρείται ελεύθερος και στην πραγματικότητα να είναι υπόδουλος στα πάθη του και κάποιος μπορεί να είναι έγκλειστος, π.χ. στη φυλακή, όπως πολλοί άγιοί μας, και να είναι απείρως ελεύθερος.
- Πάνω απ' όλα υπάρχει η πρόνοια του Θεού. Γι' αυτό είναι σίγουρο ότι όσα περνάει η ανθρωπότητα αυτόν τον καιρό λόγω του κορωνοϊού, με τον εγκλεισμό της και τους άλλους περιορισμούς, θα οδηγήσουν προς το καλό.
- Στη επιλογή συζύγου να προσέξουμε ο άνθρωπος να έχει πρόσωπο, να έχει λόγο ζωής, να έχει αξίες ζωής, μέσα από τις οποίες να μπορούμε να εξελίξουμε τη σχέση. Με άλλα λόγια, να επιλέξουμε έναν άνθρωπο που να νιώθουμε κοντά του χαρά αλλά και ελευθερία, δηλαδή να είμαστε ο εαυτός μας.

<u>21-02-2021</u> Η ανατροπή της ηθικής

- Η πνευματική ζωή δεν είναι κάποιες εξωτερικές πράξεις, κάποιες τεχνικές. Η πνευματική

ζωή είναι εσωτερική τοποθέτηση.

- Η πνευματική ζωή χρειάζεται γερά θεμέλια, με πρώτο απ' όλα την ταπείνωση.
- Αν υψώνουμε τον εαυτό μας, αν φαντασιωνόμαστε ότι κάποιοι είμαστε, αν πιστεύουμε στην αρετή μας και στα δίκαιά μας, είναι σίγουρο ότι δεν έχουμε πορεία και ότι θα τσακιστούμε. Αλλά και αν είμαστε πεσμένοι, να μην απογοητευτούμε, αλλά να ακολουθήσουμε την οδό του Τελώνου, της συντριβής, έτσι ώστε ο Θεός να μας ανακαινίσει.
- Η ηθική του Χριστού δεν έχει καμιά σχέση με την ηθική του κόσμου. Σύμφωνα με την ηθική του κόσμου, αν κάποιος κάνει κάτι κακό, απορρίπτεται από την κοινωνία, ώστε να δικαιώνονται τα υπόλοιπα μέλη της. Σύμφωνα με την ηθική του Χριστού, αυτό που μετράει δεν είναι τα έργα μας αλλά η συντριβή μας.
- Όταν απέναντι στους άλλους είμαστε επικριτικοί, αυστηροί, σκληροί, τότε είμαστε οχυρωμένοι στη δική μας ηθική και μοιάζουμε του Φαρισαίου.
- Ο συντετριμμένος άνθρωπος γνωρίζει Ποιος τον στηρίζει και τον δικαιώνει και γι' αυτό είναι επιεικής και εύσπλαχνος στους άλλους.
- Ο Κύριος κοιτάει τα βάθη της καρδιάς μας, την προαίρεση, τα κίνητρα, τη μετάνοιά μας.
- Εάν κρίναμε τη ζωή των αγίων με τα μέτρα του κόσμου, ίσως να μην παραδεχόμασταν τους αγίους. Γιατί η αγιότητα δεν είναι η αναμαρτησία, αλλά η συναίσθηση της αμαρτωλότητας, η συντριβή, η επανεκκίνηση της ζωής μας.
- Ο κάθε ξεπεσμένος άνθρωπος μπορεί με τη χάρη του Θεού να γίνει ένας καινούργιος άνθρωπος.
- Άγιος είναι αυτός που σχετίζεται με τον Άγιο Θεό και λαμβάνει τη χάρη Του, κάτι που δεν μπορεί να κάνει αυτός που στηρίζεται στη δική του δύναμη, στα δικά του έργα.
- Η κατάκριση, ο διαχωρισμός των ανθρώπων σε καλούς και κακούς είναι η απόδειξη του φαρισαϊκού τρόπου ζωής που ζούμε.
- Ο άνθρωπος που ακολουθεί την τελωνική στάση ζωής είναι ένας ανοιχτός άνθρωπος, τόσο προς το έλεος του Θεού, όσο και προς τη δυνατότητα του κάθε άλλου ανθρώπου να αγιάσει, όσο ξεπεσμένος κι αν είναι.
- Αν έχουμε ζήσει την πτώση μας και ταυτόχρονα το έλεος και την αγάπη του Θεού, αν έχουμε κατεύθυνση την κόλαση και ο Θεός μας πήρε και μας έκανε δικό Του παιδί, πρίγκηπα, τότε μεταφέρουμε αυτή την ελπίδα στον κάθε άλλο άνθρωπο.
- Όταν λέμε ότι εμείς δεν είμαστε σαν τους άλλους, όταν λέμε ότι μόνο εμείς είμαστε οι σωστοί και "μαστιγώνουμε" τους άλλους, τότε αυτό είναι η συνέχεια του φαρισαϊσμού της εποχής του Χριστού.
- Να έχουμε τη συνείδηση ότι μπορούμε να κάνουμε τις χειρότερες αμαρτίες. Κι αν δεν τις κάναμε ακόμα, δεν είναι εξαιτίας μας, αλλά εξαιτίας της αγάπης του Θεού. Αλλά κι αν τις κάναμε, μπορούμε να σηκωθούμε, πάλι εξαιτίας της αγάπης του Θεού.
- Όταν έχουμε την αίσθηση της αγάπης του Θεού, μόνο με γλυκύτητα, επιείκεια και ελπίδα

μπορούμε να φερθούμε στους άλλους ανθρώπους.

- Όταν λέμε ότι κάτι μας σκανδάλισε, εκδηλώνουμε μια άλλη μια μορφή φαρισαϊσμού. Ο άνθρωπος που έχει την αίσθηση του ξεπεσμού του δεν σκανδαλίζεται από τίποτα, γιατί γνωρίζει ότι κι αυτός μπορεί να κάνει τα χειρότερα.
- Οι άνθρωποι έρχονται στην Εκκλησία, όχι γιατί κάποιος τους πίεσε ούτε για να γλυτώνουν την κόλαση, αλλά γιατί είδαν κάποιους που ήταν αμαρτωλοί και που τους παρηγόρησε η αγάπη του Θεού.
- Όταν κατακρίνουμε κάποιον, θεωρούμε τον εαυτό μας ανώτερο και άρα φανερώνουμε την αμετανοησία μας.

<u>28-02-2021</u> Η αγάπη που ελευθερώνει

- Αμαρτία είναι η απομάκρυνση από τον Θεό Πατέρα μας, από την πατρική εστία.
- Όσο απομακρυνόμαστε από τον Θεό, απομακρυνόμαστε και από τους ανθρώπους.
- Μετάνοια είναι η κίνηση επιστροφής στην πατρική εστία, η αποκατάσταση της σχέσης με τον Θεό.
- Στην παραβολή του ασώτου υιού (ή φιλεύσπλαχνου Πατέρα) ο νεώτερος υιός, ανώριμα φερόμενος, ζητά να πάρει το κομμάτι της περιουσίας που του αναλογεί και να φύγει μακριά από την πατρική εστία. Νόμιζε ότι έτσι θα είχε την κυριαρχία του εαυτού του και θα όριζε τη ζωή του. Ο πατέρας με αρχοντιά και ευγένεια του δίνει την αγωγή της ελευθερίας. Δεν τον εμποδίζει ούτε διαπραγματεύεται τη φυγή του, γιατί έτσι θα έκανε τα πράγματα χειρότερα και τον δρόμο της επιστροφής δυσκολότερο. Εκτός αυτού, όταν κάποιος είναι αποφασισμένος να κάνει κάτι, δεν τον σταματάει τίποτα.
- Αν δεν είμαστε έτοιμοι να πονέσουμε για μία σχέση, δεν είμαστε ικανοί για τη σχέση. Ο πατέρας της παραβολής του ασώτου ζει την οδύνη του χωρισμού, αλλά δεν την εκφράζει, για να μην περιορίσει την ελευθερία του υιού του, να μην εμποδίσει την πραγματική ανάπτυξή του, και ζει τον σταυρό της προσμονής. Έτσι όμως δημιουργεί στον υιό τις προϋποθέσεις κάποτε να επιστρέψει. Αυτή η στάση του πατέρα μυστικά ιερουργείται στην καρδιά του υιού του, ακόμη και όταν αυτός βρίσκεται στη μακρινή χώρα.
- Αυτή είναι αληθινή αγάπη: να νιώθεις ότι σε αγκαλιάζουν, ακόμη και όταν βρίσκεσαι στην κόλασή σου, στην έσχατη πτώση σου. Γιατί στη μακρινή χώρα, μακριά από την πατρική εστία, κάποτε έρχεται λοιμός και δεν έχουμε ούτε να φάμε.
- Επειδή έχουμε άπειρο πόθο για τον Άπειρο, το μεγαλύτερο κενό μας είναι το κενό της απουσίας του Θεού. Κάποτε φτάνουμε στο έσχατο σημείο που λέμε: ή θα πεθάνουμε οριστικά ή θα ζήσουμε. Αυτή είναι η στιγμή που ο άνθρωπος μπορεί να γεννηθεί, να επιστρέψει στην πατρική εστία. Έτσι και ο άσωτος υιός της παραβολής, ενθυμούμενος τη στάση του πατέρα του, επιστρέφει συντετριμμένος και αναπολόγητος. Και ο πατέρας, μόλις

τον διακρίνει από μακριά, τρέχει, τον αγκαλιάζει και στήνει γι' αυτόν γλέντι. Δεν τον ενδιαφέρει τίποτε άλλο παρά μόνο ότι ο υιός του επέστρεψε.

- Τα μεγάλα και αληθινά ιερουργούνται στη σιωπή. Μια σιωπή που τα λέει όλα.
- Ο πρεσβύτερος υιός της παραβολής του ασώτου, το καλό παιδί της οικογένειας, μη έχοντας αληθινή σχέση με κανέναν, μαθαίνει από τρίτους για την επιστροφή του αδελφού του και οργίζεται. Όταν ακούμε ότι κάποιος χριστιανός οργίζεται με τους αμαρτωλούς, να ξέρουμε ότι ταυτίζεται με τον Φαρισαίο και με τον πρεσβύτερο υιό. Η λεγόμενη "ιερά αγανάκτηση" είναι η αποθέωση αυτών των δύο τύπων του Ευαγγελίου. Ας μη λέμε για κάτι που έγινε ότι ήταν προσβολή προς τον Θεό. Ο Θεός δεν προσβάλλεται.
- Δεν γνωρίζουμε, αν τελικά ο πρεσβύτερος υιός της παραβολής του ασώτου συμμετείχε στο γλέντι της επιστροφής του αδελφού του, γιατί η προσπάθεια αυτοδικαίωσης ενός ανθρώπου ποτέ δεν έχει καλή κατάληξη. Μόνο η απόλυτη προτεραιότητα της σχέσης έχει καλή κατάληξη.
- Η Εκκλησία καλεί όλους του ασώτους του κόσμου, δηλαδή όλους όσοι ζούμε ενάντια στη σωτηρία, να τιμήσουμε τη σωτηρία που μας χαρίζει ο Χριστός και να μείνουμε κοντά Του.
- Μέσα στην Εκκλησία δεν γινόμαστε καλύτεροι άνθρωποι για να δοξαζόμαστε, αλλά οικοδομούμε τη σχέση με τον Θεό και με τους συνανθρώπους.
- Ας μοιάσουμε τον άσωτο υιό στη μετάνοια, ας απορρίψουμε την οργή του πρεσβύτερου υιού και ας συμπανηγυρίσουμε με κάθε επιστρέφοντα αδελφό μας. Αλλά προπαντός ας μιμηθούμε το ήθος του Ουράνιου Πατρός, που είναι ήθος αρχοντιάς, αγάπης, ελευθερίας και άρσης του σταυρού της προσμονής αυτού που επέλεξε να φύγει μακριά.
- Η αγωγή του Πατρός δεν είναι ούτε ελευθεριότητα ούτε συντηρητισμός, που και τα δύο είναι εκτροπές.
- Τίποτε καλό δεν μπορεί να γίνει χωρίς την αγωγή της ελευθερίας.

<u>07-03-2021</u> Η αγάπη που δεν γίνεται αλλιώς

- Συχνά ο χριστιανισμός μας είναι οχυρωμένος πίσω από έναν θρησκευτικό αυτισμό. Είναι ένα κλείσιμο μιας ατομικής μακαριότητας.
- Ο ίδιος ο Κύριος λέει ότι δεν θα κριθούμε-σωθούμε από τις νηστείες, τις ασκήσεις, την εγκράτεια και τις γονυκλισίες μας, αλλά από το αν είχαμε αγάπη για τον έσχατο αδελφό μας.
- Ο Χριστός όχι απλώς νοιάζεται για τον δυσκολεμένο άνθρωπο, όχι απλώς τον υπερασπίζεται, αλλά και ταυτίζεται μαζί του. Λέει ότι αυτό που κάνουμε στον δυσκολεμένο άνθρωπο το κάνουμε και στον Ίδιο. Και αν θέλουμε να κάνουμε κάτι γι' Αυτόν, να το κάνουμε στον δυσκολεμένο άνθρωπο.
- Θα μπορέσουμε να αγαπήσουμε τον δυσκολεμένο αδελφό μας, μόνο αν πρώτα αγαπήσουμε τον εαυτό μας. Και θα μπορέσουμε να αγαπήσουμε τον εαυτό μας, μόνο αν πρώτα καταλάβουμε ότι είμαστε φυλακισμένοι, διψασμένοι, πεινασμένοι, ασθενείς,

εξόριστοι και έτσι ανοιχτούμε στην αγάπη του Θεού και τη γευτούμε. Και τότε, γεμάτοι από αυτήν την αγάπη, θα μπορέσουμε να διακονήσουμε τον κάθε συνάνθρωπό μας, όχι γιατί μας το λέει κάποιος, αλλά γιατί δεν γίνεται αλλιώς.

- Δείκτης της πνευματικής μας κατάστασης είναι η αγαπητική κίνηση προς τον αδελφό μας, όχι μόνο τον καλό, αλλά και τον κακό και τον άπιστο. Γιατί κι εμείς κακοί και άπιστοι ήμασταν και ο Θεός μας ελέησε.
- Όταν γευτούμε την αγάπη του Θεού, η ψυχή μας δεν αντέχει να υπάρχουν δυσκολεμένοι άνθρωποι γύρω μας. Γινόμαστε ολόκληροι προσφορά, επιείκεια, ανάπαυση.
- Ο Χριστός δεν μας φοβίζει με την κόλαση, αλλά θέλει να μας αποτρέψει από την κόλαση, στην οποία εμείς οι ίδιοι οδηγούμε τον εαυτό μας.
- Ο Χριστός είναι μια πρόσκληση προς όλους, όμως οι σκληρόκαρδοι άνθρωποι Τον βλέπουν ως αποπομπή, ως απομάκρυνση.
- Η μεγάλη αμαρτία κυρίως των θρησκευόμενων ανθρώπων είναι η σκληροκαρδία, η ανελαστικότητα.
- Αν ο Θεός ήταν δίκαιος, όλους θα μας έκαιγε. Σωζόμαστε, γιατί είναι άδικος ο Θεός. Και είναι άδικος, γιατί μας αγαπά.
- Ας γίνουμε ένα άνοιγμα για τον κάθε άνθρωπο. Ας δίνουμε παρηγοριά ακόμα και στον πιο ξεφτιλισμένο. Γιατί κι εμείς τέτοιοι είμαστε. Αλλά, μόνο αν είμαστε προσευχόμενοι, μπορούμε να το κάνουμε αυτό.
- Η προσευχή είναι μία ματωμένη αίτηση, με την οποία ο τραυματισμένος άνθρωπος ζητά το έλεος του Θεού, για να το δώσει με τη σειρά του και στους άλλους ανθρώπους, ως έκφραση ευγνωμοσύνης στον Θεό.

<u>14-03-2021</u> Ο άλλος είναι η ζωή μου

- Η Σαρακοστή δεν είναι απλώς μία διατροφική αλλαγή. Είναι μια άλλη στάση ζωής, ένας άλλος τρόπος ζωής και έχει προοπτική τη συνάντησή μας με τον Χριστό. Προϋπόθεση αυτής της συνάντησης είναι το να συγχωρέσουμε τον αδελφό μας, το να αποκαταστήσουμε τη σχέση μας μαζί του.
- Δεν γίνεται να ζητούμε συγχώρεση από τον Θεό και να μην συγχωρούμε τον αδελφό μας.
- Καμιά πνευματική μας κατάσταση δεν δικαιώνεται, αν δεν έχουμε συγχωρεθεί και αγαπηθεί με τον αδελφό μας. Ένα πνευματικό κατόρθωμα που δεν έχει ως βάση την αγάπη προς τον αδελφό μας, δεν είναι λατρεία προς τον Θεό αλλά προς τον διάβολο.
- Συγχώρεση δεν είναι απλώς η απουσία αρνητικών συναισθημάτων εναντίον του άλλου, αλλά η συνειδητοποίηση ότι ο άλλος είναι ο πλούτος της καρδιάς μου.
- Ο άνθρωπος που συγχωρεί τον αδελφό του γνωρίζει ότι ο πλουτισμός του Θεού υπάρχει ακόμη και στον πιο ασήμαντο φαινομενικά άνθρωπο.

- Πνευματικός άνθρωπος είναι αυτός που διακρίνει την αρετή πίσω από τον αμαρτωλό άνθρωπο και που βρίσκει και αναδεικνύει τα χαρίσματα σε εκείνον τον άνθρωπο που δεν πιστεύει στα χαρίσματά του.
- Οφείλουμε να έχουμε θέση στην καρδιά μας για όλους, αυτήν τη θέση που έχει στην καρδιά μας και ο Χριστός.
- Αν η καρδιά μας δεν είναι οικουμενική-παγκόσμια, η προσευχή μας δεν γίνεται δεκτή από τον Θεό.
- Αδιακρίτως να τιμούμε όλους τους αδελφούς μας και να τους έχουμε στην καρδιά μας. Να μην τους ξεχωρίζουμε.
- Ο αδελφός μας είναι ο θησαυρός μας και, αν αυτό του το δείξουμε, θα τον ελευθερώσουμε, θα τον βοηθήσουμε να πιστέψει στην αξία του και τότε αυτός θα μπορέσει να προχωρήσει πνευματικά.
- Με τη συγχώρεση δεν δίνουμε ένα συγχωροχάρτι σε κάποιον κατώτερό μας, αλλά διευρύνουμε την καρδιά μας και τοποθετούμε τον άλλον μέσα σε αυτήν. Και αυτή η ευρυχωρία της καρδιάς μας είναι που μας δίνει τη χαρά.
- Η νηστεία είναι η συνειδητοποίηση ότι για να ζήσουμε έχουμε ανάγκη και από την πνευματική τροφή.
- Η νηστεία είναι μια διαμαρτυρία, μια "απεργία πείνας", μέσω της οποίας ζητούμε να συναντηθούμε με τον Κύριο, ζητούμε την αληθινή ζωή.
- Η πραγματική νηστεία δεν είναι η αποχή από τα φαγητά, αλλά η αποχή από τα πάθη μας.
- Η Σαρακοστή είναι μια προσπάθεια να πάρουμε στα σοβαρά τη ζωή μας, να σεβαστούμε την καρδιά μας, να τιμήσουμε την ύπαρξή μας, να ενεργοποιήσουμε αυτό που έχουμε βαθιά θαμμένο μέσα μας, την πνοή του Θεού.
- Η Σαρακοστή είναι μια προσπάθεια απέκδυσης αυτών που δεν μας αφήνουν να ζήσουμε και να χαρούμε.

<u>19-03-2021</u> Το προνόμιο της χαράς

- Μέσα στη Σαρακοστή, που είναι περίοδος ιδιαίτερης πνευματικής προσπάθειας, σε ένα κλίμα κατάνυξης και πένθους, η Εκκλησία μάς ενισχύει κάθε εβδομάδα με την ακολουθία των Χαιρετισμών. Μας προτείνει την Παναγία μας, τα μητρικά της σπλάχνα, για να πάρουμε κουράγιο, θάρρος, ελπίδα και να προχωρήσουμε. Επίμονα, αλλά και σκανδαλιστικά για τον κόσμο, επαναλαμβάνει τη λέξη "Χαίρε", με την οποία χαιρετούμε την Παναγία μας. Και αυτός ο χαιρετισμός αντανακλάται στην ψυχή μας.
- Η χαρά είναι το σκάνδαλο του κόσμου και είναι ο ίδιος ο Χριστός. Το "Χαίρε" είναι το πνεύμα όλης της πίστης μας.
- Η Παναγία μας ήταν η πλέον ασήμαντη για τα κοσμικά πράγματα. Δεν είπε τίποτα και δεν φάνηκε πουθενά. Μα η πραγματική χαρά υπάρχει και βρίσκεται, όταν δεν λέμε τίποτα και δεν

υπάρχουμε πουθενά. Γιατί αυτό σημαίνει ότι αναζητούμε την όντως χαρά, που είναι ο Χριστός.

- Ο Χριστός αποκαλύπτεται στους ανύπαρκτους, στους ταπεινούς και τέτοια ήταν η Παναγία μας.
- Η Εκκλησία μακαρίζει και χαιρετάει την Παναγία, για να μας δείξει ότι η προοπτική της πνευματικής προσπάθειας είναι η χαρά. Κι όποιος μέσα από το πένθος του δεν έχει χαρά πήρε λάθος πνευματικό δρόμο.
- Το περιεχόμενο του πένθους και του σταυρού είναι η προοπτική του προσώπου του Χριστού, δηλαδή η χαρά, η ζωή, η πληρότητα.
- Η Παναγία έγινε η κλίμακα, για να κατέβει ο Θεός στη γη. Έφερε στον κόσμο τον Χριστό, που είναι το λιμάνι των ψυχών μας.
- Η αγάπη του Χριστού προς εμάς είναι το καύχημά μας. Τεκμήριο αυτής της αγάπης είναι η σταυρική Του θυσία.
- Ο σκοπός της ζωής μας είναι να συναντήσουμε τον Χριστό, να γευτούμε την αγάπη Του. Και η αιτία αυτής της συνάντησης, δηλαδή της ζωντανής σχέσης με τον Χριστό, είναι η Παναγία μας. Πώς λοιπόν να μην τη χαιρετήσουμε; Πώς λοιπόν να μην τη χαρούμε;
- Όσο χαιρετούμε την Παναγία μας, τόσο χαίρεται η ψυχή μας.
- Είναι ανοιχτός ο δρόμος για τον Χριστό, για την εμπειρία της αγάπης Του.
- Όποιος πιστεύει ότι δεν είναι γι' αυτόν ο Χριστός, γιατί είναι ξοφλημένος, κάνει μεγάλο λάθος, γιατί κυρίως γι' αυτόν είναι ο Θεός. Η μεγαλύτερη βλασφημία κάποιου ενώπιον του Θεού είναι να νιώθει ξοφλημένος.
- Η Παναγία συνεργεί στη θεραπεία μας, στην αποκατάσταση της ακεραιότητας του προσώπου μας.
- Δεν υπάρχει στενοχώρια. Δεν υπάρχει απογοήτευση. Μόνο η παρουσία του Χριστού υπάρχει και η μητρική φροντίδα, το μητρικό χάδι της Παναγίας μας. Εκεί επενδύουμε, εκεί ελπίζουμε, γι' αυτό μπορούμε και προχωράμε.

<u>21-03-2021</u> Η Ορθοδοξία ως αποκάλυψη της αλήθειας

- Την Κυριακή της Ορθοδοξίας η Εκκλησία μας προβάλλεται όχι ως ένα ιδεολόγημα, όχι ως μια σωστή θεολογική άποψη, αλλά ως η αλήθεια που σώζει τον κόσμο, που αγκαλιάζει την οικουμένη, που ελευθερώνει τον άνθρωπο.
- Η ορθόδοξη πίστη, η πίστη της Εκκλησίας μας δεν είναι εφεύρεση του ανθρώπινου νου ούτε ένα συμπέρασμα θεολογικής σκέψης, αλλά είναι η αποκάλυψη του Θεού στους κεκαθαρμένους και φωτισμένους από τον Θεό ανθρώπους, οι οποίοι περιέγραψαν αυτό που βίωσαν, αυτό που τους χαρίστηκε.

- Μόνο η προσωπική ζωντανή σχέση με τον Χριστό ορίζει το γεγονός της αλήθειας της Εκκλησίας και χωρίς καμιά διάθεση υπεροχής. Γιατί αυτός που θέλει να υπερέχει είναι μακριά από την αλήθεια. Ίσως έχει μόνο κάποια κομμάτια από την αλήθεια.
- Η αποκάλυψη της αλήθειας δεν γίνεται για την υπεροχή έναντι του άλλου ανθρώπου και για τη σύγκρουση μαζί του, αλλά γίνεται για τη διακονία και τη θεραπεία του.
- Ο αληθινά ορθόδοξος είναι αυτός που ποθεί και λατρεύει τον Χριστό τόσο, ώστε θέλει να μεταδώσει την αλήθεια και την αγάπη που του δόθηκε.
- Η αλήθεια της Εκκλησίας γίνεται αποδεκτή από τον άνθρωπο που έχει μετάνοια, ταπείνωση, συντριβή, από τον άνθρωπο που αδειάζει από το εγώ του και δίνει χώρο στον Χριστό.
- Συντετριμμένος άνθρωπος δεν είναι αυτός που απλά συντρίβεται για τις αμαρτίες και τα πάθη του, αλλά αυτός που τον συντρίβει η αναζήτηση και ο πόθος του Θεού.
- Τα του Θεού δεν τα γνωρίζουμε, αλλά τα πάσχουμε με τη μετοχή μας στην αγάπη του Θεού.
- Η αλήθεια του Θεού και η σχέση μαζί Του αναστηλώνει και ενώνει τη διαλυμένη και ξεπεσμένη ύπαρξή μας.
- Η Εκκλησία μάς καλεί να γευτούμε την αλήθεια του Θεού, γιατί μόνο με αυτήν μπορούμε να ζήσουμε και να σχετιστούμε αγαπητικά με τον κάθε άλλον άνθρωπο.

<u>25-03-2021</u> Προϋπόθεση της ελευθερίας η παράδοση στο θέλημα του Θεού

- Η ζωή της Παναγίας μας ήταν μια προετοιμασία να γίνει γόνιμη γη. Παρθένευε, δηλαδή κρατούσε ανόθευτο τον μοναδικό λόγο ύπαρξής της, που ήταν η συνάντησή της με τον Θεό. Και έλαβε το μήνυμα του αγγέλου ότι θα γεννήσει τον Μεσσία. Όμως η ίδια, έχοντας ανδρεία στάση, μια ζωντανή σχέση με τον Θεό, εξέφρασε την απορία της, αφού δεν είχε σχέση με άνδρα. Και έλαβε από τον άγγελο το μήνυμα ότι εν Πνεύματι Αγίω θα πραγματοποιηθεί το έργο της λύτρωσης και της σωτηρίας του ανθρώπου. Και τότε η Παναγία παραδόθηκε στο θέλημα του Θεού και έγινε η κλίμακα με την οποία ο Θεός κατέβηκε στη γη.
- Βαθιά μέσα στην καρδιά μας υπάρχει ο πόθος της συνάντησης με τον Θεό. Γιατί χωρίς αυτή τη συνάντηση, το γνωρίζουμε καλά, δεν μπορούμε να ζήσουμε.
- Οφείλουμε, όπως η Παναγία, τον πόθο της συνάντησης με τον Θεό να τον κρατήσουμε ανόθευτο και να παραδοθούμε στον Θεό, να αφήσουμε τον Θεό να μας κάνει ό,τι θέλει. Τότε θα μάθουμε να βγαίνουμε από τον εαυτό μας και με θυσιαστικό φρόνημα να γινόμαστε προσφορά στους άλλους. Και τότε η ζωή μας θα είναι μια αποκάλυψη του Θεού, ένας ευαγγελισμός και θα έχουμε βρει τη λύτρωση. Όπως το γένος μας πριν 200 χρόνια βρήκε τη λύτρωση, όταν με σοφία δέχτηκε να παραδοθεί στον θυσιαστικό αγώνα για την ελευθερία.

<u>26-03-2021</u> Συνάντηση ζωής

- Το κάθε πρόσωπο είναι ιερό. Είναι μια παρουσία του Θεού. Συνήθως όμως μέσα στη σύγχυσή μας αυτό δεν το αντιλαμβανόμαστε και οι συναντήσεις μας χαρακτηρίζονται από την ένταση, την εκτόνωση, τον θόρυβο.
- Η πιο συγκλονιστική συνάντηση είναι αυτή που έχουμε με την Παναγία στους Χαιρετισμούς. Αυτή η συνάντηση ζεσταίνει και γλυκαίνει τον αγώνα μας.
- Ο κόσμος ζητάει θόρυβο και δεν αντέχει συναντήσεις τέτοιες όπως αυτή με την Παναγία.
- Ο άνθρωπος που είναι παθιασμένος με τη ζωή και που ταυτόχρονα ποθεί τον Θεό έχει τέτοια φωτιά μέσα του, που όλες οι αμαρτίες κατακαίγονται.
- Η αμαρτία δεν νικιέται με το να υποτάξουμε τις επιθυμίες μας, αλλά με το να ενεργοποιήσουμε έναν δυνατότερο πόθο, τον πόθο του Θεού, που μπροστά σε αυτόν δεν αντέχει καμιά αμαρτία. Αυτός ο πόθος θερμαίνει την ψυχή και φωτίζει τα σκοτάδια μας, αλλά και θερμαίνει την ψυχή και φωτίζει τα σκοτάδια των γύρω μας.
- Σκοτάδι δεν είναι η απουσία γνώσης, αλλά η απουσία της εμπειρίας της σχέσης με τον Θεό.
- Η Παναγία μάς δείχνει τον δρόμο. Το κριτήριο με το οποίο καταλαβαίνουμε ότι είμαστε στον δρόμο που δείχνει η Παναγία είναι το αν γινόμαστε προστασία, φροντίδα και ανάπαυση για τους άλλους, ακόμα και για τους διαφορετικούς από μας, ακόμα και γι’ αυτούς που μας πλήγωσαν.
- Από αυτό φαίνεται ο άνθρωπος του Θεού. Δεν μπορεί να ανεχτεί κανέναν πληγωμένο δίπλα του και θέλει να μοιάσει της Παναγίας. Γι’ αυτό γίνεται μαξιλάρι για τον κάθε άνθρωπο.

<u>28-03-2021</u> Μια ανάσα η απόσταση της αποτυχίας από το Φως

- Όλοι έχουμε ανάγκη τον φωτισμό και δεν μπορούμε να φωτιστούμε από μόνοι μας παρά μόνο από τον Θεό, που είναι το Φως.
- Το σκοτάδι δεν είναι απλώς η άγνοια της πραγματικότητας, αλλά είναι η άρνηση της σχέσης μου με τον Θεό και η τοποθέτηση του εαυτού μου στη θέση του Θεού.
- Η βάση κάθε σκοτισμού είναι η φιλαυτία μας, η θεοποίηση του εαυτού μας, η κυριαρχία του εγωισμού μας.
- Ο σκοτισμένος άνθρωπος έχει και αναζητά άλλους "θεούς" στη θέση του Θεού, πράγμα που κάνει βαθύτερο το σκοτάδι του.
- Φωτισμός είναι το άνοιγμά μας στον Θεό και η σύνδεσή μας μαζί Του. Η παραδοχή μας ότι μόνο με τον Θεό μπορούμε να έχουμε φως, νόημα, υπόσταση, ζωή.
- Το πρώτο βήμα για τον φωτισμό μας είναι η παραδοχή της αποτυχίας μας, με άλλα λόγια η επίγνωση της αμαρτωλότητάς μας, δηλαδή της απομάκρυνσής μας από τον Θεό.
- Το δεύτερο βήμα για τον φωτισμό μας είναι μετάνοια, δηλαδή η απόφασή μας να επιστρέψουμε στον Θεό, να ξαναγίνει ο Θεός το περιεχόμενο της ζωής μας.

- Το τρίτο βήμα για τον φωτισμό μας είναι η διαφύλαξη και ανάπτυξη της σχέσης με τον Θεό, μέσω της κάθαρσής μας από τα πάθη, ώστε να μην υπάρχει κανένα εμπόδιο ανάμεσα σε μας και στον Θεό.
- Όταν ο άνθρωπος ζητά και αποδέχεται τον φωτισμό του Θεού, π.χ. με την προσευχή του αγίου Γρηγορίου του Παλαμά "Κύριε Ιησού Χριστέ, φώτισόν μου το σκότος", παραδίνεται στο θέλημα του Θεού και ελευθερώνεται. Και τότε μπαίνει σε μια διαδικασία συνεχούς εκλέπτυνσης, με την καρδιά του να αγκαλιάζει τους πάντες και τα πάντα και να καταλαβαίνει τους πάντες και τα πάντα.
- Ο φωτισμός του Θεού δεν είναι μόνο για τους ασκητές, αλλά είναι και για μας τους συνηθισμένους ανθρώπους.

<u>02-04-2021</u> Η παραδοχή της εξουθένωσης και ο πόθος για τον Θεό

- Η αλήθεια δεν περιορίζεται σε αυτά που βλέπουμε στον κόσμο, νομίζοντας ότι ο κόσμος είναι η προοπτική μας και η αναφορά μας. Αν επιζητούμε την αλήθεια, οφείλουμε να απομακρυνθούμε από τον κόσμο και να πάμε εκεί που θέλει να μας πάει ο Θεός, δηλαδή στον Ουρανό.
- Για να μας πάει ο Θεός στον Ουρανό, γίνεται ο ίδιος ταπεινός άνθρωπος και έτσι μας δείχνει τον τρόπο να υψώνουμε τους άλλους. Μόνο αν οι ίδιοι πέσουμε χαμηλά και σταυρωθούμε, μπορούμε να υψώσουμε και να αναστήσουμε άλλους.
- Ο Θεός ταπεινώνεται σε ασήμαντο άνθρωπο και συνεργάζεται με ακόμα έναν ασήμαντο άνθρωπο, την Παναγία, για να μας δώσουν οι δυο τους μια άλλη προοπτική και πρόταση ζωής και έτσι να μας σώσουν.
- Είμαστε πλανεμένοι και η έξοδος από την πλάνη μας δεν είναι υπόθεση δική μας, αλλά υπόθεση του Χριστού.
- Ο Χριστός ήρθε να μας δείξει ότι δυνατός και ελεύθερος είναι αυτός που αρνείται τη δύναμή του και τα δικαιώματά του.
- Η Παναγία με την ενανθρώπιση του Θεού μεσολαβεί για μας και γίνεται η παρρησία μας.
- Θα μπορέσουμε να ελευθερωθούμε από τα πάθη μας, μόνο αν το πάθος των προσώπων του Χριστού και της Παναγίας μάς συγκλονίσει.
- Όποιος γεύεται τον Ουρανό αντιλαμβάνεται τη μικρότητα του κόσμου και ότι και η γη μπορεί να γίνει Ουρανός, ο κόσμος μπορεί να γίνει παράδεισος.
- Τα του Θεού μπορούμε να τα ζήσουμε, μόνο αν αποδεχθούμε την εξουθένωσή μας και παθιασμένοι για τον Θεό αποφασίσουμε να ζήσουμε ως ταπεινοί άνθρωποι.

<u>04-04-2021</u> Η δύναμη του Σταυρού που αγνοεί ο κόσμος

- Στον κόσμο προτείνεται ως αξία η δύναμη. Για να καλύπτει ο άνθρωπος τα υπαρξιακά του κενά, προσπαθεί να γίνεται ολοένα πιο δυνατός και να κυριαρχεί έναντι των άλλων. Αυτό

γεννά ανταγωνισμούς, αντιπαλότητες και συγκρούσεις, που είναι ο πραγματικός μας θάνατος. Ο Κύριος έρχεται με τη Σταύρωσή Του να μας αποκαλύψει την πραγματική αγάπη, που θα τη λέγαμε και αδυναμία, και τη νίκη επί του θανάτου.

- Δεν μπορούμε να λεγόμαστε χριστιανοί, αν δεν βγούμε από τον εαυτό μας και αν δεν είμαστε έτοιμοι να θυσιαστούμε, όπως ο Χριστός, για χάρη του άλλου. Και δεν μπορούμε να ζούμε αληθινά, αν συνεχώς ανταγωνιζόμαστε τον άλλον, για να μην χάσουμε κάτι από τα δικαιώματά μας.
- Μόνο αν μάθουμε να δίνουμε στον δυσκολεμένο άλλον άνθρωπο χώρο από τον δικό μας, θα έχουμε αληθινή ζωή και ελευθερία. Όταν είμαστε σκλαβωμένοι στον Θεό και στον αδελφό μας, τότε μόνο είμαστε πραγματικά ελεύθεροι.
- Ο Σταυρός του Χριστού είναι πυξίδα ζωής, είναι πηγή θάρρους, είναι η σωτηρία μας.
- Ας αρνηθούμε τον δρόμο της φιλαυτίας και της εγωκεντρικότητας, που μας χωρίζει και μας σμπαραλιάζει, και ας εμπνευστούμε από τον Σταυρό του Κυρίου.
- Ο πραγματικά ελεύθερος άνθρωπος είναι αυτός που απομάκρυνε τον εαυτό του από τους ανταγωνισμούς, γιατί γεύτηκε τον καρπό της σταυρικής θυσίας του Χριστού.

09-04-2021 Η αγάπη που δεν μπαίνει σε καλούπια

- Ο Θεός κατέβηκε μέσω της Παναγίας στη γη και έσβησε το χειρόγραφο των αμαρτιών μας. Εμείς μπορούμε να εκφράσουμε την ευγνωμοσύνη μας στον Θεό, έχοντας αυτό το ήθος, δηλαδή σχίζοντας με τη σειρά μας το χειρόγραφο των αδικιών των άλλων σε μας. Αυτό όμως μπορούμε να το κάνουμε, μόνο αν προηγουμένως έχουμε γευτεί τη χάρη του Θεού.
- Εφόσον στραφούμε προς την πηγή του Φωτός, δηλαδή τον Κύριο, θα λάβουμε με τη χάρη Του το Φως και ως λαμπάδες φωτεινές θα φωτίσουμε τους ανθρώπους γύρω μας.
- Είναι θησαυρός αδαπάνητος ο Χριστός. Είναι θησαυρός αδαπάνητος η Παναγία μας. Αλλά και ο κάθε άνθρωπος που προσπαθεί να μοιάσει τον Χριστό και την Παναγία γίνεται κι αυτός θησαυρός αδαπάνητος.
- Ο κόσμος δεν θέλει λόγια, ιδέες, φιλοσοφίες. Θέλει τη νίκη επί του θανάτου και την εμπειρία της ζωής. Και μόνο στα πρόσωπα του Κυρίου και της Παναγίας μας μπορούμε να τα βρούμε αυτά.

11-04-2021 Το σκάνδαλο της πίστης

- Η πίστη είναι βασική προϋπόθεση για την πνευματική πορεία του ανθρώπου, είναι βασική προϋπόθεση για τη σύναψη σχέσης με τον Θεό.
- Η πίστη δεν είναι κατόρθωμά μας, αλλά δώρο του Θεού σε αυτούς που αληθινά και ταπεινά θέλουν να πιστέψουν.
- Αμαρτία και δαιμονικότητα είναι η αυτονόμησή μας από τον Θεό και η τοποθέτηση του εαυτού μας στη θέση του Θεού.

- Όταν αρνούμαστε το πρόσωπο του Θεού και την προσωπική σχέση με τον Θεό, παύουμε να είμαστε πρόσωπα.
- Η νηστεία και κάθε άλλη υλική εγκράτεια δημιουργεί άλλες προϋποθέσεις μέσα μας να λειτουργήσει η χάρη του Θεού. Η ακρασία μας, η πλεονεξία μας, το άφημά μας στα πάθη μαρτυρεί την αγωνία μας να κρατηθούμε από τη ζωή, χωρίς όμως να έχουμε καταλάβει πού είναι η ζωή, Ποιος είναι η ζωή. Με τη νηστεία, την εκούσια στέρηση, καταλαβαίνουμε πιο έντονα το πνευματικό μας κενό, την πνευματική μας γύμνωση. Και έτσι μπορούμε με όλη μας την ύπαρξη να στραφούμε προσευχητικά προς τον Κύριο και να ζητήσουμε το έλεός Του, για να μπορέσουμε να ζήσουμε.
- Η προσευχή είναι μια επώδυνη εκζήτηση του θείου ελέους, της αγάπης και της παρουσίας του Θεού. Και ταυτόχρονα αποτελεί το μεγαλύτερο σκάνδαλο του κόσμου, γιατί αντίκειται τελείως στη λογική του κόσμου.
- Το έλεος του Θεού μάς δίνεται αμέσως μόλις το ζητήσουμε, με μόνο αλλά ισχυρό εμπόδιο τη σκληροκαρδία μας. Τόση υπομονή χρειάζεται να κάνουμε, όσος είναι και ο εγωισμός μας. Μέχρι τελικά να μαλακώσει η καρδιά μας, να ραγίσει η καρδιά μας, για να μπορέσει να μπει μέσα μας το έλεος του Θεού.
- Η νηστεία και η προσευχή είναι τα ισχυρά όπλα που έχουμε απέναντι στο πνεύμα του αντικειμένου, απέναντι στο πνεύμα της ακρασίας, το οποίο έρχεται να καλύψει τα κενά μας.
- Ας αντιληφθούμε το αξίωμα που μας έδωσε ο Θεός να είμαστε παιδιά Του, να είμαστε πρίγκηπές Του. Και ας καταλάβουμε πώς δεν υπάρχει θάνατος, δεν υπάρχει πείνα. Είμαστε ζωντανοί και πλήρεις, γιατί ο Θεός είναι ο άρτος της Ζωής.

<u>16-04-2021</u> Η χάρη που νικά την απόγνωση

- Μέσα στην περίοδο της Σαρακοστής, η Εκκλησία μάς δίνει το δώρο των Χαιρετισμών, δηλαδή τη δυνατότητα προσωπικών συναντήσεων με την Παναγία μας.
- Το περιεχόμενο της πνευματικής ζωής είναι η χαρά της συνάντησης με το πρόσωπο του Χριστού και η Παναγία διακονεί αυτή την ανάγκη μας, αυτόν τον πόθο μας.
- Η Παναγία γίνεται λιμάνι, γίνεται όχημα, γίνεται τα πάντα για να σωθούμε.
- Η γνώση δεν είναι η κατανόηση των πραγμάτων, των γεγονότων και των καταστάσεων, αλλά είναι η γεύση του Θεού.
- Η Παναγία είναι το μέσον μας για να λάβουμε τη γνώση, δηλαδή τη γεύση του Θεού. Αυτό που εμείς χρειάζεται να κάνουμε είναι να μετανοήσουμε, δηλαδή να αλλάξουμε πορεία ζωής και να στραφούμε προς τον Θεό.
- Η μετάνοιά μας και η άπειρη αγάπη του Θεού, το άπειρο έλεος του Θεού συνεργούν και γίνεται το θαύμα της σωτηρίας μας.
- Το σκάνδαλο του χριστιανισμού είναι η μετατροπή ακόμη και πολύ αμαρτωλών ανθρώπων σε αγίους.

- Η Εκκλησία είναι το εργαστήρι της αγιότητας. Παίρνει κολασμένους και τους κάνει αγίους. Κι όλο αυτό το διακονεί η Παναγία μας, υπενθυμίζοντάς μας ότι ο Χριστός για μας έγινε άνθρωπος και μεσολαβώντας γινόμενη η κλίμακα με την οποία ο Χριστός ήρθε στον κόσμο.
- Ας πιστέψουμε στην αγάπη του Θεού και ας μην απελπιζόμαστε, όσες δυσκολίες κι αν έχουμε. Κι ας ζητήσουμε από τον Χριστό το έλεος και τη σωτηρία για όλο τον κόσμο και τελευταία για μας. Έτσι θα αλλάξει η ζωή μας.

<u>18-04-2021</u> Το σκάνδαλο της Εκκλησίας: οι ανήθικοι που γίνονται άγιοι

- Ο Κύριος δεν ήρθε στον κόσμο για να διακονηθεί αλλά για να διακονήσει. Και είπε ότι όποιος θέλει να είναι μέγας ως προς τους άλλους οφείλει να είναι υπηρέτης-διάκονος των άλλων.
- Ο αληθινός χριστιανός δεν θέλει να κυριαρχεί επάνω στους άλλους, να έχει πρωτεία, αλλά θέλει να τους υπηρετεί, να τους αναπαύει.
- Χαρά και λύτρωση έχουμε, μόνο αν σχετιζόμαστε αληθινά, δηλαδή αγαπητικά με τους άλλους. Και αυτό γίνεται, μόνο αν έχουμε υπηρετική διάθεση έναντι των άλλων και όχι κυριαρχική.
- Το να θέλει κανείς να κυριαρχεί και να ελέγχει τους άλλους κρύβει μεγάλη μειονεξία.
- Όλοι αμαρτωλοί είμαστε. Απλά κάποιοι μπορούμε να κρύβουμε καλά την αμαρτωλότητά μας και να πουλάμε στους άλλους αγιότητα.
- Η οσία Μαρία η Αιγυπτία προβάλλεται από την Εκκλησία μας ως πρότυπο μετάνοιας. Μετά από 17 χρόνια που ήταν στην πορνεία και μάλιστα για το κέφι της, πέρασε 40 χρόνια μόνη στην έρημο και αγίασε. Και τώρα την προσκυνάμε. Με τέτοιο πρότυπο μετάνοιας, είμαστε αδικαιολόγητοι αν παραμένουμε αδρανείς στην αμαρτωλότητά μας και δεν κινούμαστε προς το έλεος του Θεού.
- Όταν ο άνθρωπος βρίσκεται στο έσχατο σημείο της αμαρτίας αλλά μετανοεί, το έλεος του Θεού τον παίρνει και τον σώζει.
- Η Εκκλησία είναι το εργαστήρι που μεταβάλλει τους ανήθικους σε αγίους και αυτό είναι το μεγαλύτερο σκάνδαλο για τον κόσμο.
- Όταν εξομολογούμαστε τις αμαρτίες μας, ο Θεός δεν μας συγχωρεί απλώς, μας δικαιώνει.
- Η αγάπη του Θεού δεν έχει όρια και δεν υπάρχει αμαρτία ασυγχώρητη. Μόνο η αμετανοησία μας είναι ασυγχώρητη. Γι’ αυτό να μην μένουμε "κολλημένοι" στην αμετανοησία μας αρνούμενοι την αγάπη του Θεού.

<u>25-04-2021</u> Για ποιον λόγο ζούμε

- Η Μεγάλη Εβδομάδα αποτελεί το κέντρο της εκκλησιαστικής μας ζωής και της πνευματικής μας πορείας. Προτείνοντάς μας τον Χριστό, μας εμπνέει και δίνει περιεχόμενο στη ζωή μας.

- Ο Χριστός δεν μας καλεί να Του υποταχθούμε, αλλά να σχετιστούμε γαμικά και πανηγυρικά μαζί Του.
- Η αγάπη του Χριστού τεκμηριώνεται με τη σταυρική Του θυσία, γι' αυτό και ο Σταυρός είναι το καύχημά μας.
- Κάθε λόγος, ενέργεια ή στάση του Χριστού περιέχει Σταυρό και Ανάσταση.
- Ο Χριστός με το πλύσιμο των ποδιών των μαθητών Του μας αποκαλύπτει και μας μαθαίνει τον πολιτισμό της ταπείνωσης και της θυσίας, που είναι η δύναμη της αγάπης για τον άλλον, η πλήρης δύναμη.
- Η αγάπη μας για τον Χριστό φανερώνεται από το αν επιλέγουμε να ζούμε όπως Αυτός, δηλαδή από το αν βγαίνουμε από τον εαυτό μας και θυσιαζόμαστε για τον άλλον.
- Σε αντίθεση με την αντίληψη του κόσμου, που ο ένας προσπαθεί να φάει τον άλλον, ο Χριστός μάς προσφέρει το Σώμα και το Αίμα Του, γίνεται βρώση και πόση, για να ζήσουμε.
- Η πνευματική ζωή δεν είναι αντίληψη αλλά γεύση. Είναι βρώση και πόση.
- Αυτός που αληθινά κοινωνεί το Σώμα και το Αίμα του Χριστού θέλει θυσιαστικά να περιθάλπει τον άλλον και να του δίνει χαρά.
- Με τον Σταυρό του Χριστού άνοιξε ο παράδεισος για τον κάθε αμαρτωλό, όπως εμείς, άνθρωπο, γι' αυτό και δεν δικαιούμαστε να απελπιζόμαστε.
- Με τη σταυρική Του θυσία ο Κύριος νίκησε τον θάνατο και δημιούργησε έκρηξη ζωής. Αγαπώ αληθινά κάποιον και του δίνω ζωή, όταν πεθαίνω γι' αυτόν. Αυτό είναι το μυστήριο της ζωής.
- Για να μπορέσουμε να αντικρύσουμε τον Νυμφίο Χριστό, χρειαζόμαστε να έχουμε τις αισθήσεις μας καθαρές και απεγκλωβισμένες από τους λογισμούς μας, τις βεβαιότητές μας, δηλαδή χρειαζόμαστε μετάνοια και αφοσίωση στον Ένα που έχουμε ανάγκη, τον Χριστό.

<u>26-04-2021</u> Η παρθενία χωρίς την αγάπη είναι σκληροκαρδία

- Ο Νυμφίος Χριστός μας καλεί σε μια σχέση γάμου μαζί Του.
- Όταν στην παραβολή των Δέκα Παρθένων ο Κύριος έρχεται "εν τω μέσω της νυκτός", βρίσκει τις πέντε παρθένες να έχουν λάδι στις λαμπάδες τους και τις άλλες πέντε, τις λεγόμενες μωρές, να μην έχουν. Το λάδι στις λαμπάδες συμβολίζει την ελεημοσύνη, την ευσπλαχνία, την επιείκεια, τη φιλανθρωπία, που οι πέντε μωρές παρθένες δεν είχαν.
- Χωρίς την ελεημοσύνη, όσο κι αν τηρούμε τον τύπο και είμαστε αφοσιωμένοι στον Κύριο, δεν θα μπορέσουμε να σχετιστούμε μαζί Του. Δηλαδή η σχέση μας με τον Χριστό προϋποθέτει τη σχέση μας με τον κάθε αδελφό μας. Και για να είναι αναμμένη η λαμπάδα του πόθου μας, της αναζήτησής μας προς τον Χριστό, χρειάζεται αυτή να έχει λάδι, δηλαδή χρειάζεται εμείς να είμαστε ελεήμονες, εύσπλαχνοι, επιεικείς, φιλάνθρωποι.

- Οι πέντε μωρές παρθένες ονομάζονται μωρές, γιατί, ενώ νίκησαν την επιθυμία της σάρκας, που ήταν στη φύση τους, ηττήθηκαν από την ανελεημοσύνη, τη σκληροκαρδία, που δεν ήταν στη φύση τους.
- Τίποτα δεν είναι αποδεκτό από τον Χριστό, αν δεν συνυπάρχει ελεημοσύνη.
- Η χωρίς ελεημοσύνη άσκηση μιας αρετής δεν υπηρετεί τον Κύριο, αλλά το πονηρό πνεύμα.
- Στον χώρο της Εκκλησίας υπάρχουν πολλοί που μοιάζουν με τις πέντε μωρές παρθένες. Μήπως είμαστε κι εμείς ανάμεσα σε αυτούς;

<u>27-04-2021</u> Ο Χριστός δεν ήρθε να κρίνει αλλά να σώσει τον κόσμο

- Ο Κύριος μας λέει ότι δεν ήρθε για να κρίνει τον κόσμο, αλλά για να σώσει τον κόσμο.
- Σήμερα η Εκκλησία μνημονεύει το γεγονός της μετάνοιας της πόρνης γυναίκας, της συγχώρεσής της από τον Κύριο και της γνωστής έκφρασης της ευγνωμοσύνης της με το μύρο. Δηλαδή η Εκκλησία προβάλλει ως πρότυπο μετάνοιας την πόρνη. Ο Χριστός γίνεται για την πόρνη ο Χριστός της, ο έρωτάς της, η ζωή της. Δεν μπαίνουμε στην Εκκλησία για να συγχωρεθούν οι αμαρτίες μας, αλλά για να συναντήσουμε τον Κύριο και να σχετισθούμε αγαπητικά μαζί Του. Από την άλλη, έχουμε τον μαθητή του Κυρίου που Τον προδίδει. Με τα δύο αυτά γεγονότα έχουμε πλήρη ανατροπή των μέτρων της ηθικής που αντιλαμβανόμαστε. Άρα κανείς δεν μπορεί να είναι βέβαιος για το πώς τελικά θα κριθεί από τον Θεό, αλλά και κανείς δεν μπορεί να απελπίζεται από τη ζωή του.
- Άλλα είναι τα μέτρα των ανθρώπων και άλλα του Θεού.
- Όταν ο Χριστός γίνεται ο πόθος μας, δεν μας αγγίζει κανένα σκουπίδι του κόσμου, γιατί ήδη ζούμε την πληρότητα.
- Το μεγάλο μας πρόβλημα είναι η ραθυμία, η οποία συνήθως πηγάζει από τη βεβαιότητα ότι, αφού είμαστε στην Εκκλησία, είμαστε εξασφαλισμένοι, και οδηγεί στη νέκρωση της καρδιάς μας.
- Μόνο όταν καταλάβουμε πόσο αμαρτωλοί είμαστε, θα μπορέσουμε να καταλάβουμε πόσο μας αγαπάει ο Θεός και να Τον αγαπήσουμε κι εμείς.
- Επειδή είναι απρόβλεπτη η κρίση του Θεού, να μην κρίνουμε κανέναν άνθρωπο ούτε να είμαστε βέβαιοι για την αρετή μας.
- Έχοντας τη μετάνοια ως πυξίδα της ζωής μας, να έχουμε πόθο για τον Κύριο και να θέλουμε ο κάθε άνθρωπος να έχει αυτόν τον πόθο.
- Ο Θεός είναι για όλους. Αυτό να μαρτυρούμε με τη ζωή μας.

<u>28-04-2021</u> Ο τρόπος του Νυμφίου που ανατρέπει τα πάντα

- Με το πλύσιμο των ποδιών των μαθητών Του, δηλαδή μέσω της οδού της διακονίας, ο Κύριος μας μαθαίνει την ταπείνωση. Αυτό έρχεται σε πλήρη αντίθεση με το πνεύμα του

ανταγωνισμού και της σύγκρουσης που επικρατεί στον κόσμο, όπου ο ένας θέλει να κυριαρχεί έναντι των άλλων.

- Ο πραγματικός Νυμφίος είναι ο ταπεινός, αυτός που διακονεί τον άνθρωπο.
- Όταν θέλουμε να διακονούμε τους άλλους, τότε μιμούμαστε τον Κύριο και γινόμαστε φίλοι Του, σύμφωνα με τα λεγόμενά Του.
- Όταν κέντρο της ζωής μας είναι η διακονία των άλλων, δεν ταλαιπωρούμαστε από λογισμούς, π.χ. σύγκρισης, κυριαρχίας, σύγκρουσης.
- Με τον Μυστικό Δείπνο, δηλαδή με την προσφορά του Σώματος και του Αίματός Του, ο Κύριος ηττάται για μας. Έτσι μας μαθαίνει την αγάπη.
- Με την Υπερφυά Προσευχή, στην οποία λέει τον λογισμό Του στον Πατέρα Του αλλά και αφήνεται στο θέλημά Του, ο Χριστός μας μαθαίνει την προσευχή.
- Τέλος, με τη συγχώρεση του προδότη μαθητή Του, ο Κύριος μας δείχνει πώς να διαχειριζόμαστε τις προδοσίες, δηλαδή μας μαθαίνει τη συγχώρεση.
- Η ταπείνωση, η αγάπη, η προσευχή και η συγχώρεση αποτελούν την ουσία του ευαγγελικού λόγου και της πνευματικής ζωής και κοσμούν εκείνον τον άνθρωπο που ο Νυμφίος έγινε το περιεχόμενο της ψυχής του.

<u>07-05-2021</u> Η πηγή της Ζωής

- Η ιδιοτέλεια-ατομικότητά μας είναι ο θάνατός μας.
- Θα μπορέσουμε να νικήσουμε την ιδιοτέλεια-ατομικότητά μας και να ζήσουμε, αν εκούσια προσφέρουμε τον εαυτό μας για τον άλλον, δηλαδή αν κάνουμε αυτό που έκανε ο ίδιος ο Χριστός. Έτσι θα μπορέσουμε να μετέχουμε στην Ανάσταση του Χριστού και να γίνουμε νικητές της ζωής.
- Η πρόταση της εξόδου από το ατομικό μας θέλημα είναι η πρόταση της Εκκλησίας μας. Ένας ιδιοτελής άνθρωπος δεν μπορεί να είναι χριστιανός.
- Το γεγονός της Ανάστασης μπορεί να το ζήσει μόνο αυτός που επέλεξε να αρνηθεί την ιδιοτέλειά του, να βγει από τον εαυτό του, από τα δίκαιά του για χάρη του άλλου και έτσι να μαρτυρήσει μια άλλη αποκάλυψη ζωής, μια άλλη εμπειρία ζωής.
- Πρότυπο ανθρώπου που αρνήθηκε την ιδιοτέλειά του είναι η Παναγία μας. Αυτός είναι και ο λόγος που η Παναγία εκτός από Θεοδόχος έγινε και πηγή της Ζωής.
- Η Παναγία ήταν ασήμαντη και αφανής στη ζωή της, αλλά είναι η πλέον σημαντική και αιωνίως παρούσα και παρηγορούσα σε όλο τον κόσμο.
- Μπορούμε κι εμείς να ζήσουμε όπως έζησε η πηγή της Ζωής, η Παναγία, δηλαδή με αγάπη χωρίς ιδιοτέλεια. Μόνο έτσι θα έχουμε ζωή αληθινή.

<u>09-05-2021</u> Η καλή απιστία

- Η απιστία του Θωμά είναι καλή, γιατί οδηγεί στην επίγνωση.
- Ο Θωμάς είχε ζωντανή αναζήτηση του Θεού και ήθελε να έχει προσωπική μαρτυρία της Ανάστασης του Χριστού. Δεν του ήταν αρκετή η εμπειρία των άλλων, γι' αυτό και επέλεξε τον τίμιο δρόμο της προσωπικής αναζήτησης.
- Ο Κύριος, αν και ανταποκρίθηκε στο αίτημα του Θωμά, τον επέπληξε, γιατί ο τρόπος που ο Θωμάς επέλεξε να Τον συναντήσει ήταν αυτός των αισθήσεων, που είναι ο χαμηλότερου επιπέδου τρόπος συνάντησης.
- Αντίστοιχη με την απαίτηση του Θωμά είναι η δική μας απαίτηση ο Θεός να μας δείχνει θαύματα και να ικανοποιεί τις επιθυμίες μας. Μόνο με αυτές τις προϋποθέσεις παραδεχόμαστε τον Θεό και πιστεύουμε σε Αυτόν. Όμως ο Θεός δεν είναι φακίρης. Ως άνθρωπος πεθαίνει επάνω στον Σταυρό για τη ζωή μας, για τη σωτηρία μας και καλεί κι εμάς να κάνουμε το ίδιο για τους άλλους. Μας καλεί δηλαδή να θυσιαζόμαστε για τη διακονία, την προστασία και την ανάπαυση των άλλων.
- Ο χώρος της βαθύτερης και ουσιαστικότερης συνάντησής μας με τον Χριστό είναι η καρδιά μας, οπότε όλοι μπορούμε να έχουμε αυτή τη συνάντηση, αρκεί να αφήσουμε χώρο στην καρδιά μας, ώστε να έρθει και να κατοικήσει σε αυτήν ο Χριστός.
- Δεν πιστεύουμε σε έναν θεό που συντρίβει τον κόσμο, αλλά σε έναν Θεό που ο ίδιος συντρίβεται επάνω στον Σταυρό για τον κόσμο. Και ζητάει κι εμείς να κάνουμε το ίδιο, για να είμαστε οικείοι Του, συγγενείς Του.
- Ο Χριστός ανταποκρίνεται σε κάθε αίτημά μας, αρκεί να είναι τίμιο, δηλαδή αρκεί να μην θέλουμε να παίξουμε μαζί Του, νομίζοντας ότι κάποιοι σπουδαίοι είμαστε.

<u>16-05-2021</u> Ο φόβος ξεπερνιέται με την αγάπη

- Η αληθινή αγάπη διώχνει τον φόβο και ξεπερνάει τα εμπόδια.
- Οι Μυροφόρες μαθήτριες, εξαιτίας της μεγάλης αγάπης τους προς το πρόσωπο του Χριστού, ξεπέρασαν τον φόβο και τα άλλα εμπόδια και πήγαν πολύ πρωί στον τάφο του Κυρίου. Έτσι αποκαλύφθηκε πρώτα σε αυτές το συγκλονιστικό γεγονός της Ανάστασης και έλαβαν το μήνυμα ότι θα ακολουθούσε συνάντηση με τον αναστάντα Χριστό.
- Στην αγάπη των Μυροφόρων κέντρο είναι το πρόσωπο του αγαπημένου και όχι ο εαυτός τους και η αντικειμενοποίηση του προσώπου.
- Η αγάπη των Μυροφόρων δεν είναι υπολογιστική, γι' αυτό είναι αληθινή.
- Όσο πιο πολύ αγαπάμε το πρόσωπο του άλλου, τόσο πιο πολύ θέλουμε να θυσιαστούμε γι' αυτό. Θα μπορέσουμε όμως να αγαπήσουμε αληθινά το πρόσωπο του άλλου, μόνο αν πρώτα αγαπήσουμε το πρόσωπο του Χριστού.
- Ο Χριστός κυρίως για τους αρνητές Του σταυρώθηκε, κάτι που φαίνεται στην ιδιαίτερη αναφορά που ο άγγελος της Ανάστασης κάνει στον Πέτρο, τον αρνητή του Κυρίου.

- Μόνο αν συνειδητοποιήσουμε την πτώση μας και αληθινά μετανοήσουμε, θα γευτούμε την αγάπη του Χριστού και θα αγαπήσουμε κι εμείς τον Χριστό. Και τότε θα μπορέσουμε να αγαπήσουμε μέχρι θυσίας και τον κάθε άνθρωπο.

<u>23-05-2021</u> Η μοναξιά είναι πνευματική παραλυσία

- Οι ασθένειες υπάρχουν είτε από τον Θεό ως παιδαγωγικό μέσο για να ωφεληθούμε είτε από μας τους ίδιους ως αποτέλεσμα των αμαρτιών μας.
- Τα πνευματικά μας πάθη επηρεάζουν και τη σωματική μας υγεία.
- Ο θετικός άνθρωπος ελκύει τους άλλους κοντά του. Αντίθετα, αυτός που μένει μόνος του ευθύνεται συχνά ο ίδιος, η ιδιοτροπία του και η εγωκεντρικότητά του, για την κατάστασή του.
- Πολλοί άνθρωποι έχουν τον "ανθρωποδιώκτη" μέσα τους.
- Ας εξετάσουμε με ειλικρίνεια αν η αντικοινωνικότητα-απομόνωσή μας είναι μια προσπάθεια που κάνουμε εμείς για να δικαιωθούμε.
- Ο άνθρωπος του Θεού έχει πνεύμα θετικό, γι' αυτό μπορεί να κάνει με όλους. Είναι κοινωνικότατος. Τον χαίρονται οι άνθρωποι, ειρηνεύουν όταν είναι κοντά του, απολαμβάνουν την επικοινωνία μαζί του.
- Ο Χριστός είναι ο άνθρωπός μας, ο φίλος μας, ο κολλητός μας. Και γι' αυτό μπορεί να γίνει κολλητός μας ο κάθε άνθρωπος.
- Οι άνθρωποι του Θεού μάς θυμίζουν τον Χριστό και μας παραπέμπουν στον Χριστό.
- Οφείλουμε να βρούμε έναν άνθρωπο - πνευματικό - που να μας ελευθερώνει, να μας ανιστά, να μας αναπτύσσει την προσωπική ευθύνη ενώπιον του Θεού. Τέτοιος ήταν ο πρόσφατα εκδημήσας προς τον Κύριον π.Ανανίας Κουστένης.
- Ο αληθινά πνευματικός άνθρωπος αναπαύει τους άλλους, τους δίνει ελπίδα, τους ενεργοποιεί το φιλότιμο και τους στρέφει προς τον Χριστό.

<u>30-05-2021</u> Η συνάντηση των προσώπων

- Στην πραγματικότητα η αμαρτία είναι αστοχία. Αντί να γυρέψουμε τον Θεό, γυρεύουμε τον ψεύτικο θεό, που είναι η αμαρτία.
- Αυτός που αμαρτάνει, στην ουσία τον Θεό ψάχνει αλλά με λάθος τρόπο.
- Στα διάφορα ζητήματα που προκύπτουν, όπως τα σχετικά με τη μετάδοση του κορωνοϊού, αυτό που πρέπει να κάνουμε είναι να υπακούμε στην Εκκλησία. Χωρίς την υπακοή στην Εκκλησία τα μέλη της διχαζόμαστε κι αυτό έχει καταστροφικές συνέπειες.
- Οι πνευματικοί πατέρες οφείλουν να κάνουν υπακοή στην Εκκλησία, ώστε κι εμείς, κάνοντας υπακοή στον πνευματικό μας πατέρα, ουσιαστικά να κάνουμε υπακοή στην Εκκλησία.
- Η ενότητα είναι στοιχείο εντελώς απαραίτητο για την ύπαρξη της Εκκλησίας.

- Ο άνθρωπος του Θεού αγαπά τον Θεό και τους ανθρώπους, νοιάζεται για τους ανθρώπους, τους προστατεύει και τους ειρηνεύει.
- Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε ότι, παρά τις αμαρτίες μας, έχουμε μεγάλη ομορφιά μέσα μας και μεγάλες δυνατότητες να προχωρήσουμε.
- Ο Χριστός ήρθε στον κόσμο για τους ξεπεσμένους ανθρώπους, δηλαδή για όλους εμάς.
- Βασική προϋπόθεση της προσωπικής μας συνάντησης με τον Θεό είναι ο πόθος της αναζήτησής Του.

<u>06-06-2021</u> Δεν ζω χωρίς Εσένα

- Ο Κύριος θεραπεύει τον άνθρωπο τόσο σωματικά, όσο και πνευματικά.
- Η πραγματική θεραπεία μας είναι η εμπειρία του Θεού, η συνάντησή μας με τον αναστάντα Χριστό.
- Ο θεραπευμένος από τον Κύριο τυφλός της παραβολής είναι ο οδηγός μας, γιατί μέσω αυτού φανερώνεται σε όλους μας η δόξα του Χριστού και η δυνατότητα που εμείς έχουμε να θεραπευτούμε από την πνευματική μας τύφλωση.
- Ο φωτισμός μάς δωρίζεται, όταν με την προσευχή εκζητούμε το θείο έλεος, δηλαδή όταν σχετισθούμε προσωπικά με τον Κύριο.
- Οι προϋποθέσεις για να σχετισθούμε προσωπικά με τον Κύριο είναι ο πόθος για το πρόσωπο του Χριστού, η συντριβή μας για την απουσία αυτού του προσώπου από τη ζωή μας και η αποδόμηση του εαυτού μας, της ιδέας που έχουμε για τον εαυτό μας.
- Ο φωτισμένος άνθρωπος είναι ελεύθερος από τα πάθη του, τους λογισμούς του, τις οχυρώσεις του, την απομόνωσή του.
- Τον φωτισμένο άνθρωπο τον χαίρονται όλοι, ακόμα και οι πιο αμαρτωλοί.
- Φωτισμένος άνθρωπος είναι ο υιοθετημένος από τον Θεό άνθρωπος.
- Αν υιοθετηθούμε από τον Θεό, η ύπαρξή μας θα γίνει μια ελευθερία, μια χαρά και μια οικουμένη που θα αγκαλιάζει τα σύμπαντα. Γιατί μέσα μας θα κατοικεί ο Θεός.

<u>11-06-2021</u> Ένας παραμελημένος δρόμος προς τον Θεό

- Το Άγιο Πνεύμα, που μετά την αποχώρηση-Ανάληψή Του ο Κύριος μας άφησε, είναι η παρουσία του Θεού στον κόσμο, είναι ο τρόπος να γνωρίσουμε τον Θεό και είναι η παρηγοριά μας.
- Ο στόχος της πνευματικής ζωής είναι η απόκτηση του Αγίου Πνεύματος.
- Ο κάθε αποχωρισμός και το κάθε πένθος είναι μια γόνιμη περίοδος, γιατί βαθαίνει την καρδιά μας, την εκλεπτύνει και της αυξάνει την αισθητική ικανότητα. Ο αποχωρισμός από τον Θεό και το επακόλουθο πένθος μάς δίνουν τη δυνατότητα να βιώσουμε πιο ζωντανά την παρουσία του Θεού. Αυτό άλλωστε συνέβη στους αγίους.

- Ο κάθε άγιος είναι φορέας του Αγίου Πνεύματος και γι' αυτό είναι και φορέας παρηγοριάς. Μας λέει ότι κι από την κόλασή μας την προσωπική μπορούμε να προσδοκούμε τη ζωντανή σχέση με τον Θεό. Μας λέει ότι ο Θεός είναι τόσο κοντά μας, όσο είναι κι ανάσα μας. Χρειάζεται όμως να γίνουμε ταπεινοί, ώστε παρότι είμαστε στην κόλαση να πιστέψουμε στον παράδεισο και να δεχθούμε τη σωτηρία μας ως δωρεά και όχι ως κατάκτηση.
- Αυτό που μας πηγαίνει πιο σύντομα στον Θεό είναι το να παρηγορούμε τους ανθρώπους, να τους δίνουμε ελπίδα. Να βλέπουμε, να μνημονεύουμε και να αναδεικνύουμε το φως και την ομορφιά που έχουν μέσα τους.
- Ιδιαίτερα συγκινείται ο Θεός, όταν παρηγορούμε και δίνουμε ελπίδα σε όσους μας αντιπαλεύονται. Όταν, αν και νιώθουμε κατάδικοι, παρηγορούμε και δίνουμε ελπίδα στους συγκατάδικούς μας. Ας αρχίσουμε με την αποφυγή της κατάκρισης και με την προσευχή.

<u>13-06-2021</u> Ο καλύτερος πατέρας είναι ο αποτυχημένος

- Οι άγιοι Πατέρες μάς περιγράφουν την αλήθεια, όχι γιατί ήταν έξυπνοι αλλά επειδή τους αποκαλύφθηκε.
- Ο Θεός αποκαλύπτεται σε όσους έχουν καθαρή καρδιά, δηλαδή στους ταπεινούς και προσευχόμενους.
- Αληθινό ήθος μπορούμε να έχουμε, μόνο αν στηριζόμαστε στην αλήθεια.
- Δόγμα και ήθος είναι η ίδια πραγματικότητα. Χωρίς το δόγμα, δηλαδή χωρίς την αποκάλυψη της αλήθειας, δεν μπορούμε να ζούμε το αληθινό ήθος, το κατά Θεόν ήθος. Για τον λόγο αυτό η πράξη με τη θεωρία πάντα πηγαίνουν μαζί. Είναι μία αδιάστατη πραγματικότητα.
- Η αγάπη είναι αληθινή και θεραπευτική, μόνο όταν στηρίζεται στην αλήθεια, που είναι αποκάλυψη του Θεού. Αγάπη χωρίς την αλήθεια είναι μία δημαγωγία, μία πλάνη, ένα ψέμα, ένας θάνατος.
- Η έννοια του πατέρα δικαιώνεται, εφόσον ο επίγειος-πνευματικός πατέρας είναι ένας δρόμος που μας παραπέμπει και μας οδηγεί στην ουράνια πατρότητα. Αν αντίθετα μας οδηγεί στον εαυτό του, τότε είναι μία πλάνη, μία αποτυχία.
- Πραγματικός πατέρας δεν είναι αυτός που θέλει τα πνευματικά του τέκνα να είναι κτήμα του, περιουσία του, προέκταση του εαυτού του, αλλά αυτός που αναδεικνύει στο καθένα τον λόγο της ύπαρξής του, την αξία του και την προσωπική του ελευθερία και ευθύνη.
- Πραγματικός πατέρας δεν είναι αυτός που μεγαλώνει καλά και βολεμένα παιδάκια που καλοπερνάνε, αλλά αυτός που γεύτηκε τη ζωή και που μεταδίδει τη ζωή.
- Αληθινός πατέρας είναι ο ταπεινός άνθρωπος που κατάλαβε ότι όλη τη δουλειά την κάνει ο Θεός και αυτό τον ελευθερώνει από κάθε αγωνία να πετύχει κάτι, οπότε και δεν εμποδίζει τον Θεό να δουλέψει με τους ανθρώπους. Με άλλα λόγια, αληθινός πατέρας είναι αυτός που πιάνει από το χέρι τον άνθρωπο και του δείχνει τον Θεό.

- Η μετάνοια, η ταπείνωση και η προσευχή δεν είναι έννοιες που διδάσκονται, αλλά είναι βιωματικές καταστάσεις που μεταδίδονται, εφόσον τις ζούμε. Ο αληθινός πατέρας είναι αυτός που δίνει τις προϋποθέσεις της προσωπικής συνάντησης με τον Χριστό.

<u>20-06-2021</u> Η παρηγοριά του κόσμου

- Το Άγιο Πνεύμα, ο Παράκλητος όπως αλλιώς λέγεται, είναι η παρηγοριά μας.
- Διά του Αγίου Πνεύματος γνωρίζουμε τον Θεό.
- Κατά την Πεντηκοστή ο Θεός μας έδωσε το μεγαλύτερο δώρο Του, που είναι ο θεσμός της Εκκλησίας.
- Μέσα στην Εκκλησία ο άνθρωπος ζει αληθινά, δηλαδή πορεύεται προς τον στόχο του, που είναι η απόκτηση του Αγίου Πνεύματος και η ένωση με τον Θεό.
- Μέσα στην Εκκλησία ο άνθρωπος αγιάζεται.
- Η Εκκλησία είναι αγία, γιατί έχει κεφαλή τον Χριστό και δρα σε αυτήν το Άγιο Πνεύμα.
- Η απόκτηση του Αγίου Πνεύματος είναι ο αληθινός φωτισμός μας και ο λόγος της ύπαρξής μας.
- Το Άγιο Πνεύμα δίνεται σε όσους ταπεινώθηκαν από τον ανεκπλήρωτο πόθο τους για τον Θεό, σε όσους άδειασαν από τα δικά τους και άφησαν χώρο στον Θεό.
- Όλα τα οργανώνει η πρόνοια του Θεού. Αυτό που εμείς χρειάζεται να κάνουμε είναι να αδειάσουμε την καρδιά μας και να τη δώσουμε στον Θεό, για να τη γεμίσει με το Άγιο Πνεύμα.
- Όσο αδειάζουμε από τα δικά μας, τόσο γινόμαστε δεκτικοί των δωρεών του Θεού.
- Να μην φοβόμαστε τις αποτυχίες μας, αλλά μάλλον να χαιρόμαστε γι’ αυτές, αφού με αυτές η ύπαρξή μας ανοίγεται προς τον Θεό.

<u>23-06-2021</u> Το αληθινό είναι απλό

- Ο πνευματικός λόγος, ο λόγος του Κυρίου μας, πάντα είναι απλός, αληθινός και πρακτικός.
- Για να κόψουμε ένα πάθος, πρέπει να κόψουμε τη ρίζα που γεννάει όλα τα πάθη, που είναι η φιλαυτία, η άρρωστη αγάπη προς τον εαυτό μας.
- Πίσω από το πάθος της πρόκλησης βλάβης ή ακόμα και του φόνου σε κάποιον αδελφό μας βρίσκονται ο κακός λογισμός και η οργή, που είναι παρακλάδια της φιλαυτίας.
- Ο Κύριος ζητάει από μας, πριν συναντηθούμε μαζί Του μέσω της Θείας Ευχαριστίας, να "τα βρούμε" με τον αδελφό μας. Διαφορετικά δεν θέλει αυτή τη συνάντηση. Αυτό άλλωστε είναι και η βάση της πνευματικής ζωής. Αλλά ο Κύριος, πηγαίνοντας ακόμη πιο πέρα, ζητάει όχι απλώς να ανεχόμαστε τον αδελφό μας, αλλά να έχουμε θετική-καλή διάθεση ως προς αυτόν. Λέει ότι ο κακός λογισμός, η εμπαθής κίνηση προς τον αδελφό μας, ήδη είναι φόνος.

- Είναι σημαντικό να εξετάζουμε αν η καρδιά μας είναι θετική προς όλους, αν έχει την αγάπη του Χριστού προς όλους.
- Η εμπαθής-συναισθηματική αγάπη προς κάποιον δεν είναι αγάπη αληθινή. Είναι αγάπη ψεύτικη και αρρωστημένη, που κάποτε θα γίνει αντιπάθεια.
- Αν είμαστε άνθρωποι προσευχόμενοι και αγαπάμε τον Χριστό, τότε θα φροντίζουμε την καρδιά μας και θα αγαπάμε αληθινά τον κάθε άνθρωπο. Θα βλέπουμε στον κάθε άνθρωπο τον ίδιο τον Χριστό.

<u>26-06-2021</u> Οι άγιοι είναι η παρηγοριά μας και η ελπίδα μας

- Αυτό που εμποδίζει τον Θεό να μπει στην καρδιά μας είναι ο εγωισμός μας, ο εαυτός μας. Είμαστε μπουκωμένοι από τον εαυτό μας.
- Ο σκοπός της άσκησης είναι το άδειασμα από τον εαυτό μας, ώστε να υπάρξει ο χώρος για να μπει ο Θεός στην καρδιά μας. Με άλλα λόγια, ο σκοπός της άσκησης είναι η ταπείνωση.
- Το αν έχουμε ταπείνωση φαίνεται από το αν δεν κρίνουμε τους ανθρώπους, από το αν έχουμε καλοσύνη προς όλους, από το αν διαφυλάττουμε την ενότητα.
- Ο Θεός δημιουργεί στον κάθε άνθρωπο την κατάλληλη ρωγμή για να μπει στην καρδιά του, δηλαδή δημιουργεί τις κατάλληλες συνθήκες για τη σωτηρία μας. Και μόνο που σε μια δύσκολη στιγμή θα πούμε "Να 'ναι ευλογημένο", η ρωγμή για να μπει ο Θεός έγινε.
- Το ζητούμενο της ζωής μας είναι η σύνδεση-ένωσή μας με τον Χριστό, δηλαδή η αγιότητα.
- Η Εκκλησία είναι το εργαστήρι της αγιότητας.
- Άγιος είναι αυτός που το Άγιο Πνεύμα, που έλαβε με το Βάπτισμα, το ενεργοποίησε.
- Οι δρόμοι της αγιότητας είναι πολλοί. Ο καθένας, ανάλογα με την κλίση που του έδωσε ο Θεός, μπορεί να βρει τον δικό του δρόμο αγιότητας και να γίνει η ζωή του Θεού ζωή του.
- Αγιότητα δεν είναι η αναμαρτησία, αλλά η μετάνοια.
- Αγιότητα δεν είναι η τελειότητα, αλλά το άνοιγμα της καρδιά μας στον Θεό.
- Η παρουσία του Θεού είναι η εμπειρία της νίκης επί του θανάτου.
- Ο Θεός πάντα είναι παρών στη ζωή μας, αλλά δεν Τον βλέπουμε, γιατί κάνουμε θόρυβο με τις αγωνίες μας, τις ανησυχίες μας, τις μέριμνές μας. Για να αισθανθούμε την παρουσία του Θεού, ας ησυχάσουμε.

<u>27-06-2021</u> Η ελπίδα των απελπισμένων

- Η αγιότητα είναι ο λόγος για τον οποίο υπάρχουμε και ο λόγος για τον οποίο υπάρχει η Εκκλησία.
- Η αγιότητα είναι ο καρπός του θεσμού της Εκκλησίας.
- Άγιος είναι αυτός που συνειδητοποίησε ότι πήρε τη ζωή του λάθος, μετανόησε και αποφάσισε να προσανατολιστεί στον Χριστό, που είναι η ζωή.

- Μετάνοια είναι η επανατοποθέτησή μας στην πορεία του Χριστού, στην πορεία της ζωής.
- Άγιος είναι ο άνθρωπος του Θεού, δηλαδή ο ταπεινός.
- Ταπεινός είναι ο άνθρωπος που παρά τις αποτυχίες του, τα προβλήματά του και τα αδιέξοδά του, διατηρεί το κουράγιο και την ελπίδα του και σε ό,τι του συμβαίνει λέει στον Θεό: "Να 'ναι ευλογημένο".
- Ο ταπεινός δεν αναλώνεται στο να υπερασπίζεται συνεχώς τον εαυτό του από τους άλλους.
- Ο άγιος έχει ανάπαυση και ειρήνη μέσα του και τα μεταδίδει στους γύρω του, όχι με αυτά που λέει αλλά με αυτό που είναι.
- Ο άγιος όχι μόνο έχει όρεξη ζωής ο ίδιος, αλλά μεταδίδει όρεξη ζωής και στους γύρω του.
- Όλοι μπορούμε να γίνουμε άγιοι. Βασικές προϋποθέσεις γι' αυτό είναι να πάρουμε στα σοβαρά τη ζωή μας και να διατηρούμε πάντα ζωντανή την ελπίδα μας.

29-06-2021 Δάσκαλοί μας ο αρνητής και ο βλάσφημος

- Με την επιφοίτηση του Αγίου Πνεύματος και την ίδρυση της Εκκλησίας δίνεται πλέον η δυνατότητα της σωτηρίας στον άνθρωπο. Όργανα της σωτηρίας του ανθρώπου είναι οι απόστολοι, οι οποίοι διακονούν αυτό το έργο του Θεού.
- Μέσα στην Εκκλησία έχουμε ποικιλία χαρισμάτων, στην οποία ποικιλία χαρισμάτων βρίσκονται η ομορφιά και η ενότητα, που οφείλονται στη δράση του Αγίου Πνεύματος.
- Ο Πέτρος και ο Παύλος ήταν εντελώς διαφορετικοί χαρακτήρες. Επίσης, ο μεν Πέτρος υπήρξε αρνητής του Κυρίου, ο δε Παύλος διώκτης και βλάσφημος του Κυρίου. Η ιδέα περί αγιότητας που έχουμε είναι ανθρωποκεντρική και αρετοκεντρική. Δηλαδή νομίζουμε ότι ένας καλός άνθρωπος μπορεί να είναι και άγιος. Αυτό όμως για τον Θεό δεν ισχύει.
- Άγιος είναι αυτός που έχει ταπείνωση και που είναι αφοσιωμένος στη λατρεία του Χριστού, αυτός που θησαυρός του είναι ο Χριστός. Γι' αυτό και ο άγιος θυσιάζεται για τους ανθρώπους. Δίνει ακόμα και τον παράδεισο για τους ανθρώπους.
- Ο Θεός μαζί με τη χάρη που μας δίνει επιτρέπει να έχουμε και κάποιον "σκόλοπα", έτσι ώστε να μην "παίρνουν αέρα τα μυαλά μας" και να μπορεί η χάρη Του να καρποφορήσει. Αυτός είναι ο τρόπος του Θεού. Γι' αυτό να μην διαμαρτυρόμαστε για τις δυσκολίες μας. Στην πραγματικότητα είναι ευλογίες.

04-07-2021 Οι ασήμαντοι θα αλλάξουν τον κόσμο

- Ο Κύριος στους ταπεινούς ανθρώπους αναπαύεται. Γι' αυτό επέλεξε ασήμαντους ανθρώπους για τη διάδοση του μηνύματός Του και όχι σημαντικούς.
- Αυτό που εμποδίζει τον Θεό να ενεργήσει σ' εμάς είναι ο ξιπασμός μας, η εντύπωση που έχουμε ότι κάτι σπουδαίο κάνουμε, κάτι σπουδαίο είμαστε.
- Ο ταπεινός και ανοιχτός στον Θεό άνθρωπος είναι και δεκτικός της χάρης του Θεού.

- Με το πλήρες άφημά μας στον Κύριο η χάρη του Θεού πλήρως μας δίνεται. Και τότε γινόμαστε άλλοι άνθρωποι. Μέσα μας κατοικεί ο ίδιος ο Χριστός και ενεργεί Αυτός αντί για εμάς.
- Η πνευματική ζωή δεν είναι ένας υπολογισμός με ψυχολογικούς όρους ή με μαθηματικούς όρους. Είναι μια στάση ζωής.
- Αλιείς ανθρώπων θα μπορέσουμε να είμαστε, όταν γίνουμε φορείς της χάρης του Θεού, δηλαδή όταν οι άλλοι δουν στο πρόσωπό μας τον Χριστό και λάβουν από μας αλήθεια και ζωή.
- Οι αληθινοί παιδαγωγοί, οι αληθινοί πατέρες, οι αληθινές μητέρες, οι αληθινοί αλιείς ανθρώπων είναι αυτοί που δεν κάνουν τίποτα δικό τους αλλά κάνουν μόνο του Θεού. Και πολλές φορές η σιωπή τους είναι πιο παιδαγωγική από τα λόγια.
- Το καλύτερο χριστιανικό κήρυγμα το κάνουμε όταν έχουμε ζωή. Και έχουμε ζωή, όταν είμαστε ταπεινοί και έτοιμοι να αφήσουμε όλα τα δικά μας για τον Χριστό.

<u>11-07-2021</u> Αν δεν κλονιστούμε, δεν θα συγκλονιστούμε

- Να μην αγωνιούμε για τίποτα ούτε να γεμίζουμε τη ζωή μας με ιδέες και λογισμούς. Να έχουμε εμπιστοσύνη στην Πρόνοια του Θεού. Έτσι θα είμαστε πραγματικά ελεύθεροι.
- Η ανασφάλεια που οι περισσότεροι άνθρωποι βιώνουμε οφείλεται στο ότι στη θέση του Θεού έχουμε βάλει τον εαυτό μας.
- Πολύ συχνά το αίτιο των ψυχολογικών μας προβλημάτων είναι η απόφασή μας να βγάλουμε τον Θεό από τη ζωή μας και να στηριζόμαστε στον εαυτό μας.
- Αν δεν αδειάσουμε από τη δική μας δύναμη, αποκλείεται να συγκλονιστούμε από το μυστήριο της αγάπης του Θεού.
- Μόνο αν παραδεχτούμε ότι είμαστε στο σκοτάδι, θα μπορέσουμε να ανοιχτούμε στο φως του Θεού. Ακόμη και η αρετή μας είναι σκοτάδι μπροστά στον Θεό και ίσως μεγαλύτερο σκοτάδι από τη φαινομενική αμαρτία.
- Να μην έχουμε προσδοκίες σωτηρίας, απλά να μένουμε στο "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με". Περισσότερο από όλα να μας ενδιαφέρει το πρόσωπο του Χριστού και η σχέση μας μαζί Του.

<u>14-07-2021</u> Η παγίδα της σοφίας

- Ο Θεός δίνει τη χάρη Του όχι σε όσους έχουν μεγάλη ιδέα για τον εαυτό τους, αλλά σε όσους έχουν αδειάσει από τον εαυτό τους και έχουν άνευ όρων παραδοθεί στην πρόνοιά Του.
- Επειδή νομίζουμε ότι ζούμε πνευματική ζωή και ότι σκεφτόμαστε σωστά ή και σοφά, γινόμαστε απαιτητικοί απέναντι στον Θεό. Μόνο όμως αν γίνουμε απλοί και απονήρευτοι, σαν τα μικρά παιδιά, θα μπορέσουμε να ανοιχτούμε στον Θεό και να γίνουμε δεκτικοί των δωρεών Του.

- Ο ταπεινός άνθρωπος δεν απαιτεί τίποτα και δεν ταράσσεται από τίποτα, γιατί γνωρίζει ότι πίσω από όλα βρίσκεται το σχέδιο του Θεού, η οικονομία του Θεού.
- Ο Θεός διαρκώς αποκαλύπτεται στη ζωή μας, αλλά εμείς, επειδή είμαστε κατά φαντασία σοφοί και συνετοί, δεν μπορούμε να Τον δούμε.
- Ο σημερινός θρησκευτικός άνθρωπος κάνει ορισμένα τυπικά πράγματα, συχνά με μανιακό και εμμονικό τρόπο, και νομίζει ότι έχει πνευματική ζωή και ότι είναι άνθρωπος του Θεού. Όμως η πνευματική ζωή ξεκινάει από το σταύρωμα του λογισμού μας. Αρκεί αυτό το σταύρωμα να είναι πραγματικό, κάτι που φανερώνεται στον τρόπο που αντιδρούμε όταν κάποιος μας αδικήσει ή μας θίξει.
- Αν γίνουμε σαν τα μικρά παιδιά, θα νιώθουμε ότι διαρκώς είμαστε στην αγκαλιά του Θεού.

<u>18-07-2021</u> Η σκλαβιά της θρησκείας και η ελευθερία του Χριστού

- Τα καλά έργα να μην τα κάνουμε για τη δική μας δόξα αλλά για τη δόξα του Θεού.
- Όταν τα καλά έργα τα κάνουμε για τη δική μας δόξα, αν δεν μας αναγνωρισθούν, δεν το αντέχουμε και πληγωνόμαστε.
- Ο άνθρωπος που κάνει τα καλά έργα όχι για τη δόξα τη δική του αλλά για τη δόξα του Θεού είναι ελεύθερος, ισορροπημένος και ήδη δοξασμένος από την παρουσία του Θεού. Και τότε τα καλά έργα είναι το περίσσευμα της θείας πληρότητας και χάρης.
- Όταν κάνουμε κάτι καλό σε κάποιον, στην πραγματικότητα αυτός κάνει καλό σε μας, γιατί γίνεται αφορμή να εκφράσουμε την πληρότητα της αγάπης του Θεού που ζούμε.
- Οι σκοτεινές δυνάμεις, που φαντασιωνόμαστε ότι δήθεν πολεμούν την Εκκλησία, δεν είναι γύρω μας αλλά μέσα μας.
- Από τη στιγμή που δεν έχουμε εσωτερική ενότητα, πληρότητα, ησυχία, τρυφερότητα και που η καρδιά μας δεν είναι μια οικουμένη που αγκαλιάζει τα σύμπαντα, συνεχώς αντιδρούμε και τρωγόμαστε με τον εαυτό μας και με τους άλλους. Και προσπαθούμε να αποδείξουμε τάχα την αλήθεια στους άλλους, μια αλήθεια όμως που δεν έχουμε.
- Η πληρότητα που ζούμε από την αίσθηση της αγάπης του Θεού μάς ησυχάζει εσωτερικά και μας κάνει να μην επιδιώκουμε την αναγνώριση αλλά την αφάνεια. Και τότε οι άλλοι άνθρωποι χαίρονται να είναι κοντά μας και αναπαύονται κοντά μας.
- Μόνο που ζητούμε τον Θεό, ήδη Τον έχουμε. Και πολλές φορές η επώδυνη αίσθηση της απουσίας του Θεού είναι για μας μεγαλύτερη παρουσία Θεού, μεγαλύτερη πληρότητα Θεού.
- Ο άνθρωπος του Θεού δεν προσβάλλεται από τίποτα, χαίρεται να είναι έσχατος και το μόνο που θέλει είναι να ευχαριστεί τον Θεό και να διακονεί τους ανθρώπους.
- Οι συγκρούσεις, οι διχασμοί, η απώλεια της ενότητας αποκαλύπτουν ότι ποτέ δεν γευτήκαμε αληθινά φως Χριστού. Γιατί το φως Χριστού φανερώνεται στην ταπείνωση, που γεννά την αγάπη.

<u>25-07-2021</u> Πνευματικός άνθρωπος είναι ο κοινωνικός άνθρωπος

- Ο άνθρωπος ο κυριευμένος από το αρνητικό πνεύμα έχει αντικοινωνική συμπεριφορά και δεν μπορεί να σχετισθεί με κανέναν. Αντίθετα, ο άνθρωπος του Θεού, δηλαδή ο μετανοών άνθρωπος, μπορεί να συνεννοείται και να σχετίζεται με όλους.
- Ο εγκλωβισμός στο εγώ είναι που οδηγεί στην αμετανοησία και αυτή με τη σειρά της φέρνει τις ενοχές και τον φόβο.
- Η μετάνοια είναι το ξεπέρασμα των ενοχών και του φόβου.
- Με την παράδοσή μας στον Θεό και με την ταπείνωση, ανοιγόμαστε στους ανθρώπους και μπορούμε να μπαίνουμε στη θέση τους, να μιλάμε τη γλώσσα τους και να σχετιζόμαστε μαζί τους.
- Ο άνθρωπος που είναι γκρινιάρης, απαιτητικός, παραπονιάρης και κλαψιάρης-μίζερος δεν έχει καμία σχέση με τον Θεό, ας πηγαίνει κάθε μέρα στην εκκλησία.
- Ο άνθρωπος του Θεού νοιάζεται για τον άλλον και εκπέμπει φως, απλότητα, χαρά, αρχοντιά, ελευθερία.
- Εκτός τους φανερούς δαίμονες, υπάρχουν και οι αφανείς δαίμονες που έχουμε μέσα μας, που είναι οι λογισμοί μας, τα μπερδέματά μας.
- Στην περίοδο της πανδημίας του νέου κορωνοϊού αναπτύχθηκε ένας διχασμός τόσο μέσα στην κοινωνία, όσο και μέσα στην Εκκλησία. Πολλοί άνθρωποι αντί να ακούν τους ειδικούς επιστήμονες και να καθοδηγούνται από αυτούς, κατευθύνονται από άλλους, π.χ. γέροντες ή μη επιστημονικές ψευδείς πληροφορίες του διαδικτύου, με αποτέλεσμα να βρίσκονται σε μεγάλη και επικίνδυνη πλάνη. Η νομιζόμενη αγιότητα είναι μεγάλος κίνδυνος. Στην Εκκλησία τα σχίσματα και οι αιρέσεις πάντα προέρχονταν από ευσεβείς, που νομίζονταν για άγιοι, αυτονομούνταν από την Εκκλησία και την έκριναν.
- Ο Δημιουργός μας, για να απαλύνει τον πόνο των ανθρώπων από τις ασθένειες, μας χάρισε την ιατρική επιστήμη και τα φάρμακα. Η Εκκλησία και σήμερα εμπιστεύεται την επιστημονική κοινότητα των γιατρών, η οποία νυχθημερόν αγωνίζεται για την απαλλαγή των ανθρώπων από τη θανατηφόρο πανδημία.
- Με τον φωτισμό του Θεού και την επίπονη προσπάθεια των επιστημόνων ερευνητών, η ανθρωπότητα έχει πλέον στη διάθεσή της το εμβόλιο, το οποίο είναι ικανό να υψώσει τοίχος στην εξάπλωση της πανδημίας. Η Ιερά Σύνοδος της Εκκλησίας της Ελλάδος, γνωρίζοντας πως ο εμβολιασμός αποτελεί μέγιστη πράξη ευθύνης απέναντι στον συνάνθρωπο, συνιστά σε όλους, σε συνεννόηση με τον γιατρό τους, να αξιοποιήσουν το δώρο αυτό που μας χάρισε ο Θεός, προκειμένου να προστατέψουμε τους εαυτούς μας αλλά και κάθε άνθρωπο. Και θέλει αυθεντικώς να διαβεβαιώσει πως αυτό το εμβόλιο δεν έρχεται σε καμία αντίθεση με την αγιογραφική, πατερική και κανονική διδασκαλία της Αγίας μας Εκκλησίας.

- Οφείλουμε να ακούμε τη φωνή της επιστήμης και των ειδικών, οι οποίοι πάντοτε με υψηλό αίσθημα ευθύνης ενημερώνουν τους πολίτες, προτείνοντας ενδεδειγμένες λύσεις προσαρμοσμένες στην αντιμετώπιση των δυσχερειών, που κάθε φορά προκύπτουν.

<u>01-08-2021</u> Ο κίνδυνος των χαρισμάτων

- Τα χαρίσματα υπάρχουν για να αναπτυσσόμαστε στην πορεία της σωτηρίας μας, δηλαδή της προσωπικής μας σχέσης με τον Χριστό και για να οικοδομείται η ενότητα της Εκκλησίας. Χαρίσματα που υπάρχουν για διαφήμιση είτε δεν είναι του Θεού είτε δεν τα αξιοποιούμε σωστά.
- Το προσδοκώμενο δεν είναι τα χαρίσματα αλλά ο Χριστός, η σχέση μας μαζί Του.
- Τα χαρίσματα εμπεριέχουν τον κίνδυνο μέσω αυτών να προβάλλεται και να λατρεύεται το δικό μας πρόσωπο και να χάσουμε τον Χριστό. Και δυστυχώς οι σύγχρονοι χριστιανοί έχουμε αυτή την πλάνη: "φτιαχνόμαστε" με το να ακούμε γέροντες με προορατικά, γέροντες που αναμοχλεύουν τη σαπίλα του κόσμου και την αναδεικνύουν. Ο άνθρωπος όμως του Θεού δείχνει το καλό του κόσμου και όχι το κακό. Δείχνει το φως του Χριστού και όχι το σκοτάδι της αμαρτίας.
- Αν προβάλλουμε συνεχώς το κακό, αυτό δείχνει ότι το κακό υπάρχει μέσα μας.
- Ένα χάρισμα είναι του Θεού, αν υπηρετεί την ενότητα. Αν υπηρετεί την αυτονόμηση, δεν είναι του Θεού, αλλά πλάνη.
- Η Εκκλησία, παρά την αμαρτωλότητα των μελών της ή των εκπροσώπων της, είναι αγία. Γιατί με σκανδαλιστικό τρόπο έχει κεφαλή τον Χριστό και δρων το Άγιο Πνεύμα. Και κάποιες φαινομενικές αρετές ανθρώπων της Εκκλησίας μπορεί να εμποδίζουν το Άγιο Πνεύμα να δράσει και να λειτουργήσει στις ψυχές των ανθρώπων.
- Το Άγιο Πνεύμα είναι ο παρηγορητής μας. Για τον λόγο αυτό ό,τι δεν μας δίνει παρηγοριά δεν προέρχεται από το Άγιο Πνεύμα, δηλαδή δεν προέρχεται από τον Θεό.
- Οφείλουμε να είμαστε πολύ προσεκτικοί και να μην τρέχουμε πίσω από γεροντάδες, να μην λατρεύουμε γεροντάδες.
- Αυτά που χρειαζόμαστε είναι η συναίσθηση, η ταπείνωση, η προσευχή, η μετάνοια και η συμμετοχή στη Θεία Ευχαριστία. Με άλλα λόγια, αυτό που χρειαζόμαστε είναι ο Χριστός. Γιατί για μας το ζητούμενο είναι ο Χριστός.

<u>06-08-2021</u> Έλα Φως!

- Το φως του Κυρίου στο όρος Θαβώρ δεν είναι παρά τω Σταυρώ αλλά εξαιτίας του Σταυρού. Το Θαβώρ συνδέεται άμεσα με τον Γολγοθά. Είναι η ίδια αδιάσπαστη πραγματικότητα.
- Όταν υπολογίζουμε πόσο δικαιωμένοι ή αδικημένοι είμαστε, τότε βρισκόμαστε έξω από τη δόξα της πνευματικής αποκάλυψης του φωτός του Κυρίου.

- Η πνευματική ζωή δεν είναι μια εκλέπτυνση κατανόησης υψηλών νοημάτων, αλλά είναι μετοχή στη χάρη του Θεού.
- Το ζητούμενο στην Εκκλησία δεν είναι να γίνουμε καλοί ή ηθικοί άνθρωποι, αλλά είναι να συνάψουμε προσωπική σχέση με τον Χριστό. Για να γίνει όμως αυτό, χρειάζεται πρώτα εμείς να μεταμορφωθούμε. Ο μεταμορφωμένος Χριστός στους μεταμορφωμένους ανθρώπους μόνο γίνεται ορατός.
- Αυτό που κυρίως θέλει από μας ο Χριστός είναι η ταπείνωση. Ταπεινός δεν είναι ο κακομοίρης, ο μίζερος. Ταπεινός είναι αυτός που δεν έχει λογισμούς ενίσχυσης του εγωισμού του, αυτός που αφήνεται τελείως στα χέρια του Θεού και που σε ό,τι συμβαίνει λέει: "Να 'ναι ευλογημένο".
- Μέσα στην Εκκλησία υπάρχουν πολλοί που νομίζονται ως ταπεινοί, αλλά είναι γεμάτοι λογισμούς υπερηφάνειας. Ταλαιπωρούνται οι ίδιοι αλλά ταλαιπωρούν και την Εκκλησία, ακόμα και κρίνοντάς την.
- Ο ταπεινός άνθρωπος είναι αφανής, ήσυχος, ευαίσθητος, ειρηνικός και δεν κρίνει κανέναν.

<u>08-08-2021</u> Η παθολογία της θρησκευτικής ζωής και η χάρη του Θεού

- Η πνευματική μας κατάσταση, δηλαδή η σχέση μας με τον Θεό, κρίνεται κυρίως από τις σχέσεις μας με τους άλλους και από το αν μπορούμε να διαφυλάττουμε την ενότητα.
- Η ενότητα είναι το πιο σημαντικό στοιχείο μέσα στο σώμα της Εκκλησίας.
- Οτιδήποτε προσβάλλει την ενότητα, όσο πνευματικό κι αν φαίνεται, είναι μια παθογένεια, μια εκτροπή.
- Εφόσον είμαστε μέλη του ίδιου σώματος, του σώματος του Χριστού, δεν μπορούμε να είμαστε διασπασμένοι.
- Να κάνουμε αυτό που αρέσει στον άλλον, όχι για να μας θαυμάζει, αλλά για να διαφυλάττουμε την ενότητα και να εμπνέουμε τον άλλον στην οδό του Χριστού.
- Συμβαίνει συχνά στις μέρες μας κάποιος που νομίζει ότι έχει τη σωστή πνευματικότητα-θρησκευτικότητα, να ξιπάζεται και, προσπαθώντας να αποδείξει την ανωτερότητά του, να κατακεραυνώνει τον άλλον και τελικά να χωρίζεται από τον άλλον. Αυτό δείχνει ότι η πνευματικότητά μας είναι εγκλωβισμένη στον ψυχισμό μας, στην εσωτερική παθογένειά μας.
- Πίσω από τη φαινομενική αγιότητα ενός ανθρώπου πολλές φορές κρύβεται βαριά μειονεξία και πλάνη. Και πολλοί άνθρωποι μπορεί να ακολουθούν έναν τέτοιο άνθρωπο, επειδή ο λόγος του είναι αρεστός στο κοσμικό φρόνημα, δηλαδή στο φρόνημα της δύναμης και της υπεροχής και όχι της ευσπλαχνίας. Αυτό που χαρακτηρίζει έναν τέτοιο άνθρωπο είναι η οχύρωση πίσω από τη θρησκευτικότητα του τύπου και η απουσία γνήσιας πνευματικότητας, δηλαδή η απουσία της επώδυνης αναζήτησης της ζωντανής σχέσης με τον Θεό.

- Πολλοί άνθρωποι πάσχουμε από φαντασιοπληξία. Μια συγκίνηση που νιώθουμε για κάτι μπορεί να την ονομάσουμε επίσκεψη της χάρης του Θεού, ενώ λίγο αργότερα μπορεί να έχουμε απίστευτη ένταση και εμπάθεια για τον άλλον.
- Η ώρα της οδύνης της απουσίας του Θεού είναι η ώρα του πνευματικού μας τοκετού, της πνευματικής μας ανάπτυξης. Είναι η ώρα που αποκτούμε καρδιά και την ικανότητα να αντιλαμβανόμαστε στο βάθος τον κάθε άνθρωπο. Επειδή έχουμε ζήσει την οδύνη της αδυναμίας, θέλουμε να αναπαύουμε τον κάθε αδύναμο.
- Η φιλανθρωπία δεν είναι νόμος που επέβαλε ο Θεός. Είναι η φυσική κατάσταση του ανθρώπου που έχει τον Θεό.
- Η γνήσια πνευματικότητα προϋποθέτει τον ησυχαστικό τρόπο ζωής. Αυτό άλλωστε είναι και βασικό στοιχείο της ορθόδοξης παράδοσης.

<u>09-08-2021</u> Το μικρόβιο του φαρισαϊσμού

- Να προφυλασσόμαστε από την υψηλοφροσύνη-υπερηφάνεια και την κενοδοξία, γιατί με αυτές ειδωλοποιούμε τον εαυτό μας, τον προσκυνούμε και ανοίγουμε την πόρτα της κατάκρισης.
- Συχνά η ταραχή και ο σκανδαλισμός που εξωτερικεύουμε έχουν ως αιτία το ότι προσβάλλονται μέσα μας η ιδέα και η εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας.
- Οι λογισμοί είναι παράσιτα που ταλαιπωρούν τον νου. Οπότε να μην ασχολούμαστε με αυτούς. Ακόμα κι αν έχουμε τον "παράσιτο" στον νου, να έχουμε τον Παράκλητο στην καρδιά.
- Προέκταση της φαντασίωσης που έχουμε για μας είναι ότι αυτό που φαντασιωνόμαστε για τον εαυτό μας το απαιτούμε και στους άλλους. Κι έτσι οργιζόμαστε με αυτούς, αρχίζουμε να τους κατακρίνουμε και γινόμαστε σκληροί κριτές τους.
- Αν έχουμε επίγνωση της θέσης μας, δηλαδή του πόσο χαμηλά είμαστε, αλλά και του πόσο ψηλά μας ανεβάζει ο Θεός με την αγάπη Του, δεν σκανδαλιζόμαστε από τίποτα, δεν ενοχλούμαστε από τίποτα και δεν κρίνουμε κανέναν.
- Ο λόγος που θέλουμε να διορθώνουμε τους άλλους είναι γιατί σε αυτούς προβάλλουμε τον εαυτό μας, έτσι όπως τον φανταζόμαστε.
- Η πνευματική ζωή είναι άφημα στον Θεό. Είναι εμπιστοσύνη στην αγάπη Του.
- Αν δεν ελευθερωθούμε από την ιδέα που έχουμε για τον εαυτό μας και δεν γίνουμε απλοί, ώστε να αισθανόμαστε παιδιά του Θεού, με το καθετί θα ταρασσόμαστε.
- Ο άνθρωπος του Θεού είναι αυτός που έχει ειρήνη μέσα του, ό,τι κι αν γίνεται, όσο ενοχλητικοί κι αν είναι οι γύρω του.
- Η αγωνία μας να ελέγξουμε τα πράγματα μας φέρνει μεγάλα ψυχολογικά προβλήματα.
- Η Θεία Λειτουργία είναι μια καθημερινή απόπειρα να πεισθούμε να αφεθούμε στην Αγία Τράπεζα, δηλαδή στην αγάπη του Θεού.

10-08-2021 Ο φόβος του πόνου

- Το πιο σημαντικό γεγονός πάνω στη γη είναι η Θεία Λειτουργία.
- Ο ευαγγελικός λόγος, ο λόγος του Κυρίου μας, είναι η τροφή μας η πνευματική, που μας δίνει κατεύθυνση ζωής. Γι' αυτό οφείλουμε να τον μελετούμε.
- Φαντασιωνόμαστε ότι είμαστε πνευματικοί άνθρωποι, αλλά ζούμε στο ψυχολογικό επίπεδο. Ακόμα και η αναφορά μας στον Χριστό είναι ψυχολογική.
- Μπορεί να συγκινούμαστε από τον λόγο του Κυρίου, αλλά δεν καθορίζεται η ζωή μας από αυτόν. Τις περισσότερες μάλιστα φορές τον αποστρεφόμαστε.
- Αληθινοί μαθητές του Κυρίου και συνειδητοποιημένα μέλη της Εκκλησίας είναι όσοι δέχονται να σηκώσουν τον σταυρό τους και να ακολουθήσουν τον Κύριο.
- Να μην ασχολούμαστε με τον Αντίχριστο. Οι κενοί άνθρωποι κυρίως ασχολούνται με αυτόν. Η συνείδηση της Εκκλησίας δεν ασχολείται με τα εσχατολογικά, δηλαδή τα μελλούμενα. Ασχολείται με τη μετάνοια, με τη μόρφωση πνευματικής συνείδησης.
- Ο Αντίχριστος είναι η ζωή που αποφεύγει τον σταυρό, δηλαδή είναι το κοσμικό φρόνημα.
- Τον Αντίχριστο τον έχουμε μέσα μας, όταν φοβόμαστε τον κόπο, όταν δεν θυσιάζουμε το εγωκεντρικό θέλημά μας για χάρη του άλλου, όταν δεν επιλέγουμε να πολεμήσουμε τα πάθη μας κατά Θεόν.
- Ο δρόμος του Θεού έχει σταυρό. Ο δρόμος του κόσμου έχει άνεση, ευκολία, ικανοποίηση των εγωκεντρικών επιθυμιών και στοχεύσεων.
- Το να θέλουμε να υπερασπιστούμε την Εκκλησία και την Ορθοδοξία σαν οπαδοί μιας ποδοσφαιρικής ομάδας δείχνει ότι δεν έχουμε πνευματική συνείδηση, δεν γνωρίζουμε τον ευαγγελικό λόγο και δεν έχουμε εμπνευστεί από τον Κύριο.
- Είναι πολύ σημαντικό να ξεκαθαρίσουμε αν θέλουμε τον Χριστό στη ζωή μας ή όχι.
- Ο άνθρωπος που έχει επιλέξει τον πνευματικό δρόμο δεν επιδιώκει τον πόνο, αλλά και δεν τον φοβάται. Δέχεται τον πόνο και τον αναλαμβάνει προς δόξαν Θεού, θυσιάζοντας το δικό του εγωκεντρικό θέλημα για χάρη του άλλου.

12-08-2021 Η στοργή της Παναγίας παρηγοριά του κόσμου

- Η Παναγία ήταν μεγάλη γιατί ήταν ασήμαντη. Τα είπε όλα γιατί δεν είπε τίποτα. Είναι παρούσα μέσα σε κάθε ψυχή, γιατί ήταν απούσα μέσα στην ταπείνωσή της.
- Η Παναγία μάς δείχνει τον τρόπο. Είναι η αγκαλιά που μας θεραπεύει, μας ειρηνεύει και μας κάνει να νιώθουμε ασφαλείς.
- Η αμαρτία δεν νικιέται πολεμώντας την, αλλά βρίσκοντας άλλον πόθο δυνατότερο. Και η στοργή της Παναγίας είναι δυνατότερη από κάθε πόθο.
- Αφού έχουμε την Παναγία μας, δεν φοβόμαστε τίποτα και δεν στενοχωριόμαστε για τίποτα.

- Η Παναγία είναι το καύχημα του ανθρώπινου γένους και το πρότυπο της γυναίκας. Εξαιτίας αυτής της γυναίκας, απόκτησε ομορφιά η κάθε γυναίκα.
- Να μην εστιάζουμε στο κακό και να μην ασχολούμαστε με αυτό, αλλά να βλέπουμε την ομορφιά του Θεού που βρίσκεται παντού.
- Η Εκκλησία παίρνει την ασχήμια και την κάνει ομορφιά. Παίρνει την αμαρτία και την κάνει προωθητική δύναμη για τον Θεό.
- Όποιος μεταδίδει ειρήνη και ελπίδα είναι του Θεού. Αντίθετα, όποιος επιτιμά τον κόσμο και εστιάζει στο κακό δεν είναι του Θεού. Είναι συνεργός του Διαβόλου.
- Ως μέλη της Εκκλησίας που είμαστε, έχουμε την ευθύνη να μεταδίδουμε στον κόσμο την ειρήνη, την παρηγοριά και την ελπίδα. Και θα γίνει αυτό, αν μοιάσουμε της Παναγίας, δηλαδή αν ησυχάσουμε στο ταμείο μας, σιωπήσουμε εξωτερικά και εσωτερικά και αφήσουμε τον λόγο του Θεού να λειτουργήσει μέσα μας.

<u>15-08-2021</u> Η αγκαλιά που ησυχάζει την ύπαρξη

- Η Παναγία είναι για όλους. Είναι η μητέρα όλου του κόσμου.
- Η Παναγία είναι η προστάτιδα των αμαρτωλών. Είναι αυτή που κάνει τα πάντα για να μας φέρει σε προσωπική συνάντηση με τον Υιό της.
- Η Παναγία είναι η αγκαλιά που μας θεραπεύει και που μας μεταφέρει στον Ουρανό. Γιατί έχει πληρότητα ζωής και είναι η μητέρα της ζωής.
- Η Παναγία έγινε η γόνιμη γη για να έρθει ο Χριστός στον κόσμο, γιατί ήταν ταπεινή και εντελώς αφημένη στο θέλημα του Θεού.
- Η Παναγία είναι η πιο αφανής και ταυτόχρονα η πιο σημαντική σε όλο τον κόσμο και σε όλους τους αιώνες.
- Εμείς μπορούμε να γίνουμε σαν την Παναγία. Ταπεινοί, ήσυχοι, χωρίς λογισμούς, προσευχόμενοι και αφημένοι στο θέλημα του Θεού.
- Όσο πιο ταπεινοί είμαστε, τόσο πιο ουσιαστικοί γινόμαστε και τόσο πιο θετική επίδραση έχουμε στον κόσμο.
- Όσο αρνιόμαστε τον λογισμό μας και τη δύναμή μας, τόσο πιο παντοδύναμοι γινόμαστε. Με μια παντοδυναμία όχι που κατατροπώνει τον κόσμο, αλλά που αγκαλιάζει τον κόσμο και τον θεραπεύει.
- Μέσα στην Εκκλησία ησυχάζουμε, σιωπούμε και γευόμαστε την πληρότητα, όπως η Παναγία.

<u>22-08-2021</u> Ο φόβος αιτία του άγχους

- Ο χώρος στον οποίο συναντιόμαστε με τον Θεό είναι η καρδιά μας.
- Ο άνθρωπος, μόνο αν προσεύχεται, ζει αληθινά και έχει πρόσωπο και υγιείς σχέσεις.
- Ο φόβος είναι η πτώση μας και είναι γέννημα των λογισμών μας.

- Οι λογισμοί μας προέρχονται από τον εγωισμό μας να ελέγξουμε τα πράγματα και όχι να αφεθούμε στον Θεό.
- Να μην πιάνουμε ποτέ κουβέντα με τους λογισμούς μας, γιατί αυτές οι κουβέντες μάς οδηγούν πάντα σε ήττες.
- Να μην ψάχνουμε ποιο είναι το θέλημα του Θεού για μας. Μόνο να είμαστε ανοιχτοί στον Θεό και αφημένοι στο έλεός Του.
- Να μην αγωνιούμε για τίποτα, ούτε για τη σωτηρία μας, να μην έχουμε άγχος και να μην έχουμε ενοχές για τις αμαρτίες μας. Ησυχία και μετάνοια μόνο να έχουμε.
- Η ιδεολογικοποίηση της πνευματικής ζωής είναι μέγα λάθος. Να μην το κάνουμε.
- Η εμπιστοσύνη στον Θεό είναι η φυσική κατάσταση του ανθρώπου που έχει μάθει να ησυχάζει και να προσεύχεται.

<u>14-09-2021</u> Η ελευθερία του Σταυρού

- Μέσα από τον Σταυρό αποκαλύπτεται στον άνθρωπο το μυστήριο της ζωής.
- Ο Σταυρός είναι το τεκμήριο της αγάπης του Θεού.
- Με το τίμιο Αίμα του Κυρίου μας όλες οι αμαρτίες μας, και αυτές που έγιναν και αυτές που θα γίνουν, έχουν ξεπλυθεί και διαγραφεί. Η δική μας ευθύνη είναι να ανοίξουμε την καρδιά μας στον Κύριο.
- Ο Σταυρός είναι ο τρόπος να γευόμαστε τα δώρα του Θεού.
- Οφείλουμε να εμπιστευόμαστε την αγάπη του Θεού και να μην χάνουμε την ελπίδα μας. Η απελπισία είναι το μεγαλύτερο όπλο του Διαβόλου και η μεγαλύτερη αμαρτία μας. Είναι σαν να λέμε στον Κύριο ότι η σταυρική Του θυσία δεν είναι ικανή να μας λυτρώσει.
- Τιμούμε τον Σταυρό, όταν κι εμείς ζούμε σταυρικά και θυσιαστικά, δηλαδή όταν βγαίνουμε από τον εαυτό μας και προσπαθούμε να αναπαύουμε τους άλλους. Για να γίνει αυτό, χρειάζεται να ελευθερωθεί η ψυχή μας, δηλαδή να αφεθούμε στον Θεό.
- Όταν κάποιος προσπαθεί να μας προσβάλει και να μας ταράξει, είναι πολύ σημαντικό εμείς να μην αντιδρούμε σε αυτό που κάνει εμπλεκόμενοι σε διαμάχη. Έτσι αποδεικνύεται ότι έχουμε καταλάβει το μυστικό νόημα του Σταυρού.

<u>19-09-2021</u> Ανατροπή ζωής

- Όλη η ζωή μας είναι δομημένη γύρω από το εγωκεντρικό μας θέλημα, ενώ την ψυχή μας την περιφρονούμε.
- Ελάχιστοι άνθρωποι έχουν ορθοδρομήσει τη ζωή τους στην κατεύθυνση της ανάπαυσης της ψυχής, δηλαδή της αναζήτησης του Χριστού και της συνάντησης μαζί Του.
- Την ψυχή του θα τη σώσει αυτός που σταυρώνει-θανατώνει το εγωκεντρικό του θέλημα στο όνομα του Χριστού και του Ευαγγελίου.

- Η σημαντικότερη άσκησή μας είναι η καθημερινή έξοδος από τον εαυτό μας, από τον εγωισμό μας, από τη μιζέρια μας, από την αγωνία μας να κυριαρχήσουμε στους άλλους.
- Η απομόνωσή μας, που θέλουμε να την παρουσιάζουμε ως μια πράξη θρησκευτική-ασκητική, τις περισσότερες φορές είναι έκφραση πληγωμένου εγωισμού, δηλαδή είναι μια πράξη εγωιστική. Συνήθως απομονωνόμαστε από τους άλλους, επειδή δεν ικανοποιήθηκαν κάποια αιτήματά μας.
- Ο αληθινός χριστιανός έχει ως κέντρο της ζωής του τον Χριστό και γι' αυτό δεν πληγώνεται από τίποτα.
- Για τον αληθινό χριστιανό ο Χριστός είναι ο ανεκτίμητος θησαυρός που έχει και που δεν θέλει ποτέ να χάσει.
- Μία απομάκρυνση μόνο μας σώζει: η απομάκρυνση από τον εγωισμό μας. Όλα τα άλλα είναι καμώματα.
- Για να αλλάξει η ζωή μας, να μην περιμένουμε να αλλάξουν οι άλλοι ή οι καταστάσεις, αλλά να αφήσουμε τον Χριστό να έρθει μέσα μας και να μας αλλάξει τα φώτα. Τότε θα αλλάξουν τόσο οι αισθήσεις μας, που θα αλλάξει και η ζωή μας.
- Ο πνευματικός άνθρωπος δεν ψάχνει το κακό και δεν ασχολείται με αυτό, αλλά παντού βλέπει το φως και την παρουσία του Χριστού.

<u>26-09-2021</u> Τι είναι η αγάπη ή Ποιος είναι η αγάπη;

- Αυτό που ορίζει τη γνησιότητα της αγάπης μας είναι ο λόγος της και η πηγή της.
- Η αγάπη δεν είναι μία ιδέα, μία αντίληψη, ένα προσωπικό βίωμα. Η αγάπη είναι το πρόσωπο του Χριστού.
- Έχουμε πολύ μεγάλη αξία και την έχουμε όχι από τον εαυτό μας αλλά από τον Θεό.
- Ο Θεός μάς αγαπάει παρά τις αμαρτίες μας, γι' αυτό κι εμείς μπορούμε να αγαπάμε τον εαυτό μας και τους άλλους.
- Όσο γνωρίζουμε την απεριόριστη αγάπη του Θεού και επειδή είμαστε εικόνες Του, τόσο γνωρίζουμε τον εαυτό μας, δηλαδή την απεριόριστη πνευματική-οντολογική μας αξία.
- Όταν αντιληφθούμε την αληθινή μας αξία, τότε μπορούμε να αγαπήσουμε αληθινά τον κάθε άνθρωπο.
- Εφόσον καταλάβουμε ότι είμαστε μέλη του Σώματος του Χριστού, καταλαβαίνουμε ότι η αξία μας είναι αιώνια και ότι αυτή η αξία δεν προσβάλλεται ούτε από τις αμαρτίες μας. Κάθε φορά που με την αμαρτία η σχέση μας με το Σώμα του Χριστού διαρρηγνύεται, μπορούμε να αποκαθιστούμε αυτή τη σχέση με τη μετάνοια και τη μετοχή στα μυστήρια της Εκκλησίας.
- Όταν γνωρίσουμε την απεριόριστη αξία μας, τότε κατανοούμε το νόημα της εντολής του Κυρίου "Αγαπάτε αλλήλους" και μπορούμε να βγαίνουμε από τον εαυτό μας, να αναπαύουμε τον άλλον άνθρωπο και να θυσιαζόμαστε γι' αυτόν.

- Αυτό που διακρίνει την πνευματική αγάπη από την κοσμική είναι η αγάπη προς τους εχθρούς.
- Η πνευματική αγάπη έχει ανάπαυση, ειρήνη, ελευθερία, διαφύλαξη της ενότητας.
- Αγαπάει πνευματικά μόνο αυτός που μπορεί να μπαίνει στη θέση του άλλου.
- Οι άγιοι έχουν βαθιά γνώση της ανθρώπινης ψυχής και αυτή τη γνώση τη χρησιμοποιούν, όχι για να ελέγχουν και να εξουσιάζουν τον άλλον άνθρωπο, αλλά για να τον αναπαύουν και να τον ελευθερώνουν.
- Η ανασφάλειά μας γεννά την αγωνία μας για τις διαθέσεις του άλλου απέναντί μας και την καχυποψία μας.
- Η αλήθεια του άλλου ανθρώπου δεν είναι οι πράξεις του αλλά η ουσία του, την οποία μπορούμε να γνωρίσουμε μόνο με τον Χριστό.
- Η κοσμική αγάπη είναι η ναρκισσιστική διάθεση να έχουμε υπό τον έλεγχο και υπό την κυριαρχία μας τους ανθρώπους. Και είναι αδιέξοδη, γιατί δεν δημιουργεί ούτε εμπιστοσύνη ούτε σχέση αληθινή.
- Όταν εκτιμούμε και εμπιστευόμαστε τον εαυτό μας, τότε εκτιμούμε και εμπιστευόμαστε και τον άλλον άνθρωπο. Αυτά όμως μόνο με τον Χριστό στη ζωή μας μπορούν να γίνουν.
- Η αγάπη διώχνει τον φόβο.
- Όταν φοβόμαστε τον άλλον και οχυρωνόμαστε απέναντί του, δεν τον αγαπάμε.
- Η αληθινή αγάπη έχει πληρότητα και δεν φοβάται να χάσει.
- Επειδή όταν δίνουμε την πνευματική αγάπη αυτή δεν είναι δική μας αλλά του Θεού, δεν νιώθουμε ποτέ πληγωμένοι, προδομένοι, χαμένοι.
- Όταν αδειάσουμε από τον εγωισμό μας και αφήσουμε χώρο μέσα μας για να κατοικήσει ο Θεός, μόνο τότε θα μπορέσουμε να αποκτήσουμε την αγάπη του Θεού, που είναι η μόνη αληθινή αγάπη.

<u>27-09-2021</u> Όποιος αγαπά δεν το νιώθει

- Η πραγματική κανονικότητα είναι να αναπαύουμε την καρδιά μας.
- Η πραγματική ικανότητα είναι να εκπληρώνουμε τον λόγο για το οποίο ζούμε.
- Το μόνο που αξίζει να κάνουμε είναι η Θεία Λειτουργία.
- Ο λόγος που συνεχώς μιλάμε, π.χ. στο διαδίκτυο, είναι γιατί δεν θέλουμε να έρθουμε σε επαφή με την καρδιά μας. Και συνήθως λέμε εξυπνάδες, πουλάμε πνεύμα, και μάλιστα με ένταση και θυμό, σαν να έχουμε ανακαλύψει κάτι κρυμμένο και φοβερό.
- Η πολυλογία, κυρίως μέσω του διαδικτύου, είναι ένας παραλογισμός, που συνήθως μεταδίδει ένταση και θυμό. Ο καθένας λέει και γράφει ό,τι του έρθει στο μυαλό.
- Οφείλουμε να προσέχουμε, ώστε να μην πέφτουμε στην παγίδα της πολυλογίας.
- Να έχουμε απόλυτη εμπιστοσύνη στον Θεό και να αφηνόμαστε σε Αυτόν.
- Συνήθως οι άνθρωποι που δεν εργάζονται ασχολούνται με το να κρίνουν τους άλλους.

- Όταν δεν εργαζόμαστε, δεν αναπτυσσόμαστε.
- Τον χρόνο που μας χάρισε ο Θεός οφείλουμε να τον αξιοποιούμε. Είναι το πιο πολύτιμο πράγμα που έχουμε.
- Ο χρόνος μας είναι ο χρόνος της σωτηρίας μας.
- Να δίνουμε υπόσταση στον χρόνο μας και αυτό το κάνουμε όταν ζούμε εν Χριστώ.
- Η γερόντισσα Γαβριηλία ήταν η ενσάρκωση της αγάπης.
- Κάτι είναι του Θεού, όταν φέρει και μεταδίδει στην καρδιά μας ελπίδα, ειρήνη και ενότητα. Όταν κάτι μας μεταδίδει ταραχή και διάσπαση, όσο θεολογικό κι αν φαίνεται, δεν είναι του Θεού. Είναι δαιμονικό.
- Εφόσον είμαστε πλάσματα του Θεού και εφόσον ο Θεός "αγάπη εστί", γεννιόμαστε έχοντας την αγάπη.
- Είμαστε καρποί-γεννήματα της δημιουργικής αγάπης του Θεού.
- Η πραγματική αγάπη έχει ως πηγή τον Θεό, τη χάρη του Θεού.
- Η κοσμική αγάπη είναι ψυχολογική και ναρκισσιστική, όχι αληθινή.
- Αληθινή αγάπη είναι μόνο η αγάπη του Θεού.
- Ένα βασικό στοιχείο της αληθινής-χριστιανικής αγάπης είναι ότι κατευθύνεται και στους μη δικούς μας. Ο χριστιανός αισθάνεται αδελφό τον κάθε άνθρωπο, οποιασδήποτε ποιότητας κι αν είναι. Και τον καλό και τον κακό. Και τον πιστό και τον άπιστο. Και τον Ορθόδοξο και τον αιρετικό.
- Όλοι οι άνθρωποι είναι αδελφοί μας και είναι εικόνες του Θεού.
- Το μεγάλο μας πρόβλημα είναι ότι δεν είμαστε προσευχόμενοι. Από αυτό ξεκινούν όλα όσα μας ταλαιπωρούν.
- Η αγάπη του Θεού είναι απεριόριστη.
- Την αγάπη κάποιου τη βιώνουμε, όταν εμείς τον αγαπάμε. Ό,τι δίνουμε αυτό παίρνουμε.
- Με όποια μάτια βλέπουμε τον άλλον με τέτοια μάτια βλέπει κι αυτός εμάς. Αν τα μάτια μας προς τον άλλον είναι μάτια αγάπης, τότε κι ο άλλος με μάτια αγάπης θα μας βλέπει.
- Όταν κάνουμε κάτι καλό σε κάποιον, το λαμβάνουμε κι εμείς, ακόμη κι αν εκείνος δεν το έχει αποδεχθεί. Αλλά και το κακό που κάνουμε σε κάποιον επιστρέφει σε μας.
- Όταν για κάτι καλό που κάνουμε σε κάποιον ζητάμε ανταπόδοση ή έστω ευγνωμοσύνη, αυτό δεν είναι αγάπη αλλά ανταλλαγή προϊόντων.
- Η αληθινή αγάπη έχει ταπείνωση, που είναι το ένδυμα της θεότητας, γι' αυτό κανείς δεν μπορεί να την προσβάλει.
- Καλύτερα να έχουμε χάρη παρά να έχουμε δικαίωση.
- Να μην είμαστε συμβιβασμένοι με την πτώση μας και τον λογισμό μας, αλλά να προσέχουμε τι σκεφτόμαστε, τι λέμε και τι κάνουμε.
- Όταν παύουμε να αγαπούμε, παύουμε και να ζούμε.

- Όταν αγαπούμε τον έναν και δεν αγαπούμε τον άλλον, τότε στην πραγματικότητα δεν αγαπούμε κανέναν.
- Μπορούμε να καταλάβουμε τι άνθρωπος είναι κάποιος από το βλέμμα του, τη φωνή του, τη στάση του.
- Ο ήρεμος τρόπος μας, εφόσον τον έχουμε, μπορεί και θηρία να ημερώσει.
- Να μην προσπαθούμε να διορθώσουμε τους άλλους. Μόνο η αγάπη μας και η προσευχή μας μπορεί να διορθώσει κάποιον, δηλαδή μόνο η χάρη του Θεού.
- Η δουλειά του παπά είναι να διευκολύνει τη σύναψη σχέσης μεταξύ του ανθρώπου και του Θεού ή τουλάχιστον να μην εμποδίσει αυτή τη σχέση, αφού όλη τη δουλειά την κάνει ο ίδιος ο Θεός.
- Όποιος αγαπά δεν το νιώθει. Είναι γι' αυτόν μια φυσική λειτουργία, όπως η αναπνοή.
- Τα όχι μας προς τους άλλους καταστρέφουν την ενέργειά μας και δημιουργούν τις προϋποθέσεις για σύγκρουση.
- Όταν ο νους μας δεν περισπάται στα κοσμικά και είναι ενωμένος με τον Θεό, τότε και η καλημέρα που θα πούμε σε κάποιον είναι σαν να τον ευλογούμε.
- Αν έχουμε τη χάρη του Θεού, τότε και η ανάσα μας εκπέμπει Χριστό. Και τότε κι η καλημέρα μας έχει άλλη ποιότητα και ο άλλος το νιώθει αυτό.
- Οι άγιοι δάσκαλοί μας είναι αυτοί που μας δείχνουν ποια είναι τα κριτήρια της ζωής.

<u>03-10-2021</u> Αγαπώ γιατί δεν είμαι ανασφαλής

- Ο κάθε άνθρωπος, ακόμη και στη μεγαλύτερη αμαρτία, στην έσχατη πτώση να βρίσκεται, τον δρόμο του ψάχνει.
- Η κατηγοριοποίηση των ανθρώπων και η επίπληξη του κακού δεν θεραπεύουν.
- Αυτό που δείχνει περισσότερο από οτιδήποτε άλλο ότι είμαστε του Θεού είναι η αγάπη προς τον εχθρό μας.
- Μόνο όταν κάποιος έχει την αγάπη του Θεού, μπορεί να αγαπήσει τον εχθρό του. Στην περίπτωση που δεν έχει την αγάπη του Θεού, είναι σίγουρο ότι δεν θα αντέξει και θα αρρωστήσει.
- Ο ανασφαλής άνθρωπος δεν μπορεί να αγαπήσει αληθινά κανέναν, γιατί συνεχώς προσπαθεί να προστατεύει τον εαυτό του και μάλιστα με λάθος τρόπο. Η ανασφάλεια που έχει είναι μια μειονεξία που του γεννήθηκε, επειδή δεν βίωσε την εμπειρία της αγάπης του Θεού.
- Την αλήθεια κανείς δεν μπορεί να την προσβάλει ή να την κλέψει.
- Το κακό δεν μπορεί να ταιριάξει με το καλό.
- Αν έχουμε μέσα μας την αγάπη του Θεού, δεν μπορούμε να ανεχθούμε καμία κατάσταση μίσους, φθοράς, αδικίας ή προσβολής του αδελφού μας.
- Είναι ανώφελο να απαιτούμε από τους ανθρώπους αυτό που χαρίζει ο Θεός.

- Όταν νιώθεις πλήρης, δεν μπορεί να σε ενοχλήσει τίποτα.
- Όταν ζεις το αληθινό, δεν μπορεί κανείς να σου το κλέψει.
- Η απομάκρυνσή μας από τον άλλον συνήθως είναι ένας καλυμμένος εγωισμός.
- Ο άνθρωπος που έχει το φως του Χριστού έχει και την ταπείνωση να είναι παρών σε κάθε στιγμή του κάθε ανθρώπου με τον δικό του τρόπο.
- Μόνο αν προηγουμένως έχουμε την εμπειρία του Χριστού, θα μπορέσουμε πίσω από έναν εγκληματία να δούμε τον ίδιο τον Χριστό. Αυτή η στάση είναι έκφραση του βιώματος της εμπειρίας του Χριστού, ενός βιώματος που έχει πολλή ταπείνωση και βαθιά μετάνοια.
- Όταν καταλάβουμε ότι είμαστε χαμηλά και ο Θεός μάς υψώνει με την αγάπη Του, τότε εκτιμούμε αυτούς που επίσης είναι χαμηλά, τους ξεπεσμένους. Και τους αγκαλιάζουμε, τους περιθάλπουμε με τον τρόπο που μας μαρτυρεί ο Χριστός, με τον τρόπο του Χριστού.
- Η πνευματική ζωή έχει ελευθερία, άνεση, απλότητα.
- Ο άνθρωπος που έχει το φως και την αγάπη του Χριστού δεν αισθάνεται έχθρα για κανέναν.
- Αν είναι ο Θεός ορατός στη ζωή μας, τότε κι εμείς θα είμαστε ορατοί στη ζωή του κάθε ανθρώπου με κάθε τρόπο, γιατί θα δίνουμε το μήνυμα της ελπίδας, ότι δηλαδή η προοπτική μας δεν είναι η σύγκρουση και η έχθρα, αλλά η συμφιλίωση και η κοινωνία.

<u>04-10-2021</u> Αγάπα και κάνε ό,τι θέλεις

- Το κέντρο της Εκκλησίας μας, η βάση από την οποία αντλούμε τη ζωή είναι η Θεία Λειτουργία, είναι η Αγία Τράπεζα.
- Στην Εκκλησία μπαίνεις λύκος και βγαίνεις περιστέρι, όχι αλλάζοντας τη φύση αλλά τη διάθεση. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Μπαίνουμε ταλαιπωρημένοι στην Εκκλησία και εκεί η χάρη του Θεού, εφόσον είμαστε ανοιχτοί, μας μεταμορφώνει.
- Οι άγιοί μας είναι η προέκταση του Σώματος του Χριστού, γι’ αυτό μας διδάσκουν και μας εμπνέουν.
- Ο προορισμός του ανθρώπου είναι η αγάπη. Δεν χρειάζεται να κάνει τίποτε άλλο. Το ρήμα "εντέλλομαι" ο Κύριος το χρησιμοποιεί μόνο στην αγάπη. (Γερόντισσα Γαβριηλία)
- Για να αγαπήσουμε πραγματικά κάποιον, οφείλουμε να μπούμε στη θέση του, στην ψυχή του και να τον καταλάβουμε. Οφείλουμε να δούμε ότι είναι εικόνα του Θεού και ότι έχει απεριόριστες δυνατότητες.
- Μόνο αν έχουμε στρέψει τον εαυτό μας στην επώδυνη αναζήτηση του Θεού, θα μπορέσουμε να δούμε καθαρά το είναι του άλλου. Και μόνο αν καταλάβουμε τη δική μας αξία, θα μπορέσουμε να καταλάβουμε και την αξία του άλλου.
- Με όποια κριτήρια αξιολογούμε τον εαυτό μας, με τα ίδια κριτήρια αξιολογούμε και τον άλλον.

- Αν την επώδυνη αναζήτηση του Θεού δεν την έχω ως κεντρικό άξονα της ζωής μου, οι σχέσεις μου είναι τελείως επιφανειακές και μπορώ να βλέπω τον άλλον μόνο εξωτερικά, επιδερμικά.
- Μόνο ο άνθρωπος που είχε τον Θεό, Τον έχασε και πόνεσε πολύ γι' αυτή την απώλεια καταλαβαίνει τον πνευματικό πόνο και πόσο βαθύς αυτός είναι. Γι' αυτό και συμπονάει τον κάθε άνθρωπο.
- Ο άλλος άνθρωπος αισθάνεται ότι λαμβάνει περισσότερη αγάπη με αυτό που είμαστε γι' αυτόν και αισθανόμαστε γι' αυτόν παρά με το καλό που του κάνουμε.
- Στην πνευματική ζωή συνυπάρχουν η αναζήτηση του Θεού με την αγαπητική προσέγγιση του άλλου ανθρώπου. Όταν από αυτές τις δύο καταστάσεις λείπει η μία, τότε μιλάμε για εκτροπή και όχι για γνήσια πνευματική ζωή.
- Όπως μας είναι απαραίτητο να αναπνέουμε, μας είναι απαραίτητο και να αγαπάμε, γιατί έτσι μαρτυρείται η εσωτερική μας ισορροπία και πληρότητα.
- Όταν ζούμε την πληρότητα του Θεού, τότε δεν έχουμε την αγωνία να λαμβάνουμε αγάπη, αλλά τη διάθεση να δίνουμε αγάπη, να προσφερόμαστε.
- Ο άνθρωπος που έχει γευτεί τον Θεό δεν αντέχει να γίνεται αιτία να διαρρηγνύεται η σχέση του με κάποιον άλλον. Είναι σαν να του παίρνουν το οξυγόνο.
- Η αγάπη και η ταπείνωση είναι συνώνυμες έννοιες.
- Ανταγωνιστικός είναι ο ανασφαλής.
- Μεγάλος είναι αυτός που κάνει τον άλλον να αισθάνεται μεγάλος.
- Το μεγάλο πρόβλημα δεν είναι ότι είμαστε ναρκισσιστές, αλλά ότι αυτό δεν μας προβληματίζει, το θεωρούμε φυσιολογικό και μάλιστα το καλλιεργούμε.
- Ο τρόπος που συμπεριφερόμαστε στον άλλον φανερώνει την κατάστασή μας.
- Είναι σημαντικό να δίνουμε με τη συμπεριφορά μας αξία και προτεραιότητα άλλον άνθρωπο. Αν αυτό γινόταν, ο κόσμος θα ήταν τελείως διαφορετικός.
- Στη συντριπτική πλειοψηφία των ζευγαριών αλλά και γενικότερα των σχέσεων δεν υπάρχει διαφάνεια. Αυτό πρέπει πολύ να μας προβληματίσει.
- Όταν κάποιος δεν μας συμπεριφέρεται αγαπητικά, εμείς δεν πρέπει να του βάζουμε ταμπέλα και να τον αποστρεφόμαστε ή να τον εκδικούμαστε. Αντίθετα οφείλουμε να τον αγαπάμε ακόμα περισσότερο, γιατί είναι ένας ταλαιπωρημένος και ελλιπής άνθρωπος.
- Μια αγαπητική σχέση μπορεί να αναπτυχθεί, μόνο όταν αφήνουμε τον άλλον ελεύθερο, δηλαδή μόνο όταν του δίνουμε τη δυνατότητα ακόμα και να μας απορρίψει. Αυτό άλλωστε κάνει κι ο Θεός με μας, αφού μας δίνει τη δυνατότητα ακόμα και να Τον απορρίψουμε.
- Αν η αγάπη μας για τον άλλον μεταβάλλεται ανάλογα με τη συμπεριφορά του άλλου, τότε η αγάπη μας αυτή δεν είναι του Θεού, αλλά δική μας, ανθρώπινη.
- Η απροϋπόθετη αγάπη σώζει τον άλλον.
- Στην αληθινή αγάπη δεν περιμένουμε καμία ανταπόδοση.

- Αληθινή-απροϋπόθετη αγάπη μπορούμε να δίνουμε στον άλλον, μόνο αν έχουμε τη χάρη του Θεού.
- Όταν αγαπάμε αληθινά, θέλουμε ο άλλος να ωφελείται και να αναδεικνύεται το πρόσωπό του.
- Αν αναπαύσουμε τον αδελφό μας, θα αναπαύσει και μας ο Θεός.
- Όσο νωρίτερα καταλάβουμε ότι ο καθένας μας και η καθεμιά μας δεν είναι το κέντρο του κόσμου και ότι οι άλλοι γύρω μας δεν είναι υποχρεωμένοι να μας υπηρετούν και να μας κανακεύουν, τόσο το καλύτερο.
- Ο άνθρωπος που είναι κοντά στον Θεό αγαπάει και τους εχθρούς του, χωρίς στην πραγματικότητα να βλέπει εχθρούς, κι ας τον εχθρεύονται κάποιοι. Αντίθετα, ο άνθρωπος που είναι μακριά από τον Θεό βλέπει εχθρούς ακόμα και εκεί που δεν υπάρχουν, ακόμα και στους φίλους του. Είναι καχύποπτος.
- Όταν κάνουμε κάτι καλό για κάποιον, αν σκεφτόμαστε αυτόν και όχι τον εαυτό μας και ότι αυτό που κάνουμε είναι μια ευχαριστία στον Θεό, τότε δεν θα νιώθουμε κούραση ούτε κάτι άλλο δυσάρεστο, αλλά χαρά.
- Πνευματικά προχωρημένος είναι αυτός που ό,τι του συμβαίνει το βλέπει ως θέλημα του Θεού ή ως παραχώρηση του Θεού. Με άλλα λόγια, είναι αυτός που δεν έχει απαιτήσεις και αφήνεται στον Θεό.
- Μη συσχετίσεις ποτέ τον άνθρωπο με τον κακό τρόπο που σου φέρεται, αλλά να βλέπεις μέσα στην καρδιά του τον Χριστό. (Γερόντισσα Γαβριηλία)
- Άλλο οι πράξεις ενός ανθρώπου και άλλο η ουσία του.
- Το πώς αισθανόμαστε εκπέμπεται και γίνεται αισθητό στον άλλον άνθρωπο.
- Όταν έχουμε λογισμό κατάκρισης, να παρακαλέσουμε τον Θεό να μας τον πάρει εκείνη την ώρα, για να μπορέσουμε να αγαπήσουμε το πρόσωπο του άλλου, όπως το αγαπάει ο Θεός. (Γερόντισσα Γαβριηλία)
- Η κατάκριση είναι ο βλακωδέστερος τρόπος να διώξουμε τη χάρη του Θεού.
- Η ζωή της Εκκλησίας βρίσκεται πέρα από κάθε ηθική πειθαρχία ή θρησκευτικά καθήκοντα. Είναι η υπέρβαση της ηθικότητας στην πνευματικότητα. (Γερόντισσα Γαβριηλία)
- Η πνευματική ζωή δεν είναι κάποιες εντολές και κάποια ηθικά μέτρα που τηρούμε για να δικαιώνουμε τον εαυτό μας και να λέμε ότι είμαστε καλοί άνθρωποι. Η πνευματική ζωή αρχίζει από τη στιγμή που αναφερόμαστε στον Θεό και που κέντρο και σκοπός της ζωής μας γίνεται ο Θεός.
- Ο Θεός δεν μας θέλει μίζερα πλασματάκια που να υπακούουν τυφλά στις κατευθύνσεις κάποιου πνευματικού. Η τήρηση των εντολών του Θεού προϋποθέτουν συναίσθηση, ελευθερία, αναζήτηση του Θεού και προσωπική ευθύνη.
- Αγάπα και κάνε ό,τι θέλεις. (Ιερός Αυγουστίνος)

- Η πνευματική ζωή πιάνει την ουσία, τον πυρήνα της ζωής μας, ενώ η ηθική ασχολείται με τη συμπεριφορά μας, για να δίνουμε καλή εικόνα στους άλλους και στον εαυτό μας, ώστε να νιώθουμε καταξιωμένοι.
- Ο αναποφάσιστος άνθρωπος δεν συμμετέχει στη ζωή. (Γερόντισσα Γαβριηλία)
- Η γλώσσα του Θεού είναι η σιωπή. (Γερόντισσα Γαβριηλία)
- Με τη σιωπή του ο Θεός μάς προκαλεί να τον κυνηγήσουμε. Όταν είμαστε γεμάτοι από τον Θεό, τότε δεν χρειαζόμαστε τα λόγια. Η σιωπή μας όμως δεν είναι πάντα κατά Θεόν. Πολλές φορές προσπαθούμε με αυτή να καλύψουμε υποκριτικά κάποιες ελλείψεις μας.
- Η ελευθερία μας και η χαρά μας εξαρτώνται μόνο από μας και από κανέναν άλλον. Αν κάποιος κρατάει το κλειδί της ελευθερίας μας και της χαράς μας, εμείς του το έχουμε δώσει.

<u>10-10-2021</u> Αντιφάσεις ζωής

- Άλλο το εξωτερικό μας σχήμα-φαινόμενο και άλλο η εσωτερική μας πραγματικότητα.
- Η πνευματική ζωή, που είναι μια πάλη με τον Θεό, ιερουργείται μέσα στον χώρο της καρδιάς μας.
- Ο χριστιανός που δεν έχει εσωτερική ζωή είναι ένας νεκρός άνθρωπος.
- Να αρνούμαστε τον εγωκεντρικό τρόπο ζωής και να δίνουμε χώρο στους άλλους.
- Η αντίφαση του κόσμου είναι ότι προσπαθούμε να ξεπεράσουμε τον θάνατο υπηρετώντας τον. Υπηρετούμε τον θάνατο, όταν υπηρετούμε τον εγωκεντρισμό μας, τη σκοπιμότητά μας, τα δικαιώματά μας, τη διάθεσή μας να κυριαρχήσουμε πάνω στον άλλον.
- Αν η θρησκευτικότητά μας δεν ξεπεράσει το εξωτερικό μας σχήμα και δεν αγγίξει την καρδιά μας, τότε είναι μια νεκρή και εντελώς εξωτερική θρησκευτικότητα που επιβεβαιώνει τον θάνατό μας.
- Ζωή είναι η εμπειρία της αγάπης του Θεού και δίνεται σε αυτούς που παραδόθηκαν στον κόσμο αρνούμενοι τα δίκαιά τους.
- Έχουμε τον Χριστό, όταν όλα μας εγκαταλείπουν κι εμείς στεκόμαστε με ανδρείο φρόνημα, γιατί έχουμε μια άλλη δύναμη μέσα μας, που είναι η εμπειρία της αγάπης του Θεού. Αν η πορεία μας δεν οδηγεί σε αυτήν την κατεύθυνση και εξαντλούμαστε στους τύπους, θρησκευτικούς ή κοσμικούς, τότε αδικούμε τον εαυτό μας.
- Η πνευματική χαρά είναι αυτή που έρχεται μέσα από τη λύπη. Όταν έχουμε μεν λυπηρά γεγονότα, αλλά έχουμε και κάτι πιο ισχυρό μέσα μας, που είναι η αγάπη του Θεού.
- Οι αληθινοί παιδαγωγοί, αυτοί που εμπνέουν ζωή στον κόσμο, είναι οι ασήμαντοι, οι θεληματικά πτωχοί, αυτοί που αρνήθηκαν τη δική τους δύναμη και τον δικό τους λόγο, γιατί πίστεψαν στη χάρη του Θεού και στον λόγο του Θεού.
- Ζωντανός άνθρωπος είναι αυτός που αναζητεί την πραγματική ζωή, γι' αυτό και σέβεται την καρδιά του.

- Όταν γευτούμε τη χάρη του Θεού, τότε πλουτίζουμε. Γινόμαστε οι πάμπτωχοι που τα έχουν όλα και πλουτίζουν πολλούς. Γινόμαστε οι πεθαμένοι που έχουν μέσα τους την πραγματική ζωή και που μεταδίδουν ζωή.
- Ο χριστιανός είναι αυτός που νικά με την κατάθεση των όπλων. Αυτός που δεν αμύνεται, γιατί δεν έχει τίποτε να φοβηθεί.
- Υπάρχει ελευθερία και είναι η ελευθερία της αγάπης του Θεού, που θεραπεύει τις πληγές μας και που μας δίνει την προοπτική να ζήσουμε.

<u>11-10-2021</u> Μην αντιδράς στις δυσκολίες

- Η μελέτη του λόγου του Θεού είναι απαραίτητη για την ψυχή μας, όπως και η προσευχή. Η μελέτη μαζί με την προσευχή διαμορφώνουν μέσα μας ένα πνευματικό κλίμα, ένα ήθος.
- Εάν δεν μελετούμε, τότε η γνώση που έχουμε είναι ό,τι φαντάζεται ο καθένας μέσα στα πάθη του. Αν μελετούμε, τότε έχουμε μια κατεύθυνση ζωής μέσα από την πείρα των Πατέρων μας, από τη ζωή τους. Και με την προσευχή αυτή η γνώση σαρκώνεται μέσα μας, αποκτά υπόσταση.
- Η αληθινή αγάπη, δηλαδή η αγάπη του Χριστού, είναι καθαρή και άδολη. Δεν έχει γκρίνια, παράπονα, απαιτήσεις, σχεδιασμούς, υπολογισμούς, και κυρίως δεν έχει τακτικές και διπλά μηνύματα.
- Όταν δίνουμε την αληθινή αγάπη, επειδή αυτή δεν είναι δική μας, ώστε να έχουμε προσδοκίες, αλλά δοσμένη από τον Θεό, δεν νιώθουμε ποτέ πληγωμένοι, προδομένοι, απογοητευμένοι.
- Συνήθως στις σχέσεις παίρνουμε ό,τι δίνουμε.
- Άλλο η κοσμική-ψυχολογική αγάπη, που με κάνει να αισθάνομαι καλά, και άλλο η πνευματική-οντολογική αγάπη, δηλαδή του Χριστού, που με κάνει να είμαι πραγματικά καλά.
- Μόνο ο άνθρωπος που αγαπά ζει.
- Πνευματικός άνθρωπος είναι αυτός που μπορεί να βγαίνει από τον εαυτό του και να μπαίνει στη θέση του άλλου.
- Αυτό που ορίζει την ποιότητα του ανθρώπου είναι ποιος είναι μέσα του ο θησαυρός του.
- Η κινητήριος δύναμη της πνευματικής πορείας είναι η αγάπη. (Γερόντισσα Γαβριηλία)
- Η αγάπη δεν αντέχει στη μαθηματική λογική. Όσο τη δίνουμε, τόσο πολλαπλασιάζεται.
- Η αγάπη είναι ένα μοίρασμα που μας πλουτίζει.
- Εάν ο σκοπός της ζωής μας είναι η ένωσή μας με τον Χριστό, τότε δεν μας νοιάζει αν οι άλλοι δεν μας αγαπούν ή δεν ανταποκρίνονται στην αγάπη μας.
- Ο άνθρωπος που συγχωρέθηκαν οι αμαρτίες του και που γεύεται το Σώμα και το Αίμα του Χριστού, αν δεν έχει γίνει ολόκληρος μία προσφορά για τον άλλον άνθρωπο, είναι αδικαιολόγητος και αποδεικνύει ότι δεν κοινώνησε αληθινά.
- Ο άνθρωπος που κοινώνησε αληθινά είναι ελεύθερος και άνετος.

- Το άφημα στον Θεό είναι αυτό που μας σώζει, με την προϋπόθεση όμως ότι κι εμείς δραστηριοποιούμαστε, δεν τεμπελιάζουμε περιμένοντας.
- Σε μια διαφορά μεταξύ δύο ανθρώπων, ο ταπεινός είναι αυτός που κάνει την κίνηση για να γεφυρωθεί το χάσμα, να ξεπεραστεί το πρόβλημα, να αποκατασταθεί η σχέση, ενώ ο εγωιστής αποσύρεται εντυπωσιακά για να φανεί δυνατός, όμως τελικά φανερώνει έτσι τη μειονεξία του.
- Ο άνθρωπος που θέλει να δημιουργεί εντυπωσιακές αποσύρσεις είναι πολύ μειονεκτικός.
- Εάν δεν έχουμε ήσυχη τη συνείδησή μας με τους ανθρώπους, δεν μπορούμε να έχουμε ήσυχη τη συνείδησή μας ούτε με τον Θεό.
- Σε μία διαφορά μας με κάποιον, ανεξάρτητα με το τι κάνει αυτός, εμείς οφείλουμε ταπεινά να πάμε και να τα βρούμε μαζί του, ακόμη και να του ζητήσουμε συγνώμη. Μόνο έτσι, θα έχουμε την ηρεμία μας.
- Οι πειρασμοί δεν νικιούνται με τη σύγκρουση αλλά με την περιφρόνηση, την αδιαφορία. Αλλά και οι λογισμοί νικιούνται με την περιφρόνηση, την αδιαφορία, επειδή κι αυτοί πειρασμοί είναι.
- Το χειρότερο που μπορούμε να κάνουμε με τους λογισμούς είναι να τους δώσουμε σημασία.
- Η έξοδος των χριστιανών στους δρόμους με σταυρούς και σημαίες είναι βλακεία, ψυχοπαθολογία και δαιμονική επήρεια, όπως τέτοια είναι και οποιαδήποτε δράση δεν έχει προσευχή και ειρήνη.
- Η ακρόαση του άλλου είναι ένας άλλος τρόπος ομιλίας σε αυτόν. Δεν είναι κάτι αρνητικό ή παθητικό. Αρκεί μέσα από τα λόγια του να ακούμε με προσοχή τα βάθη της καρδιάς του.
- Όταν μας ακούνε αυτιά ενάρετα, αυτιά αγάπης, αυτιά Χριστού, τότε αυτό που μας κάνουν είναι η καλύτερη αγωγή.
- Η ικανότητα να ακούμε τον πόνο του άλλου είναι ύψιστο γεγονός επικοινωνίας και σχέσης.
- Η δουλειά του πνευματικού είναι, αφού ακούσει με προσοχή τον εξομολογούμενο, να του μαρτυρήσει το έλεος και την αγάπη του Θεού. Να δώσει τη σφραγίδα της συγχώρεσης, της αποκατάστασης της σχέσης του πιστού με τον Θεό.
- Ποτέ να μην ταρασσόμαστε. Όταν διατηρούμε την ηρεμία μας, μπορούμε να αντιμετωπίζουμε καλύτερα όλες τις δυσκολίες που μας προκύπτουν.
- Όταν έχουμε κάποιο πρόβλημα με κάποιον, να μην ξεκινούμε αντιδικία μαζί του, αλλά τη λύση του προβλήματος να την κάνουμε αίτημα προσευχής.
- Ο έρωτας δεν σκοτώνεται από τον γάμο, αλλά από μας που δεν έχουμε περιεχόμενο και που είμαστε προβλέψιμοι.
- Για να είμαστε ερωτεύσιμοι, οφείλουμε να καλλιεργούμε στον εαυτό μας το γέμισμα και την ανανέωση.

- Το ίδιον του αληθινού χριστιανού είναι ότι πάντα είναι καινούργιος, ανανεωμένος, ορεξάτος, εκπληκτικός, ενθουσιώδης.
- Με τη μελέτη του λόγου του Θεού μπορούμε να έχουμε συνεχώς πνευματικούς τοκετούς μέσα μας, που θα ανανεώνουν και θα πλουτίζουν συνεχώς τη ζωή μας και θα μας εξελίσσουν.

<u>17-10-2021</u> Δεν υπάρχει ζωή χωρίς λόγο

- Αυτό που ορίζει το πρόσωπό μας και δίνει ταυτότητα και όνομα στο πρόσωπό μας είναι ο λόγος. Άνθρωπος χωρίς λόγο είναι άνθρωπος χωρίς πρόσωπο.
- Δυστυχώς η πίστη μας έχει γίνει μια παρόρμηση και η καθημερινή μας ζωή έχει γίνει μία κίνηση που οδηγείται από απροσδιόριστα και σκοτεινά πολλές φορές κριτήρια.
- Το πιο δύσκολο ερώτημα που τίθεται στον άνθρωπο, όσο κι αν φαίνεται απλό, είναι το ερώτημα για ποιον λόγο ζούμε.
- Το ότι ζούμε χωρίς λόγο είναι πιο σημαντικό κι από την αμαρτία μας.
- Οφείλουμε να έχουμε επίγνωση ζωής. Τότε θα έχουμε και πρόσωπο.
- Η απόκτηση προσώπου είναι διαδικασία πνευματικής γέννας.
- Όταν ο άνθρωπος παίρνει στα σοβαρά τη ζωή του, τότε ψάχνει για έναν λόγο που να τον ελευθερώνει, που να του δίνει ζωή και για τον οποίο αξίζει να ζει.
- Η μεγαλύτερη αμαρτία μας είναι ότι η ζωή μας δεν έχει νόημα. Γι' αυτό και είμαστε συνεχώς κουρασμένοι.
- Η πλεονεξία μας φανερώνει τη μειονεξία μας.
- Είμαστε πλεονέκτες, επιδιώκουμε συνεχώς να κυριαρχούμε του άλλου κλέβοντας δύναμη από τον άλλον, επειδή είμαστε παντελώς αδύναμοι μέσα μας. Και αυτό συμβαίνει, γιατί δεν έχουμε λόγο ζωής, δεν έχουμε τον λόγο της ζωής, που είναι ο Χριστός.
- Ο άνθρωπος που δεν μελετάει τον ευαγγελικό λόγο οδηγείται αρχικά στον εσωτερικό διχασμό και έπειτα στον διχασμό με τους άλλους. Χάνει αρχικά την εσωτερική του ενότητα και έπειτα την ενότητα με τους άλλους.
- Αν γίνουμε ζωντανοί και ελεύθεροι άνθρωποι, τότε ακόμα και το βλέμμα μας θα ζωντανεύει και θα ελευθερώνει τους άλλους γύρω μας.
- Οφείλουμε να απαντήσουμε στο ερώτημα ποιος είναι ο θησαυρός μας, ποιος είναι ο λόγος που καθορίζει τη ζωή μας. Διαφορετικά θα είμαστε μετέωροι στο πουθενά.
- Η κούραση και η απουσία χαράς φανερώνουν ότι λείπει από μέσα μας ο λόγος της ζωής.
- Οι άνθρωποι σήμερα πάσχουμε, γιατί δεν έχουμε λόγο, αλλά λόγια. Με αυτά παραμυθιαζόμαστε ότι τάχα είμαστε ζωντανοί. Αλλά όσο δεν θα έχουμε λόγο, δεν θα έχουμε ούτε πρόσωπο και άρα θα είμαστε νεκροί.
- Για να ζωντανέψουμε, οφείλουμε να βρούμε τον λόγο που θα μας καθορίσει και θα μας φέρει σε σχέση με τον Χριστό.
- Ο άνθρωπος του Θεού είναι ταπεινός και μετανοών και γι' αυτό έχει εσωτερική ησυχία.

- Δύο από τα βασικά στοιχεία που έχουν οι αληθινές και ανθεκτικές σχέσεις είναι ο ενθουσιασμός και η έκπληξη.
- Ο Θεός είναι ενθουσιασμός, γι' αυτό δεν γίνεται να έχουμε τον Θεό μέσα μας και να μην είμαστε ενθουσιώδεις.
- Ο άνθρωπος του Θεού συνεχώς ανανεώνεται από τη σχέση του με τον Θεό και ανανεώνει και τους άλλους. Και, παρά τις δυσκολίες του, έχει χαρά και μεταδίδει χαρά στους άλλους.

<u>18-10-2021</u> Η αγάπη ελευθερώνει ή πνίγει;

- Η πνευματική μελέτη είναι το υλικό που μπορεί να λειτουργήσει μέσα μας ως έμπνευση, ως φώτιση, ως κατεύθυνση ζωής.
- Η αγάπη που τρέφουμε σε κάποιο πρόσωπο δεν πρέπει ποτέ να φτάσει σε βαθμό ειδωλολατρίας. Το πού τελειώνει η αγάπη και πού αρχίζει η ειδωλολατρία είναι κάτι που πολλοί άνθρωποι δεν συνειδητοποιούν.
- Η ειδωλοποίηση κάποιων ανθρώπων, π.χ. γερόντων, είναι φανέρωση συναισθηματικής ανωριμότητας και πνευματικής αστοχίας.
- Οφείλουμε να αποφασίσουμε επιτέλους τι περιεχόμενο δίνουμε στην έννοια αγάπη, δηλαδή αν "αγαπάμε" μόνο αυτούς που μας αγαπούν ή αν αγαπάμε αληθινά.
- Ο κοσμικός έρωτας, αν μένει σε αυτό που είναι και δεν αναδεικνύεται σε αγάπη, γεννά μεγάλα προβλήματα.
- Μόνο με τον Χριστό μαθαίνεται η αγάπη.
- Ο κάθε άνθρωπος είναι εικόνα του Θεού και έτσι οφείλουμε να τον βλέπουμε. Δεν είναι όμως υποκατάστατο του Θεού.
- Αγαπώντας τον Χριστό, αγαπούμε και εκτιμούμε τον εαυτό μας, γινόμαστε ισορροπημένοι άνθρωποι και αποδίδουμε αξία στον κάθε άνθρωπο, είτε φαίνεται σπουδαίος είτε φαίνεται ασήμαντος.
- Ο πνευματικός οφείλει να δείχνει και να προτείνει τον Χριστό, όχι τον εαυτό του.
- Οι εξαρτήσεις από ανθρώπους είναι αρρωστημένες καταστάσεις που μας εμποδίζουν να σχετισθούμε υγιώς με τον Θεό και με τους ανθρώπους.
- Τα λόγια μας δεν μπορούν να αλλάξουν κανέναν. Οι άνθρωποι αλλάζουν με τη σιωπή, την αγάπη, το ταπεινό παράδειγμα και την έμπνευση, όταν οι ίδιοι το αποφασίσουν.
- Ο άλλος άνθρωπος βιώνει αυτό που του εκπέμπουμε, όχι αυτό που νομίζουμε ότι του εμφανίζουμε. Με τη μόνη προϋπόθεση να είναι ανοιχτός. Τότε μάλιστα μπορεί ακόμα και να αλλάξει.
- Ο κάθε άνθρωπος είναι ένα ζωντανό μήνυμα του Θεού, που κάτι σημαντικό έχει να μας πει.
- Οφείλουμε τιμή σε κάθε άνθρωπο.

- Όταν ειδωλοποιούμε έναν άνθρωπο δεν τον τιμούμε. Τιμούμε την εικόνα εκείνη που φτιάξαμε στο μυαλό μας.
- Τα μηνύματα του Θεού μέσω των ανθρώπων τα λαμβάνουμε, μόνο αν είμαστε ανοιχτοί άνθρωποι, δηλαδή μόνο αν είμαστε προσευχόμενοι άνθρωποι.
- Ο προσευχόμενος άνθρωπος είναι αυτός που άνοιξε απροϋπόθετα την καρδιά του στον Θεό και έχει προσωπική σχέση μαζί Του.
- Προσευχόμαστε, για να νιώθουμε την παρουσία του Θεού και όχι για να μας δώσει ο Θεός κάτι.
- Η πνευματική-αληθινή αγάπη έχει ελευθερία. Δεν μας νοιάζει αν ο άλλος ανταποδίδει ή όχι την αγάπη μας.
- Όταν εμπιστευόμαστε κάποιον, του μεταδίδουμε αυτή την εμπιστοσύνη μας, δηλαδή τον βοηθούμε να εμπιστευτεί τον εαυτό του.
- Η αγάπη του Χριστού δεν εντάσσεται στα καλούπια του κόσμου. Μπορούμε να τη χαρακτηρίσουμε ακόμα και ανήθικη, με την έννοια ότι δεν συντάσσεται με τη δικαιοσύνη του κόσμου.
- Είναι παράδοξο να ζητάμε από τον Θεό την κατατρόπωση των εχθρών μας, όταν ο Θεός ζητάει από μας να αγαπάμε αυτούς που μας εχθρεύονται.
- Το να επιθυμούμε το κακό των εχθρών μας είναι έκφραση κοσμικού φρονήματος.
- Αγάπη προς τους εχθρούς μας, μόνο με τη χάρη του Θεού μπορούμε να έχουμε. Με άλλα λόγια, όταν επιθυμούμε οι εχθροί μας να είναι καλά, αυτό είναι χάρη Θεού.
- Οι άνθρωποι δεν είμαστε κτήματα, γι' αυτό και δεν ανήκουμε σε άλλους ανθρώπους. Όλοι ανήκουμε στον Θεό.
- Τα παιδιά δεν ανήκουν ούτε στον πατέρα τους ούτε στη μητέρα τους, αλλά στον Θεό. Οι πατέρες και οι μητέρες είναι απλώς οι κηδεμόνες των παιδιών τους και θα πρέπει να σέβονται αυτή την κηδεμονία που τους έδωσε ο Θεός καθώς και την προσωπικότητα του κάθε παιδιού.
- Οι αληθινές σχέσεις μόνο σε χώρο ελευθερίας, ώστε να μπορεί να ανασάνει ο καθένας, μπορούν να αναπτυχθούν.
- Ο άλλος άνθρωπος είναι αυτός που με καταξιώνει.
- Ο άλλος άνθρωπος δεν είναι ο Θεός μου, αλλά ο δρόμος για τον Θεό.
- Τον άλλον άνθρωπο ούτε να τον φτιάξουμε ούτε να τον αλλάξουμε μπορούμε. Μόνο να τον εμπνεύσουμε να αλλάξει μπορούμε, εφόσον ο ίδιος το αποφασίσει.
- Δίνοντας χαρά στους άλλους, εμείς τη νιώθουμε πρώτα. (Γερόντισσα Γαβριηλία)
- Αυτό που δίνουμε στους άλλους, καλό ή κακό, πρώτα εμείς το νιώθουμε.
- Η κοινωνικότητα ομορφαίνει πολύ τον χαρακτήρα ενός ανθρώπου.
- Ο χριστιανός είναι ο κατεξοχήν κοινωνικός άνθρωπος. Είναι αυτός που μπορεί και κάνει με όλους και συνεννοείται με όλους.

- Η αληθινή αγάπη είναι η σταυρωμένη αγάπη, δηλαδή αυτή που έχει ετοιμότητα θυσίας και συγχώρεση αυτού που μας αδίκησε.
- Οι σχέσεις δυσκολεύουν, όταν το εγώ στέκεται πάνω από το εσύ. (Γερόντισσα Γαβριηλία)
- Όταν ακολουθούμε τις εντολές του Θεού περί αγάπης και ταπείνωσης, είμαστε απρόσβλητοι και δεν χρειαζόμαστε επιπλέον προστασία από τον Θεό.

<u>24-10-2021</u> Η χαρά και η ελευθερία της αγάπης

- Πλούσιες ευλογίες θα λάβει αυτός που δίνει πλουσιοπάροχα και με την καρδιά του και όχι αυτός που τσιγκουνεύεται το δόσιμο. (Απόστολος Παύλος)
- Ό,τι δίνουμε αυτό λαμβάνουμε.
- Το αν έχουμε χαρά ή όχι εξαρτάται από το πώς τοποθετηθήκαμε στη ζωή και από το πώς κινούμαστε προς τους άλλους ανθρώπους.
- Το να αποδίδουμε τα όσα μας συμβαίνουν σε εξωτερικούς παράγοντες φανερώνει ότι αποφεύγουμε να αναλάβουμε την ευθύνη μας και ότι είμαστε ανώριμοι.
- Τη θέση που έχουμε στη ζωή εμείς την επιλέγουμε.
- Όταν προσφέρουμε κάτι, να το κάνουμε χαρούμενοι και με την καρδιά μας, βάζοντας το πρόσωπο του άλλου πάνω από τα υλικά πράγματα. Αλλά μόνο ο σχετιζόμενος με τον Χριστό άνθρωπος μπορεί να το κάνει αυτό.
- Ο σχετιζόμενος με τον Χριστό άνθρωπος γνωρίζει καλά ότι όλα αυτά που έχει είναι δωρεές από την αγάπη του Θεού, γι' αυτό και δίνοντάς τα σε άλλους δεν στερείται τίποτα, απλά μεταφέρει αυτά που του δόθηκαν.
- Οι άξονες που μαρτυρούν τη γνησιότητα της πνευματικής εμπειρίας είναι η χαρά και η ελευθερία.
- Να μην βάζουμε ταμπέλες στους άλλους. Η επικόλληση ταμπελών στους άλλους είναι μια πνευματική αρρώστια που εμποδίζει τη δημιουργία γνήσιων σχέσεων.
- Μόνο ως εικόνες Θεού οφείλουμε να βλέπουμε τους άλλους, ό,τι κι αν αυτοί είναι, όσο αμαρτωλοί κι αν είναι. Αυτό μας δίνει έναν αέρα πολύ μεγάλης ελευθερίας.
- Να εμπνέουμε στον άλλον τον πόθο για την αληθινή ζωή. Αυτό όμως μπορούμε να το κάνουμε, μόνο αν κι εμείς ποθούμε την αληθινή ζωή.
- Το να μην αρνούμαστε τη δωρεά του άλλου, αλλά να τη δεχόμαστε ταπεινά και με ευχαρίστηση είναι αρετή.
- Τίποτα δεν μπορούμε να κάνουμε χωρίς τη χάρη του Θεού. Ούτε ένα "Κύριε ελέησον" μπορούμε να πούμε.
- Αφού ό,τι δίνουμε είναι του Θεού, άρα δεν δικαιούμαστε να έχουμε απαιτήσεις από τους άλλους και είναι παράλογο να αισθανόμαστε πληγωμένοι, αν δεν λαμβάνουμε ανταπόδοση.

- Η πνευματική αγάπη δεν ζητάει ποτέ ανταπόδοση και είναι η μόνη που οικοδομεί αληθινές σχέσεις. Χωρίς την πνευματική αγάπη οι άνθρωποι στις δήθεν σχέσεις μας υποφέρουμε από φόβο, κτητικότητα, ζήλια, ανταγωνισμό, συγκρούσεις.

<u>31-10-2021</u> Η δύναμη της αδυναμίας

- Τα δώρα του Θεού διαφυλάσσονται μόνο με δοκιμασίες, με πειρασμούς, επειδή έχουμε τη ροπή να υπερηφανευόμαστε και να παθαίνουμε έτσι πολύ μεγάλη ζημιά.
- Το μεγαλύτερο ολίσθημα και ο μεγαλύτερος κίνδυνος είναι η υπερηφάνεια, η οποία σχεδόν ταυτίζεται με τον εγωισμό. Η υπερηφάνεια μάς χωρίζει από τον Θεό και από τους ανθρώπους.
- Όταν είμαστε υπερήφανοι, κάνουμε θεό τον εαυτό μας, αφού θεωρούμε ότι ο Θεός δεν είναι απαραίτητος στη ζωή μας, και ταυτόχρονα βλέπουμε αφ' υψηλού τους αδελφούς μας, θεωρώντας ότι εμείς είμαστε κάτι εκλεκτό που οι άλλοι δεν είναι.
- Για να μας προστατέψει ο Θεός από την υπερηφάνεια, μαζί με ένα μεγάλο δώρο μάς δίνει και έναν μεγάλο πειρασμό, μια δοκιμασία.
- Η αληθινή δύναμη, δηλαδή το έλεος και η χάρη του Θεού, βρίσκεται στην αδυναμία.
- Όταν ένας άνθρωπος σε κάποιο θρησκευτικό ζήτημα επιμένει ότι κατέχει ιδιωτικά την αλήθεια, αυτός ο άνθρωπος βρίσκεται εκτός του δρόμου της αλήθειας και της ζωής και το πρόσωπό του είναι συγκρουσιακό, άγριο, επιθετικό, αρνητικό.
- Ο άνθρωπος της εσωτερικής ησυχίας και συναίσθησης απολαμβάνει τα μυστήρια του Θεού, που του αποκαλύπτονται.
- Μόνο αν αποκαθηλώσουμε τον εαυτό μας, τη δύναμή μας, θα μπορέσουμε να νιώσουμε τη χάρη του Θεού.
- Ο ανασφαλής άνθρωπος είναι αυτός που δεν στράφηκε στον Θεό και που πνίγεται σε λογισμούς αξιολόγησης του εαυτού του και των άλλων.
- Να μην τρομάζουμε στα αδιέξοδα, αλλά να τα βλέπουμε ως ευλογίες, ως τη χάρη του Θεού που έρχεται.
- Όταν καταλάβουμε ότι όλα είναι δώρα του Θεού, τότε παύουμε να επικρίνουμε και να απορρίπτουμε τους άλλους και γινόμαστε άνθρωποι σπλαχνικοί που θέλουμε να αναπαύουμε τους άλλους και να τους μεταδίδουμε ελπίδα.
- Μόνο αν ανοίξουμε την καρδιά μας στον Θεό αποδεχόμενοι την αμαρτωλότητά μας, θα μπορέσουμε να αισθανθούμε και να λάβουμε τη χάρη του Θεού.

<u>01-11-2021</u> Η σύγκριση διαλύει τις σχέσεις

- Τους άλλους τους βοηθούμε όχι με τα λόγια, αλλά με το παράδειγμα, τη σιωπή και την αγάπη. (Γερόντισσα Γαβριηλία)
- Οι άλλοι εμπνέονται από μας, όταν η ζωή μας ευθυγραμμίζεται με τον λόγο μας.

- Όταν προσπαθούμε με τα λόγια μας να πείσουμε κάποιον να αλλάξει άποψη για κάτι, χτυπάμε κατά πρόσωπο τον εγωισμό του και του προκαλούμε αντίδραση. Και προσπαθεί τότε ο άνθρωπος να βρει επιχειρήματα, ώστε να προστατέψει τον εγωισμό του.
- Τα λόγια δεν πείθουν, γιατί ο άλλος πρέπει να είναι πολύ ταπεινός για να τα αποδεχτεί και να αλλάξει.
- Μόνο αν έχουμε ταπείνωση, μπορούμε να ωφεληθούμε από τον λόγο του άλλου.
- Ο σοφός άνθρωπος και από τα αρνητικά βγάζει θετικά. Και το δυσάρεστο το λαμβάνει ως ευλογία.
- Ο εγωισμός δεν θέλει, έστω και μέσα του, να αναγνωρίσει ότι αυτά τα διαφορετικά που λέει κάποιος είναι σωστά. (Γερόντισσα Γαβριηλία)
- Πολλοί χριστιανοί έχουμε μια θρησκευτικότητα αρρωστημένη, στην οποία κρύβουμε όλα τα προσωπικά μας προβλήματα. Κι αυτό φαίνεται από τον τρόπο που αντιδρούμε, όταν κάποιος μας πει κάτι που δεν συμφωνεί με τις απόψεις μας.
- Επειδή όλοι είμαστε εγωιστές και έτοιμοι για αντίδραση, την άποψή μας να τη λέμε, μόνο αν ο άλλος μας τη ζητήσει, και μάλιστα με πολλή προσοχή και φειδώ.
- Όταν συνομιλούμε με κάποιον, είναι πιο σημαντικό να τον ακούμε με την καρδιά μας, παρά να μιλάμε πολύ, γιατί μόνο έτσι μπορούμε να τον καταλάβουμε.
- Η εγωκεντρικότητα είναι το μεγάλο μας πνευματικό πρόβλημα.
- Η προσευχή δεν είναι πράξη, αλλά είναι μια κατάσταση ψυχής, που μπορούμε να την έχουμε οπουδήποτε κι αν είμαστε, οτιδήποτε κι αν κάνουμε. (Γερόντισσα Γαβριηλία)
- Η προσευχή είναι μια κατάσταση διαρκούς αναφοράς στον Θεό και κατά συνέπεια διαρκούς αίσθησης της παρουσίας του Θεού.
- Η αίσθηση της διαρκούς παρουσίας του Θεού, που είναι η προσευχή, είναι κάτι πολύ σημαντικό, γιατί μας οδηγεί σε ποιοτικότερες σχέσεις και ποιοτικότερη ζωή γενικότερα.
- Ο πνευματικός άνθρωπος βιώνει συνεχώς την παρουσία του Θεού, γι' αυτό έχει ειρήνη στην καρδιά του, δεν είναι εύθικτος και ξέρει να σιωπά.
- Η σιωπή μας είναι θεραπευτική για τον άλλον, γιατί τον κάνει να έρχεται σε επαφή με τον εαυτό του.
- Η σιωπή και τα μετρημένα λόγια μας σε μία συζήτηση δηλώνουν τον σεβασμό μας για την ψυχή του άλλου ανθρώπου.
- Ο συγκρουσιακός άνθρωπος δεν είναι καλά και πρέπει να δει τι του συμβαίνει και πώς μπορεί να το ξεπεράσει.
- Ο άνθρωπος του Θεού, δηλαδή ο ταπεινός, σχετίζεται με όλους και δεν απομονώνεται. Δεν νιώθει πληγωμένος ή προδομένος, ώστε να θέλει να απομονωθεί.
- Στις περισσότερες περιπτώσεις είναι στο χέρι μας να κερδίσουμε τους άλλους ανθρώπους.

- Ο άνθρωπος που πιστεύει ότι όλοι είναι κακοί και στρέφονται εναντίον του έχει σοβαρό πρόβλημα ο ίδιος.
- Ο εγωισμός μας και η ιδιορρυθμία μας διώχνει τους ανθρώπους από κοντά μας.
- Η πλειονότητα των ανθρώπων ταλαιπωρείται από λογισμούς σύγκρισης, ζήλιας και ανταγωνισμού.
- Η σύγκριση είναι ένα μεγάλο αγκάθι, μια δαιμονική ενέργεια, που διαλύει τον άνθρωπο και την κοινότητα.
- Η σύγκριση είναι μία παθογένεια, που έχει βάση ψυχολογική αλλά και που η πνευματικότητά μας δεν κατάφερε να ξεπεράσει.
- Πίσω από τους λογισμούς της σύγκρισης κρύβεται η ανασφάλεια, η έλλειψη εμπιστοσύνης στην αγάπη του Θεού και των άλλων ανθρώπων.
- Οι λογισμοί της σύγκρισης φανερώνουν ενοχές, δηλαδή έλλειψη μετάνοιας και έλλειψη γενικότερα, αφού λείπει από τον άνθρωπο η πληρότητα που δίνει ο Θεός.
- Ο αληθινά μετανοών άνθρωπος νιώθει την αξία που του έδωσε ο Θεός και για τον λόγο αυτό δεν ενδιαφέρεται να μετρηθεί, να συγκριθεί και τελικά να συγκρουστεί με τον άλλον.
- Οι λογισμοί της σύγκρισης γεννούν και την καχυποψία, όπου ο διάβολος παρουσιάζει γεγονότα ψευδή ως αληθινά.
- Η καχυποψία είναι ένα φοβερό δηλητήριο στις σχέσεις των ανθρώπων. Σε μια συνομιλία, είναι πολύ σημαντικό να ξέρουμε πότε να μιλούμε και πότε να σιωπούμε, ώστε να δίνουμε στον συνομιλητή μας τις προϋποθέσεις να δει τις ευθύνες του.
- Όσο πιο βαθιά γνωρίζουμε τον εαυτό μας, τόσο πιο βαθιά γνωρίζουμε και τους άλλους ανθρώπους.
- Ο χρόνος της ζωής που μας δωρίστηκε από τον Θεό είναι πολύτιμος, γιατί είναι η δυνατότητά μας να μετανοήσουμε και να αγιαστούμε. Το κάθε λεπτό ζωής που μας δίνει ο Θεός είναι ευκαιρία αγιασμού.
- Ο Κύριος δεν την αγαπάει τη σύγκριση. (Γερόντισσα Γαβριηλία)
- Να μη συμμετέχουμε σε κουβέντες που γίνονται σε βάρος αδελφών μας, ακόμα κι αν μας πιέζουν να το κάνουμε. Να κλείνουμε τα αυτιά μας και, αν μπορούμε, να φεύγουμε.
- Να προσέχουμε τι κάνουμε εμείς, όχι τι κάνουν οι άλλοι. Ο κάθε άνθρωπος έχει τη δική του πορεία και τη δική του αλήθεια.
- Όταν παύουμε να αγαπάμε, είμαστε πτώματα. (Γερόντισσα Γαβριηλία)
- Για να φτάσουμε στο σημείο, όπως θέλει ο Θεός, να ευλογούμε αυτούς που μας κατατρέχουν, πρέπει να ξεχειλίσει μέσα μας η αγάπη. Κι αν δεν έχουμε αυτό το ξεχείλισμα της αγάπης, να ζητήσουμε να μας το δώσει ο Θεός, που είναι αγάπη.
- Η πνευματική μας κατάσταση, καλή ή κακή, εκπέμπεται και επηρεάζει τους γύρω μας.
- Για τον Θεό η διάθεση μετράει περισσότερο κι από την ίδια ακόμα την πράξη.

- Να μην σκεφτόμαστε το αρνητικό, το κακό, την κακή έκβαση. Να σκεφτόμαστε και να βλέπουμε μόνο το φως. (Γερόντισσα Γαβριηλία)
- Όταν ασχολούμαστε με το κακό, η καρδιά μας αγριεύει.

<u>07-11-2021</u> Η κόλαση του φόβου

- Λόγω της ανωριμότητάς μας, σχέση με τον Κύριο συνήθως δημιουργούμε μετά από μια μεγάλη δυσκολία, ένα αδιέξοδο, μια αρρώστια, μια κατάσταση απόγνωσης.
- Υπάρχει η κακή απόγνωση, που μας βαλτώνει και μας καταστρέφει, και η καλή απόγνωση, που μας οδηγεί στο να μετανοήσουμε και στο να στραφούμε με όλη μας την καρδιά προς τον Κύριο, αιτούμενοι το έλεός Του και το θέλημά Του.
- Πίσω από τον φόβο κρύβεται η επιθυμία μας να γίνεται το δικό μας, να ελέγχουμε τις καταστάσεις. Με άλλα λόγια, πίσω από τον φόβο κρύβεται το εγώ μας.
- Ο φόβος έχει κόλαση, κυρίως γιατί δεν θέλει να έχουμε σχέσεις ελευθερίας, αλλά αντίθετα θέλει να ελέγχουμε τους άλλους, ακόμα και τον Θεό.
- Ο φόβος στο βάθος κρύβει την ενοχή ότι δεν αγαπούμε τους άλλους και τον Θεό αληθινά, αλλά κτητικά, ελεγκτικά, συμφεροντολογικά.
- Η αγάπη από φόβο προς τον Θεό, στην πραγματικότητα είναι μία συναλλαγή που κάνουμε μαζί Του και όχι μια παράδοση στην αγάπη Του.
- Αν στη ζωή μας ενδιαφερόμασταν πώς θα δώσουμε αγάπη και όχι πώς θα πάρουμε, δεν θα νιώθαμε ποτέ προδομένοι, πληγωμένοι, αδικημένοι. Αν, αντίθετα, η αγάπη μας είναι αυτή η ψεύτικη της συναλλαγής, πάντα προδομένοι θα είμαστε, κι ας μην μας έχουν προδώσει. Γιατί ποτέ δεν θα έχουμε ησυχία και ανάπαυση.
- Μόνο με την προσευχή και την παράδοσή μας στον Θεό και την αληθινή αγάπη θα έχουμε ησυχία και ανάπαυση, επειδή θα τρεφόμαστε, παρά τις αμαρτίες μας, από την αγάπη του Θεού.
- Να μην παρακολουθούμε και να μην ελέγχουμε τις ζωές και τις δράσεις των άλλων.
- Να πάψουμε να αξιολογούμε τη ζωή μας, αλλά να ζωντανέψουμε και να ενεργοποιήσουμε την καρδιά μας.
- Επειδή ο Θεός είναι εκπληκτικός, στρεφόμενοι με όλη μας την καρδιά προς Αυτόν, θα αποκτήσουμε πολύ μεγάλη όρεξη για ζωή και θα γίνουμε κι εμείς εκπληκτικοί.
- Η αληθινή αγάπη διώχνει τον φόβο.

<u>08-11-2021</u> Το τεστ των σχέσεων

- Οι λογισμοί έχουν ως βάση τους την ανασφάλεια.
- Η σύγκριση είναι σύμπτωμα ενός ανθρώπου που δεν έχει εσωτερική ισορροπία και που δεν εκτιμάει τον εαυτό του.

- Μόνο αν έχουμε αυτοεκτίμηση, μπορούμε να οικοδομήσουμε πραγματικές σχέσεις. Ο άνθρωπος που δεν εκτιμά τον εαυτό του, μόνο σχέσεις εξαρτήσεων και συγκρούσεων μπορεί να έχει.
- Η σοφία, η αλήθεια και η ουσία βρίσκονται στην απλότητα.
- Αυτά που συμβαίνουν στον κόσμο ή τα θέλει ο Θεός ή τα επιτρέπει, για να δοκιμαστούμε όλοι ποικιλοτρόπως. (Γερόντισσα Γαβριηλία)
- Η σύγκριση σημαίνει απουσία ενότητας, γι' αυτό ο Κύριος δεν την αγαπάει.
- Η ετερότητα-διαφορετικότητα είναι ευλογία, γιατί είναι η προϋπόθεση της οικοδόμησης μιας σχέσης, πάντα όμως στο πλαίσιο της διαφύλαξης της ενότητας.
- Στους λογισμούς της σύγκρισης παγιδευόμαστε, όταν τρομάζουμε στη διαφορετικότητα και δεν καλλιεργούμε την ενότητα.
- Για να θεραπεύσουμε ένα πρόβλημά μας, οφείλουμε πρώτα να το αποδεχτούμε και να το αγκαλιάσουμε.
- Η αλήθεια είναι ένας διαρκής διάλογος με την αμφιβολία, την αμφισβήτηση.
- Ο άνθρωπος που συγκρίνεται θέλει να αποδείξει ότι έχει αξία, αλλά παίρνοντας λάθος δρόμο. Δηλαδή βάζοντας τον άλλον απέναντί του και όχι μέσα του ή δίπλα του.
- Η μετάνοια δεν είναι μια κακομοίρικη και μειονεκτική παραδοχή των λαθών μας ούτε ένας πληγωμένος εγωισμός. Η μετάνοια είναι το άνοιγμά μας στην αγάπη του Θεού. Κι εκεί βρίσκουμε την ομορφιά μας, την ουσία μας, την υπαρξιακή μας αξιοπρέπεια.
- Ο αληθινά μετανοών άνθρωπος νιώθει το χάδι του Θεού μέσα του και αισθάνεται πλήρης.
- Ο πλήρης εξαιτίας της αγάπης του Θεού άνθρωπος δεν ασχολείται με συγκρίσεις και ανταγωνισμούς.
- Ο άλλος άνθρωπος δεν είναι αντίπαλός μας. Αντίθετα είναι πολύ σημαντικός για μας. Είναι ο Χριστός "εν ετέρα μορφή".
- Ο γεμάτος άνθρωπος βλέπει τον άλλον όχι ως απειλή και κόλασή του, αλλά ως ευλογία και ζωή του.
- Μία σχέση αγάπης δεν βασίζεται στην απαίτηση βεβαιοτήτων αλλά στην εμπιστοσύνη.
- Μέσα σε μία σχέση φανερώνεται η στάση μας απέναντι στον άλλον, αν δηλαδή αυτή είναι θετική ή αρνητική.
- Πνευματικός άνθρωπος είναι ο κοινωνικός άνθρωπος. Αυτός που κάνει με όλους, που μπορεί να συνυπάρχει με όλους.
- Ο φανατισμός φανερώνει ολιγοπιστία, όχι πίστη.
- Η ανασφάλεια οδηγεί τον άνθρωπο αρχικά στη σύγκριση, μετά στην καχυποψία και την παρερμηνεία και τέλος στο επιδεικτικό κλείσιμο στον εαυτό του.
- Κάθε συνάντηση που έχουμε στη ζωή μας είναι σημαντική και γίνεται για κάποιον λόγο. Και κάθε λεπτό της ζωής μας έχει μεγάλη αξία, γιατί έχει μεγάλη δυνατότητα.

- Οτιδήποτε συμβαίνει μέσα μας και γύρω μας είναι μια ώθηση για την προσωπική μας ανάπτυξη.
- Μη χάνετε τον καιρό σας προσπαθώντας να εξηγήσετε. Οι άνθρωποι ακούν μόνο αυτό που θέλουν να ακούσουν. (Πάουλο Κοέλιο)
- Αν δεν μιλάει η ζωή μας, τα λόγια μας πάνε χαμένα.
- Ο άνθρωπος που έχει μνησικακία, δηλαδή που κρατάει μέσα του ένα ιστορικό συμπεριφορών κάποιων, ώστε να μπορεί εγωπαθώς να το επικαλείται, κινδυνεύει από σοβαρά νοσήματα όπως ο καρκίνος.
- Η σιωπή μας, όταν βέβαια είναι της διάθεσης κατανόησης του άλλου και όχι του πληγωμένου μας εγωισμού, βοηθάει τον άλλον να δει καθαρότερα τον εαυτό του και να διορθώσει λάθη του.
- Οι άνθρωποι είμαστε τεστ ο ένας για τον άλλον.
- Η κάθε σχέση που έχουμε ελέγχει και αποδεικνύει αν στην αγάπη είμαστε θετικοί ή αρνητικοί.
- Στην περίπτωση της πανδημίας του κορωνοϊού, με τη στάση μας φανερώνουμε αν έχουμε αγάπη ή όχι. Είναι πολύ λυπηρό το να μην σεβόμαστε τη ζωή ως δώρο Θεού και το να αδιαφορούμε αν με τη στάση μας γινόμαστε αιτία να κινδυνέψουν ή και να χαθούν ακόμα ανθρώπινες ζωές.
- Η ζωή που έχουμε είναι χρόνος μετάνοιας και αγιασμού.
- Η επιστήμη είναι μεγάλο δώρο του Θεού που οφείλουμε να σεβόμαστε.
- Ο άνθρωπος της αλήθειας διακρίνεται από την εσωτερική ειρήνη και από την υγιή κοινωνικότητα.
- Να εμπιστευόμαστε ανθρώπους που έχουν ειρήνη μέσα τους και τη μεταδίδουν.
- Να εμπιστευόμαστε ανθρώπους που δεν διχάζουν αλλά ενώνουν.
- Να μην απορρίπτουμε κανέναν άνθρωπο, όσο διαφορετικές από τις δικές μας είναι οι απόψεις του.
- Δεν έχουμε δικαίωμα να αλλάξουμε κανέναν. Μόνο ο ίδιος, αν το θελήσει, θα αλλάξει.
- Για να γνωρίσουμε κάποιον, οφείλουμε να βγούμε από τον εαυτό μας, να μπούμε στη θέση του και να καταλάβουμε την ιστορία του, τη διαδρομή του, την εμπειρία του, τις πληγές του.
- Η προσευχή είναι ένα άνοιγμα στον Θεό που μας καλλιεργεί την ενσυναίσθηση, δηλαδή την ικανότητα να μπαίνουμε στη θέση του άλλου.

<u>14-11-2021</u> Η Εκκλησία δέχεται τους πάντες

- Η αγάπη η πραγματική είναι αυτή που υπερβαίνει τα όρια, τους διαχωρισμούς, τις γνώμες, τις ιδέες και περιθάλπει το πρόσωπο.
- Η Εκκλησία είναι πανδοχείο. Δέχεται τους πάντες.

- Το μήνυμα ότι η Εκκλησία είναι πανδοχείο που δέχεται τους πάντες το δίνει αυτός ο άνθρωπος που έπεσε χαμηλά αλλά η χάρη του Θεού τον ανέστησε. Γιατί αυτός ο άνθρωπος συμμερίζεται, συμπάσχει και κατανοεί τον άλλον.
- Η αγάπη είναι η θεραπευτική ικανότητα και όχι απλώς η ικανοποίηση της ναρκισσιστικής ανάγκης του άλλου. Αλλά για να έχει κάποιος αυτή τη θεραπευτική ικανότητα, οφείλει πρώτα απ' όλα να ξέρει τι του γίνεται, δηλαδή να βρίσκεται σε μετάνοια.
- Αυτός που θεραπεύει είναι ο Χριστός. Εμείς αυτό που μπορούμε να κάνουμε είναι να δείξουμε το πρόσωπο του Χριστού με τη θεραπευτική αγάπη μας προς τον άλλον.
- Η Εκκλησία δεν είναι ένα σωματείο καλών ανθρώπων που έχουν σωστές ιδέες και υπερασπίζονται τα δίκαια της Ορθοδοξίας, αλλά είναι το σώμα του Χριστού που καλεί τους πάντες να ενσωματωθούν σε αυτό.
- Είμαστε στον δρόμο του Χριστού, μόνο αν συμπονούμε τον κάθε άνθρωπο και ιδιαίτερα αυτόν που είναι διαφορετικός από εμάς, ακόμη και αυτόν που νομίζουμε ότι είναι εχθρός της Εκκλησίας.
- Πραγματικοί εχθροί της Εκκλησίας μπορεί να είμαστε εμείς, όταν, αν και μέσα στην Εκκλησία, είμαστε οχυρωμένοι στην ατομική μας ευσέβεια και δεν θέλουμε κανένας να αμφισβητήσει και να ταράξει τη μακαριότητα στην οποία φανταζόμαστε ότι βρισκόμαστε.
- Πρίγκηπας δεν είναι αυτός που ζει εξωτερικά ως πρίγκηπας, αλλά αυτός που έχει τη χάρη του Αγίου Πνεύματος και που έχει και μεταδίδει την ειρήνη Του.
- Την εσωτερική αρμονία δεν μας τη δίνουν τα πράγματα, αλλά το Πνεύμα του Θεού. Κι αυτό που δίνει περιεχόμενο στα πράγματα είναι ο λόγος του Θεού.
- Τα γεγονότα της ζωής παίρνουν υπόσταση από τη χάρη του Θεού.
- Διαπληκτίζονται πολλοί για την Ορθοδοξία, γράφουν πολλοί για την Ορθοδοξία, πεθαίνουν πολλοί για την Ορθοδοξία, αλλά λίγοι ζουν σύμφωνα με την Ορθοδοξία. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Οι άγιοι μας εκπλήσσουν, μας ενθουσιάζουν, μας παρηγορούν, μας δίνουν όρεξη να ζήσουμε. Δεν προσπαθούν με το ζόρι να μας βάλουν στην Εκκλησία και να μας επιβάλουν ιδέες. Σέβονται το πρόσωπο του ανθρώπου και το παιδαγωγούν εν ελευθερία.
- Στην Εκκλησία δεν ερχόμαστε για να γίνουμε καλοί άνθρωποι, αλλά για να γευτούμε τον Χριστό. Κι αυτό που απεργαζόμαστε είναι η ενότητα.
- Το πνεύμα της ενότητας το έχουμε και το υπηρετούμε με όλη μας την ύπαρξη, μόνο εφόσον έχουμε το πνεύμα του Χριστού.
- Όταν καταλάβουμε ότι ο Χριστός είναι ο πλησίον μας, τότε κι εμείς θα γίνουμε ο πλησίον για τους άλλους, προβάλλοντας το πρόσωπο όχι το δικό μας αλλά του Χριστού.
- Οι άγιοι δεν προβάλλουν το δικό τους πρόσωπο ομαδοποιώντας τους πιστούς και εγκλωβίζοντάς τους συναισθηματικά και ψυχολογικά, κάτι που δυστυχώς συμβαίνει συχνά στις μέρες μας από διάφορους. Οι άγιοι μόνο το πρόσωπο του Χριστού προβάλλουν.

- Η προσωπολατρία είναι ένας μεγάλος πειρασμός και μια μεγάλη παθογένεια, που τη δέχονται με ικανοποίηση αλλά αρρωστημένα και οι δύο πλευρές, τόσο αυτός που λατρεύεται, όσο και αυτοί που τον λατρεύουν.
- Μόνο ο Χριστός είναι ο σωτήρας μας. Κανένας άλλος.

<u>15-11-2021</u> Το εγώ γεννά το γιατί

- Οι σχέσεις και το πώς λειτουργούμε σε αυτές αποκαλύπτουν την πνευματική κατάσταση του καθενός μας. Είναι ο καθρέφτης που δείχνει το πνευματικό μας επίπεδο.
- Για να αλλάξουμε την άποψη κάποιου για κάτι, η σιωπή μας και το παράδειγμά μας έχουν μεγαλύτερη δύναμη από την όποια προσπάθειά μας να τον πείσουμε με λόγια. Η πνευματική σιωπή και το παράδειγμά μας βοηθούν τον άλλον να συνειδητοποιήσει την κατάστασή του.
- Το να θέλουμε οι άλλοι να μας ζητάνε συγνώμη είναι κάτι που φανερώνει έλλειψη δική μας, τόσο πνευματική, όσο και ψυχολογική.
- Αυτό που ζητούν περισσότερο οι άνθρωποι είναι ένα χαμόγελο, ένα άγγιγμα του χεριού κι ένα δάκρυ. Όταν πάμε κατευθείαν στον άνθρωπο και τον αισθανθούμε για αδελφό, ό,τι και να του κάνουμε θα είναι εντάξει. (Γερόντισσα Γαβριηλία)
- Στην ουσία αυτό που ζητάει ο κάθε άνθρωπος είναι η αποδοχή, ότι τον βλέπουμε ως συνεργάτη και μέλος της ίδιας ομάδας που είμαστε κι εμείς. Και όταν αισθανθεί ότι έχει την αποδοχή μας, ανοίγει και γίνεται δεκτικός.
- Το να επισημαίνουμε διαρκώς σε κάποιον τα λάθη του φανερώνει τη δική μας μειονεξία.
- Το να απαιτούμε να μας αποδέχονται είναι μια άλλη μειονεξία, όπως άλλωστε κάθε απαίτηση.
- Ο άνθρωπος που απαιτεί την αποδοχή, δεν θα ικανοποιηθεί ποτέ, όση αποδοχή κι αν λάβει.
- Όταν αποδεχόμαστε τον άλλον, οφείλουμε ταυτόχρονα να του ενεργοποιούμε την ευθύνη της προσωπικής του ζωής, ώστε να μην μας γίνεται χειριστικός.
- Άλλο είναι η αποδοχή του άλλου και άλλο η νομιμοποίηση του προβλήματός του.
- Στον κάθε άνθρωπο είναι σημαντικό από τη μια να του αποδίδουμε την αξία που έχει και από την άλλη να του θέτουμε με τρόπο τα όρια που χρειάζεται.
- Αποδοχή και αγάπη δεν σημαίνει κατάργηση των ευθυνών και των ορίων του άλλου ανθρώπου. Αγαπώ και αποδέχομαι δεν σημαίνει είμαι δούλος των επιθυμιών του άλλου.
- Η βάση κάθε αμαρτίας είναι η φιλαυτία, δηλαδή η άλογος αγάπη προς τον εαυτό μας.
- Αυτό που χρειαζόμαστε για να πάμε στον παράδεισο είναι το σπάσιμο της υπερηφάνειας μας. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Καλύτερα να κριθούμε για έλλειψη παρά για οίηση. (Πατέρες)
- Η υπερηφάνεια και η κατάκριση οδηγούν σε πτώσεις, ιδίως σαρκικές που τις αντιλαμβανόμαστε ευκολότερα.

- Κανένα κατόρθωμα δεν είναι δικό μας. Όλα είναι από τη χάρη του Θεού. Γι' αυτό να μην υπερηφανευόμαστε ποτέ.
- Όσο πιο μεγάλη είναι η υψηλοφροσύνη μας, τόσο πιο θορυβώδεις θα είναι οι πτώσεις μας.
- Να είμαστε δημιουργικοί και να παράγουμε ποιοτικά έργα, όχι για να υπερηφανευόμαστε, αλλά για να καλλιεργήσουμε την ομορφιά και τα χαρίσματα που μας έδωσε ο Θεός, αλλά και για να δοξάζεται ο Θεός μέσα από τα έργα μας.
- Οι καθημερινές ταπεινές μας εργασίες είναι κι αυτές πνευματικές. Να μην τις υποτιμούμε ούτε να τις αμελούμε.
- Η υπερηφάνεια είναι το μεγαλύτερο ελάττωμα του ανθρώπου, προέρχεται από την πηγή του σκότους και πάει πάντα μαζί με τον εγωισμό.
- Αυτό που χαρακτηρίζει τον άνθρωπο μεγάλο είναι η ταπείνωση.
- Και λίγη αντιπάθεια να έχουμε μέσα μας, δεν καρποφορεί η πνευματική μας εργασία.
- Μόνο ο άνθρωπος που έχει αυταπάρνηση μπορεί να γίνει αληθινός φίλος.
- Η πραγματική φιλία δεν έχει σκοπιμότητες.
- Η απομόνωση είναι ένδειξη παθογένειας.
- Να μην απαιτούμε από κανέναν άνθρωπο να μας δίνει τη χαρά που έχουμε ανάγκη. Ο Χριστός είναι η πηγή της χαράς και αυτό που μπορούμε να κάνουμε είναι να μοιραζόμαστε τη χαρά του Χριστού με τους άλλους, εφόσον βέβαια την έχουμε.
- Ο σεβασμός και η αγάπη προς τον άλλον αντανακλάται σε μας ως χαρά.
- Η αγάπη είναι πιο πάνω από την προσευχή. Και όταν αγαπάμε, τότε είναι αληθινή και η προσευχή που κάνουμε.
- Όταν εκπέμπεται κακό πνεύμα από κάποιον, εμείς καλύτερα να απομακρυνόμαστε από αυτόν για να προστατευτούμε.
- Το καλύτερο κήρυγμα του χριστιανού σήμερα και ταυτόχρονα η καλύτερη παιδαγωγική μέθοδος είναι η ζωντάνια, η χαρά, η ειρήνη και η αγκαλιά.
- Όσα συμβαίνουν στη ζωή μας είναι είτε θέλημα του Θεού είτε παραχώρηση του Θεού για να παιδαγωγηθούμε.
- Την ερώτηση γιατί μας έχει συμβεί κάτι να μην την κάνουμε ποτέ, γιατί πίσω από το γιατί βρίσκεται το εγώ, το οποίο πάντα μας στερεί την προκοπή και την ελπίδα.
- Το εγώ γεννάει το γιατί, και το γιατί είναι η επιβεβαίωση του εγώ μας.
- Το γιατί είναι επίκριση, απαίτηση, σύγκρουση, αντιπαλότητα.
- Την αλήθεια δεν μπορεί να μας την κλέψει κανείς.
- Να δίνουμε βαρύτητα όχι στο τι μας έκανε ο άλλος, αλλά στο ποιος είναι ο δικός μας χειρισμός και ποια η δική μας συναισθηματική αντίδραση σε αυτό που μας έκανε. Αυτό είναι ενηλικίωση.
- Ο εγωιστής είναι ο ισοβίως lock down στον εαυτό του.

- Ο τρόπος με τον οποίο εκφράζουμε τη δυσαρέσκειά μας για κάτι που μας έκανε κάποιος έχει πολύ μεγάλη σημασία και, αν αυτός ο τρόπος έχει σεβασμό και τιμή για τον άλλον, μπορεί το αποτέλεσμα να είναι ανατρεπτικό, δηλαδή ο άλλος να αναλάβει την ευθύνη του και να διορθώσει τη συμπεριφορά του.
- Την ειρήνη στην καρδιά μας να την διαφυλάσσουμε πάντα, ό,τι και να γίνεται.

<u>21-11-2021</u> Η ετοιμασία για τη συνάντηση

- Η αφοσίωση της Παναγίας στον Θεό και η προετοιμασία της είναι το πρότυπο της πνευματικής ζωής κάθε ανθρώπου.
- Η Παναγία με την προσευχή, με τη μελέτη και την εντρύφηση του πνευματικού λόγου και με την κένωση από το εγώ της έφτασε ολοκληρωτικά σε ένα πλήρες άφημα στον Θεό και μια ταύτιση του θελήματός της με το θέλημα του Θεού.
- Η ζωή μας είναι μία αφοσίωση-αφιέρωση και μία ετοιμασία για το προσδοκώμενο, που είναι προσωπική σχέση μας και η ένωσή μας με τον Χριστό.
- Η καρδιά μας θα αναπαυτεί, μόνο αν γευτεί την προσωπική σχέση με τον Χριστό.
- Η προετοιμασία μας για τη συνάντηση με τον Χριστό ξεκινάει από τη μετάνοια και την απόρριψη οποιουδήποτε άλλου θεού από τη ζωή μας, δηλαδή οτιδήποτε μπορεί να εμποδίσει αυτή τη συνάντηση.
- Η προσευχή είναι ένα ζωντάνεμα του πόθου μας για τον Χριστό και μια αναζήτηση της συνάντησης μαζί Του, που θα ξεδιψάσει την ψυχή μας.
- Η μελέτη του λόγου του Θεού, όταν συνδυάζεται με την προσευχή, γίνεται λόγος ζωής μέσα μας και μας χαριτώνει.
- Όσο αδειάζουμε από το θέλημά μας και γεμίζουμε από τον Χριστό, τόσο μεταποιείται η καρδιά μας και χριστοποιούμαστε.
- Η πνευματική ζωή δεν είναι μια συνήθεια θρησκευτικών πράξεων για την ικανοποίηση κάποιων ψυχολογικών μας αναγκών.
- Οφείλουμε να σοβαρευτούμε και να αντιληφθούμε τον προορισμό που έχουμε από τον Θεό, που είναι να γίνουμε άγιοι και θεοτόκοι, δηλαδή να μοιάσουμε την Παναγία.
- Ο πνευματικός άνθρωπος πάντα βρίσκει τρόπους να είναι συνδεδεμένος με τον αδελφό του.
- Ο σκληρόκαρδος, οργίλος και συγκρουσιακός άνθρωπος, που δήθεν θέλει να ομολογήσει την πίστη του και να αποκαλύψει την αλήθεια στους άλλους, δεν είναι πνευματικός αλλά προβληματικός.
- Ένας κοινωνικός εργάτης, όσο σημαντικό έργο κι αν επιτελεί, αν δεν είναι συνδεδεμένος τον Θεό και δεν τρέφεται από Αυτόν, γρήγορα θα απογοητευτεί και θα νιώσει προδομένος.
- Η Παναγία έζησε ήσυχα και έτσι άκουγε την καρδιά της, περιμένοντας την ώρα του δικού της Ευαγγελισμού.

- Ο λόγος που ζούμε είναι ο ίδιος με τον λόγο που έζησε και η Παναγία, δηλαδή είναι ο ευαγγελισμός μας. Η προσευχή, η μελέτη του λόγου του Θεού και το σταύρωμα του θελήματός μας είναι τα μέσα με τα οποία θα ευαγγελιστούμε κι εμείς.
- Το σταύρωμα του θελήματός μας είναι στην ουσία η διακονία αγάπης προς τον αδελφό μας.
- Στην πειρασμική περίοδο της πανδημίας που βρισκόμαστε, εκτός από την προσευχή χρειαζόμαστε και την προσοχή, δηλαδή την τήρηση των υγειονομικών μέτρων, τόσο και για να μην κινδυνέψουμε εμείς, όσο και για να μην κινδυνέψουν εξαιτίας μας κάποιοι συνάνθρωποί μας.
- Οφείλουμε να μην περιφρονούμε τη ζωή, γιατί είναι ο χρόνος της σωτηρίας μας.
- Είναι μεγάλο λάθος να θέλουμε να ομολογούμε τη δήθεν πίστη μας ή ακόμα και να γινόμαστε μάρτυρες με τον δικό μας λογισμό και χωρίς αυτά να τα θέλει ο Θεός.
- Αν και μέσα σε μια εκκλησία τα άγια δεν μεταδίδουν αρρώστιες, οι παρευρισκόμενοι στην εκκλησία άνθρωποι είναι βέβαιο ότι μπορούν να μεταδώσουν.
- Πάνω από όλα οφείλουμε να σεβόμαστε τους αδελφούς μας.

<u>22-11-2021</u> Το εγώ και το εσύ να γίνουν Εκείνος

- Στο θέμα της πανδημίας του κορωνοϊού οφείλουμε να ακούμε μόνο τους ειδικούς γιατρούς και κανέναν άλλον. Το ίδιο μας λέει τόσο η Εκκλησία, όσο και η φωνή της συνείδησής μας, που δεν θέλει να κινδυνέψουμε ούτε εμείς ούτε κάποιοι άλλοι εξαιτίας μας.
- Τα μέλη της Εκκλησίας οφείλουμε να ενεργούμε πάντα με προσοχή και υπευθυνότητα και να μην χρειαζόμαστε τον εξαναγκασμό της πολιτείας, δηλαδή τον νόμο, για να πράξουμε το σωστό. Θα δώσουμε λόγο στον Θεό γι' αυτό.
- Λόγω της πανδημίας του κορωνοϊού, πριν πάμε σε κάποια σύναξη οποιασδήποτε μορφής, οφείλουμε να ελέγχουμε τον εαυτό μας με το κατάλληλο τεστ, ώστε να μην κινδυνέψουν άλλοι άνθρωποι εξαιτίας μας.
- Η Εκκλησία δεν εξαναγκάζει κανέναν και για τίποτα. Η Εκκλησία αναπτύσσει την υπευθυνότητα και την ωριμότητα.
- Το πρόβλημα της πανδημίας του κορωνοϊού χρειάζεται ενότητα, ταπείνωση, σύνεση, σεβασμό και εκτίμηση. Όμως είναι προσβλητικό κάποιος που δεν είναι ειδικός γιατρός να μιλάει και να κατευθύνει άλλους σαν να είναι.
- Κανείς δεν είναι απρόσβλητος, άτρωτος απέναντι στον κορωνοϊό. Μπορούμε όμως να προστατέψουμε τον εαυτό μας και τους άλλους με τα μέσα της επιστήμης.
- Το να είμαστε πολύ επιεικείς με τους άλλους και πολύ αυστηροί με τον εαυτό μας είναι το μέτρο και ο δείκτης της πνευματικότητας.
- Όταν έχουμε λογισμό κατάκρισης για κάποιον, να παρακαλούμε τον Θεό να μας τον πάρει, ώστε 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 ο Χριστός ήταν ορατός, θα μπορούσαμε να έχουμε λογισμό κατάκρισης; (Γερόντισσα Γαβριηλία)

- Για κάθε πειρασμό που έχουμε, όπως για παράδειγμα είναι ένας λογισμός κατάκρισης, υπάρχει λύση. Να μην τον καλλιεργήσουμε, να μην τον θρέψουμε, αλλά να ζητήσουμε από τον Κύριο να μας τον πάρει.
- Αν έχουμε έναν λογισμό κατάκρισης για κάποιον, εφόσον συνειδητοποιήσουμε ότι ο Χριστός αγαπά αυτόν τον άνθρωπο, όποιος κι αν είναι, και επειδή θέλουμε να μοιάσουμε τον Χριστό, θα κινηθούμε να τον αγαπήσουμε κι εμείς.
- Την αγάπη μας για τον Χριστό την αποδεικνύουμε, όταν φερόμαστε όπως Εκείνος.
- Ο λόγος που αρεσκόμαστε να κρίνουμε τους άλλους είναι γιατί δεν θέλουμε να βλέπουμε τον εαυτό μας. Όσο παρατηρούμε και φροντίζουμε την καρδιά μας, ταυτίζοντας το θέλημά μας με το θέλημα του Κυρίου μας, τόσο δεν περιεργαζόμαστε και δεν κρίνουμε τις ζωές των άλλων ανθρώπων.
- Η προσευχή μάς βοηθάει να στραφούμε στα δικά μας παραπτώματα.
- Αν κάποιος δεν μας αρέσει, να σκεφτούμε ότι στο πρόσωπό του βλέπουμε τον Χριστό. Και τότε δεν θα τολμήσουμε ούτε να σκεφτούμε να πούμε λόγο κατάκρισης. (Γερόντισσα Γαβριηλία)
- Αν καταλάβουμε την ιερότητα που έχουμε, το υψηλό αξίωμα που μας έδωσε ο Κύριος να είμαστε εικόνες Θεού και την κλίση που έχουμε να αγιάσουμε και να ενωθούμε μαζί Του, τότε θα εκτιμήσουμε πολύ τον εαυτό μας.
- Όταν συνειδητοποιήσουμε την αξία τη δική μας, τότε θα συνειδητοποιήσουμε και την αξία που έχει ο άλλος άνθρωπος.
- Η ομορφιά (του Χριστού) θα σώσει τον κόσμο. (Φ.Ντοστογιέφσκι)
- Αν κάτι ανάποδο μας συμβεί, να μην ψάχνουμε για φταίχτη πέραν του εαυτού μας. Και αν το ζητήσουμε στην προσευχή μας, θα μας αποκαλυφθεί ο λόγος που συνέβη αυτό. Ή δεν αγαπήσαμε όσο έπρεπε ή παραβήκαμε κάποιαν άλλη εντολή ή λάθος χειρισμό κάναμε ή, ενώ δεν έπρεπε, προηγηθήκαμε ή βιαστήκαμε. (Γερόντισσα Γαβριηλία)
- Να καλλιεργούμε τη λεπτότητα και την υπευθυνότητα, ώστε να αντιλαμβανόμαστε τα λάθη μας και να μην τα αποδίδουμε σε άλλους.
- Οι άνθρωποι μερικές φορές ζητούν οδηγίες ή συμβουλές από κάποιον άλλον. Το κάνουν, για να κρυφτούν πίσω του μη αναλαμβάνοντας οι ίδιοι την ευθύνη και για να μπορούν μετά να τον κατηγορήσουν. Είναι όμως και πολύ πιθανό να μην εφαρμόσουν καν αυτά που θα τους πει. Οπότε οφείλουμε να είμαστε πολύ προσεκτικοί, όταν μας προσεγγίζουν για τέτοιο λόγο.
- Λέγοντας την ευχή "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με", ελκύουμε τη χάρη του Θεού, κάτι που σε κάθε περίπτωση μας ενισχύει, όπως για παράδειγμα όταν μας διακατέχει ο φόβος ή κάποιο άλλο αρνητικό συναίσθημα.

- Όταν το εγώ σπάσει γίνοντας εσύ, δηλαδή όταν δώσουμε χώρο στον άλλον, και όταν το εσύ σπάσει γίνοντας και τα δύο μαζί Εκείνος, τότε όλοι μαζί γινόμαστε δικοί Του. (Γερόντισσα Γαβριηλία)
- Να θυσιαζόμαστε για τον άλλον, αλλά να μην κάνουμε θεό μας τον άλλον ούτε εμείς να γινόμαστε θεοί γι' αυτόν.
- Ο ψυχολογικός-κοσμικός λόγος προτείνει το εγώ και το εσύ να γίνουν εμείς, ενώ ο πνευματικός λόγος προτείνει το εγώ και το εσύ να γίνουν Εκείνος.
- Η ενότητα του εγώ και του εσύ σε εμείς καταξιώνεται μόνο αν το εμείς γίνει Εκείνος, γιατί τότε όλοι μας γινόμαστε δικοί Του.
- Η Εκκλησία, παρά τα μεταπτωτικά μέλη της, έχει κεφαλή τον Χριστό και μέσα σε αυτήν δρα το Άγιο Πνεύμα και μάλιστα με τρόπο μη αναμενόμενο ή και σκανδαλιστικό. Για τον λόγο αυτό οφείλουμε να την υπακούμε.
- Καλύτερα να κάνουμε λάθος και να είμαστε εντός της Εκκλησίας, παρά να μην κάνουμε λάθος και να είμαστε εκτός της Εκκλησίας. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Στον διχασμό δεν λειτουργεί η χάρη του Θεού.
- Ο πνευματικός διακονεί τη σωτηρία των ανθρώπων και οφείλει να οδηγεί τους ανθρώπους όχι στον εαυτό του αλλά στον Χριστό.
- Το ενδιαφέρον του πιστού δεν πρέπει να είναι ο πνευματικός, αλλά ο Χριστός.
- Η εξομολόγηση δεν είναι κουβεντούλα. Στην εξομολόγηση λέμε τις αμαρτίες μας, μας διαβάζεται μία ευχή και συμφιλιωνόμαστε με τον Θεό. Μετά την εξωτερίκευση των λαθών μας, που μας χώρισαν από τον Θεό, ο πνευματικός ζητάει τον φωτισμό του Θεού, για να μας δώσει τις σωστές συμβουλές και κατευθύνσεις, ώστε να συμφιλιωθούμε ξανά με τον Θεό.
- Η σχέση ζευγαριού δεν είναι να κοιτάζει ο ένας τον άλλον, γιατί θα αλληθωρίσουν. Η σχέση ζευγαριού είναι να πιάνει ο ένας το χέρι του άλλου και να βλέπουν οι δυο τους τον Χριστό.
- Όταν σε μία σχέση είναι αναφορά ο Χριστός, τότε η σχέση χριστοποιείται και ο ένας γίνεται για τον άλλον ο Χριστός.
- Αυτό που μας λυτρώνει είναι η χάρη του Θεού και αυτό που κυρίως έλκει τη χάρη του Θεού είναι η ταπείνωση.
- Η πνευματική προσπάθεια που κάνουμε και που βλέπει ο Θεός είναι, όπως το όργωμα της γης, η απαιτούμενη καλλιέργεια της ψυχής μας, για να μπορέσει να καρποφορήσει η χάρη που θα μας δώσει ο Θεός.
- Η Εκκλησία είναι ένα καράβι που κινείται συνεχώς προς στη Βασιλεία των Ουρανών, προς στον ίδιο τον Χριστό. Γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να μένουμε πάντα εντός της Εκκλησίας.
- Η Θεία Λειτουργία είναι ένα όμορφο ταξίδι αναψυχής, που δροσίζει την ψυχή και μας τρέφει. Στη Θεία Λειτουργία προγευόμαστε τη Βασιλεία των Ουρανών.

- Όταν το εγώ και το εσύ γίνουν Εκείνος, τότε η ζωή για μας γίνεται όπως φτιάχτηκε από τον Θεό, δηλαδή παράδεισος.

<u>24-11-2021</u> Η ομορφιά θα σώσει τον κόσμο

- Όταν ένας άνθρωπος έχει τη χάρη του Θεού, μπορούν να μεταστραφούν προς τον Χριστό πολλοί άλλοι άνθρωποι γύρω του.
- Η πνευματική ζωή είναι μια πνευματική σχέση με τον Κύριο, που ομορφαίνει τον άνθρωπο με μια ομορφιά που δεν φθείρεται με τον χρόνο.
- Σχετιζόμενοι με τον Κύριο, παίρνουμε από την ομορφιά Του και ομορφαίνουμε κι εμείς.
- Τα αληθινά-πνευματικά δεν φθείρονται και δεν ξοδεύονται ποτέ. Είναι παντοτινά.
- Ο άνθρωπος που έχει την ομορφιά του Κυρίου, πολλές φορές γίνεται πιο όμορφος καθώς γερνάει. Καθώς μεγαλώνουμε και γερνάμε έχουμε τη δυνατότητα να σταθεροποιήσουμε τα χαρίσματα που λάβαμε από τον Θεό και να τα αξιοποιήσουμε ακόμα περισσότερο.
- Ο Χριστός είναι η ομορφιά του κόσμου.
- Όπως για κάθε σχέση, έτσι και για τη σχέση με τον Χριστό απαιτείται να έχουμε πόθο, να θέλουμε δηλαδή πολύ τον Χριστό στη ζωή μας.
- Ζητάμε τον Χριστό στη ζωή μας, όταν ζητάμε τον έλεός Του. Όταν δηλαδή λέμε, ακόμη και από μέσα μας, "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με".
- Όταν ταπεινωνόμαστε και αδειάζουμε από τον εαυτό μας, ετοιμάζεται η ψυχή μας, σαν χωράφι που οργώνεται, ώστε η χάρη του Θεού να έρθει και να καρποφορήσει μέσα μας.
- Η προσευχή είναι ένα κλείσιμο στο ταμείο μας που είναι ένα άνοιγμα στους Ουρανούς.

<u>28-11-2021</u> Μας θέλει ελεύθερους ο Χριστός

- Πάνω από όλα τον Θεό χρειαζόμαστε, αλλά η πορεία μας προς τον Θεό περνάει μέσα από τον αδελφό μας.
- Η αρετή μας είναι γνήσια, μόνο αν συνδέεται με τη φιλανθρωπία.
- Δεν μπορούμε να είμαστε χριστιανοί αδιαφορώντας για τους αδελφούς μας και μάλιστα με τη συμπεριφορά μας να γινόμαστε αιτία ασθένειας ή και θανάτου, όπως στην περίπτωση της πανδημίας του κορωνοϊού.
- Οποιαδήποτε δήθεν θρησκευτικότητα ή πνευματικότητα μας οδηγεί σε αυτάρκεια και αυτονόμηση από τον Θεό και από το σώμα της Εκκλησίας είναι μια εγωιστική μεταπτωτική κατάσταση, που μπορεί να φαίνεται ότι υπηρετεί την αρετή, στην ουσία όμως υπηρετεί τον εωσφορικό εγωισμό μας, την εωσφορική μας έπαρση. Και αυτό είναι πολύ επικίνδυνο, γιατί μας δίνει την αίσθηση ότι είμαστε σωστοί και δίκαιοι.
- Για να κληρονομήσουμε τη Βασιλεία των Ουρανών, οφείλουμε να είμαστε αφοσιωμένοι στον Θεό και αποδεσμευμένοι από οτιδήποτε εμποδίζει αυτή την αφοσίωση.
- Ό,τι προκρίνουμε αντί της αναζήτησης του Θεού είναι μία πτώση.

- Ο πνευματικός άνθρωπος δεν ιδιορρυθμεί. Δεν γίνεται π.χ. διακόσιοι άνθρωποι της Εκκλησίας να εφαρμόζουν κάτι και ένας να ξεχωρίζει αρνούμενος και να λέει ότι ομολογεί τον Θεό. Ομολογεί τον εγωισμό του, όχι τον Θεό.
- Η δήθεν ομολογία του Θεού που φέρνει ένταση, διχόνοια και διάσπαση είναι μια δαιμονική κατάσταση. Η αληθινή ομολογία του Θεού φέρνει ειρήνη στους ανθρώπους. Δεν φέρνει χωρισμό, δεν φέρνει ασθένεια και προπαντός δεν φέρνει θάνατο.
- Ο ελεύθερος από κοσμικές δεσμεύσεις άνθρωπος είναι ο άνθρωπος του Θεού.
- Η πνευματικότητά μας ορίζεται από το αν στρέφουμε την ελευθερία μας στην αφοσίωση προς τον Θεό.
- Όσο χάλια κι αν είμαστε, να μην απογοητευτούμε αλλά να στραφούμε προς τον Θεό και να ζητήσουμε το έλεός Του. Γιατί τα αδύνατα για τους ανθρώπους είναι δυνατά για τον Θεό.
- Όταν αφηνόμαστε με εμπιστοσύνη στα χέρια του Θεού, τότε σιγά σιγά γευόμαστε τη χάρη Του.
- Όσο γοητευόμαστε από τον Θεό, τόσο αποδεσμευόμαστε από τους ψεύτικους θεούς του κόσμου και τις καταστάσεις τους.
- Όσο φωτιζόμαστε από το φως του Θεού, τόσο συνειδητοποιούμε τα σκοτάδια τα δικά μας και του κόσμου.
- Επειδή η πορεία μας προς τον Θεό περνάει μέσα από τους αδελφούς μας, οφείλουμε να κάνουμε τα πάντα για τους προστατέψουμε και να τους βοηθήσουμε και να μην επιτρέψουμε κάποιους αρνητικούς λογισμούς να μας μολύνουν και να μας εμποδίσουν. Διότι τότε θα είμαστε μακράν του Θεού.

<u>29-11-2021</u> Ζω όταν δεν υπάρχω

- Ο λόγος του πνευματικού ανθρώπου είναι λιτός, αλλά πλούσιος σε νόημα και δύναμη. Αντίθετα, ο λόγος του ανώριμου ανθρώπου είναι φλύαρος και φτωχός σε νόημα. Είναι δηλαδή μία φλυαρία.
- Όταν ο άνθρωπος χρειάζεται βοήθεια, ο Θεός είναι Αυτός που βοηθάει. Εμείς, όταν θα έρθει η ώρα του Θεού, μόνο να συνεργήσουμε μπορούμε με τον Θεό και κυρίως να μην εμποδίσουμε τη βοήθειά Του. Γι' αυτό να μην αγχωνόμαστε και να μην βιαζόμαστε να αλλάξουμε τους άλλους. Η βιασύνη και το άγχος να αλλάξουμε κάποιον δείχνει ότι δεν εμπιστευόμαστε την πρόνοια του Θεού.
- Όπου τοποθετήσουμε εμείς τον εαυτό μας, εκεί θα τοποθετήσουν κι οι άλλοι εμάς.
- Το πόσο μας εκτιμούν και το πώς μας συμπεριφέρονται οι άλλοι εξαρτάται κυρίως από μας. Αν έχουμε σύνεση, σοβαρότητα, εκτίμηση και σεβασμό, ένα ειδικό βάρος όπως λέγεται, τότε, επειδή αυτά θα τα μεταδίδουμε, οι άλλοι θα μας συμπεριφέρονται με τον ίδιο τρόπο.
- Είμαστε χρήσιμοι, μόνο όταν δεν υπάρχουμε για τον εαυτό μας. (Γερόντισσα Γαβριηλία)

- Όταν υπάρχουμε μόνο για τον εαυτό μας, είμαστε εντελώς άχρηστοι και νεκροί. Μεταφέρουμε θανατίλα στους άλλους. Κι αυτή τη θανατίλα την εκφράζουμε με τα παράπονα, τις διεκδικήσεις, τις απαιτήσεις, τις συγκρούσεις.
- Ο ανώριμος και τοξικός άνθρωπος είναι αυτός που νοιάζεται μόνο για τον εαυτό του και αδιαφορεί για τους άλλους. Ποτέ δεν μπαίνει στη θέση τους, γι' αυτό και δεν τους καταλαβαίνει. Ζει στην κόλαση της απομόνωσής του. Αντίθετα, αυτός που υπάρχει για τους άλλους και όχι για τον εαυτό του είναι ένας ωραίος άνθρωπος, ένας πνευματικός άνθρωπος, μια ευωδία Χριστού. Μόνο ένας τέτοιος άνθρωπος μπορεί να αντιλαμβάνεται την κατάσταση των άλλων και να σχετίζεται μαζί τους.
- Παράδεισος είναι η κοινωνία του προσώπου του άλλου. Αντίθετα, κόλαση είναι η απομόνωση, η ακοινωνησία.
- Ο πνευματικός άνθρωπος είναι συνεργάσιμος και βολικός. Δεν δημιουργεί προβλήματα, αλλά λύνει προβλήματα. Αυτός ο άνθρωπος κάνει για τα πάντα και βέβαια κάνει για γάμο. Και είναι τέτοιος γιατί είναι προσευχόμενος.
- Σαν τον Σίμωνα τον Κυρηναίο, που σήκωσε στον Σταυρό του Κυρίου, να είμαστε πάντα έτοιμοι να τρέξουμε σε βοήθεια του συνανθρώπου. (Γερόντισσα Γαβριηλία)
- Το πρόβλημά μας είναι ότι ασχολούμαστε μόνο με ανάγκες και επιθυμίες του εαυτού μας. Είμαστε "αυτοαπασχολούμενοι".
- Η έξοδος από τον εαυτό και το νοιάξιμο για τους άλλους είναι κάτι που ο άνθρωπος το καλλιεργεί από μικρός στο σπίτι που μεγαλώνει, με τους γονείς να έχουν σημαντική δουλειά να κάνουν σε αυτό.
- Στο αίτημα για κάποια εξυπηρέτηση, ο πολυάσχολος συνήθως ανταποκρίνεται, όχι ο ράθυμος και τεμπέλης. Αυτό συμβαίνει, γιατί ο πρώτος, σε αντίθεση με τους δεύτερους, έχει πρόγραμμα και πειθαρχία στη ζωή του, ο μηχανισμός του λειτουργεί.
- Ο ράθυμος και τεμπέλης άνθρωπος δεν θα ενεργοποιηθεί με την επίπληξη, αλλά με την ψυχολογική ενίσχυση και το κίνητρο.
- Η τέλεια αγάπη, η κατά Χριστόν, φέρει μέσα της τον σεβασμό στην προσωπικότητα του άλλου, όποιο κι αν είναι το ποιόν του, καθώς και την προστασία της από τη φθορά και την καταστροφή που επιφέρει η οικειότητα. (Γερόντισσα Γαβριηλία)
- Το πολύ κολλητιλίκι, η πολλή παρρησία και άνεση σε μία σχέση φθείρει τη σχέση.
- Να προσέχουμε τι λέμε και σε ποιον. Δεν μας ωφελεί να τα λέμε όλα σε όλους, να ανοιγόμαστε σε όλους. Το να τα λέμε όλα σε όλους δεν είναι απλότητα, αλλά απροσεξία, αφέλεια και βλακεία.
- Ταπεινός άνθρωπος είναι αυτός που απελπίστηκε από τη ζωή του και μέσα στην απελπισία του στράφηκε στο φως του Θεού.
- Μόνο αν σπάσουμε το εγώ μας και το αδειάσουμε, θα μπορέσει ο Θεός να βρει χώρο και να κατοικήσει μέσα μας.

- Τα διάφορα δυσάρεστα που μας συμβαίνουν είναι ευκαιρίες και δυνατότητες να αδειάσουμε από τον εαυτό μας και να κάνουμε χώρο στον Θεό.
- Άλλο τι φαινόμαστε και άλλο τι είμαστε.
- Οι εξωστρεφείς έχουν χάσει το είναι για να κρατήσουν το φαίνεσθαι.
- Πολλές φορές, προκειμένου να υπηρετήσουμε την εικόνα μας και τη γνώμη των άλλων για μας, αφήνουμε το είναι μας, αφήνουμε την ουσία μας.
- Σύμφωνα με την άποψη του κόσμου, ζούμε, όταν είμαστε ισχυροί και ελέγχουμε τους άλλους. Όμως στην πραγματικότητα ζούμε, όταν δεν υπάρχουμε για τον εαυτό μας αλλά για τους άλλους.
- Ο άνθρωπος που αφέθηκε στον Θεό, δεν περιμένει τίποτα, δεν ανησυχεί για τίποτα, δεν επιθυμεί τίποτα, δεν απορεί για τίποτα, δεν είναι προσκολλημένος σε τίποτα. Αυτός ο άνθρωπος όχι μόνο ζει, αλλά είναι και πηγή ζωής για τους άλλους.
- Η προσκόλληση σε έναν άνθρωπο δεν είναι αγάπη. Είναι ψυχολογικό πρόβλημα, είναι αναπηρία, είναι συναισθηματικά κενά.
- Προϋπόθεση της σχέσης είναι η ελευθερία. Η προσκόλληση εμποδίζει τη σχέση.
- Η διαφορετικότητα, δηλαδή η ποικιλία των χαρισμάτων, δεν είναι πρόβλημα και αιτία σύγκρισης ή σύγκρουσης, αλλά είναι πλουτισμός και ομορφιά.
- Με τη διαφορετικότητα ιερουργείται η ενότητα μέσα στην Εκκλησία.
- Ο διαφορετικός άνθρωπος είναι ευλογία.
- Όσο πιο κατάκαρδα παίρνουμε τα προβλήματα και τα πράγματα, τόσο πιο πολύ δείχνουμε ότι έχουμε υπερηφάνεια και έλλειψη πίστης. (Γερόντισσα Γαβριηλία)
- Η μεγαλοποίηση των προβλημάτων και των πραγμάτων φανερώνει μεγάλη πνευματική έλλειψη.
- Ο ταπεινός άνθρωπος δεν μεγαλοποιεί κανένα πρόβλημα, γι’ αυτό δεν ταράσσεται και παραμένει πάντα ήρεμος. Ταυτόχρονα είναι και πιο αποτελεσματικός στη διαχείριση των προβλημάτων από τον υπερήφανο.

<u>01-12-2021</u> Ο Χριστός είναι το παν

- Καλούμαστε από την Εκκλησία όχι να γίνουμε καλύτεροι, αλλά να χριστοποιηθούμε. Και αυτό το κάλεσμα δεν είναι για λίγους και εκλεκτούς. Είναι για όλους.
- Ο Χριστός είναι το Παν. Αν αυτό το παραδεχόμαστε αλλά δεν αγκαλιάζουμε όλη την οικουμένη, δεν βάζουμε στην καρδιά μας όλους τους ανθρώπους, τότε απλά δεν καταλάβαμε ότι η Εκκλησία είναι κάτι διαφορετικό από τα σωματεία και τα ιδρύματα. Δεν καταλάβαμε ότι ο Χριστός είναι για όλο τον κόσμο και όχι μόνο για μας.
- Αυτό που ορίζει τον άνθρωπο του Θεού είναι η ελευθερία, η ελευθερία του Αγίου Πνεύματος.

<u>05-12-2021</u> Ερχόμαστε με τα πάθη μας κοντά Του

- Έχουμε κλίση προς τα ψηλά, προς τον Θεό.
- Όταν η αναφορά μας είναι ο Θεός, τότε φωτίζεται και η καθημερινότητά μας. Συνήθως όμως οι επιλογές που κάνουμε μας απομακρύνουν από τον Θεό και μας κρατάνε χαμηλά.
- Η απομάκρυνση από τον Θεό είναι κλείσιμο στον εαυτό μας και πτώση.
- Ο διάβολος προσπαθεί να μας καθηλώσει στην απελπισία και να μας πείσει ότι δεν είμαστε για τον Θεό και ότι η φυσιολογική ζωή είναι αυτή των παθών και των αμαρτιών.
- Σε όποια κατάσταση κι αν είμαστε, όσο χαμηλά και αν πέσαμε, η θέση μας είναι στην Εκκλησία και η αναφορά μας είναι στον Θεό.
- Το κατεστραμμένο από τον πονηρό και τα πάθη μας πρόσωπο ο Θεός θέλει και μπορεί να το αναστήσει, αρκεί να Του το ζητήσουμε.
- Όσο λατρεύουμε τον Θεό, τόσο θεραπευόμαστε και γεμίζει η καρδιά μας φως. Όσο απομακρυνόμαστε από τον Θεό, τόσο γεμίζουμε τοξικότητα και θάνατο.
- Να μην μας ενδιαφέρει η ανάλυση του εαυτού μας. Αυτή είναι απλά μια αυτοαπασχόληση και δεν μας δίνει ζωή. Να μας ενδιαφέρει ο Θεός και πώς θα Τον ποθήσουμε περισσότερο. Έτσι, αφού ο Θεός είναι η Ζωή, θα γεμίσουμε κι εμείς ζωή.
- Η θεραπεία μας είναι η διαρκής αναζήτηση του Θεού, η διαρκής προσδοκία του Θεού, ο διαρκής πόθος του Θεού.

<u>06-12-2021</u> Πώς να ομορφαίνουμε τη ζωή μας

- Η κατάκριση, η ειρωνεία, η περιφρόνηση, η υποκρισία, το "ναι μεν αλλά" είναι τα όπλα του αδύνατου ανθρώπου, που απέτυχε σε αυτό που ήθελε να κάνει στη ζωή του και στον προορισμό του ενώπιον του Θεού.
- Ο άνθρωπος που περιεργάζεται τις ζωές των άλλων και μάλιστα με αρνητικό τρόπο είναι εκτός πορείας, αποτυχημένος και άδειος. Και με αυτό που κάνει θέλει να οχυρωθεί πίσω από το πρόβλημά του, ώστε να μην το βλέπει.
- Ο αποτυχημένος άνθρωπος προσπαθεί να χαμηλώνει τους άλλους, για να νιώθει ο ίδιος καλύτερα.
- Ο άνθρωπος που τοποθετείται σωστά ενώπιον του Θεού βρίσκει τον εαυτό του, βρίσκει την αξία του. Και τότε είναι τόσο γεμάτος σε αυτόν τον προορισμό του, που είναι ο Θεός, που δεν έχει μέσα του κενά να καλύψει με τις ζωές των άλλων ανθρώπων.
- Όταν δεν γυρεύεις τίποτα κι όταν όσο σου δίνει ο Θεός τόσο δίνεις κι εσύ, αυτό είναι αγάπη. (Γερόντισσα Γαβριηλία)
- Ο λόγος για τον οποίο ζούμε είναι να παίρνουμε αγάπη από τον Θεό και να δίνουμε αγάπη στους ανθρώπους.
- Η υπομονή είναι πολύ μεγάλη αρετή. Τους πειρασμούς τους επιτρέπει ο Θεός για να ασκηθούμε στην υπομονή.

- Ο άνθρωπος που απαιτεί την άμεση λύση των προβλημάτων του δεν προκόβει, δεν ωριμάζει και δεν βρίσκει χαρά στη ζωή του.
- Ο ανυπόμονος και απαιτητικός άνθρωπος δεν μπορεί να κάνει σχέση. Και συνήθως η ανυπομονησία και η απαιτητικότητά του γίνονται ένταση, νεύρα, θυμός. Οπότε καλύτερα να τον έχουμε σε απόσταση.
- Η επικοινωνία που δεν είναι ωφέλιμη και που φέρνει ταραχή είναι καλύτερα να μην συνεχίζεται. Αν μένουμε κοντά σε έναν ταραχοποιό άνθρωπο, στην ουσία υποστηρίζουμε το πάθος του αλλά και φορτωνόμαστε με την τοξικότητά του, με αποτέλεσμα να χάνουμε την κατάσταση της προσευχής.
- Η προσευχή θέλει ησυχία, εσωτερική ειρήνη.
- Οφείλουμε να έχουμε επιμονή στο σπάσιμο του εγώ και υπακοή στο θέλημα του Θεού.
- Ποτέ να μην παίρνουμε μέρος σε συζήτηση που κατακρίνουν κάποιον ή που απλώς τον σχολιάζουν.
- Η προσευχή μας και ο κανόνας μας, μόνο αν έχουμε από πριν διαμορφώσει χώρο για τον Χριστό, μπορούν να γίνουν σωστά και να έχουν αποτέλεσμα.
- Η κατάστασή μας φαίνεται από το ποιο είναι το περιεχόμενο της συναναστροφής μας και των λόγων μας με τους ανθρώπους που επικοινωνούμε και σχετιζόμαστε.
- Οι λόγοι μας εξωτερικεύουν το περίσσευμα της καρδιάς μας.
- Οι λόγοι μπορούν να αναπαύσουν, αλλά μπορούν και να εξαντλήσουν.
- Ασχολούμαστε με τις ζωές των άλλων ανθρώπων, γιατί δεν μπορούμε να ασχοληθούμε σωστά με τον εαυτό μας. Αυτός που ενδιαφέρεται για τη δική του πορεία και προσέχει δεν έχει την περιέργεια να ασχοληθεί, και μάλιστα με αρνητικό τρόπο, με τις ζωές των άλλων.
- Η απόφασή μας για μια πιο πνευματική ζωή μάς οδηγεί στην ωριμότητα. Επειδή όμως συνήθως αυτή η απόφαση βρίσκει εμπόδια, αυτό που σίγουρα μας βοηθάει να ωριμάσουμε είναι ο πόνος, οι δυσκολίες.
- Η πληγή μπορεί να γίνει πηγή (Πατέρες).
- Οφείλουμε να είμαστε σε εγρήγορση, ώστε να διακρίνουμε τις αφορμές για πνευματική πρόοδο, όπως είναι οι δυσκολίες, και να τις αξιοποιούμε.
- Τελικά η αδικία που μας γίνεται είναι μια ευλογημένη κατάσταση που μπορεί να μας ωριμάσει και να μας κάνει πιο άνετους.
- Να είμαστε πολύ προσεκτικοί με τους υπερευαίσθητους. Συνήθως είναι παρεξηγιάρηδες και κρύβουν εγωισμό και ανωριμότητα.
- Είναι σημαντικό και πολύ μας ωφελεί να δεχόμαστε τις παρατηρήσεις που μας κάνουν. Μόνο όμως αν είμαστε ταπεινοί, μπορεί αυτό να γίνει.
- Από τη μικρή ακόμα ηλικία πρέπει τα παιδιά να μαθαίνουν να δέχονται ατάραχα τις παρατηρήσεις των γονέων και των δασκάλων τους.
- Από την κουταμάρα είναι καλύτερη η βουβαμάρα. (Γερόντισσα Γαβριηλία)

- Όσο χαμηλά και αν έχουμε πέσει, να θυμόμαστε ότι ποτέ δεν είναι αργά για να σηκωθούμε.
- Αυτό που ισχυροποιεί τον πειρασμό είναι ο φόβος.
- Να μην φοβόμαστε τίποτα και αυτό θα το πετύχουμε μόνο μέσω της εμπιστοσύνης μας στην πρόνοια του Θεού.
- Το να μην υποκύπτουμε στον φόβο είναι άθλος, είναι ευλογία Θεού και χάρη Θεού.
- Ο διάβολος με τον φόβο και την απόγνωση προσπαθεί να μας βλάψει. Ας οχυρωθούμε απέναντι σε αυτά τα όπλα του διαβόλου μέσω της πίστης μας στον Θεό.
- Να μην προσπαθούμε να αλλάξουμε τον άλλον και μάλιστα επιμένοντας. Η επιμονή μας να θέλουμε εμείς να αλλάξουμε τον άλλον φανερώνει την ολιγοπιστία μας.
- Η προσευχή μας έχει μεγαλύτερη δύναμη από τα λόγια μας.
- Τα νεύρα είναι εγωισμός. (Γερόντισσα Γαβριηλία)
- Η οργάνωση και ο προγραμματισμός μάς βοηθούν να είμαστε πιο αποτελεσματικοί στη ζωή μας, δηλαδή να κάνουμε περισσότερα και καλύτερα πράγματα, αλλά και να είμαστε πιο άνετοι σε ό,τι κάνουμε.
- Να μην υποκύπτουμε στα κλάματα και τις φωνές χειριστικού ανθρώπου και να μην μπαίνουμε σε διάλογο μαζί του.
- Με κλαψιάρη και φωνακλά άνθρωπο δεν μπορεί να οικοδομηθεί σχέση.
- Ποιο σημαντικό είναι να αγαπάμε παρά να μας αγαπούν.
- Ο Θεός αλλάζει τους ανθρώπους που θέλουν και τις καταστάσεις, όχι εμείς. Εμείς μόνο να συνεργήσουμε με τον Θεό μπορούμε.
- Μπορούμε να είμαστε συνεχώς ενωμένοι με τον Θεό με το να Του στέλνουμε τη σκέψη μας, δηλαδή δοξάζοντάς Τον για τις ευλογίες και ευχαριστώντας Τον για τις δοκιμασίες.
- Η πνευματική ζωή στην ουσία είναι η γλυκιά αίσθηση της διαρκούς παρουσίας του Θεού.
- Το πρόβλημα με την αμαρτία είναι ότι εξαιτίας της αποσυνδεόμαστε από Αυτόν που είναι η ζωή μας, δηλαδή από τον Θεό.
- Ο Χριστός είναι πολύ ευγενής. Όταν Τον καλούμε, έρχεται. Όταν Τον διώχνουμε, φεύγει, αλλά και πάλι μας περιμένει.
- Η αμαρτία είναι έκπτωση από τη χαρά και την απόλαυση της σχέσης με τον Θεό.
- Να εστιάσουμε στον εαυτό μας και το συμμάζεμά του και να πάψουμε να ασχολούμαστε ελεγκτικά με τους άλλους, προσπαθώντας επίμονα να τους αλλάξουμε.

<u>12-12-2021</u> Η χαρά του δείπνου

- Μια απασχόληση, όπως είναι η εργασία μας, μπορεί να μας κερδίσει τόσο πολύ το ενδιαφέρον, που να αρνηθούμε τον Θεό. Δηλαδή η σχέση μας μαζί της μπορεί να είναι τόσο δυνατή, που να υποκαταστήσει τη σχέση μας με τον Χριστό.

- Η σύνδεση με τον Χριστό εξαγιάζει κάθε πράξη, ενώ αντίθετα η αυτονόμηση από τον Χριστό κάνει την πράξη αμαρτία.
- Η πραγματική περιουσία μας, ο θησαυρός μας είναι ο λόγος του Θεού, όταν, όχι απλά τον διαβάζουμε, αλλά τον αποδεχόμαστε ως πυξίδα της ζωής μας.
- Πίσω από όλες τις εξαρτήσεις βρίσκεται κάποιας μορφής κατάθλιψη.
- Ο απομακρυσμένος από τον Θεό άνθρωπος, επειδή του λείπει η χάρη του Θεού, νιώθει κενός μέσα του και υποφέρει από υπαρξιακή κατάθλιψη.
- Ο άνθρωπος μπορεί να ζήσει, μόνο αν έχει χαρά. Και η χαρά γεννιέται από τον λόγο του Θεού, επειδή αυτός ο λόγος φέρει την ίδια τη χάρη του Θεού.
- Όταν δεν δημιουργούμε τις συνθήκες να μας αγγίξει η χάρη του Θεού, καταφεύγουμε στις διάφορες εξαρτήσεις, δηλαδή στην ψεύτικη χαρά. Και τότε η απομακρυσμένη από τον λόγο του Θεού ζωή μας σκοτίζεται ακόμη περισσότερο.
- Η σχέση μας με τον Χριστό είναι αυτή που μας κάνει να έχουμε πρόσωπο και να μπορούμε να σχετιζόμαστε με τους άλλους.
- Ο άνθρωπος του Θεού είναι ο βαθιά-αληθινά κοινωνικός άνθρωπος.
- Σε μια αληθινή σχέση υπάρχει προς τον άλλον αγάπη, ελευθερία, σεβασμός, τιμή, αξιοπρέπεια, έμπνευση, ανάδειξη των δυνατοτήτων. Ο άλλος δεν είναι για μας προϊόν κατανάλωσης.
- Το πρόσωπο του άλλου μπορούμε να το δούμε, μόνο αν προηγουμένως έχουμε βρει το δικό μας πρόσωπο μέσα από τη σχέση μας με τον Χριστό.
- Η μετάνοια είναι η αποκατάσταση της σχέσης μας με τον Χριστό.

<u>13-12-2021</u> Η αγάπη δεν διδάσκεται

- Να φυλαγόμαστε από όποιον θέλει στην αρχή μας στεναχωρεί και μετά μας ζητάει συγνώμη. Αυτή είναι μια ελεγκτική ή χειριστική συμπεριφορά, που μας ξοδεύει και μας ζημιώνει.
- Οφείλουμε να έχουμε επίγνωση των πραγματικών διαθέσεων των ανθρώπων με τους οποίους επικοινωνούμε, αλλά και του πόσο ισορροπημένοι είναι αυτοί οι άνθρωποι.
- Να σκεφτόμαστε και να βλέπουμε μόνο το φως. Όλα τα άλλα είναι παρενθέσεις που δεν πρέπει να αφήνουν ούτε ίχνος πάνω μας. (Γερόντισσα Γαβριηλία)
- Να μην ασχολούμαστε με το σκοτάδι, με το κακό, με τις ασχήμιες που συμβαίνουν γύρω μας ή και μέσα μας, αλλά να επιδιδόμαστε μόνο στην καλλιέργεια, δηλαδή στην ανάπτυξη καλών έργων.
- Η ενασχόληση με τις ασχήμιες μάς αφαιρεί τη διάθεση για προσευχή και για ευχαριστία και μας εμποδίζει να προχωρήσουμε στη σχέση μας με τον Θεό. Μας βλάπτει πολύ το να ασχολούμαστε π.χ. με τον αντίχριστο ή με τις κακίες τους κόσμου. Ξοδεύουμε εσωτερική ενέργεια και χάνουμε τη δύναμή μας να προσευχηθούμε.

- Το κακό του κόσμου μπορεί να διορθωθεί, μόνο αν επισημαίνουμε, τονίζουμε και καλλιεργούμε το καλό.
- Αυτοί που ασχολούνται με τις ασχήμιες τους κόσμου ή ακόμα και της Εκκλησίας είναι συνήθως οι ράθυμοι στην πνευματική ζωή.
- Οι φράσεις "καταστράφηκε ο κόσμος" και "ζούμε στους έσχατους καιρούς" ούτε ισχύουν ούτε μας ωφελούν να τις λέμε.
- Η ενασχόληση με το κακό αποτυπώνει την εσωτερική μας έλλειψη και δυστυχία, δηλαδή την απουσία της χαράς του Θεού. Ο άνθρωπος που βιώνει το έλεος του Θεού απολαμβάνει το έργο της δημιουργίας Του και για τον λόγο αυτό μόνο δοξολογία και ευχαριστία μπορεί να εξωτερικεύει.
- Η ενασχόληση με το κακό εξαντλεί την ψυχή.
- Τους ανθρώπους που μιλούν συνεχώς για το κακό και για την καταστροφή του κόσμου, έστω κι αν αυτοί είναι από τον χώρο της Εκκλησίας, να μην τους εμπιστευόμαστε.
- Οι φωνές περί καταστροφής του κόσμου είναι φωνές αγωνίας, άγχους, εγωισμού, γιατί λείπει από αυτές η εμπιστοσύνη στην πρόνοια του Θεού.
- Είναι δυνατόν ο Θεός μέσω της Θείας Λειτουργίας και Θείας Κοινωνίας να γίνεται ένα μαζί μας και εμείς να ασχολούμαστε φοβικά με το κακό;
- Να μην επενδύουμε σε ανθρώπους. Στον Χριστό μόνο να επενδύουμε.
- Ο πνευματικός την προκαταρτική μόνο βοήθεια που χρειαζόμαστε μπορεί να μας δώσει. Μετά μόνοι μας πρέπει να στερεωθούμε στην πνευματική ζωή. Οι ίδιοι να αναλάβουμε την ευθύνη μας. Η εξάρτηση από έναν άνθρωπο συνήθως κρύβει τον φόβο να αναλάβουμε τις ευθύνες μας.
- Καλούμαστε να έχουμε προσωπική σχέση με τον Θεό και όχι να πάρουμε δανεική την εμπειρία κάποιου άλλου. Γιατί είμαστε παιδιά του Θεού, όχι εγγόνια Του. (Κάλλιστος Γουέαρ)
- Μια σχέση είναι αληθινή, μόνο όταν υπάρχει ελευθερία, δηλαδή μόνο όταν διαφυλάσσεται ακέραια η προσωπικότητα του άλλου.
- Είναι μεγάλη σοφία η αγωγή της ελευθερίας.
- Άλλο είναι η ελευθερία και άλλο είναι ο φιλελευθερισμός ή η ελευθεριότητα.
- Ο Θεός μάς θέλει ανδρείους, όχι φοβιτσιάρηδες, οχυρωμένους και διασφαλισμένους πίσω από άλλους, έστω και από έναν πνευματικό.
- Τα βήματα της ζωής ή τα κάνουμε μόνοι μας ή πάμε χαμένοι για όλη μας τη ζωή.
- Είναι λάθος να δίνει ο πνευματικός εντολές ζωής για αποφάσεις ζωής που οφείλουμε να πάρουμε μόνοι μας. Είναι μια μορφή κυριαρχίας και εξουσίας της ψυχής που δεν τη δικαιούται.
- Να προσέξουμε να μην πέσουμε στην παγίδα της διπλής ζωής, δηλαδή της ζωής ταυτόχρονα του παλαιού και του ανακαινισμένου από τον Χριστό ανθρώπου. Αυτή η διπλή ζωή φέρνει εσωτερικό διχασμό, άγχος, ταλαιπωρία.

- Να μην ζητάμε την ευγνωμοσύνη των άλλων. Και αν κάποιος έρθει σε μας να εκφράσει την ευγνωμοσύνη του, να του πούμε ότι ο Θεός του έκανε το καλό και ότι εμείς απλώς γίναμε όργανα του Θεού στην προκειμένη περίπτωση, αλλά και να ευχαριστήσουμε τον Θεό γι' αυτό.
- Εμείς κανέναν δεν μπορούμε να σώσουμε. Όλα τα καλά από τη χάρη του Θεού γίνονται. Εμείς οφείλουμε να είμαστε ανοιχτοί στην αγάπη του Θεού, ώστε να μπορούμε να την υπηρετούμε.
- Η αγάπη δεν διδάσκεται, αλλά δίνεται άνωθεν, όταν τη ζητήσουμε έχοντας επίγνωση του εγωισμού μας, που θέλουμε να συντρίψουμε.
- Όταν βγαίνουμε από τον εαυτό μας και αρνούμαστε τα δικαιώματά μας, τότε σιγά σιγά αρχίζουμε να υποψιαζόμαστε τι είναι αγάπη, Ποιος είναι αγάπη.
- Η ναρκισσιστική δική μας αγάπη φέρνει απαιτήσεις, λογισμούς, μπερδέματα, συγκρούσεις. Η αληθινή αγάπη, αυτή του Θεού, φέρνει ελευθερία.
- Να δεχόμαστε ότι μας συμβαίνει είτε ως θέλημα του Θεού είτε ως παραχώρησή Του. Είναι μεγάλη ελευθερία αυτό, γιατί μας απαλλάσσει από την αγωνία να πετύχουμε κάτι.
- Προτιμώ το τσιγάρο του άθεου παρά το θυμίαμα του φανατικού. (Άγιος Παΐσιος)
- Να είμαστε πάντα πρόθυμοι και έτοιμοι για θεάρεστη δράση. Με τα "όχι" και τα "αύριο", δηλαδή με τις αρνήσεις και τις αναβολές, ζημιωνόμαστε.
- Εδώ και τώρα είναι ο χρόνος μας ο πνευματικός, ο χρόνος της σωτηρίας μας.
- Τον άνθρωπο που έχει πνευματικές εμπειρίες τον αναγνωρίζουμε μόνο από τον τρόπο που ζει και συμπεριφέρεται, γιατί αυτές οι εμπειρίες κατευθύνουν το βίωμά του (Γερόντισσα Γαβριηλία)
- Μετά από μια εμπειρία που είχαμε, η ειρήνη στην καρδιά μας και η αγάπη προς τους εχθρούς είναι τα ασφαλή κριτήρια που μαρτυρούν αν αυτή η εμπειρία ήταν του Θεού ή όχι.
- Είναι πιο εύκολο να θυσιαστούμε για κάποιον παρά να ζήσουμε μαζί του. Όμως μόνο συμβιώνοντας με κάποιον μπορούμε πραγματικά να εξελιχθούμε.
- Η αληθινή αγάπη σέβεται την ελευθερία του άλλου. Η απαίτηση βεβαιοτήτων και κατά συνέπεια η έλλειψη εμπιστοσύνης σε μία σχέση δείχνει ότι η σχέση δεν είναι αληθινή.
- Ο έλεγχος της ζωής του άλλου ανθρώπου είναι καταστρατήγηση του προσώπου του και έλλειψη εκτίμησης και σεβασμού, τόσο του εαυτού μας, όσο και του άλλου. Δεν είναι σχέση.
- Στην αληθινή σχέση ο ένας δίνει την ελευθερία, τον χώρο και τον χρόνο στον άλλον να αναπτυχθεί όπως ο ίδιος θέλει. Κι έτσι αναπτύσσεται και η σχέση.
- Στην αληθινή σχέση το κάθε μέλος έχει τη δική του προσωπικότητα, την οποία και καταθέτει στην κοινή πορεία του με τον άλλον.
- Ελεύθερος είναι ο άνθρωπος που μπορεί και νιώθει την απροϋπόθετη αγάπη του Θεού.

<u>19-12-2021</u> Η Συνάντηση

- Ο Θεός έγινε άνθρωπος, για να γίνει ο άνθρωπος θεός. Αυτό είναι το μυστήριο της έλευσης του Χριστού.
- Ο Θεός μας συγκαταβαίνει και μας ελεεί. Κατεβαίνει εκεί που είμαστε, για να μας δείξει τον τρόπο τον θεϊκό, ώστε να έχουμε συγκατάβαση, ενσυναίσθηση και επιείκεια προς τους άλλους ανθρώπους.
- Αυτό που κατά βάθος αναζητεί ο κάθε άνθρωπος είναι η νίκη επί του θανάτου. Και έχει αυτή τη νίκη ο άνθρωπος, όταν συναντάει το πρόσωπο του Χριστού.
- Ακόμη και ο άνθρωπος που αμαρτάνει, στην ουσία τον Θεό ψάχνει, έστω και με λάθος τρόπο. Γι' αυτό δεν πρέπει να τον κράζουμε, αλλά να αναζητούμε τη θεραπεία του.
- Η αμαρτία είναι μία αστοχία, γιατί δεν πιστέψαμε ότι είναι εφικτή η νίκη επί του θανάτου μέσω της συνάντησής μας και της σχέσης μας με τον Χριστό.
- Η σάρκωση του Θεού είναι η ικανοποίηση του βαθύτερου πόθου της ύπαρξής μας, που γεμίζει τον εαυτό μας και τα σύμπαντα.
- Το πρώτο βήμα μας στην πνευματική ζωή είναι η εξωτερίκευση του πόθου μας για την αλήθεια και για την αληθινή ζωή. Κι αυτό ελκύει τον Θεό κοντά μας.
- Ο άνθρωπος που του λείπει αναζήτηση της αλήθειας, όσο σπουδαίο έργο κι αν κάνει, είναι αποτυχημένος.
- Όταν η θρησκευτικότητα είναι μια οχύρωση για να δείχνουμε ότι είμαστε καθωσπρέπει, αυτό είναι θάνατος και ακύρωση του εκκλησιαστικού γεγονότος.
- Πνευματικός άνθρωπος είναι αυτός που προσμένει και προσδοκεί το ανέφικτο.
- Το πιο σημαντικό που έχουμε να κάνουμε στη ζωή μας είναι να αναπαύσουμε την καρδιά μας.
- Ο Χριστός γεννήθηκε στη φάτνη ενός σπηλαίου, στο περιθώριο, για να μας πει ότι ήρθε για μας τους έσχατους, τους αμαρτωλούς, τους χαμένους. Άρα όσο χαμηλά κι αν βρισκόμαστε, έχουμε τη χαρά ότι γεννήθηκε για μας και την ελπίδα ότι μπορούμε να συνάψουμε προσωπική σχέση μαζί Του. Κι αυτά τα δύο μάς ελευθερώνουν.
- Ο Θεός έγινε άνθρωπος, όχι για να κρίνει τον κόσμο, αλλά για να τον σώσει.
- Με τη συγκατάβασή Του και την αποδοχή Του ο Θεός μάς έδειξε πώς να συμπεριφερόμαστε στους άλλους ανθρώπους.
- Η αναζήτηση του Θεού από τον άνθρωπο προϋποθέτει την καθαρότητα, δηλαδή την αφοσίωση του ανθρώπου στον στόχο αυτό.
- Η παράλογη προσδοκία της θεωρούμενης ανέφικτης συνάντησης με τον Χριστό είναι αυτή που μας ελευθερώνει, μας αναπαύει και μας κάνει ικανούς για συνάντηση με κάθε άλλο ανθρώπινο πρόσωπο.
- Υπάρχει ελπίδα στον κόσμο, γιατί έχουμε Θεό Πατέρα κι εμείς είμαστε μεταξύ μας αδέλφια.

- Το μήνυμα των Χριστουγέννων είναι ότι η συνάντηση με τον Χριστό είναι εφικτή για τον καθένα μας και έτσι κατά προέκταση γίνεται εφικτή και η συνάντησή μας με τον κάθε άλλον άνθρωπο. Γιατί μόνο ο άνθρωπος που είναι γεμάτος, αναπαυμένος, χαρούμενος και ελεύθερος είναι ικανός να σχετίζεται με τους άλλους. Κι αυτή η ζωντανή σχέση είναι ο παράδεισος.

<u>20-12-2021</u> Ζούμε μόνο όταν αγαπάμε

- Μη δένεσαι ποτέ και πουθενά με κανέναν, παρά μόνο με τον Χριστό και πήγαινε όπου θα σε οδηγεί το Άγιο Πνεύμα φέρνοντας την αγάπη Του σε όλους, πέρα από σύνορα και διακρίσεις. Προορισμός σου είναι να αγαπάς. (Γερόντισσα Γαβριηλία)
- Όσο περισσότερο μακριά είναι κάποιος από τον Θεό και ο Θεός του λείπει, τόσο περισσότερο και εντονότερα ψάχνει θεούς και δένεται με ανθρώπους και καταστάσεις.
- Οι σχέσεις μας είναι ισορροπημένες και είμαστε ελεύθεροι, όταν βλέπουμε σημαντικούς τους ανθρώπους, αλλά εν Χριστώ, χωρίς δηλαδή να δενόμαστε μαζί τους.
- Ο κάθε άνθρωπος είναι αφορμή πνευματικής έμπνευσης, ευχαριστίας και δοξολογίας προς τον Θεό.
- Μέσα από το πρόσωπο του Χριστού οι άνθρωποι και οι καταστάσεις της ζωής μας αποκτούν άλλο περιεχόμενο.
- Όσα ζούμε χωρίς τον Θεό καλύπτουν μεν στιγμιαία κάποιες καταστάσεις, αλλά στο τέλος μας αφήνουν άδειους.
- Όταν είμαστε αφημένοι στον Θεό, στην ουσία αφήνουμε τον Θεόν να λειτουργεί μέσα μας.
- Ο πραγματικός γονέας είναι ο ανύπαρκτος γονέας, με την έννοια ότι έχει αφεθεί τόσο στον Θεό, άρα είναι τόσο ταπεινός, που ο Θεός λειτουργεί αντί αυτού και κάνει άριστα τη δουλειά Του.
- Η επιείκεια και η πραότητα είναι τα όπλα και τα γνωρίσματα του πνευματικά δυνατού ανθρώπου.
- Το άφημα στον Θεό και η πραότητα πάνε μαζί.
- Η σκληροκαρδία γεννάται από την επιμονή στο δικό μας θέλημα, στον δικό μας λογισμό.
- Ο κάθε άνθρωπος είναι ο ίδιος υπεύθυνος για τη ζωή του ενώπιον του Θεού. Δεν είμαστε εμείς υπεύθυνοι γι' αυτόν. Εμείς μπορούμε να είμαστε μόνο μια παρουσία του λόγου του Θεού και της αγάπης του Θεού.
- Ακόμα και η επιείκειά μας προς τον άλλον να είναι κατά Θεόν, δηλαδή να μην είναι πάνω από το όριο εκείνο που αρχίζει να ανατρέπεται ο λόγος του Θεού.
- Η επιείκειά μας να είναι τέτοια που να συγχωρεί τον άνθρωπο, αλλά να μην νομιμοποιεί το κακό. Η επιείκεια δεν είναι η νομιμοποίηση των παθών.

- Η επιείκεια προϋποθέτει την αλήθεια και το καλό. Το να υποστηρίζω το ψέμα και το κακό δεν είναι επιείκεια, αλλά διαστροφή και εκτροπή από τον λόγο του Θεού.
- Η επιθυμία μου να είμαι πιο επιεικής από τον Θεό είναι δικό μου εσωτερικό πρόβλημα.
- Ο κάθε άνθρωπος δεν είναι πάντα έτοιμος να μυηθεί στα πνευματικά πράγματα. Χρειάζεται κάποιες προϋποθέσεις, όπως η συστολή και η ταπείνωση, για να ωφεληθεί από τον πνευματικό λόγο και τα μυστήρια της Εκκλησίας. Αν ο άνθρωπος δεν έχει αυτές τις προϋποθέσεις, μπορεί να ζημιωθεί πολύ.
- Να έχουμε συναίσθηση της κατάστασής μας.
- Μόνο όταν είμαστε σε κατάσταση προσευχής, μπορούμε να αφομοιώσουμε τα πνευματικά δώρα του Θεού.
- Η μεγαλύτερη αμαρτία είναι η απελπισία.
- Αυτό που μας αγιάζει δεν είναι η αναμαρτησία μας, αλλά η συναίσθηση της αμαρτωλότητας και η μετάνοια.
- Δεν μας ωφελεί να κατηγορούμε τους άλλους ή τον εαυτό μας και να μένουμε στο πρόβλημα. Αυτό που μας ωφελεί είναι να μετανοήσουμε και να προχωρήσουμε.
- Ο άνθρωπος που εμπιστεύεται τον Θεό εμπιστεύεται και τους ανθρώπους. Αυτός που είναι καχύποπτος προς τον Θεό είναι καχύποπτος και προς τους ανθρώπους. Βλέπει παντού εχθρούς.
- Τα αν και οι υπολογισμοί πνίγουν τον άνθρωπο.
- Οφείλουμε να βάζουμε όρια και να έχουμε μέτρο στη ζωή μας. Μόνο ένας γεμάτος, ελεύθερος και αναπαυμένος άνθρωπος μπορεί να το κάνει αυτό.
- Όσο εργαζόμαστε με πνευματικό τρόπο κι έχουμε μέσα μας έναν θησαυρό, το σώμα μας συνεχώς δημιουργεί καλά έργα και χωρίς να κουράζεται.
- Την κούραση στο σώμα μας τη φέρνει η κακή κατάσταση του πνεύματός μας. Όταν το πνεύμα μας είναι μόνιμα στο "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με", καμιά δουλειά δεν μπορεί να μας κουράσει εύκολα. (Γερόντισσα Γαβριηλία)
- Ως χριστιανοί, οφείλουμε να έχουμε συνεχώς τη διάθεση να διακονούμε και να αναπαύουμε τους ανθρώπους.
- Καλύτερα να έχουμε κάποιες αμαρτίες και να είμαστε άνθρωποι δοτικοί, άνθρωποι της προσφοράς, παρά να νομίζουμε ότι δεν αμαρτάνουμε και να είμαστε κλεισμένοι στο θέλημά μας και στον εαυτό μας.
- Από το αν έχουμε πνεύμα προσφοράς θα κριθούμε αν είμαστε μαθητές του Χριστού.
- Χωρίς το πνεύμα της προσφοράς είμαστε νεκροζώντανοι, άψυχα πλάσματα με οργανικές μόνο δυνάμεις.
- Η αγάπη που συνδέει τους ανθρώπους μεταξύ τους είναι το μεγαλύτερο θεϊκό δώρο. (Γερόντισσα Γαβριηλία)

- Αυτό που συνδέει ισχυρά τους ανθρώπους μεταξύ τους είναι ο κοινός λόγος ύπαρξης και σχέσης. Η σύνδεση του κέντρου ύπαρξης του ενός με το κέντρο ύπαρξης του άλλου. Κι ανάλογα ποιος είναι ο κοινός λόγος ύπαρξης των ανθρώπων, ορίζεται και η ποιότητα και το επίπεδο της σχέσης.
- Ακολουθώντας τον Χριστό ως μαθητές Του, έχουμε μέσα μας χαρά, ανάπαυση, ασφάλεια και θέλουμε να λέμε ευχαριστώ συνεχώς και για όλα.
- Το μεγαλύτερο χριστουγεννιάτικο δώρο που μπορούμε να κάνουμε στον Χριστό είναι ο εαυτός μας, όπως άλλωστε ο Χριστός έκανε δώρο σε μας τον εαυτό Του.
- Σε μια πραγματικά ερωτική σχέση ο ένας δίνει τον εαυτό του δώρο στον άλλον.
- Αν δεν αποφασίσουμε να ακολουθήσουμε τον Χριστό δωρίζοντάς Του τον εαυτό μας, η ζωή μας θα είναι γεμάτη ακαταστασία, στεναχώρια, μειονεξία, εσωτερική σύγκρουση. Με άλλα λόγια η ζωή μας θα είναι αβίωτη. Αντίθετα ακολουθώντας τον Χριστό, ειρηνεύει η ύπαρξή μας, μέσα από την πληρότητα της αγάπης του Θεού.

<u>26-12-2021</u> Η δυσκολία της χαράς

- Η Παναγία ήταν η συνεισφορά του ανθρώπινου γένους στο γεγονός της σάρκωσης του Χριστού.
- Η Παναγία με την πίστη, την αφοσίωση, την ταπείνωση και την ησυχία της ιερούργησε τη σάρκωση του Χριστού, δηλαδή τη συγκατάβαση του Θεού στο ανθρώπινο γένος.
- Με τη σάρκωσή Του ο Χριστός ήρθε για να κάνει αυτό που μόνοι μας οι άνθρωποι δεν μπορούσαμε, δηλαδή να αποκαταστήσει τη σχέση μας μαζί Του και έτσι να μας θεραπεύσει και να μας αναστήσει.
- Ο αυτονομημένος από τον Θεό άνθρωπος ζει το σκοτάδι και τον θάνατο. Αντίθετα, ο συνδεδεμένος με τον Θεό άνθρωπος ζει το φως, την αληθινή ζωή και τη χαρά.
- Η Παναγία άδειασε από όλα τα δικά της για να δεχθεί τα του Θεού. Αυτό να κάνουμε κι εμείς. Όσο αδειάζουμε από τα δικά μας, τόσο δίνουμε χώρο στον Θεό να κατοικήσει μέσα μας.
- Το μεγαλύτερο σκάνδαλο είναι ότι ζούμε την εποχή του Χριστού αλλά δεν ζούμε όπως ο Χριστός προτείνει.
- Ο Χριστός ενσαρκώθηκε, για να μας προτείνει έναν αναστημένο τρόπο ύπαρξης και ζωής και εμείς αρκούμαστε σε καταστάσεις παροδικής θρησκευτικής έξαρσης.
- Η πρόταση του Χριστού είναι να ζούμε ποθώντας Αυτόν και ποθώντας τον αδελφό μας.
- Όταν αληθινά ποθούμε τον Χριστό και συναντιόμαστε μαζί Του, τότε αληθινά ποθούμε και τον κάθε αδελφό μας και μπορούμε να συναντηθούμε μαζί του.
- Να αυτοελεγχόμαστε συνεχώς αν ζει ο εμπαθής εαυτός μας ή αν έχουμε μέσα μας τον Χριστό και ζει Αυτός για μας.

- Η Θεία Κοινωνία δεν είναι το τέρμα αλλά η αρχή. Μετά τη Θεία Κοινωνία οφείλουμε να μείνουμε με τον Χριστό, γιατί αυτός είναι ο σκοπός της.
- Πιο εύκολα σηκώνουμε το πένθος και πιο δύσκολα τη χαρά, όπως είναι η χαρά της συνάντησης με τον Χριστό.
- Η χαρά της συνάντησής μας με τον Χριστό μέσω της Θείας Κοινωνίας να γίνει η μόνιμη κατάσταση της ζωής μας, που να τη μεταδίδουμε και τους γύρω μας.
- Όταν διατηρούμε τη χαρά της συνάντησης με τον Χριστό, εσωτερικά έχουμε σοβαρότητα και ειδικό βάρος, τα οποία οι γύρω μας τα αισθάνονται και μας εκτιμούν.
- Τους άλλους τους εμπνέουμε να πλησιάσουν τον Χριστό, όχι με αυτό που λέμε, αλλά με αυτό που είμαστε.
- Η Παναγία μάς άνοιξε τις πύλες της προσωπικής μας συνάντησης με τον Χριστό. Να κρατήσουμε αυτό το δώρο μυστικά και σιωπηλά μέσα στην καρδιά μας. Τότε θα χορεύει η ύπαρξή μας εσωτερικά και αυτός ο πνευματικός χορός θα μεταδίδεται και στους άλλους. Και θα καταλάβουν οι άνθρωποι της δυστυχίας, δηλαδή της άγνοιας, ότι υπάρχει άλλη βιωτή, άλλος τρόπος ύπαρξης, που μας τον έμαθε ο Χριστός και η Παναγία μας.

<u>01-01-2022</u> Το νόημα του χρόνου

- Σε αντίθεση με τους περισσότερους ανθρώπους που κάθε πρωτοχρονιά πανηγυρίζουν χωρίς να ξέρουν γιατί, λόγος που τα ζωντανά μέλη της Εκκλησίας κάθε πρωτοχρονιά πανηγυρίζουν είναι γιατί γνωρίζουν ότι βρίσκονται ακόμη πιο κοντά στον λόγο της ύπαρξής τους, που είναι η συνάντηση με τον Χριστό. Για τους συνειδητοποιημένους χριστιανούς ο θάνατος είναι γέννηση, είναι συνάντηση με τον Χριστό.
- Όσο μεγαλώνει ο χριστιανός, γίνεται ολοένα και πιο νέος πνευματικά, γιατί μικραίνει ο χρόνος της συνάντησής του με τον Χριστό.
- Κατά τη διάρκεια της ζωής μας και με την κατάλληλη πορεία, δηλαδή προσευχόμενοι, μπορούμε μόνο μια πρόγευση της συνάντησής μας με τον Χριστό να έχουμε.
- Με την προσευχή ερχόμαστε σε επαφή με την καρδιά μας, προγευόμαστε τον Χριστό και ανανεώνουμε την ελπίδα της μόνιμης συνάντησής μας μαζί Του.
- Ο προσευχόμενος άνθρωπος είναι ο ζωντανός, ο αληθινός, ο υγιής, ο ενήλικος άνθρωπος.
- Ο κοσμικός άνθρωπος στρέφεται συνεχώς προς τα έξω του, ζει δηλαδή με εξωστρέφεια, για να ξορκίσει τα κενά που έχει μέσα του.
- Η προσευχή μάς δίνει τη δυνατότητα να βλέπουμε καθαρότερα τόσο την πραγματικότητά μας, όσο και τα έργα του Θεού, γι' αυτό και είναι η βάση της πνευματικής ζωής.
- Ο θόρυβος που κάνουμε είναι γιατί δεν μπορούμε να έρθουμε σε επαφή με την καρδιά μας.
- Ο αληθινός χριστιανός δεν είναι άνθρωπος του θορύβου, αλλά της ησυχίας, κυρίως της εσωτερικής ησυχίας, γιατί έτσι μπορεί να είναι προσευχόμενος.

- Κάθε νέα χρονιά που ξεκινάει να βάζουμε ως στόχο να είναι μια χρονιά εσωτερικής ζωής, προσευχής και ενεργοποίησης της καρδιάς μας.
- Οι διάφορες ταμπέλες που βάζουμε μεταξύ μας οι άνθρωποι της Εκκλησίας, όπως συντηρητικοί, φιλελεύθεροι, υπερορθόδοξοι και οικουμενιστές είναι όλα απάτες, γιατί δεν θέλουμε να σταθούμε υπεύθυνα ενώπιον του Θεού και της καρδιάς μας, δηλαδή γιατί δεν θέλουμε να γίνουμε αληθινά προσευχόμενοι.
- Συνήθως προσπαθούμε να επιβάλουμε στον άλλον την αλήθεια που έχουμε στο μυαλό μας, γιατί δεν έχουμε την αλήθεια στην καρδιά μας, δηλαδή δεν ζούμε στην καρδιά μας την παρουσία του Χριστού.
- Στην αληθινή προσευχή αδειάζουμε την καρδιά μας από όλα τα δικά μας, όπως είναι οι ιδέες μας, οι λογισμοί μας και οι επιθυμίες μας και αφήνουμε σε αυτήν μόνο τον Χριστό. Είμαστε μόνο εμείς και ο Χριστός.
- Ο αληθινός χριστιανός, επειδή ζει την παρουσία του Χριστού, δεν προσπαθεί να επιβάλει γνώμες και δεν μεταδίδει θόρυβο και ταραχή, αλλά μεταδίδει φως, ενότητα και ειρήνη.

<u>02-01-2022</u> Ο Χριστός είναι ο δρόμος μας

- Ο Ιωάννης ο Πρόδρομος προηγήθηκε του Χριστού, για να ετοιμάσει την ανθρωπότητα στο γεγονός της σωτηρίας μας. Έδειξε όχι τον εαυτό του, αλλά τον Χριστό, δηλαδή τον δρόμο και την προοπτική της ζωής μας, αλλά και τον τρόπο αυτής της προοπτικής, που είναι η μετάνοια.
- Η Εκκλησία μόνο το πρόσωπο του Χριστού οφείλει να προβάλλει και να προτείνει. Η προβολή και πρόταση από την Εκκλησία οποιουδήποτε άλλου προσώπου εκτός από το πρόσωπο του Χριστού είναι εκτροχιασμός, πτώση και αποτυχία.
- Η μετάνοια δεν είναι μία στεναχώρια για τα λάθη μας, αλλά μια επανέναρξη-επανεκκίνηση της ζωής μας, αυτή τη φορά προς τον Χριστό.
- Ο Ιωάννης ο Πρόδρομος αλλά και η Εκκλησία είναι μια διαρκής υπόμνηση του λόγου της ζωής μας και του επαναπροσδιορισμού της ζωής μας.
- Όταν ο δρόμος και η προοπτική της ζωής μας είναι ο Χριστός, τότε η ζωή μας αποκτά αληθινό νόημα.
- Η διαταραχή στις διαπροσωπικές μας σχέσεις οφείλεται στο ότι χωρίς εμείς οι ίδιοι να έχουμε οδοδείκτη, πυξίδα ζωής, θέλουμε να κατευθύνουμε τους άλλους, δηλαδή να υποκαταστήσουμε τον Χριστό.
- Μόνο αν αγαπούμε και εκτιμούμε αληθινά τον εαυτό μας, έχουμε ανδρείο φρόνημα και δεν αγωνιούμε να μας λατρεύουν οι άλλοι.
- Οι απαιτήσεις που έχουμε από τους άλλους και οι διάφορες συγκρούσεις μας φανερώνουν ότι κέντρο της ζωής μας δεν είναι ο Χριστός.
- Αν έχουμε ελλείψεις, φωνάζουμε για να ακουστούμε. Αντίθετα, αν έχουμε την πληρότητα που δίνει το φως του Χριστού, είμαστε αναπαυμένοι, σιωπούμε και προχωράμε.

- Να ακολουθούμε κι εμείς τον δρόμο του Ιωάννη Προδρόμου, δηλαδή να αποκαλύπτουμε στους άλλους όχι τον εαυτό μας αλλά τον Χριστό. Μόνο τότε θα έχουμε αληθινές σχέσεις με τους άλλους και όχι αρρωστημένες σχέσεις εξάρτησης.

<u>09-01-2022</u> Χαρίσματα και ματαιοδοξία

- Δεν υπάρχει άνθρωπος χωρίς χαρίσματα.
- Οφείλουμε να βρούμε τα χαρίσματα που έχουμε και να τα ενεργοποιήσουμε.
- Τα χαρίσματα δεν είναι ατομική μας υπόθεση, αλλά είναι για όλους, οπότε είναι ανώφελο να συγκρινόμαστε γι' αυτά με τους άλλους.
- Τα χαρίσματα δεν τα έχουμε για τη δική μας επίδειξη και επιβεβαίωση, αλλά μας δωρίστηκαν από τον Θεό, για να υπηρετούμε το σώμα της Εκκλησίας, δηλαδή για να διακονούμε τον συνάνθρωπό μας και για να υπηρετούμε την ενότητα.
- Όταν με τα χαρίσματά μας προβάλλουμε και επιδεικνύουμε τον εαυτό μας, όταν δηλαδή τα έχουμε για να αυτοθαυμαζόμαστε, ζημιωνόμαστε εμείς, ζημιώνουμε και τους άλλους.
- Τα χαρίσματα είναι δυνατότητες απόκτησης προσωπικής γεύσης του Θεού, τόσο γι' αυτόν που τα έχει και υπηρετεί, όσο και γι' αυτόν που υπηρετείται.
- Με το να μην ενεργοποιούμε τα χαρίσματά μας αδικούμε πολύ τον εαυτό μας.
- Η ζωή μας να είναι τέτοια, που να παραπέμπει στον Θεό και να ανοίγει δρόμο στον Θεό για τους άλλους.
- Το αληθινό προφητικό χάρισμα δεν είναι η επιδεικτική ικανότητα πρόβλεψης τύπου μέντιουμ, αλλά η με τη χάρη του Αγίου Πνεύματος παραπομπή του ανθρώπου στη μέλλουσα ζωή, δηλαδή στη Βασιλεία των Ουρανών.
- Συχνά οι άνθρωποι κρυβόμαστε πίσω από δήθεν προορατικά χαρίσματα γερόντων-φακίρηδων, για να μη δούμε τη δική μας ευθύνη, τη δική μας πνευματική γύμνια.
- Ο λόγος που ενεργοποιεί τα χαρίσματά μας είναι η αγάπη για τον αδελφό μας. Όμως τον αδελφό μας μπορούμε να τον αγαπήσουμε, μόνο αν προηγουμένως έχουμε γευτεί την αγάπη του Θεού μέσω της μετάνοιας.
- Η προσευχητική μας κατάσταση είναι αυτή που ανοίγει τον χώρο, για να έρθει μέσα μας η αγάπη και τα άλλα χαρίσματα της διακονίας του αδελφού μας.
- Το μεγαλύτερο χάρισμα που μπορούμε να έχουμε και από το οποίο προέρχονται όλα τα άλλα είναι η σύναψη μιας καρδιακής προσωπική σχέσης με τον Θεό.
- Η προσευχή είναι η ενεργοποίηση της αίσθησης της παρουσίας του Θεού στη ζωή μας.
- Με την προσευχή αποκτούμε τη χάρη του Θεού και τότε ο ίδιος ο Θεός ενεργεί μέσα από τη ζωή μας.
- Όταν ζούμε προσευχητικά, η ζωή μας ευωδιάζει Χριστό και μαρτυρεί τον Χριστό, πιο πολύ με αυτό που είμαστε, παρά με αυτό που λέμε.

<u>10-01-2022</u> Γαλήνη λογισμών

- Ο νους μας έγινε από τον Θεό ηγεμονικός, δηλαδή για να δίνει κατεύθυνση στον άνθρωπο.
- Ο νους μας είναι από τη φύση του δυνατός, αλλά λόγω της αμαρτίας και της έξης να περισπάται, έχει καταντήσει να είναι πολύ αδύναμος και να μην μας δίνει σωστή κατεύθυνση.
- Οφείλουμε να μην δεχόμαστε, να μην περιεργαζόμαστε και να μην αναλύουμε οτιδήποτε, γιατί μόνο έτσι προστατεύουμε τον νου μας από την κόπωση.
- Η κόπωση του νου αποτελεί εμπόδιο στην προσευχή μας και την πνευματική μας πρόοδο.
- Η γνώση του Θεού δεν είναι μια νοητική διεργασία ανάλυσης πνευματικών και φιλοσοφικών στοχασμών περί αντίληψης του Θεού, αλλά είναι η αποκάλυψη του Θεού σε μας. Και η προσευχή είναι το περιβάλλον και τρόπος της αποκάλυψης του Θεού σε μας.
- Η προσευχή είναι η συνθήκη μέσω της οποίας ελκύουμε τον Θεό, βλέπουμε τον Θεό και γινόμαστε χωρητικοί του Θεού.
- Η προσευχή είναι η ενεργοποίηση των πνευματικών μας αισθητηρίων, ώστε να μπορούμε να δούμε τον Θεό που μας αποκαλύπτεται.
- Συνήθως οι εμπειρίες Θεού που λέμε ότι έχουμε είναι απλές συγκινήσεις, φαντασιώσεις, προβολές του ναρκισσισμού μας. Δεν έχουν καμιά σχέση με την προσευχή και την πνευματική ζωή. Η πραγματική εμπειρία Θεού κρύβεται, δεν προβάλλεται και δεν διαφημίζεται.
- Οι λογισμοί, οι εγωισμοί και οι πειρασμοί είναι ένα κάλυμμα που μας εμποδίζει να δούμε την ωραιότητα του Χριστού. Αυτό το κάλυμμα μόνο με τη βοήθεια του Αγίου Πνεύματος και την προσευχή μπορούμε να το αποβάλουμε.
- Μυστικά, μυσταγωγούμενοι βλέπουμε μέσα μας αποκαλυπτόμενο τον Θεό. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ο διάβολος παραμένει αιωνίως τυφλός και χωρίς Πνεύμα. Ούτε του αποκαλύπτεται η θεότητα του Κυρίου ούτε τη ζει.
- Το πνεύμα μας μπορεί και πρέπει να ζωντανέψει και να ιεροποιηθεί, αλλά αυτό γίνεται μόνο με τη δράση του Αγίου Πνεύματος.
- Η ταπείνωση και αγάπη προς τους εχθρούς είναι οι βασικές προϋποθέσεις για να καρποφορεί η προσευχή μας.
- Στην αληθινή προσευχή δεν έχουμε ούτε αιτήματα, ούτε προσδοκίες, ούτε προσμονές, ούτε οράματα, ούτε θάματα. Μένουμε μόνο στην ευχή "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με".
- Όπως δεν μπορούμε να ζήσουμε χωρίς αίμα, έτσι δεν μπορούμε να ζήσουμε και χωρίς το Άγιο Πνεύμα. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Την προσευχή μας να την κάνουμε αβίαστα, ήσυχα και ατάραχα.
- Η ταραχή ανακόπτει το ταξίδι μας με τον Χριστό και προς τον Χριστό.
- Για να έχει η προσευχή μας αποτέλεσμα, οφείλουμε να αποβάλουμε το πείσμα, το θέλημα, το παράπονο, την ιδέα που έχουμε για τον εαυτό μας αλλά και κάθε άλλο λογισμό.

- Η μεγαλύτερη επανάσταση είναι η αταραξία και η ησυχία-ειρήνη της καρδιάς μας, γιατί δίνει χώρο για τον Χριστό.
- Η απαίτησή μας κάποιος γέροντας ή ο ίδιος ο Θεός να μας αποκαλύπτει τα μέλλοντα αποδεικνύει τη δική μας ανωριμότητα και ανευθυνότητα να μην αναλάβουμε την ευθύνη της προσωπικής σχέσης με τον Θεό.

<u>16-01-2022</u> Σκεφτόμαστε τον άλλον;

- Αυτός που ευχαριστεί δεν μένει στην ικανοποίηση των αναγκών του, αλλά βγαίνει από τον εαυτό του και τιμά την σχέση.
- Η ευχαριστιακή στάση στη ζωή μας φανερώνει την πνευματική μας ισορροπία και υγεία και ξεπερνάει κατά πολύ την καλή συμπεριφορά, την ευγένεια.
- Αυτός που επιλέγει στη ζωή του τη φιλαυτία είναι σφιχταγκαλιασμένος με τον εαυτό του και δεν μπορεί να ξεκολλήσει από αυτόν και να νοιαστεί για τον άλλον άνθρωπο. Αντίθετα αυτός που επιλέγει την ευχαριστία εξασκείται να βγαίνει από τον εαυτό του, γιατί σκέφτεται και τον άλλον άνθρωπο και πώς μπορεί να τον βοηθήσει στις δυσκολίες του.
- Η καθημερινότητά μας είναι ο καθρέφτης μας. Δείχνει πώς είμαστε τοποθετημένοι.
- Τα παιδικά μας αρνητικά βιώματα, όσο δυνατά κι αν είναι, δεν καταργούν την ελευθερία μας και την προσωπική ευθύνη που έχουμε στο πώς θα τοποθετηθούμε στη ζωή. Συμβαίνει άνθρωποι που έζησαν στο ίδιο περιβάλλον να έχουν εντελώς διαφορετική τοποθέτηση και διαχείριση στη ζωή.
- Σε όλους μας υπάρχει η δυνατότητα εξόδου από τον εαυτό μας και νοιαξίματος για τον άλλον.
- Να έχουμε το θάρρος του καθρεφτίσματος, της αυτοπαρατήρησης, όχι για να επιπλήξουμε τον εαυτό μας, αλλά για να θεραπευτούμε και να βρούμε τη χαρά της ζωής.
- Η Ψυχολογία με τον ψυχολογικό της λόγο και η Εκκλησία με τον πνευματικό της λόγο δεν διαφέρουν στην ερμηνεία των πραγμάτων, αλλά στο ότι μόνο η δεύτερη έχει στην προσέγγισή της τον Σταυρό και στο ότι αποσκοπούν η μεν πρώτη στο να νιώθουμε καλά, η δε δεύτερη στο να είμαστε καλά.
- Τη διάθεση να βγούμε από τον εαυτό μας και να νοιαστούμε για τον άλλον μπορούμε να την έχουμε μόνο έχοντας ως προοπτική το πρόσωπο του Χριστού.
- Αν κάνουμε καλά πράγματα για να ικανοποιήσουμε τον εαυτό μας και για να αποδείξουμε πόσο σπουδαίοι είμαστε, αυτά θα είναι η καταδίκη μας, η κόλασή μας. Αν όμως ενεργούμε έχοντας ως προοπτική το πρόσωπο του Χριστού, τότε έχουμε την ομορφιά να μην απαιτούμε τίποτα από κανέναν και να συγχωρούμε, να ευχαριστούμε και να αγκαλιάζουμε κάθε άνθρωπο.

- Η αλλαγή στη ζωή μας δεν είναι υπόθεση της δικής μας παλικαριάς, αλλά υπόθεση του Θεού, εφόσον εμείς μάθουμε να μετανοούμε και να ζητούμε το έλεός Του, καταθέτοντας σε Αυτόν την κατάντια μας αλλά και τον πόθο μας να συναντήσουμε τον Χριστό.
- Η εμπειρία της παρουσίας και της αγάπης του Χριστού είναι αυτή που μας κάνει να σταυρωνόμαστε και να ανασταινόμαστε καθημερινά και που για μας η ευχαρίστηση δεν είναι κόπος αλλά χαρά.
- Ο άνθρωπος που έχει τον Χριστό φαίνεται από το ότι νοιάζεται για τον άλλον χωρίς να έχει κάποιο συμφέρον, κάποια προσδοκία.
- Δυστυχώς οι πιο εγωκεντρικοί και φίλαυτοι είμαστε οι χριστιανοί, γιατί έχουμε διαστρεβλώσει τον λόγο του Θεού.
- Αν δεν έχουμε πνεύμα ευχαριστίας, ούτε πνεύμα συγχώρεσης και επιείκειας θα έχουμε. Συνεχώς θα γκρινιάζουμε και θα απαιτούμε και κατά συνέπεια δεν θα χαιρόμαστε τη ζωή μας.
- Η βάση για να είμαστε καλά είναι το σταύρωμα του εαυτού μας, η έξοδος από τον εαυτό μας. Και η πρώτη και σημαντικότερη πράξη για να γίνει αυτό είναι η μετάνοια.

<u>17-01-2022</u> Η δυσκολία συγκέντρωσης του νου

- Η προσευχή είναι το οξυγόνο της ψυχής και χωρίς αυτήν ο άνθρωπος δεν μπορεί να έχει ζωή και χαρά.
- Για να καρποφορεί η προσευχή μας, οφείλουμε να την κάνουμε ήρεμα, απαλά και χωρίς λογισμούς.
- Κατά τη διάρκεια της προσευχής ο Θεός μπορεί να μας δώσει κάποιες πνευματικές εμπειρίες, για να μας ενισχύσει στην πνευματική ζωή. Χρειάζεται όμως προσοχή να μην θεωρήσουμε πνευματικές εμπειρίες κάποια συναισθηματικά ψελλίσματα που μπορεί να έχουμε λόγω του χαρακτήρα μας ή της φύσης μας.
- Η προσευχή είναι η απόλυτη ψυχαγωγία της ψυχής μας.
- Στην προσευχή αλλά και στη ζωή μας γενικότερα να έχουμε θάρρος και δυναμισμό, αλλά ταυτόχρονα είναι απαραίτητο να έχουμε και ηρεμία.
- Να μην μεγαλοποιούμε τα γεγονότα της ζωής μας και να μην τα αντιμετωπίζουμε με ένταση αλλά με ηρεμία.
- Χρειαζόμαστε πολύ την εσωτερική ισορροπία και μπορούμε να την έχουμε χωρίς να πιέσουμε καθόλου τον εαυτό μας, όταν είμαστε αφοσιωμένοι στον Χριστό και νιώθουμε την πληρότητα και την ηρεμία που Αυτός μας χαρίζει.
- Αν η προσευχή μας δεν έχει ειρήνη, αυτό δείχνει ότι κάποια δυσκολία υπάρχει μέσα μας που πρέπει να τακτοποιήσουμε.
- Η προσευχή είναι ο καθρέφτης μας. Ό,τι υπάρχει στην προσευχή μας υπάρχει και στη ζωή μας.
- Η ταραχή μας προέρχεται από τον εγωισμό μας, τη φιλαυτία μας.

- Ο πραγματικά πνευματικός άνθρωπος είναι αυτός που έγινε φορέας του Αγίου Πνεύματος.
- Μόνο το Άγιο Πνεύμα μπορεί να συγκρατήσει τον νου μας από τις ολισθήσεις.
- Όταν προσευχόμαστε χωρίς λογισμούς, τότε είμαστε έτοιμοι να δεχθούμε το Άγιο Πνεύμα.
- Όταν προσευχόμαστε, κανένας λογισμός δεν είναι καλός και δεν μας κάνει καλό.
- Αν μάθουμε να περιφρονούμε τους λογισμούς στην προσευχή, θα τους περιφρονούμε σε όλη μας τη ζωή.
- Ο άνθρωπος που υποφέρει συνεχώς από λογισμούς δεν θέλει να καταλάβει και δεν θέλει να συμβιβαστεί με τον Θεό. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Να είμαστε υπομονετικοί και ταπεινοί. Μόνο έτσι θα μπορέσουμε να απολαύσουμε μεγάλα πράγματα.
- Να μην μας απασχολούν οι περιπλανήσεις του νου. Εάν έχουμε νου που διασκορπίζεται, να τον δώσουμε στον Θεό να τον τακτοποιήσει. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Να μην ανησυχούμε για τις αμαρτίες μας. Απλά να μετανοούμε γι' αυτές.
- Είναι ανώφελο να παρακολουθούμε σχολαστικά την πνευματική μας πρόοδο.
- Ο νους μας είναι από τη φύση του ταχύς και αεικίνητος, όμως με κατεύθυνση προς τον Θεό, όχι προς τον λογισμό.
- Με την υπερφόρτωση του νου μας με άχρηστες και ανούσιες πληροφορίες ο νους μας απομακρύνθηκε από τον Θεό και εμείς πάθαμε ζημιά μεγάλη.
- Ο νους μας συνήθισε να περιφέρεται άσκοπα εδώ κι εκεί, κάτι που κυρίως οφείλεται στη δική μας αμέλεια, και δεν μπορεί να πάει στην καρδιά και να συναντήσει εκεί τον Θεό.
- Στην προσευχή νιώθουμε την παρουσία του Χριστού και είμαστε μαζί με όλους και όλα.
- Όταν ανάμεσα σε δύο ανθρώπους υπάρχει ο Χριστός, οι άνθρωποι γίνονται χαριτωμένοι και η σχέση τους ομορφαίνει και γίνεται πνευματική.

<u>23-01-2022</u> Η παραδοχή της αμαρτωλότητας

- Φωνές που μας λένε ότι εμείς δεν είμαστε για τον Θεό είτε είναι εξωτερικές, δηλαδή της γνώμης του κόσμου, είτε είναι εσωτερικές, δηλαδή των λογισμών, να μην τις ακούμε.
- Όταν είμαστε εγκλωβισμένοι στην ιδέα-γνώμη που ο κόσμος έχει για μας ή στην ιδέα που εμείς έχουμε για τον εαυτό μας υπηρετώντας το προσωπείο μας, εμποδίζουμε την αληθινή προσέγγιση και σχέση μας με τον Θεό και κατά συνέπεια με τον κάθε άνθρωπο, αλλά και οδηγούμαστε σε ψυχική και πνευματική ασθένεια.
- Η σχέση μας με τον Θεό προϋποθέτει τη συνειδητοποίηση της αμαρτωλότητάς μας, της πτώσης μας, της ανεπάρκειάς μας.
- Ελεύθερος άνθρωπος δεν είναι αυτός που κάνει ό,τι θέλει, αλλά αυτός που εμπιστεύεται την αγάπη του Θεού και που γνωρίζει το μέτρο του.

- Ο άνθρωπος που γνωρίζει πόσο μεγάλος είναι ο Θεός και πόσο αμαρτωλός και ανεπαρκής είναι ο ίδιος, δεν βάζει ταμπέλες στους άλλους και φέρεται σε όλους σπλαχνικά, γιατί θέλει να μιμείται τον Δωρεοδότη.
- Η κατά χάριν θεότητα, δηλαδή η αγιότητα, είναι ο προορισμός του κάθε ανθρώπου, ανεξάρτητα από καταβολές και καταστάσεις. Η βάση για την επίτευξη αυτού του προορισμού μας είναι η παραδοχή της αμαρτωλότητάς μας.
- Μόνο αν εμπιστευόμαστε την αγάπη του Θεού, μπορούμε να βλέπουμε τον άλλον όχι ως απειλή, αλλά ως ευλογία. Και μόνο αν εμπιστευόμαστε την αγάπη του Θεού, μπορούμε να πιστεύουμε στις τεράστιες δυνατότητες που έχουμε και που μας έχει δωρίσει ο Θεός.
- Ο Χριστός ήρθε στον κόσμο για να σώσει τους αμαρτωλούς, δηλαδή όλους μας. Γι' αυτό δεν δικαιούμαστε να απελπιζόμαστε.
- Αυτό που περισσότερο από όλα έχουμε ανάγκη είναι να ανοίξουμε την καρδιά μας στο έλεος του Θεού.

<u>24-01-2022</u> Η άγνωστη χαρά

- Όταν φεύγει ο νους μας από τον Θεό, φεύγει και ολόκληρο το είναι μας.
- Η παράβαση των εντολών του Θεού και ο χωρισμός μας από τον Θεό πηγαίνουν μαζί. Όταν συμβαίνει το ένα, συμβαίνει οπωσδήποτε και το άλλο.
- Παράβαση των εντολών του Θεού σημαίνει πτώση του ανθρώπου σε διάφορες αμαρτίες, ενώ απομάκρυνση από τον Θεό σημαίνει απομάκρυνση από την ευχή "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με".
- Η αμαρτία είναι στην ουσία άρνηση της σχέσης με τον Θεό.
- Η προσευχή είναι ο καθρέφτης μας. Μας ελέγχει, δείχνει την κατάστασή μας.
- Η προσευχή είναι βαθιά και αληθινή, μόνο όταν ο Χριστός είναι ο θησαυρός μας.
- Τον χωρισμό μας από τον Θεό τον βιώνουμε ως απώλεια της αίσθησης της παρουσίας του Θεού.
- Όταν λείπει η χαρά του Θεού από τη ζωή μας, τότε αφήνουμε τα πάθη και τις εξαρτήσεις να έρθουν στη ζωή μας, για να καλύψουν το κενό και να μας δώσουν, υποτίθεται, χαρά.
- Ακόμα κι αν έχουμε απομακρυνθεί από τον Θεό, η φορά μας, η κλήση μας ήταν και είναι πάντα προς τον Θεό. Γι' αυτό οφείλουμε να μετανοήσουμε και να επανασυνδεθούμε μαζί Του.
- Η σχέση με τον Θεό αναπτύσσεται στην ησυχία, την ηρεμία και τη συγκέντρωση. Ο θόρυβος, η ένταση και η περίσπαση την εμποδίζουν.
- Έναν άνθρωπο μπορούμε να τον καταλάβουμε και να τον γνωρίσουμε καλά μόνο μέσω του Θεού, δηλαδή μόνο αν με τον τρόπο της ζωής μας γίνουμε φορείς του Αγίου Πνεύματος.
- Ο άνθρωπος που χαίρεται τη σχέση του με τον Θεό χαίρεται και όλα όσα ζει στον κόσμο.

- Ο άλλος μας αρέσει, όταν μας αρέσει ο εαυτός μας. Και μας αρέσει ο εαυτός μας, όταν έχουμε τον Θεό μέσα μας.
- Ο πνευματικός άνθρωπος είναι αυτός που έχει ελπίδα μέσα του και που τη μεταδίδει στους άλλους, ακόμα και στους πιο κακούργους.
- Η κούραση είναι κυρίως ψυχική και πνευματική, όχι σωματική.
- Εξολίσθηση από τον Θεό είναι η συνειδητή μας απομάκρυνση από Αυτόν, όταν Τον βλέπουμε ως ένα βάρος από το οποίο θέλουμε να απαλλαγούμε. Ο άνθρωπος όμως που εξολισθαίνει από τον Θεό, γρήγορα γίνεται σκλάβος σε πάθη και εξαρτήσεις, χάνοντας τόσο την ελευθερία του, όσο και την πραγματική ζωή.
- Όταν κάποιος είναι ταπεινός, παραδέχεται νοερά τις αμαρτίες του και ζητά το έλεος του Θεού, ο Θεός τον συγχωρεί αμέσως. Και τότε ο άνθρωπος αυτός βρίσκει την ανάπαυση και τη χαρά, γιατί βλέπει πόσο χαμηλά ήταν και πόσο ψηλά τον ανέβασε ο Θεός, αλλά και αποκτά ήθος συγχωρητικότητας και επιείκειας.
- Ο άνθρωπος που πραγματικά μετανοεί δεν μένει στην ενοχή της αμαρτίας που έκανε, αλλά στην προσευχή, στο "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με". Το να μένουμε στην ενοχή της αμαρτίας μας είναι δείγμα κακομοιριάς και πληγωμένου εγωισμού.
- Με το "ήμαρτον" που θα πούμε μετά την αμαρτία δεν συγχωρούμαστε απλώς, αλλά δικαιωνόμαστε κιόλας.
- Λέγοντας το "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με", ταπεινωνόμαστε ταυτόχρονα, γιατί στην ουσία ζητιανεύουμε το έλεος του Κυρίου μας.
- Τις πνευματικές πραγματικότητες, όπως είναι ο Χριστός και η προσευχή, δεν μπορεί να τις αντιληφθεί το μυαλό του υψηλόφρονα ανθρώπου, αλλά μόνο του ταπεινού.
- Το πιο σημαντικό στην προσευχή είναι να την ξεκινήσουμε.
- Όταν προσευχόμαστε, γινόμαστε πνευματικοί άνθρωποι, που σημαίνει ότι η ενέργεια του Αγίου Πνεύματος έρχεται μέσα μας και γίνεται συστατικό της ύπαρξής μας.
- Αφού στην αρχή ο νους εξασκηθεί στην προσευχή, μετά η προσευχή οδηγεί τον νου, ο οποίος απλά την ακολουθεί. Η προσευχή αιχμαλωτίζει τον νου με την αγάπη της.
- Όταν μας ελκύει το φως του Θεού, αρνούμαστε τα σκοτάδια τα αμαρτωλά. Όταν μας ελκύει το καλό, αποστρεφόμαστε το κακό. Έτσι νικιέται η αμαρτία.
- Αν καλλιεργώντας τη σχέση μας με τον Θεό γλυκαθούμε, δεν θα έχουμε καμία διάθεση να αμαρτήσουμε.
- Αν κατά τη διάρκεια της προσευχής μάς έρχονται διάφοροι λογισμοί, να μην τους δίνουμε σημασία και να συνεχίζουμε την προσευχή.
- Να μην ζούμε συνεχώς με σφίξιμο, ένταση και ταραχή. Να εμπιστευόμαστε την πρόνοια του Θεού και γι' αυτό να είμαστε πάντα άνετοι.
- Όταν είμαστε εμείς ήρεμοι, ηρεμούν και οι άνθρωποι που είναι κοντά μας.

- Το σφίξιμο, η ένταση και η ταραχή κρύβουν πνεύμα πονηρό. Τα Πνεύμα του Θεού είναι ήσυχο και ειρηνικό. Είναι γλυκιά αύρα.
- Η ζωή είναι όμορφη γιατί υπάρχει η προσευχή.

<u>30-01-2022</u> Ο άνθρωπος του Θεού

- Οι άγιοί μας ήταν και φιλόθεοι και φιλάνθρωποι. Άλλωστε αυτά τα δύο πάντα πάνε μαζί. Όποιος είναι φιλόθεος και έχει το αληθινό φως δεν μπορεί παρά να είναι και φιλάνθρωπος.
- Ο άνθρωπος που ζητεί τη χάρη του Θεού δέχεται το φως το αληθινό ως μετοχή στη χάρη του Θεού και τότε γίνεται το φως του κόσμου, δηλαδή η ελπίδα του κόσμου.
- Η ζωή του ανθρώπου του Θεού είναι μια φανέρωση της νίκης επί του θανάτου, γι' αυτό και δίνει ελπίδα και χαρά στους άλλους.
- Η Θεία Κοινωνία δεν λειτουργεί μαγικά. Αν η Θεία Κοινωνία δεν μας έχει μεταμορφώσει, δεν μας έχει χριστοποιήσει, σημαίνει ότι δεν κοινωνήσαμε αληθινά. Κοινωνούμε αληθινά, όταν έχουμε αποφασίσει να αναλάβουμε την ευθύνη μας έναντι των άλλων, όταν δηλαδή παραδεχόμαστε ότι εμείς φταίμε για όλα και κανείς άλλος.
- Μετά τη Θεία Κοινωνία οφείλω να λειτουργώ ως Χριστός. Αν δεν συμβαίνει αυτό, τότε η Θεία Κοινωνία μου ήταν απλά ένα ψυχολογικό γεγονός, για να "μου έρθουν όλα δεξιά".
- Η ζωή μας να έχει φως, να είναι μια αποκάλυψη του Χριστού. Τότε δεν θα φοβόμαστε το σκοτάδι και θα γινόμαστε αφορμή να ελέγχονται οι γύρω μας, που πιθανόν να ζουν ακόμη στο σκοτάδι, ώστε να θελήσουν κι αυτοί να λάβουν το φως του Θεού.
- Το καλύτερο κήρυγμα δεν είναι τα λόγια του παπά, αλλά η ζωή μας.

<u>31-01-2022</u> Πώς αντιμετωπίζουμε τους λογισμούς

- Οι λογισμοί έρχονται και ενεργούν σε μας βλαπτικά, γιατί εμείς έχουμε δημιουργήσει τις συνθήκες για να γίνει αυτό και στην ουσία το προκαλέσαμε.
- Ο νους είναι αεικίνητος αλλά εμείς τον στρέφουμε προς αυτά που είναι θεμελιωμένα στη ζωή μας και σημαίνουν κάτι το ουσιαστικό για μας.
- Οι λογισμοί έχουν μεγάλη διεισδυτικότητα και λεπτότητα και μόνο ο Θεός μπορεί να τους διώξει.
- Ένας άνθρωπος μπορεί εξωτερικά να είναι καλά, αλλά εσωτερικά να βασανίζεται από λογισμούς και να ζει μία κόλαση.
- Η πραγματικότητά μας φανερώνεται στην ησυχία και στην προσευχή.
- Η ψυχική μας διάθεση διαμορφώνεται όχι από τα πραγματικά γεγονότα, αλλά από τις σκέψεις μας.
- Η κατεύθυνση που έχουμε στη ζωή εξαρτάται μόνο από μας, από τις επιλογές που κάνουμε.

- Οι λογισμοί εξαρτώνται από τη ζωή που κάναμε, από τα δικαιώματα που δώσαμε και δεν μπορούμε μόνοι μας να τους διώξουμε.
- Όσο πιο πολύ πολεμάμε τους λογισμούς, τόσο πιο πολύ τους ενισχύουμε.
- Ο φόβος και η ταραχή μας κάνουν ευάλωτους στους λογισμούς.
- Όταν έχουμε λογισμούς, να μην ασχολούμαστε καθόλου με αυτούς, αλλά να ασχολούμαστε μόνο με το δικό μας έργο.
- Αν μπούμε σε διάλογο με τους λογισμούς ή αν καραδοκούμε την εμφάνισή τους, είναι σίγουρο ότι θα ηττηθούμε. Τους λογισμούς μόνο με την αδιαφορία-περιφρόνηση μπορούμε να τους νικήσουμε.
- Όταν εμείς ελκύσουμε τη χάρη του Θεού, τότε ο Θεός διώχνει τους λογισμούς και μας ελευθερώνει. Όπως όταν κάποιος ερωτευτεί, είναι τόσο χαρούμενος, που όλα τα δυσάρεστα χάνουν γι' αυτόν τη δύναμή τους.
- Ο Θεός μόνο την προαίρεσή μας θέλει να βλέπει. Γι' αυτό, παρά τους λογισμούς, να επιμένουμε μέσω της προσευχής να θέλουμε να έχουμε σχέση μαζί Του. Και τότε Αυτός θα κάνει όλη τη δουλειά.
- Συνήθως οι άνθρωποι που ταλαιπωρούνται από λογισμούς ευθύνονται οι ίδιοι για την κατάστασή τους, γιατί αυτοί τους καλλιεργούν. Σε κάποιες όμως περιπτώσεις μπορεί να ευθύνεται τον περιβάλλον στο οποίο μεγάλωσαν οι άνθρωποι αυτοί.
- Η αδιαφορία προς τους λογισμούς προϋποθέτει την ταπείνωση. Ο εγωιστής άνθρωπος θέλει να τα ρυθμίζει όλα μόνος του, γι' αυτό αποτυγχάνει.
- Όταν έρχονται λογισμοί, εμείς να μην τους κοιτάμε, αλλά να μένουμε σταθεροί στην ευχή "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με".
- Ο διάλογος με άνθρωπο που είναι εθισμένος στους λογισμούς δεν ωφελεί κανέναν.
- Αυτός που δεν αντέχει τους άλλους δεν αντέχει στην πραγματικότητα τον εαυτό του. Και συμβαίνει αυτό, γιατί δεν έχει τακτοποιημένο τον εαυτό του.
- Η αναφορά του ονόματος του Χριστού θερμαίνει και γλυκαίνει όσο τίποτα άλλο την καρδιά μας.
- Όταν εμπιστευόμαστε την πρόνοια του Θεού είναι σαν να Τον υποχρεώνουμε να επιβεβαιώσει τον εαυτό Του και την πρόνοιά Του.
- Το όνομα του Χριστού έχει πολύ μεγάλη δύναμη και η επίκλησή Του από μας διώχνει οτιδήποτε προσπαθεί να μας βλάψει.
- Όταν ασχολούμαστε με τον Κύριο και όχι με τον λογισμό, τότε ο Κύριος αναλαμβάνει ολόκληρη τη ζωή μας και κατά συνέπεια αναλαμβάνει για μας να πολεμήσει τον λογισμό και να τον διώξει.
- Η μιζέρια και η κακομοιριά είναι δική μας επιλογή. Ας μην ρίχνουμε το φταίξιμο σε άλλους και ας κοιτάξουμε πώς θα διορθώσουμε αυτή την αρνητική κατάσταση.

- Η απλή κίνηση να σηκώσουμε τα χέρια μας ψηλά στον ουρανό έχει τη δύναμη να μας βγάλει, έστω για λίγο, από τη μιζέρια μας και την κακομοιριά μας. Αρκεί βέβαια αυτή η κίνηση να είναι από την καρδιά μας και να έχει μέτρο.
- Να γεμίζουμε τον χρόνο μας με δημιουργικές εργασίες, ώστε να μην μας μένει χρόνος για αμαρτίες. Αυτός είναι ο καλύτερος τρόπος αποφυγής των αμαρτιών.
- Ακηδία είναι η ψυχική νωθρότητα, η έλλειψη πνευματικής εγρήγορσης, η ραθυμία.
- Η ακηδία συνήθως πηγαίνει μαζί με την απελπισία και είναι μια πολύ άσχημη κατάσταση, γιατί ο άνθρωπος αδυνατεί να αξιοποιήσει τις ικανότητες που του έδωσε ο Θεός και υποφέρει.
- Τα αιτήματά μας στην προσευχή να μην συνοδεύονται από ένταση και επιμονή, αλλά από εμπιστοσύνη στην πρόνοια του Θεού, ηρεμία και απαλότητα.
- Να προσέχουμε στην προσευχή μας να μην θεωρούμε πληροφορίες από τον Θεό διάφορες πλάνες του μυαλού μας.
- Παρά τους λογισμούς μας, να μένουμε στην ευχή "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με", ώστε να έχουμε πληρότητα και χαρά.

<u>06-02-2022</u> Η διδασκαλία της γυναίκας

- Αν και αυτός που διαχρονικά εξουσιάζει και ελέγχει τις δομές της κοινωνίας είναι ο άνδρας, αυτή που πολλές φορές έχει την αρετή, την πνευματική δύναμη και την ωριμότητα είναι η γυναίκα.
- Μπορεί ο άνδρας να φαίνεται ότι έχει τον έλεγχο και την ευθύνη στον κόσμο, όμως η γυναίκα πολλές φορές είναι αυτή που πραγματικά αλλάζει τον κόσμο.
- Ο πιο σίγουρος τρόπος καταστροφής του κόσμου είναι η καταστροφή και διαστροφή της φύσης της γυναίκας.
- Το ότι μόνο οι μητέρες ασχολούνται με το μεγάλωμα των παιδιών και όχι οι πατέρες είναι μεγάλο λάθος.
- Όταν αναλαμβάνουμε την ευθύνη των λαθών μας, φανερώνεται η υπευθυνότητά μας και η ωριμότητά μας. Το αντίθετο συμβαίνει, όταν αποδίδουμε τα λάθη μας στους άλλους.
- Οι ταπεινές ψυχές, όπως η Χαναναία, είναι άτρωτες στις προσβολές των άλλων και αναλαμβάνουν την ευθύνη των λαθών ακόμη και των άλλων.
- Ο σοφός άνθρωπος με οποιαδήποτε αφορμή γίνεται σοφότερος.
- Ώριμος είναι ο ταπεινός.
- Όλα ξεκινούν από την πίστη.
- Η πίστη δεν είναι υπόθεση ποσότητας χρόνου αλλά διάθεσης ψυχής.
- Ο πόνος για τον άλλον είναι αυτός που γεννά την πίστη, όπως επίσης και τη γνώση και την ωριμότητα.
- Χωρίς τον πόνο για τον άλλον ο άνθρωπος δεν μπορεί να αναπτυχθεί.

- Αν δεν υπάρχει η πίστη, τότε οι σχέσεις των ανθρώπων πέφτουν στο επίπεδο των διαπραγματεύσεων. Προσπαθούμε να βρούμε ποιος φταίει και ποιος δεν φταίει, ποιος είναι ο κακός και ποιος είναι ο καλός.
- Η πίστη γεννάει την ταπείνωση και η ταπείνωση γεννάει την αγάπη.
- Μόνο ο ταπεινός άνθρωπος μπορεί να αγαπάει.
- Ο Χριστός κάνει υπακοή σε όσους έχουν ταπείνωση και αγάπη.
- Η βάση της ζωής μας είναι ο Χριστός, που, όταν Τον πιστέψουμε και Τον αποδεχτούμε, έρχεται στην καρδιά μας και μας αλλάζει τη ζωή.

<u>07-02-2022</u> Όταν ο γάμος γεννά τον έρωτα

- Στην περίπτωση της Χαναναίας της ευαγγελικής περικοπής, ο Κύριος αρνήθηκε την άμεση εκπλήρωση του αιτήματός της, για να αποκαλυφθεί η γενναιότητα, η ωριμότητα, η ταπεινότητα, ο πλούτος της ψυχής της και για να γίνει η Χαναναία παράδειγμα μίμησης στους αιώνες.
- Η ευκολία με την οποία παρεξηγούμαστε δείχνει ότι είμαστε από επιλογή ανώριμοι και κατά συνέπεια ανασφαλείς.
- Η Χαναναία όχι μόνο δέχεται χωρίς παρεξήγηση την προσβολή του Χριστού, αλλά την παίρνει και την κάνει αφορμή προσευχής, χτίζοντας έτσι το σπίτι της το πνευματικό.
- Ο Χριστός, που πάντα κάνει υπακοή στους ταπεινούς, τελικά κάνει υπακοή στη Χαναναία και της ικανοποιεί τελικά το αίτημα.
- Ο ώριμος άνθρωπος αναλαμβάνει την ευθύνη της ζωής του και δεν κατηγορεί τους άλλους για την κατάστασή του.
- Οι περισσότεροι άνθρωποι σήμερα αγαπούμε κτητικά δηλαδή ψεύτικα. Στην αληθινή αγάπη δεν υποδουλώνουμε τον άλλον, αλλά με τιμή και σεβασμό τον διακονούμε στην ελευθερία του.
- Οι περισσότερες γυναίκες είναι συναισθηματικά ασταθείς, κάτι το οποίο δημιουργεί προβλήματα στις σχέσεις τους, και οφείλουν να κάνουν πολύ δουλειά πάνω σε αυτό.
- Μόνο όταν δίνουμε στον άλλον τη δυνατότητα ακόμα και να μας αρνηθεί, μπορούμε να έχουμε αληθινή σχέση μαζί του. Αυτό άλλωστε κάνει και ο Θεός με τον κάθε άνθρωπο.
- Η ανασφάλεια μπορεί να φέρει πολλά προβλήματα στον άνθρωπο, όπως οργή, άγχος, δειλία και κατάθλιψη.
- Όταν ο άνθρωπος λάβει την εμπειρία της αγάπης του Θεού, τότε καταλαβαίνει την πραγματική του αξία και αποκτά αυτοεκτίμηση. Ακριβώς αυτό γίνεται και όταν ο άνθρωπος μετανοήσει και λάβει τη συγχώρεση, που είναι κι αυτή εμπειρία της αγάπης του Θεού.
- Όταν ο άνθρωπος, μέσω της εμπειρίας της αγάπης του Θεού, καταλάβει την αξία του, παύει να παρακολουθεί τις ζωές των άλλων και η δική του ζωή γίνεται απλή και ουσιαστική.

- Τη ζωή μας την κάναμε προβληματική, γιατί βγάλαμε από την καθημερινότητά μας τον πνευματικό λόγο και την προοπτική των εσχάτων, δηλαδή της αιωνιότητας. Από όλα τα θέματα που μας απασχολούν καθημερινά έχουμε αφαιρέσει τη θεωρητική βάση και την κατεύθυνση.
- Τις περισσότερες φορές οι επιλογές που κάνουμε ως χριστιανικές είναι στην πραγματικότητα εγωιστικές.
- Η απουσία κατεύθυνσης στη ζωή μας και συνειδητοποίησης της πορείας μας έχει πολλές φορές ως συνέπεια την εμφάνιση ψυχολογικών προβλημάτων, όπως είναι η αγχώδης διαταραχή και η κρίση πανικού.
- Αν προηγουμένως δεν ξεκαθαρίσουμε κάποια πράγματα, θα είμαστε κακομοίρηδες και θα ακολουθούμε αναγκαστικά την ίδια πορεία με τον περισσότερο κόσμο, που όμως θα είναι πολύ προβληματική και δεν θα βγάζει πουθενά.
- Οφείλουμε να γνωρίζουμε ποιοι είμαστε και τι θέλουμε.
- Για τον Θεό κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός και ανεπανάληπτος. Γι' αυτό του οφείλουμε τιμή και αγάπη, σαν να ήταν ο ίδιος ο Χριστός.
- Για τον Θεό δεν υπάρχει αξιολογική διάκριση μεταξύ άνδρα και γυναίκας. Τα δύο φύλα είναι απολύτως ισότιμα.
- Για την ορθόδοξη θεολογία και ζωή είναι δεδομένη η ιερότητα κάθε προσώπου.
- Πρόσωπα γινόμαστε, όταν σχετιζόμαστε αληθινά, δηλαδή στη βάση της ελευθερίας και της αγάπης, τόσο με τον Θεό, όσο κατά συνέπεια και με κάθε συνάνθρωπο.
- Ο άνθρωπος-πρόσωπο διαχειρίζεται τη ζωή του τελείως διαφορετικά από τον άνθρωπο-βιολογική μονάδα. Και γι' αυτό ο μεν πρώτος ζει αληθινά, ο δε δεύτερος απλά επιβιώνει.
- Η βία μπορεί να είναι σωματική, λεκτική, συναισθηματική.
- Στο πλαίσιο της Εκκλησίας και της πνευματικής ζωής καμιά μορφή βίας δεν μπορεί να γίνει αποδεκτή. Αν δεχόμαστε ότι ο άλλος είναι εικόνα του Θεού και έχει αιώνια αξία, είναι δυνατόν να του συμπεριφερθούμε βίαια; Η βία είναι εντελώς έξω από τη φύση της Εκκλησίας.
- Είναι πολύ σημαντικό να έχουμε κριτήρια ζωής, ώστε να καταλαβαίνουμε πότε έχουμε ολισθήσει και βγει έξω από τον δρόμο της ζωής.
- Σημαντικό είναι ο έρωτας να γεννά γάμο, αλλά ακόμα πιο σημαντικό είναι ο γάμος να γεννά έρωτα. Αυτό είναι άσκηση αλλά και μεγάλη ευλογία και προϋποθέτει να έχουμε λόγο ζωής και κριτήρια ζωής που να μπορούμε να τα κοινωνήσουμε με τον άλλον άνθρωπο.
- Όταν ο ίδιος ο Χριστός σέβεται την ελευθερία μας και δεν απαιτεί τίποτα από μας, πώς είναι δυνατόν εμείς να είμαστε απαιτητικοί με τους συνανθρώπους μας;
- Δεν μπορεί τίποτε καλό να γίνει διά της βίας. Κάθε μορφή βίας καταργεί οποιαδήποτε σχέση, διότι προσβάλλει το πρόσωπο του άλλου. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)

- Η ενδοοικογενειακή βία μόνο ως έγκλημα κατά των δικών μας ανθρώπων μπορεί να ορισθεί.
- Η Εκκλησία είναι μία κοινότητα ανθρώπων που πορεύεται προς τη Βασιλεία των Ουρανών και φανερώνει έναν άλλον τρόπο ύπαρξης. Με άλλα κριτήρια, με άλλες αρχές, με άλλες αξίες, με άλλον λόγο.
- Η Εκκλησία έχει την οπτική του Χριστού, γι' αυτό φωτίζει την καθημερινότητά μας με το φως των εσχάτων. Όταν η Εκκλησία χάσει τον προσανατολισμό των εσχάτων και όταν το ενδιαφέρον της περιορισθεί σε θέματα της καθημερινότητας, τότε αυτή φθείρεται και υποβιβάζεται σε ένα ανθρωπιστικού χαρακτήρα ίδρυμα, σε έναν σύλλογο.
- Μόνο με την προοπτική των εσχάτων η Εκκλησία είναι αυτό για το οποίο δημιουργήθηκε από τον Χριστό.
- Όσο απουσιάζει από τη ζωή των πιστών ο Χριστός και εξασθενεί η προσδοκία των εσχάτων, τόσο επικρατεί παντού η άγνοια του σκοπού της ζωής και όλα γύρω μας συσκοτίζονται. Πολύ περισσότερο συσκοτίζεται ο θεσμός της οικογένειας.
- Ο παράγοντας που περισσότερο από κάθε άλλον "δένει" τα ζευγάρια είναι οι κοινές αξίες.
- Εάν δεν ξεκαθαρίσουμε ποιον δρόμο είμαστε αποφασισμένοι να ακολουθήσουμε στη ζωή μας, τότε θα συναντούμε συνεχώς μπροστά μας αδιέξοδα, που θα μας γεμίζουν ταραχή και συγκρούσεις.
- Εάν δεν ξέρουμε τι μας γίνεται, από πού ερχόμαστε και πού πάμε, όταν βλέπουμε να ακυρώνονται οι προσδοκίες μας και η ζωή μας να είναι γεμάτη αποτυχίες, θα ξεσπάμε στον σύντροφό μας και στην οικογένειά μας με βίαιο πολλές φορές τρόπο.
- Ο άνθρωπος είναι ένα απαιτητικό ον και ικανοποιείται μόνο αν βρει την οντολογική του αξία, την αξία που έχει ως ύπαρξη.
- Το να απαιτώ από κάποιον να δώσει χαρά στη ζωή μου, όταν εγώ δεν έψαξα να βρω πού είναι αυτή η χαρά, δεν έχει κανένα νόημα. Τη χαρά μόνο ο Χριστός, που είναι η πηγή της χαράς, μπορεί να μας την προσφέρει και κανείς άλλος.
- Ο γάμος, η συζυγική σχέση είναι μια κοινή πορεία διαρκούς αναζήτησης νοήματος και λόγου ζωής, με σκοπό να αναστηθούμε και να εξελιχθούμε ως πρόσωπα.
- Σε μία σχέση είναι απαραίτητο να φροντίζουν ταυτόχρονα και οι δύο για την καλλιέργεια της προσωπικής τους εσωτερικής ζωής. Όταν δύο άνθρωποι έχουν κοινό λόγο ζωής, κοινή πορεία ζωής, τότε μπορούν να μένουν ενωμένοι και να συνεννοούνται. Και τότε ο ένας γίνεται πηγή χαράς και δημιουργικότητας για τον άλλον. Διαφορετικά επέρχεται ο κορεσμός και η ανία, που νεκρώνουν κάθε σχέση και που συχνά οδηγούν στην απομάκρυνση του ενός από τον άλλον.
- Είναι πολύ σημαντικό σε μία σχέση να υπάρχει η έκπληξη, ο ενθουσιασμός, η έμπνευση.
- Το να είμαστε προβλέψιμοι είναι μεγάλο πρόβλημα, πρώτα για τον εαυτό μας και μετά για τους ανθρώπους με τους οποίους σχετιζόμαστε.

- Όταν βρούμε μέσα μας το περίσσευμα ζωής και χαράς που μας χαρίζει ο Θεός, τότε θα θέλουμε να το μοιραζόμαστε με τον αγαπημένο μας.
- Η διαρκής εσωτερική διάσπαση και ταραχή διασκορπίζει κάθε ικμάδα της ψυχής μας, φέρνει επιθετικότητα και μας απομακρύνει από τον εαυτό μας και κατ' επέκταση από τον άλλον.
- Στις συζητήσεις που κάνουμε ζητάμε συνήθως από τον άλλον να μας δικαιώσει. Κι αν δεν γίνει αυτό, αντιδρούμε. Αυτό είναι ένα ακόμα στοιχείο που φανερώνει την ανωριμότητά μας.
- Όταν βλέπουμε ότι δεν μας εκτιμάει ο άλλος ή ότι εμείς δεν τον εκτιμούμε, αυτό συμβαίνει γιατί κατά βάθος εμείς δεν εκτιμήσαμε τον εαυτό μας. Και οι πρώτοι που πληρώνουν την έλλειψη της δικής μας αυτοεκτίμησης είναι τα μέλη της οικογένειάς μας, τα οποία εισπράττουν όλα τα αρνητικά που τους μεταδίδουμε με το παράδειγμά μας.

<u>13-02-2022</u> Ο Χριστός ανατρέπει την ηθική του κόσμου

- Η βάση της πνευματικής ζωής είναι η ταπείνωση.
- Όσο είμαστε ταπεινοί, γλυτώνουμε από πολλούς πειρασμούς, από πολλά δεινά.
- Ο Τελώνης της παραβολής χτυπούσε το στήθος του, γιατί είχε την επίγνωση ότι το πρόβλημα που είχε ήταν μέσα του, στην καρδιά του. Δεν κατηγορούσε κανέναν άλλον.
- Για ό,τι μας συμβαίνει και μας ταλαιπωρεί, τον εσωτερικό εαυτό μας οφείλουμε να εξετάζουμε. Και να τον αναφέρουμε στον Θεό.
- Ο κάθε άνθρωπος είναι ένα τραύμα και ο Χριστός είναι η θεραπεία του.
- Για να δούμε καθαρά τον άλλον άνθρωπο και για να μπορέσουμε να σχετισθούμε μαζί του, οφείλουμε πρώτα να δούμε τι γίνεται μέσα μας, να ασχοληθούμε σοβαρά με τον εαυτό μας και να ξεκινήσουμε αναφορά στον Θεό.
- Η ταπείνωση, ως συνέπεια βαθιάς συναίσθησης της αμαρτωλότητάς μας, είναι η αρχή και ο τρόπος του πνευματικού μας τοκετού.
- Χωρίς την ταπείνωση είμαστε χριστιανοί της συνήθειας, του τύπου, του φαίνεσθαι και της εικόνας, δηλαδή είμαστε ψευτοχριστιανοί.
- Χωρίς την ταπείνωση γινόμαστε σκληρόκαρδοι και απομακρυνόμαστε από τους άλλους.
- Ο Φαρισαίος της παραβολής αντί για ταπεινός ήταν αυτοδικαιωτικός. Γι' αυτό ήταν σκληρόκαρδος και ανελέητος προς τους άλλους και γι' αυτό ήταν αποκομμένος από τους άλλους.
- Όταν σε μας βλέπουμε μόνο τον εξωτερικό άνθρωπο, τον εξωτερικό άνθρωπο βλέπουμε και στους άλλους. Οπότε ούτε τον εαυτό μας μπορούμε να γνωρίσουμε ούτε τους άλλους. Και βέβαια σε καμία περίπτωση δεν μπορούμε να σχετισθούμε με τους άλλους.
- Το μεγαλύτερο ίσως αμάρτημά μας είναι ότι δεν μπαίνουμε και δεν ησυχάζουμε στην καρδιά μας και δεν προσπαθούμε να αναπαυτούμε εκεί μαζί με τον Χριστό.

- Το να βλέπουμε παντού γύρω μας τοξικούς ανθρώπους δεν είναι πάντα έτσι, αλλά συχνά οφείλεται στο ότι τα δικά μας μάτια είναι τοξικά, η δική μας καρδιά είναι τοξική.
- Ο φαρισαϊσμός δεν είναι θρησκευτικός χαρακτηρισμός, αλλά η φαντασίωση κάποιου να βλέπει τον εαυτό του ισορροπημένο και υγιή ανάμεσα σε ανισόρροπους και ασθενείς. Και βέβαια είναι μια τραγωδία που μας απομακρύνει από τους πάντες και από την ίδια τη ζωή.
- Μόνο αν παραδεχθούμε την πολύ προβληματική μας κατάσταση και ζητήσουμε το έλεος του Θεού, θα μπορέσουμε να αναπαυτούμε, να ζήσουμε και να ωριμάσουμε.
- Ο "τελωνικός" τρόπος ζωής είναι η προοπτική της ζωής μας και η ελευθερία μας.
- Αν η Εκκλησία μαρτυρούσε, ως όφειλε, αυτόν τον "τελωνικό" τρόπο ζωής, δεν θα υπήρχε κανένας άνθρωπος έξω από αυτήν.

14-02-2022 Πώς ομορφαίνει η σχέση

- Αν είχαμε το ήθος του Τελώνη της παραβολής, δηλαδή αυτό της ταπείνωσης, δεν θα υπήρχε πρόβλημα στις σχέσεις μας και στην καθημερινότητά μας.
- Ο φαρισαϊκός-θρησκευτικός τύπος είναι αυτός που τηρεί τα πάντα, αλλά ανεπίγνωστα, για να κατηγορεί τους άλλους και να δικαιώνει τον εαυτό του.
- Ο χώρος της συνάντησής μας με τον Χριστό και με τους ανθρώπους είναι η καρδιά μας.
- Όταν είμαστε ταπεινοί, τότε είμαστε και καρδιακοί, δηλαδή λειτουργεί η καρδιά μας. Αυτό άλλωστε συνέβαινε και στον Τελώνη της παραβολής.
- Το να βάζουμε "ταμπέλα" σε κάποιον για ένα αρνητικό χαρακτηριστικό που έχει δεν είναι η θεραπεία του. Τα προβλήματα θεραπεύονται, όταν βρίσκουμε και θεραπεύουμε τις αιτίες των προβλημάτων αυτών.
- Πίσω από ένα αρνητικό χαρακτηριστικό επιθετικότητας ή "αυτομαστιγώματος" συχνά βρίσκεται η συναισθηματική μας ανασφάλεια, το συναισθηματικό μας κενό.
- Όταν εντοπίζοντας ένα πρόβλημά μας, αρχίζουμε το "μαστίγωμα" του εαυτού μας, καθόλου δεν ξεκινάμε προσπάθεια επίλυσης του προβλήματος, αλλά στην πραγματικότητα διαφεύγουμε από αυτό.
- Πίσω από την κακή διάθεση και την κακή συμπεριφορά, εκτός από το συναισθηματικό κενό, συνήθως υπάρχει και υπαρξιακό κενό, το ότι δεν γνωρίζουμε για ποιον λόγο ζούμε, από πού ερχόμαστε και πού πάμε.
- Τον εαυτό μας τον γνωρίζουμε, κυρίως όταν τον γνωρίζουμε σε πνευματικό επίπεδο, δηλαδή σε σχέση με τον Θεό.
- Η θρησκεία είναι νεύρωση, είναι αρρώστια. Το ουσιώδες και θεραπευτικό είναι η πνευματική ζωή.
- Πολλοί θρησκευτικοί άνθρωποι είναι γεμάτοι νευρώσεις και ενοχές και η σχέση τους με τον Θεό είναι νομικίστικη και όχι γνήσια.

- Πριν από όλα οφείλουμε να αποκαταστήσουμε τη σχέση μας με τον Θεό. Μετά και οι άλλες σχέσεις μας θα αρχίσουν να βελτιώνονται.
- Για να είμαι ευχάριστος σε μία σχέση και να με χαίρεται ο άλλος άνθρωπος, οφείλω να είμαι ευχάριστος με τον εαυτό μου. Αυτό θέλει δουλειά, θέλει καλλιέργεια του εαυτού μας και κυρίως θέλει αποκατάσταση της σχέσης μας με τον Θεό.
- Ο Θεός είναι πηγή έμπνευσης και φωτισμού ατέλειωτη.
- Η ευθύνη που έχουμε σε μία σχέση είναι να βρίσκουμε συνεχώς τους τρόπους να την κρατάμε ζωντανή.
- Αν δεν είμαστε καλά, ούτε ένα βήμα κάνουμε για τον άλλον. Αν αντίθετα είμαστε χαρούμενοι, και σπίτι του χτίζουμε.
- Η θυσιαστική αγάπη ξεκινάει από μέσα μας, από το εσωτερικό μας φρόνημα.
- Είναι πολύ σημαντικό να μάθουμε την ανάληψη της προσωπικής μας ευθύνης και να μην επιφορτίζουμε τα δικά μας λάθη στον άλλον.
- Πίσω από την επιφόρτιση λαθών μας στον άλλον συνήθως κρύβονται δικές μας ενοχές.
- Ο φόβος μάς οδηγεί στην απομόνωση.
- Κάθε σχέση είναι για τη βόλεψή μας μία διακινδύνευση, ένα ρίσκο. Και επειδή φοβόμαστε μήπως χάσουμε αυτή τη βόλεψη, προτιμούμε συνήθως την απομόνωση, το κρύψιμο από τους άλλους. Αυτή η απομόνωση μας οδηγεί στην αυτονόμηση, στην εγωκεντρικότητα, στην απληστία και στην άμυνα, που κάποιες φορές παίρνει τη μορφή της επίθεσης έναντι του άλλου.
- Το θέμα είναι ποια στάση ζωής θέλουμε. Την απαίτηση, τη διεκδίκηση, τον ανταγωνισμό και την κυριαρχία ή την προσφορά, το δόσιμο, τη διακονία και τη συνοδοιπορία.
- Η απαίτηση είναι πολύ μεγάλη αμαρτία.
- Συζυγική σχέση σημαίνει ανοιχτός διάλογος, ώστε κάθε φορά η σχέση να γίνεται βαθύτερη και ουσιαστικότερη.
- Στην εποχή μας λείπει η θυσιαστική αγάπη, γι' αυτό και η βία έχει πάρει μεγάλες διαστάσεις.
- Ο ανταγωνισμός μεταξύ άνδρα και γυναίκας φανερώνει ανωριμότητα.
- Όταν μεταξύ του άνδρα και της γυναίκας απουσιάζει η ψυχική επικοινωνία και η αμοιβαία κατανόηση, τότε χάνεται και η εμπιστοσύνη, κάτι που είναι πολύ κακό για τη σχέση, γιατί καλλιεργεί την καχυποψία και με βεβαιότητα φέρνει σύγκρουση και σκηνές βίας.
- Μόνο όταν ο ένας εμπιστεύεται την καρδιά του άλλου, μία σχέση είναι αληθινή, δυνατή, ζωντανή.
- Όσο περισσότερο γνωρίζουμε τον εαυτό μας, τόσο καλύτερα και δυνατότερα συνδεόμαστε με τον άλλον.
- Η συζυγία μάς δίνει άπειρες αφορμές μετάνοιας.

- Ο μετανοών άνθρωπος βρίσκεται συνεχώς σε στάση εγρήγορσης, ώστε για ό,τι κάνει να αναλαμβάνει την ευθύνη και να συμφιλιώνεται με τον Θεό και με τον εαυτό του.
- Κριτήριο της υγιούς πνευματικής ζωής και της υγιούς σχέσης μου με τον Θεό είναι η σχέση μου με τον άλλον.
- Η επιμονή στο "ποιος έχει δίκαιο και ποιος φταίει" και οι αλληλοκατηγορίες είναι δηλητήριο σε μία σχέση και φανερώνουν ανωριμότητα και δειλία.
- Η φράση "εσύ φταις" είναι κάκιστη, γιατί τοποθετεί τον άλλον απέναντί μας.
- Μέσα σε μια συζυγική σχέση είναι πολύ σημαντικό να συνειδητοποιήσω ότι ο άλλος είναι για μένα εικόνα του Θεού και όχι απειλή. Και επίσης να δώσω στον άλλον να καταλάβει ότι είμαι με το μέρος του και όχι εναντίον του.
- Η αίσθηση της αγάπης του Θεού μάς ανανεώνει και μας μεταμορφώνει.
- Όταν οι άνθρωποι βρούμε την ειρήνη μέσα μας και ειρηνεύσουμε, η κάθε μορφής βία θα καταργηθεί.
- Η προσευχή και το ασκητικό φρόνημα είναι αυτά που ανάβουν τον έρωτα της καρδιάς μας για τον Χριστό και για τον κάθε άνθρωπο.
- Σε μία σχέση, με το πρώτο στοιχείο βιαιότητας που βλέπουμε από τον άλλον θα πρέπει να φεύγουμε. Η παραμονή μας στην άρρωστη αυτή σχέση θα κάνει τη βία χειρότερη.
- Το Άγιο Πνεύμα είναι αυτό που πληρώνει και ομορφαίνει τις σχέσεις μας. Για να έρθει όμως το Άγιο Πνεύμα και να ενεργήσει, οφείλουμε εμείς με το κατάλληλο φρόνημα να Το ελκύσουμε.

<u>20-02-2022</u> Η επιστροφή στη χαρά

- Η στάση μας να είναι τέτοια που να δημιουργούμε στον άλλον τις προϋποθέσεις της ενηλικίωσής του, ώστε να μπορέσει κάποτε να αναλάβει την ευθύνη του εαυτού του. Αυτό μπορεί να γίνει, μόνο αν του δώσουμε την αγωγή της ελευθερίας.
- Τον άσωτο υιό της παραβολής αυτή η αγωγή της ελευθερίας, που του έδωσε ο πατέρας του, τον έσωσε.
- Η αμαρτία είναι η αυτονόμησή μας, η απομάκρυνσή μας από τη σχέση.
- Το αληθινό αντέχει στον χρόνο. Αντίθετα το ψεύτικο δεν αντέχει στον χρόνο, δεν μπορεί να με γεμίσει και είναι ό,τι ζω ατομοκεντρικά, φίλαυτα, ξέχωρα από τη σχέση.
- Η αμαρτία δημιουργεί ψευδαίσθηση πληρότητας. Στο τέλος χρεοκοπεί.
- Αυτό που σώζει τον άσωτο υιό είναι η αγάπη του πατέρα, που τον συντροφεύει και στη μακρινή χώρα. Αλλά και όλους εμάς αυτό που τελικά μας σώζει είναι η εμπειρία της αγάπης του Θεού, ακόμα και όταν εμείς Τον έχουμε απορρίψει και ζούμε μακριά Του.
- Κάθε διάθεση μετάνοιας που έχουμε είναι ένα άνοιγμά μας στη αγάπη του Θεού, μία ανταπόκρισή μας στην αγάπη του Θεού.

- Ο Θεός δεν σταματάει ποτέ να μας δίνει την αγάπη Του, ακόμη κι όταν εμείς είμαστε στη χειρότερη κόλαση. Το αν την αισθανόμαστε ή όχι, αυτό εξαρτάται εμάς, από το αν είμαστε ανοιχτοί σε αυτήν.
- Η αίσθηση της αγάπης του Θεού είναι αυτό που τελικά μας ωριμάζει.
- Το χαρακτηριστικό του ανθρώπου που δεν ζει στην αλήθεια αλλά στο ψέμα είναι η ενοχική οργή.
- Η μεγαλύτερη κατάντια είναι το να βουλιάζουμε στο λιμάνι, δηλαδή, ενώ είμαστε κοντά στον Θεό, να μην αντιλαμβανόμαστε πώς ο Θεός ενεργεί και να μην χαιρόμαστε την παρουσία Του.
- Όσο αφηνόμαστε στην αγάπη του φιλεύσπλαχνου Πατέρα μας, του Θεού, τόσο ωριμάζουμε και τόσο καταλαβαίνουμε τι τελικά σημαίνει παράδεισος.

<u>21-02-2022</u> Η ελευθερία σώζει

- Η Σαρακοστή δεν είναι απλά μια περίοδος, αλλά είναι ένας τρόπος ζωής, μια στάση ζωής.
- Η παραβολή του Ασώτου περιέχει από μόνη της όλο το πνεύμα της Ορθοδοξίας, όλο το πνεύμα του Ευαγγελίου.
- Η μετάνοια είναι μια κίνηση επιστροφής στην Πατρική οικία.
- Η παραβολή του Τελώνου και του Φαρισαίου μάς δείχνει το πρώτο βήμα της σωτηρίας μας, που είναι η συναίσθηση της αμαρτωλότητάς μας, ενώ η παραβολή του Ασώτου μας δείχνει το δεύτερο βήμα, που είναι η επιστροφή μας στον Θεό.
- Η ουσία της αμαρτίας μας είναι η αυτονομία μας, η αποσύνδεσή μας από τον Θεό.
- Η αποκοπή μας από τον Θεό, την πηγή της ζωής, μας οδηγεί στη στέρηση και στον θάνατο.
- Τίποτε καλό δεν μπορεί να γίνει με τη βία, με τον εξαναγκασμό.
- Στην παραβολή του Ασώτου, η αγωγή της ελευθερίας που έδωσε ο πατέρας ήταν αυτή που δημιούργησε στον υιό τις προϋποθέσεις της επιστροφής του.
- Το πλησίασμα στο Θεό είναι πλησίασμα και στον άνθρωπο. Όπως και η απομάκρυνση από τον Θεό είναι απομάκρυνση και από τον άνθρωπο.
- Χαρακτηριστικό στοιχείο της μεν αληθινής ζωής είναι η αίσθηση της πληρότητας, της δε αμαρτίας είναι η αίσθηση του ξοδέματος και κατά συνέπεια της στέρησης.
- Όταν αμαρτάνουμε, δεν μας τιμωρεί ο Θεός, αλλά εισπράττουμε τις συνέπειες της αποκοπής μας από τον Θεό και τις ενέργειές Του. Όπως και όταν κρυβόμαστε από τον ήλιο, δεν μας τιμωρεί ο ήλιος που κρυώνουμε, αλλά εμείς αρνούμαστε τη δράση του ήλιου επάνω μας.
- Η προσευχή, η Θεία Κοινωνία, η πνευματική μελέτη και η άσκηση της αρετής είναι η θωράκισή μας, η άμυνά μας ενάντια στην έλξη της αμαρτίας.
- Η αμαρτία είναι καθύβριση της σχέσης.

- Η γνήσια αρχοντιά του πατέρα του και η αγωγή της ελευθερίας που είχε λάβει από αυτόν ήταν οι λόγοι που εκεί στον λοιμό της μακρινής χώρας οδήγησαν τον Άσωτο Υιό στην επιστροφή του στην πατρική οικία και τελικά τον έσωσαν.
- Η αμαρτία είναι απάτη.
- Αφού έχουμε Θεό Πατέρα και άρχοντα, αυτό που θα μας σώσει είναι το "ήμαρτον" που θα Του πούμε από την καρδιά μας.
- Όταν δεν απαιτούμε τίποτα, ο Θεός μας τα δίνει όλα.
- Η απαίτηση, η προσπάθεια αυτοδικαίωσης, το παράπονο ότι είμαστε αδικημένοι δεν έχουν καμία σχέση με τη μετάνοια και δεν ελκύουν τη χάρη του Θεού.
- Μόλις ο άνθρωπος αρχίζει να καταλαβαίνει τη στέρησή του, να συνειδητοποιεί την πτώση του, να λέει το "ήμαρτον" και να αποφασίζει να επιστρέψει στην πηγή της ζωής, ήδη αρχίζει να λειτουργεί σε αυτόν η χάρη του Θεού.
- Την προαίρεσή μας περιμένει από μας ο Θεός, τη διάθεσή μας να μετανοήσουμε. Τα υπόλοιπα είναι δική Του δουλειά.
- Οι λεπτομέρειες στην εξομολόγηση δεν είναι καλές ούτε για τον εξομολογούμενο ούτε για τον πνευματικό και πρέπει να αποφεύγονται.
- Η μετάνοια αποκαθιστά το βάπτισμα. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι είναι το δεύτερό μας βάπτισμα.
- Όταν ένας αμαρτωλός μετανοεί, γίνεται χαρά στους ουρανούς. (Πατέρες)
- Το κέντρο της πνευματικής ζωής είναι η Θεία Λειτουργία με τη Θεία Ευχαριστία. Για να βιώσουμε όμως αληθινά αυτό το γεγονός της ένωσής μας με τον Θεό και τους ανθρώπους, απαραίτητη προϋπόθεση είναι η απόφασή μας να μετανοήσουμε.
- Ο γνήσιος πνευματικός αγώνας δεν έχει μιζέρια, γκρίνια και παράπονα αδικίας, αλλά χαρά.
- Ο θυμός είναι χαρακτηριστικό στοιχείο του ανθρώπου που έχει είτε ανασφάλεια είτε ενοχή.
- Τον θυμωμένο από ανασφάλεια και ενοχή άνθρωπο, όταν τον αγκαλιάζεις, τον κάνεις να θυμώνει ακόμη περισσότερο.
- Ο κολασμένος αναγνωρίζει τη χαρά του παραδείσου, αλλά δεν συμμετέχει σε αυτήν, γιατί μένει στον πληγωμένο εγωισμό του και στην αίσθηση αδικίας.
- Η σωτηρία δεν είναι ατομική μας υπόθεση, αλλά γεγονός που πραγματοποιείται μόνο σε σχέση με τους αδελφούς μας, με τους οποίους αποτελούμε μία κοινότητα, ένα σώμα.
- Να μην εγκλωβιζόμαστε σε ιδεολογήματα και σχήματα, όπως αυτά του συντηρητισμού και του φιλελευθερισμού, και να μην ταυτιζόμαστε μαζί τους, γιατί είναι πλάνες. Να είμαστε εν μετανοία προσευχόμενοι, ανοιχτοί στον Θεό, ώστε λαμβάνοντας τη φώτισή Του, την αλήθεια Του να τοποθετούμαστε με τον καλύτερο τρόπο σε κάθε ζήτημα.

<u>27-02-2022</u> Οι αμαρτωλοί θα μας σώσουν

- Το κριτήριο της σωτηρίας μας είναι η αγάπη προς όλους, καλούς και κακούς, αξιαγάπητους και μη αξιαγάπητους. Δεν είναι ούτε οι ασκήσεις μας, ούτε η θεολογική μας κατάρτιση, ούτε τα υψηλά νοήματα που μπορεί να αντιλαμβανόμαστε, ούτε η υπεράσπιση της Εκκλησίας ή του Χριστού στην οποία μπορεί να επιδιδόμαστε, νομίζοντας ότι είμαστε σπουδαίοι και ηρωικοί.
- Ανάλογα με την κατάστασή μας και τη χρήση της ελευθερίας μας που κάναμε, η πρόσκληση του Θεού είτε μας ελκύει είτε μας απομακρύνει.
- Η αληθινή αγάπη εμπεριέχει την ταπείνωση, τιμά το άλλο πρόσωπο ως εικόνα του Χριστού και είναι η φυσική κατάσταση του ευαίσθητου ανθρώπου.
- Οφείλουμε να βλέπουμε τον κάθε άνθρωπο σαν να είναι ο ίδιος ο Χριστός. Αυτή είναι η ουσία του Ευαγγελίου.
- Αλλάζουν τα μάτια μας με τα οποία βλέπουμε τους άλλους, όταν αλλάξει η καρδιά μας. Και αλλάζει η καρδιά μας, όταν βλέπουμε από τη μια την κατάντια μας και από την άλλη την αγάπη του Θεού που μας δέχεται.
- Ο άνθρωπος σώζεται, αν πιστέψει στην αξία και στις δυνατότητες που έχει. Κι εμείς θα μπορέσουμε να τον βοηθήσουμε, αν του φωτίσουμε αυτή την αξία και αυτές τις δυνατότητες, ώστε να μπορέσει να τις δει και να τις πιστέψει.

<u>28-02-2022</u> Στο πρόσωπο του καθενός ο ίδιος ο Χριστός

- Η Σαρακοστή είναι μια πιο βαθιά και συντονισμένη προσπάθεια του ανθρώπου να βρει τον εαυτό του και τον Θεό. Άρα δεν είναι απλώς μια αλλαγή διατροφικών συνηθειών, αλλά η εύρεση του πραγματικού νοήματος.
- Η Σαρακοστή είναι κατάσταση χαρμολύπης. Λύπης για την κατάντια μας και χαράς για την αγάπη του Θεού.
- Το παράξενο συναίσθημα της χαρμολύπης είναι στην πραγματικότητα κατάφαση ζωής.
- Η Σαρακοστή είναι μια περίοδος κατά την οποία δεν απέχουμε μόνο από κάποια είδη τροφής, αλλά κυρίως από τα πάθη.
- Η εγκράτεια στην τροφή μάς κάνει εγκρατείς σε όλα.
- Ό,τι συμβαίνει στον κόσμο είναι μία ακόμα αφορμή να μετανοήσουμε και έτσι σιγά σιγά να αλλάξουμε τον κόσμο.
- Ο Θεός δεν τιμωρεί. Μόνο αγαπά. Στη δική μας κακή τοποθέτηση-κατάσταση οφείλεται η αίσθηση της αγάπης του Θεού ως τιμωρία.
- Η πιο ζωντανή εικόνα του Θεού είναι ο άνθρωπος. Γι’ αυτό και ο κάθε άνθρωπος μας είναι σημαντικός και οφείλουμε να τον τιμούμε όπως τον Χριστό.
- Η όποια πνευματικότητά μας φαίνεται από τον τρόπο που βλέπουμε τον κάθε συνάνθρωπό μας, από τη διάθεση που έχουμε προς αυτόν. Όχι μόνο εκείνον που μας

συμπεριφέρεται καλά, αλλά και εκείνον που μας συμπεριφέρεται άσχημα και μας προσβάλλει.

- Η παρουσία μας να αναπαύει τον άλλον άνθρωπο, ειδικά τον δυσκολεμένο. Να τον γεμίζει, να τον ενισχύει, να του δίνει ελπίδα και παρηγοριά.
- Δεν γίνεται από τη μια να έχουμε πνευματικές αναβάσεις και από την άλλη να περιφρονούμε τον αδελφό μας.
- Η αγάπη προς τον Χριστό συνυπάρχει πάντα με την αγάπη προς τον κάθε άνθρωπο.
- Η συγχώρεση του άλλου είναι δύναμη γι' αυτόν που συγχωρεί. Υπάρχουν όμως πολλοί άνθρωποι που πιστεύουν ότι συγχωρώντας χάνουν μέρος της δύναμή τους, όμως αυτό φανερώνει τη μειονεξία τους.
- Ο διαχωρισμός των μελών της Εκκλησίας σε συντηρητικούς και φιλελεύθερους ή σε παραδοσιακούς και προοδευτικούς είναι ιδεολογικοποίηση της πνευματικής ζωής και είναι λάθος και έξω από το Πνεύμα του Θεού. Το ερώτημα δεν είναι αν είμαστε συντηρητικοί, φιλελεύθεροι, παραδοσιακοί ή προοδευτικοί , αλλά αν είμαστε με τον Χριστό, δηλαδή με την αλήθεια και τη ζωή, ή χωρίς τον Χριστό, δηλαδή με το ψέμα και τον θάνατο.
- Μόνο με τον Χριστό η ζωή μας αποκτά ενδιαφέρον, ομορφιά και νόημα.
- Οι ορθόδοξοι χριστιανοί έχουμε την ευλογία και την ευθύνη του να ζούμε την εναλλαγή των εποχών μέσα στο πνευματικό κλίμα.
- Για να διαφυλάξουμε την προσευχή μας, οφείλουμε να διαφυλάξουμε προηγουμένως την -εσωτερική κυρίως- ησυχία, που είναι προϋπόθεση της προσευχής.
- Ο κοσμικός άνθρωπος αγαπάει τον θόρυβο, γιατί φοβάται την επαφή με την καρδιά του.
- Ο άνθρωπος του Θεού μπαίνει στην καρδιά του μόνος και σκοτεινός, συναντά εκεί τον Θεό και βγαίνει φωτεινός.
- Την ένωσή μας με τον Χριστό στο τέλος της Θείας Λειτουργίας να μην την απαξιώνουμε με τις επιπόλαιες ενέργειές μας και μάλιστα αμέσως. Είναι γεγονός ύψιστης σημασίας για την πορεία μας και οφείλουμε να το διαφυλάττουμε.
- Να μην ξεκινάμε να κάνουμε πνευματικά πράγματα που ξεπερνούν τις δυνάμεις μας. Να έχουμε επίγνωση της κατάστασής μας.
- Χωρίς να κυριαρχήσουμε στην κοιλιά μας, δεν μπορούμε να γίνουμε πνευματικοί άνθρωποι.
- Πίσω από τη γαστριμαργία συχνά υπάρχει η συναισθηματική στέρηση ή κάποιος άλλος ψυχολογικός λόγος.
- Η εγκράτεια στην τροφή μάς κάνει πιο υγιείς και πιο κυρίαρχους στον εαυτό μας.
- Η γαστριμαργία φέρνει τη ραθυμία και την κατά φαντασία ζωή.
- Όταν δεν μας ενδιαφέρει να γεμίσουμε την καρδιά μας, δεν σταματάμε να γεμίζουμε την κοιλιά μας.

- Ο εγκρατής στην τροφή, επειδή αισθάνεται και την πείνα, ευχαριστιέται περισσότερο το φαγητό.
- Η εγκράτεια στην τροφή μάς φέρνει περισσότερη καθαρότητα διάνοιας, ενέργεια, ησυχία και προσευχή.

<u>06-03-2022</u> Η αξία της συγχώρησης

- Λίγο πριν την έναρξη της Μεγάλης Σαρακοστής, τρεις είναι οι κατευθύνσεις που μας δίνει η Εκκλησία. Η πρώτη κατεύθυνση είναι η συγχώρηση, η δεύτερη είναι η γνήσια -χωρίς επίδειξη- νηστεία και η τρίτη είναι η επιδίωξη του ουράνιου θησαυρισμού μας αντί του γήινου.
- Τον Θεό μπορούμε να Τον πλησιάσουμε, μόνο μαζί με τους συνανθρώπους μας, δηλαδή μόνο αν είμαστε συγχωρεμένοι με τους αδελφούς μας.
- Ο τρόπος να κοινωνήσουμε του Θεού είναι η συγχώρηση.
- Ο Θεός δίνει το έλεός Του σε όλους τους ανθρώπους. Όσοι όμως δεν συγχωρούν, επειδή έχουν κλειστή την καρδιά τους, δεν μπορούν να το λαμβάνουν και να το γεύονται.
- Μόνο αν κι εμείς είμαστε ελεήμονες, μπορούμε να λαμβάνουμε το έλεος του Θεού.
- Η επίδειξη κατά τη νηστεία φανερώνει αλαζονεία και διάθεση κυριαρχίας έναντι των άλλων, γι' αυτό και μας απομακρύνει από τον Θεό.
- Ο ουράνιος θησαυρισμός μας πραγματοποιείται με την προσευχητική αναφορά της ύπαρξής μας στον Θεό.
- Με τον ουράνιο μέσω της προσευχής θησαυρισμό μας κατατροπώνεται και το πάθος της πλεονεξίας μας, που τρέφεται από τη μειονεξία της πνευματικής μας φτώχειας.
- Διεκδικούμε ολοένα και περισσότερο γήινο πλουτισμό και νιώθουμε φτωχοί, επειδή μας λείπει ο πραγματικός πλουτισμός, που είναι η εμπειρία της αγάπης του Θεού και γεννάται από την προσευχή.
- Ο άνθρωπος είναι ύπαρξη αχόρταγη. Το μόνο που μπορεί να τον χορτάσει είναι ο ουράνιος θησαυρός. Η Μεγάλη Σαρακοστή είναι το άνοιγμα σε αυτόν τον ουράνιο θησαυρό.

<u>11-03-2022</u> Η σιγή που είναι εμπειρία ζωής

- Ο καρπός της σχέσης με τον Θεό και το κεντρικό περιεχόμενο της πνευματικής ζωής είναι η χαρά.
- Η Παναγία είναι αυτή που, με τη συμμετοχή της στο έργο της θείας οικονομίας, μας έδωσε τη δυνατότητα να ξαναβρούμε τη χαρά που χάσαμε.
- Εξαιτίας της αγάπης του Θεού και εξαιτίας της Παναγίας μας μπορούμε και χαιρόμαστε.
- Η πραγματική χαρά είναι η συμφιλίωση με τον Θεό, η επιστροφή στον Θεό.
- Το άφημά μας στον Θεό μάς γεμίζει με την ελπίδα που τόσο έχουμε ανάγκη. Με άλλα λόγια είναι η νίκη επί της απελπισίας.

- Η ζωή της Παναγίας μας, που χαρακτηριζόταν από ταπείνωση, ησυχία, άδειασμα των λογισμών και αφοσίωση στον Θεό, είναι το πρότυπο της δικής μας ζωής.
- Η πραγματική συνάντηση με τον Θεό ιερουργείται στην ησυχία και στο άδειασμα των λογισμών, που στην περίπτωση της Παναγίας μας είχε τη μορφή της σιγής. Μιας σιγής όμως που είναι εμπειρία ζωής.
- Χριστιανοί και αναγεννημένοι άνθρωποι γινόμαστε από τη στιγμή που θα εμπιστευτούμε τον Χριστό και την Παναγία.

<u>14-03-2022</u> Ο τρόπος να μας κυριαρχήσει η χαρά

- Την καρδιά μας οφείλουμε να τη σεβόμαστε και να την προστατεύουμε. Αυτό γίνεται, όταν ζούμε αληθινά, προσεκτικά και ουσιαστικά. Η Μεγάλη Σαρακοστή μάς δίνει το πλαίσιο, τις αφορμές να οδηγηθούμε προς αυτή την κατεύθυνση.
- Η θρησκευτική ζωή, όταν γίνεται τυπικά και ψυχαναγκαστικά, μπορεί να μας πνίγει το ίδιο με την κοσμική ζωή.
- Ο καλύτερος τρόπος να πολεμήσουμε πάθη είναι να καλλιεργήσουμε αρετές. Όπως ο καλύτερος τρόπος να πολεμήσουμε το σκοτάδι είναι να βρούμε και να φέρουμε το φως.
- Η άσκηση, όταν έχει λόγο, όταν έχει προοπτική, δεν είναι στέρηση, αλλά πληρότητα ζωής.
- Η έλλειψη άσκησης, δηλαδή η μεγάλη άνεση, μας αφαίρεσε την εσωτερική δύναμη.
- Η ασκητική πορεία που μας προτείνει η Μεγάλη Σαρακοστή είναι εσωτερική δύναμη, είναι ζωή.
- Η μετάνοια είναι η επιστροφή σε Αυτόν που είναι η ζωή και η αποκατάσταση της σχέσης μας μαζί Του. Με άλλα λόγια η μετάνοια είναι η επανασύνδεσή μας με τη ζωή.
- Η αμαρτία είναι η στέρηση της ζωής, η λάθος αναζήτηση της ζωής.
- Ο πνευματικός αγώνας της Μεγάλης Σαρακοστής είναι υποφερτός και χαρούμενος, γιατί δεν είναι ατομικός, αλλά εκκλησιαστικός, δηλαδή κοινός για όλα τα μέλη του σώματος του Χριστού.
- Η σχέση μας με τον Θεό περνάει μέσα από τις διαπροσωπικές μας σχέσεις, δηλαδή μέσα από τη σχέση μας με τον κάθε αδελφό μας.
- Αυτό που θέλει ο Χριστός από μας είναι να αποκτήσουμε φιλάνθρωπη καρδιά. Σε αυτή την κατεύθυνση οφείλουμε να στρέψουμε τον αγώνα μας.
- Προϋπόθεση της φιλανθρωπίας της καρδιάς είναι η ευαισθησία της καρδιάς και προϋπόθεση αυτής της ευαισθησίας είναι το να έχουμε γευτεί την αληθινή αγάπη.
- Το Πνεύμα του Θεού δεν αναπαύεται σε σκληρόκαρδους ανθρώπους.
- Ίσως οι πιο σκληρόκαρδοι άνθρωποι είναι οι εκκλησιαστικοί. Ιδίως όταν πρόκειται να υπερασπισθούν δήθεν την πίστη.
- Ο Θεός περιμένει το άνοιγμα της καρδιάς μας προς κάθε αδελφό.
- Ο πνευματικός άνθρωπος είναι διακριτικός, δεν σκανδαλίζει και δεν προκαλεί.

- Όταν είμαστε του Θεού, δεν ξοδευόμαστε με τα βλέμματα των ανθρώπων.
- Να μην διαφημίζουμε τα όποια πνευματικά δώρα λαμβάνουμε, γιατί θα τα χάσουμε.
- Η Εκκλησία μάς καλεί να βγούμε από την αυτονόμηση, το ατομικό μας θέλημα και την ειδωλολατρία του εαυτού μας.
- Αν δεν απογοητευτούμε από την κατάντια μας, δεν θα υποκλιθούμε μπροστά στη μεγαλειότητα, τη φιλανθρωπία και την αγάπη του Θεού, που προσφέρονται προς όλους.
- Με την άσκηση μυούμαστε στον κοινό και ταυτόχρονα καινό τρόπο ζωής. Και γινόμαστε πρόσωπα που ακτινοβολούμε την ωραιότητα της πλασμένης κατ' εικόνα και καθ' ομοίωσιν Θεού ύπαρξής μας.
- Η άσκηση μας ελευθερώνει από την αμαρτία και τα πνεύματα της πονηρίας και μας καθιστά δεκτικούς της χάρης του Θεού.
- Η χάρη του Θεού δίνεται σε όλους αδιακρίτως, αλλά μόνο οι δεκτικοί μπορούν να τη λάβουν. Το ποσοστό της μετάνοιάς μας ορίζει και το ποσοστό της χάρης του Θεού που θα εισέλθει στην καρδιά μας.
- Προϋπόθεση για να ενεργήσει μέσα μας η θεία χάρη είναι η αίσθηση της αμαρτωλότητάς μας, η επίγνωση της ασθένειάς μας.
- Οι δοκιμασίες που μας έρχονται μας βοηθούν να καταλάβουμε το μέτρο μας, το πρόβλημά μας και να ανοιχθούμε ταπεινά στη χάρη του Θεού, οπότε πνευματικά μας κάνουν πολύ μεγάλο καλό.
- Τις εντολές του Θεού δεν τις τηρούμε από ψυχαναγκασμό, αλλά γιατί είναι ο τρόπος να γευτούμε τη χαρά, να γευτούμε τη ζωή.
- Η μετάνοια είναι το άφθαρτο ένδυμα της ψυχής μας και αποτελεί τον δείκτη της πνευματικής μας ωριμότητας.
- Η μετάνοια είναι η μόνη μας ελπίδα και η διέξοδος από τα αδιέξοδά μας.
- Η μετάνοια μας ελευθερώνει από τα πάθη μας, τον εγωισμό μας, το κατρακύλισμά μας.
- Η μετάνοια είναι επιστροφή και επανένταξη στην Εκκλησία των αμαρτωλών, που όμως διαρκώς μετανοούν.
- Άγιος δεν είναι ο αναμάρτητος, αλλά ο διαρκώς μετανοών. Γι' αυτό έχει καρδιά, είναι οικτίρμων, είναι φιλάνθρωπος.
- Η ατμόσφαιρα της Μεγάλης Σαρακοστής είναι ατμόσφαιρα χαρμολύπης, χαροποιού πένθους. Λύπης και πένθους για την αμαρτία, αλλά ταυτόχρονα ελπίδας και χαράς για τη σωτηρία που προσφέρεται δωρεάν. Είναι συναίσθηση της καταστροφικής δύναμης της αμαρτίας, αλλά και μετοχή στη χαρά της Ανάστασης.
- Έχοντας επίγνωση της κατάντιας μας και γι' αυτόν το λόγο συσταλεί-ταπεινωθεί, η προσευχή μας γίνεται πιο αληθινή και πιο ουσιαστική.
- Η προσευχή, παρότι λέγεται σε προσωπικό τόνο, δεν αποτελεί ατομικό αίτημα σωτηρίας, αλλά μας ενοποιεί όλους στη μετάνοια και τον εξαγιασμό. Είναι μια εκ βαθέων ικεσία

βγαλμένη από τη ζωή ολόκληρης της εκκλησιαστικής κοινότητας. Επιζητούμε να δούμε τον Αναστάντα Κύριο όλοι μαζί ως ένα σώμα και όχι ο καθένας ξεχωριστά.

- Ιδιωτική Εκκλησία και ιδιωτική θεολογία δεν υπάρχουν. Ούτε ατομική σωτηρία και ατομικός παράδεισος.
- Στην ορθόδοξη παράδοση σε κάθε προσευχή και σε κάθε άσκηση μαζί με την ψυχή συμμετέχει και το σώμα.
- Η επίγνωση και η συντριβή για την κατάντια μας, όταν συνοδεύεται με ικεσία στον Θεό, είναι μέγιστη δύναμη.
- Αν δεν μάθουμε να ευγνωμονούμε τον Θεό, ούτε τους ανθρώπους θα ευγνωμονούμε. Αλλά ισχύει και το αντίστροφο.
- Να μάθουμε να εκφράζουμε την ευγνωμοσύνη μας είτε με τα λόγια είτε με τον τρόπο.
- Η πιο πνευματική πράξη είναι το άφημα στον Θεό, γιατί αυτή η πράξη έχει την πιο μεγάλη ταπείνωση.
- Ο Θεός ποτέ δεν μας εγκαταλείπει και πάντα μας περιμένει υπομονετικά, ακόμα κι όταν εμείς Τον εγκαταλείπουμε, κάτι που άλλωστε το συνηθίζουμε.
- Ο Θεός δεν εκβιάζει την καρδιά μας, δεν εκφράζει την κυριότητά Του στη ζωή μας εξουσιαστικά και δυναστικά, αλλά μας διακονεί ταπεινά, γεμάτος φιλανθρωπία και ευσπλαχνία.
- Ο Χριστός είναι Κύριος και Δεσπότης, όχι επειδή είναι παντοδύναμος Θεός, αλλά επειδή αποδέχτηκε τον Σταυρό Του, για να εγκαινιάσει τη σχέση Πατέρα και παιδιού μεταξύ Θεού και ανθρώπου, καταργώντας τη σχέση Κυρίου και δούλου, που επικρατούσε στην αντίληψη της Παλαιάς Διαθήκης.
- Ο Θεός με την ενανθρώπισή Του ήρθε να νικήσει τον θάνατο και να μας χαρίσει τη ζωή.
- Κυριαρχούμε στους ανθρώπους και κερδίζουμε την αποδοχή τους, όχι όταν τους κατεξουσιάζουμε, αλλά όταν σταυρωνόμαστε γι' αυτούς. Και έτσι μπορούμε ακόμα και να τους μεταμορφώσουμε. Ο Χριστός μάς το έμαθε αυτό με το παράδειγμά Του.
- Όλη η άσκηση της περιόδου της Μεγάλης Σαρακοστής αποβλέπει στο να στραφούμε αποκλειστικά στον Χριστό και να Του εμπιστευτούμε τα πάντα με αφοσίωση και αγάπη. Να δυναμώσει ο Χριστός μέσα μας. Να ενισχυθεί η παρουσία Του στη ζωή μας. Να γεμίσουμε από τη ζωή Του, που είναι η αληθινή ζωή. Να γεμίσουμε από το φως Του, που είναι το αληθινό φως.
- Όλος ο πνευματικός μας αγώνας αποσκοπεί στο να μπορέσουμε ελεύθερα και αβίαστα να συμμορφώσουμε το θέλημά μας με το δικό Του θέλημα. Μόλις αφεθούμε και εμπιστευθούμε το θέλημά Του, θα αισθανθούμε ότι Αυτός είναι η ελπίδα, η ασφάλεια, η απόλαυση και η ανάπαυσή μας.
- Ο αυτονομημένος άνθρωπος είναι δούλος του εαυτού του.

- Ο χαριτωμένος από τον Θεό άνθρωπος αγιάζει τον χώρο στον οποίο βρίσκεται και μεταδίδει στους γύρω του ανάπαυση και φως.
- Αναγνωρίζουμε πραγματικά τον Ιησού Χριστό ως Κύριό μας, μόνο αν έχουμε και ασκούμε την αγάπη, που είναι η επιτομή όλων των αρετών.

<u>20-03-2022</u> Η αναζήτηση του φωτός

- Το περιεχόμενο της πνευματικής ζωής και η εμπειρία της Εκκλησίας είναι η εμπειρία της σχέσης με το πρόσωπο του Χριστού και δι' Αυτού με το πρόσωπο κάθε αδελφού μας.
- Ο άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς έδειξε με τον λόγο του και τη ζωή του ότι ο άνθρωπος μπορεί να μετέχει στις ενέργειες του Θεού.
- Η θεολογική γνώση δεν είναι μια ακαδημαϊκή γνώση περί Θεού, αλλά είναι η αίσθηση-εμπειρία του Θεού, η οποία μάλιστα είναι ο φωτισμός μας και η σωτηρία μας.
- Η προσευχή που ο άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς συνήθιζε να λέει ήταν το "Κύριε Ιησού Χριστέ, φώτισόν μου το σκότος".
- Ο φωτισμός δεν είναι η απόκτηση της ικανότητας ανάλυσης και ερμηνείας κάποιων δυσνόητων εννοιών, αλλά η μετοχή στη χάρη των Θεού, στις ενέργειες του Θεού.
- Ο άνθρωπος έχει άπειρο πόθο για τον Άπειρο. Και αναπαύεται, μόνο αν βρει τον Θεό. Χωρίς τον Θεό, ο άνθρωπος αισθάνεται άδειος και δεν μπορεί να ησυχάσει. Καθημερινά προσπαθεί με λάθος τρόπο, ένταση και αγωνία να καλύψει τα κενά του, χωρίς όμως αποτέλεσμα. Κι αυτό είναι η τραγωδία του.
- Η αρχή του φωτισμού μας είναι η παραδοχή του σκότους μας. Αν υποκριθούμε τους φωτισμένους, ποτέ δεν θα φωτιστούμε.
- Όσο πιο πολύ παραδεχόμαστε το σκοτάδι μας, την ανεπάρκειά μας και τα ακουμπάμε με ελπίδα στον Θεό, τόσο πιο γόνιμη γη γινόμαστε, για να αναγνωρίσουμε και να δεχτούμε τον φωτισμό Του.
- Όσο επιλέγουμε την αυτονομημένη ζωή, τόσο θα μένουμε στο σκοτάδι μας. Για να μπορέσουμε στα αδιέξοδά μας να βρούμε τη διέξοδο, ένας τρόπος υπάρχει: να κάνουμε τα αδιέξοδα μετάνοια και να τα κατευθύνουμε στον Θεό και όχι στον εαυτό μας.
- Για να μπορέσουμε να αναγνωρίσουμε τις ενέργειες του Θεού, οφείλουμε να καθαρίσουμε την καρδιά μας.
- Η κάθαρση της καρδιάς πραγματοποιείται αρχικά με την παραδοχή του σκότους μας και μετά με την ταπείνωση, την προσευχή και την καταπολέμηση των παθών, που η τελευταία γίνεται με την καλλιέργεια των αρετών.

<u>21-03-2022</u> Η αλλαγή της εσωτερικής μας διάθεσης

- Κάθε ενέργειά μας και κάθε κατάστασή μας έχει το πνεύμα της, την οσμή της, το χαρακτηριστικό της.

- Άλλοτε φέρουμε τα ίχνη των παθών μας και άλλοτε το φως των καλών μας έργων.
- Κάθε πάθος και κάθε αρετή αφήνει στην ψυχή μας το αποτύπωμά της, το πνεύμα της.
- Όταν ενεργούμε τα πάθη, η ψυχή μας διαποτίζεται με το πνεύμα τους. Όταν, αντίθετα, εργαζόμαστε τις αρετές, η ψυχή μας διαποτίζεται με το πνεύμα των αρετών και αγιάζεται.
- Το πνεύμα μας είναι η ουσία μας.
- Ο Θεός θα μας απελευθερώσει από τα τυραννικά πνεύματα των παθών και θα φυτέψει μέσα μας το σπέρμα των αρετών, όταν του προσφέρουμε ολόκληρη την επιθυμία μας και τη διάθεσή μας, δηλαδή όταν Του δοθούμε.
- Ανάλογα με την πνευματική τροφή που λαμβάνουμε και το πώς διαμορφωνόμαστε εσωτερικά, θα έχουμε τις προϋποθέσεις να αναγνωρίσουμε τον Χριστό και να Τον βάλουμε στη ζωή μας ή να Τον αρνηθούμε και να Τον διώξουμε.
- Το πνεύμα της κακίας είναι πιο σκοτεινό και δύσμορφο ακόμα κι από την ίδια την κακία. Αντίστοιχα, το πνεύμα της αρετής είναι πιο βαθύ, ισχυρό και φωτεινό ακόμα κι από την ίδια την αρετή. Για παράδειγμα, όταν τη Μεγάλη Σαρακοστή νηστεύουμε, το πνεύμα της νηστείας συνεχίζει να επιδρά μέσα μας και μετά τη Μεγάλη Σαρακοστή, όπως ο απόηχος μιας μουσικής.
- Από το να νικήσουμε μια αμαρτία πιο σημαντικό είναι να απαλλαγούμε από το πνεύμα της, δηλαδή τις ρίζες της. Κι αυτό γίνεται, όταν γοητευτούμε από το Πνεύμα του Χριστού.
- Αν αληθινά αγαπούσαμε τον Χριστό και κυριαρχούσε μέσα μας το Πνεύμα του Χριστού, δεν θα είχε δύναμη μέσα μας το πνεύμα της αμαρτίας.
- Ο ωραίος άνθρωπος είναι ο διαρκώς αγωνιζόμενος άνθρωπος, που αρνείται το αρνητικό πνεύμα και έλκει τον Χριστό.
- Όλη η πορεία της ζωής μας να είναι μια συνεχής προσπάθεια ισχυροποίησης του Χριστού μέσα μας, μονιμοποίησης της χάρης του Χριστού μέσα μας.
- Στη Θεία Κοινωνία και γενικότερα στην πνευματική ζωή συμμετέχουμε, όχι για να αισθανθούμε καλά, αλλά για να ενηλικιωθούμε πνευματικά. Για να χτιστεί μέσα μας το Πνεύμα του Χριστού, ώστε να μην έχει δύναμη το πνεύμα της αμαρτίας.
- Από την πνευματική προσπάθεια ωφελούμαστε, όχι όταν ψυχαναγκαστικά κάνουμε κάποια πράγματα για να αισθανθούμε εντάξει, αλλά όταν αλλάζει η διάθεση της καρδιάς μας.
- Από τη διάθεση της καρδιάς μας κρινόμαστε.
- Στην Ορθόδοξη παράδοση μεγαλύτερη σημασία έχει η διάθεση της καρδιάς παρά ο εξωτερικός τύπος.
- Η αργία, η περιέργεια, η φιλαρχία και η αργολογία είναι πάθη της καρδιάς και έχουν μεγάλη σημασία για την πορεία μας την πνευματική. Πρόκειται για διεστραμμένες ψυχικές ροπές, που καθορίζουν αποφασιστικά τις σχέσεις μας με τον Θεό και τους ανθρώπους.
- Μόνο όταν ο νους μας δεν διασκορπίζεται εδώ κι εκεί, μπορεί να επανέλθει στον εαυτό του και στον Θεό. (Μέγας Βασίλειος)

- Η καταστροφική επίδραση των παθών της αργίας, της περιέργειας, της φιλαρχίας και της αργολογίας έγκειται στο ότι διασκορπίζουν τον νου και την καρδιά μας.
- Η αμαρτία διασκορπίζει τον νου και μας στερεί τις προϋποθέσεις σύναψης οποιασδήποτε σχέσης.
- Η αργία είναι αρχή της κακουργίας. (Μέγας Βασίλειος)
- Ο άνθρωπος που δεν εργάζεται δεν μπορεί να προκόψει.
- Η παρατεταμένη αργία οδηγεί στη μοναξιά, στην απομόνωση και σε αρνητικές σκέψεις, όπως ότι δεν μας αγαπάει και δεν νοιάζεται για μας κανείς.
- Η αργία μειώνει-εξαντλεί τις δυνάμεις μας και τη διάθεσή μας. Όλα μας φαντάζουν μαύρα και ανυπέρβλητα.
- Η πιο επικίνδυνη κούραση είναι αυτή της ξεκούρασης, δηλαδή της αργίας.
- Η εργασία είναι πηγή ζωής, χαράς και ευτυχίας, διότι μας βοηθάει στην καλλιέργεια και αύξηση των προσωπικών μας χαρισμάτων, καθώς επίσης και της ταπείνωσης.
- Η εργασία είναι συμμετοχή στο δημιουργικό έργο του Θεού. Δεν είναι αυτόνομη εκμετάλλευση και καλλιέργεια των ικανοτήτων μας ούτε ικανοποίηση της απληστίας μας, αλλά προσφορά στη διακονία του πλησίον.
- Να μην φοβόμαστε το λάθος. Η Εκκλησία είναι ο χώρος των αποτυχημένων, που παρόλ' αυτά συνεχίζουν να τολμούν την αλλαγή και τη ρήξη από τη συνήθεια και τη στατικότητα.
- Ο άνθρωπος του Θεού διαρκώς ζητά τη χαρά της εξέλιξης και της δημιουργικότητας και ζει καθημερινά την έκπληξη του θαύματος της αλλαγής. Αυτό είναι προσευχή πρακτική και αξιοποίηση των δώρων του Θεού.
- Η αργία οδηγεί στην περιέργεια, που είναι ένας διαρκής περισπασμός, ένα έργο έξω από το κέντρο της ζωής μας, στην περιφέρεια και στο περιθώριο. Είναι διάλυση της προσοχής του νου και της καρδιάς.
- Η περιέργεια φανερώνει εσωτερική σύγχυση, ταραχή, ανευθυνότητα, επιπολαιότητα. Είναι ενασχόληση με τους άλλους και τα των άλλων. Με τα ασήμαντα και ανωφελή της καθημερινότητας.
- Ο περίεργος δεν έχει καμιά διάθεση να ασχοληθεί με τη μελέτη του εαυτού του, με τον πνευματικό του καταρτισμό, με τη μετάνοια και την αλλαγή του.
- Όσο κανείς δεν ενδιαφέρεται για την επίγνωση του εαυτού του, εγκαταλείπει το κύριο έργο του και ασχολείται με αυθάδεια με τη ζωή των άλλων. Γι' αυτό γεύεται ως απόσταγμα της περιέργειάς του πικρία και στεναχώρια.
- Όποιος δεν διακονεί τους άλλους με πνεύμα αυτοθυσίας, αυτό που του μένει είναι να τους περιεργάζεται με πνεύμα κατάκρισης.
- Υπάρχει και η καλή περιέργεια, που είναι η φιλομάθεια. Αυτή είναι κάτι ευλογημένο που οφείλουμε να το ασκούμε στη ζωή μας.

- Ο χριστιανός, γεμάτος ζωντάνια καθώς είναι, ασχολείται δημιουργικά με πολλά πράγματα και μέσα σε όλα βλέπει την παρουσία του Θεού. Δεν είναι ένας κοιμισμένος, κακομοίρης, περιθωριακός τύπος.
- Φιλαρχία είναι η άπληστη επιθυμία του ανθρώπου για τιμή και δόξα.
- Μόνο ένας αργός και οκνηρός άνθρωπος έχει την ανάγκη να ελέγχει τους άλλους, ώστε να καλύπτει έτσι τη μειονεξία του.
- Όταν κάποιος δεν νιώθει μέσα του τη δόξα, την αξία και την αγάπη που του δίνει ο Θεός, προσπαθεί μέσα στη μειονεξία του να επιβάλλεται στους άλλους ανθρώπους και να τους εξουσιάζει, για να λαμβάνει από αυτούς δόξα.
- Αιτία της φιλαρχίας άλλοτε είναι η έπαρση-υπερηφάνεια και άλλοτε το σύμπλεγμα κατωτερότητας, αν και δεν διαφέρουν αυτά τα δύο. Η έπαρση-υπερηφάνεια πάντα υποδηλώνει ένα σύμπλεγμα κατωτερότητας.
- Κατά κανόνα εκείνοι που επιδιώκουν να καλύψουν την εσωτερική τους κατάντια με τη δύναμη που τους προσφέρει η εξουσία είναι οι αργοί και οι φιλοπερίεργοι. Διότι η αργία και η περιέργεια κάνουν τον άνθρωπο ευτελή και τον οδηγούν στην απομόνωση, τη φιλαυτία και την υπερηφάνεια και μετά στην ανάγκη να ελέγχει και να εξουσιάζει τους άλλους.
- Όσο πιο φουσκωμένος είναι κανείς από τον εαυτό του, τόσο μεγαλύτερο κενό αισθάνεται μέσα του και τόσο περισσότερο ζητά να καλύψει αυτό το κενό με την ψεύτικη αναγνώριση του κόσμου.
- Η φιλαρχία είναι από μόνη της ικανή ένας άνθρωπος να απωλέσει την ψυχή του.
- Ο φίλαρχος είναι ο πιο επικίνδυνος δήμιος. Απαιτεί από τους άλλους τυφλή υπακοή, να είναι πειθήνια όργανά του. Εφευρίσκει νόμιμα πλαίσια για να υποτάξει τους αδύναμους. Ανίκανος καθώς είναι να άρχει του εαυτού του, γεμίζει τη ζωή του με τις εκδουλεύσεις που του προσφέρουν οι άλλοι.
- Σύμφωνα με τον λόγο αλλά και τη ζωή του Κυρίου μας, πρώτος είναι αυτός που συνειδητά και ελεύθερα επιλέγει τη θέση του τελευταίου και διακονεί τους πάντες.
- Οι ωραίοι άνθρωποι δεν θέλουν πρωτεία, προνόμια, ιδιαίτερη μεταχείριση. Θέλουν να μένουν αφανείς και να μην γίνονται βάρος σε κανέναν.
- Ο Κύριος ήρθε να μας διακονήσει και θυσιάστηκε για μας χωρίς να διεκδικήσει τίποτα από κανέναν.
- Η απαίτηση, η διεκδίκηση, η επιδίωξη ιδιαίτερης μεταχείρισης είναι πνευματικός θάνατος.
- Ο Θεός εμπιστεύτηκε στον άνθρωπο το χάρισμα της εξουσίας, αλλά με την έννοια της προσφοράς, της αυτοθυσίας, της ανάπαυσης του άλλου.
- Να είμαστε προσεκτικοί, ώστε να μην σκανδαλίζουμε τους αδελφούς μας. Η απροσεξία μας στο πώς ζούμε και συμπεριφερόμαστε μπορεί να δημιουργήσει μεγάλα προβλήματα.

- Ο αληθινός άρχοντας δοξάζεται, όταν καθημερινά σηκώνει τον σταυρό του υπηρετώντας τους άλλους. Μόνο μία δόξα λαχταρά, τη δόξα της Βασιλείας των Ουρανών.
- Τον Χριστό τον αναγνώρισαν ως Βασιλέα, όχι όταν έκανε θαύματα, όχι όταν δίδασκε, αλλά όταν ανέβηκε στον Σταυρό. Γιατί ήθος των αληθινών αρχόντων είναι να θυσιάζονται για τους υπηκόους τους. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Μία είναι η εξουσία, η διακονία και η ανάπαυση του αναγκεμένου ανθρώπου.
- Τα πάθη της αργίας, της περιέργειας και της φιλαρχίας επισφραγίζονται με το πάθος της αργολογίας. Το πνεύμα της αργολογίας καταδυναστεύει τους αργούς, τους φιλοπερίεργους και τους φιλόδοξους.
- Αργολογία σημαίνει φλυαρία. Λόγια περιττά, μάταια, ανεύθυνα, ανώφελα, πικρά και κατακριτικά.
- Ο αργόλογος είναι ο πιο δυστυχής άνθρωπος, γιατί τον τιμωρεί η ίδια η αργολογία του και τον ερημώνει εσωτερικά.
- Υπάρχουν άνθρωποι που μιλάνε συνέχεια και στην ουσία δεν λένε τίποτα.
- Κάθε λόγος μας να είναι απόηχος των λόγων του Θεού μέσα στην καρδιά μας και να τον χρησιμοποιούμε μόνο για τη δόξα του Θεού, για την ωφέλεια του πλησίον και την προσωπική μας τελείωση.
- Να προσέχουμε τι λέμε. Ο λόγος μας να έχει πνευματική διάσταση.
- Περισσότερο ωφελεί ο βίος άνευ λόγου παρά ο λόγος άνευ βίου. Διότι ο μεν βίος και σιωπώντας ωφελεί, ο δε λόγος, ακόμα κι αν ακούγεται δυνατά, ενοχλεί. Όποιος όμως καταφέρει να συνδυάσει τον λόγο με τον βίο αυτός θα αποτελέσει άγαλμα όλης της κατά Χριστόν φιλοσοφίας. (Ισίδωρος ο Πηλουσιώτης)
- Αν αρχίσουμε να προσέχουμε τα λόγια μας, θα δούμε ότι θα αποκτήσουμε περισσότερη όρεξη για προσευχή και περισσότερη ενέργεια, ταπείνωση και εσωτερική σοβαρότητα.
- Σοφός δεν είναι αυτός που λέει πολλά, αλλά αυτός που ξέρει πότε θα μιλήσει, σε ποιον θα μιλήσει, γιατί θα μιλήσει, πόσο θα μιλήσει και τι θα πει.

<u>25-03-2022</u> Ο άλλος είναι η ζωή μας

- Για να δώσουμε σε έναν άνθρωπο αγωγή και ζωή, πρέπει να γίνουμε ταπεινοί. Όχι ισχυροί. Αυτό μας το έμαθε ο Κύριος με το παράδειγμά Του.
- Αυτό που θεραπεύει και σώζει τον άνθρωπο δεν είναι τα λόγια μας, τα πιστεύω μας ή αυτό που παριστάνουμε, αλλά αυτό που είμαστε.
- Ζωή στον άλλον μπορούμε να μεταγγίσουμε, μόνο αν εμείς έχουμε ζωή. Και ζωή έχουν οι ταπεινοί.
- Η Παναγία μας δεν είπε τίποτα, ήταν ταπεινή και ασήμαντη, γι' αυτό ανορθώνει και σώζει όλο τον κόσμο. Άλλωστε αν θέλουμε να είμαστε ειλικρινείς, όλοι είμαστε πεσμένοι και χαμένοι.

- Η Παναγία είναι η ανόρθωσή μας και αυτή που μας δείχνει τον δρόμο-τρόπο με τον οποίο θα μπορέσουμε τον Χριστό να Τον κάνουμε Χριστό μας.
- Σύμφωνα με την αγωγή του Κυρίου μας, τον άνθρωπο δεν τον αλλάζουμε ούτε τον σώζουμε με τη δύναμη και την κυριαρχία, αλλά με την αδυναμία και την ταπείνωση.
- Όσο πιο ταπεινός, πιο ανύπαρκτος γίνεσαι, τόσο περισσότερες δυνατότητες σωτηρίας στον άλλον άνθρωπο δίνεις.
- Όταν παύσουμε να υπάρχουμε εμείς και αφήσουμε χώρο στη χάρη του Θεού να ενεργήσει, τότε υπάρχουν πιθανότητες να αλλοιωθεί ο άλλος.
- Ο ταπεινός, επειδή έχει κατέβει στην κόλασή του την προσωπική και γεύτηκε την απουσία του Θεού, μπορεί να κατανοεί τον κάθε άνθρωπο και να συμπάσχει μαζί του. Έχει αποκτήσει την ευαισθησία των μικρών παιδιών, πλησιάζει με λεπτότητα τον κάθε άνθρωπο και τον διακονεί. Δεν φοβάται, δεν ανταγωνίζεται, δεν παραπονιέται, δεν πληγώνεται, δεν νιώθει προδομένος. Είναι ελεύθερος.
- Έχουμε δύο άξονες-πολιτισμούς. Ο ένας της ισχύος και ο άλλος της αδυναμίας. Ο ένας της υπεράσπισης των ατομικών δικαιωμάτων και ο άλλος της διακονίας του άλλου ανθρώπου με παράδοση των δικών μας δικαιωμάτων. Αυτό είναι το πρότυπο του ορθόδοξου χριστιανού, του αγίου και της Παναγίας μας, την οποία λατρεύουμε και τιμούμε, αλλά δεν ακολουθούμε. Αυτός είναι ο ορθόδοξος τρόπος ζωής.
- Ο τρόπος θεραπείας της ανασφάλειάς μας είναι η επένδυση στη χάρη του Θεού.
- Ο άλλος άνθρωπος δεν είναι εχθρός μας. Είναι η ζωή μας.

<u>27-03-2022</u> Η δύναμη της αδυναμίας

- Στην Εκκλησία ζούμε παράδοξα πράγματα. Παίρνουμε κουράγιο από τον Σταυρό του Κυρίου μας.
- Αντί για σύμβολο αισχύνης και πόνου, ο Σταυρός είναι πλέον για μας σύμβολο έμπνευσης, δύναμης και νίκης. Κι αυτό συμβαίνει, γιατί ο Σταυρός είναι το τεκμήριο, η απόδειξη της αγάπης του Θεού.
- Ο Σταυρός δείχνει πώς ανοίγονται οι πύλες του παραδείσου, δηλαδή με την έξοδο από τον εαυτό μας και τη συνάντηση με τον αδελφό μας.
- Ακολουθώ τον Χριστό σημαίνει αρνούμαι τον εαυτό μου, τα δεδομένα μου, τις βεβαιότητές μου για χάρη Του και για χάρη των αδελφών μας.
- Αν δεν μπορώ να αρνηθώ τον εαυτό μου για χάρη του άλλου, είμαι ανίκανος για σχέση και άρα μένω στην απομόνωσή μου, που είναι η κόλασή μου.
- Όταν κι εμείς σηκώνουμε τον σταυρό μας, τις δοκιμασίες μας, γινόμαστε συγγενείς με τον Χριστό και παραδόξως γεμίζουμε ζωή και χαρά.
- Ο Σταυρός είναι ο πλουτισμός μας. Είναι ο τρόπος που αποκτούμε γνώση, εμπειρία, σχέση, ζωή.

- Ο Χριστός με τον Σταυρό Του ζητά από μας να ακολουθήσουμε τον ευαγγελικό λόγο της σταυρικής εξόδου από τον εαυτό μας για χάρη των αδελφών μας και να αρνηθούμε τον μεταπτωτικό λόγο της ιδιοτέλειας και της επιβολής ισχύος κατά των αδελφών μας.
- Ο Σταυρός είναι η πραγματική μας δύναμη.

<u>28-03-2022</u> Ο αδελφός μου είναι ο Θεός μου

- Το μεγαλύτερο θαύμα δεν είναι να αναστηθεί ένας νεκρός, αλλά να αναστηθεί μία ψυχή. Δηλαδή το μεγαλύτερο θαύμα είναι η μετάνοια.
- Ο όσιος Εφραίμ με τη γνωστή προσευχή του ζητά από τον Θεό ουσιαστικά χαρίσματα και όχι αυτά που συνήθως μας εντυπωσιάζουν. Επιμένει σε εκείνα τα χαρίσματα που διαμορφώνουν μέσα μας ένα ήθος πνευματικό, ώστε να γίνουμε δεκτικοί της χάρης του Θεού, δηλαδή στη σωφροσύνη, την ταπεινοφροσύνη, την υπομονή και την αγάπη.
- Το κέντρο των αρετών είναι η ταπείνωση. Χωρίς την ταπείνωση, όσες αρετές και να έχει ένας άνθρωπος, δεν ωφελείται.
- Η ταπείνωση συγκρατεί και αναδεικνύει τα χαρίσματα που έχουμε.
- Ο Θεός μαζί με κάποιο χάρισμα μας δίνει συνήθως και μια δοκιμασία, για να έχουμε το χάρισμα ασφαλισμένο.
- Ο σταυρός είναι μια στάση ζωής. Η καθημερινή μας ζωή είναι μια πρόκληση, που τον σταυρό ή θα τον επιλέξουμε ή θα τον αρνηθούμε.
- Σταυρός σημαίνει σταυρώνω τον λογισμό μου, το θέλημά μου, τη φιλαυτία μου, την ιδιορρυθμία μου και δίνω χώρο στον άλλον. Περιορίζω τον δικό μου χώρο για χάρη του άλλου και αμέσως τα πάντα γίνονται ευρύχωρα.
- Χωρίς σταυρό δεν μπορεί να υπάρξει ούτε αγάπη ούτε σχέση.
- Σωφροσύνη σημαίνει σωστή φρόνηση, κάτι που προϋποθέτει διαύγεια πνεύματος.
- Η σωστή φρόνηση πηγαίνει πάντα μαζί με την εκπαιδευμένη συνείδηση, το ακέραιο ήθος, την εγκράτεια, τη διάκριση, την ισορροπία στη σκέψη και τα συναισθήματα.
- Η σωφροσύνη είναι από τις μεγαλύτερες αρετές.
- Ο σώφρων, εκτός όλων των άλλων, μπορεί να αντιλαμβάνεται τι πνεύμα φέρουν οι γύρω του.
- Το κριτήριο διαμόρφωσης της γνώμης μας για κάποιο θέμα να μην είναι το μυαλό μας και οι ψυχολογικές ή άλλες ανάγκες μας, αλλά το Ευαγγέλιο.
- Πίσω από την οργή ενός χριστιανού συχνά υπάρχει η άγνοια του ευαγγελικού λόγου ή η αδιαφορία γι' αυτόν.
- Το να ξεκινάς ή να ευλογείς έναν πόλεμο με τη δικαιολογία ότι θα επιβάλεις έτσι την ηθική σε έναν κόσμο ανήθικο είναι μέγιστη διαστροφή του Ευαγγελίου και του πνευματικού λόγου.
- Να μελετούμε και να ερμηνεύουμε σωστά τον λόγο του Θεού και τον λόγο των Πατέρων.

- Τις περισσότερες φορές η οργή και τα άλλα αρνητικά συναισθήματα που βγάζει ένας άνθρωπος οφείλονται σε ψυχολογικά ή άλλα προβλήματα που έχει.
- Κάποιος που δεν έχει θεολογική γνώση και εμπειρία, που δεν έχει εκκλησιολογική συνείδηση και που δεν έχει καν διαβάσει το Ευαγγέλιο δεν μπορεί να μιλάει για πνευματικά θέματα και μάλιστα οργισμένος.
- Η μεγαλύτερη πλάνη στα πνευματικά θέματα γίνεται με λόγους δήθεν πνευματικούς.
- Η καλλιέργεια της σωφροσύνης θέλει πολύ κόπο, αφού άλλωστε περιέχει όλες τις αρετές.
- Η σωφροσύνη κάνει τον άνθρωπο κύριο του εαυτού του, ελεύθερο από τα πάθη και τα ένστικτα και άρα ικανό να αφοσιωθεί στον Θεό.
- Ο σώφρων άνθρωπος έχει σταθερότητα και ισορροπία στον νου και στην καρδιά, στη λογική και στο συναίσθημα. Δεν παρασύρεται από παροδικά και εφήμερα, δεν ασχολείται με τους άλλους ούτε εξαρτάται από τους άλλους. Γι' αυτό και είναι ελεύθερος.
- Μόνο όπου υπάρχει ελευθερία μπορεί να χτιστεί υγιής σχέση.
- Όταν η σχέση μου με κάποιον είναι υγιής, δηλαδή δεν είναι σχέση εξάρτησης, μόνο τότε μπορεί να ωφελήσει και να αναπτύξει τόσο εμένα, όσο και αυτόν. Αντίθετα, στις σχέσεις εξάρτησης τα πρόσωπα χάνονται και οι καρποί είναι φτωχοί.
- Ταπεινοφροσύνη σημαίνει επίγνωση της πραγματικότητάς μας, συναίσθηση της αμαρτωλότητάς μας.
- Καλύτερα να κριθούμε για έλλειψη παρά για οίηση-υπερηφάνεια. Καλύτερα να είμαστε αμαρτωλοί και ταπεινωμένοι, παρά αναμάρτητοι και αλαζόνες.
- Αυτό που έχουμε να δώσουμε στον Χριστό και που, όταν το κάνουμε, ο Χριστός θα το εκτιμήσει πολύ είναι η συντετριμμένη καρδιά μας, έπειτα από επίγνωση της αμαρτωλότητάς μας.
- Ταπεινόφρων δεν είναι αυτός που ταπεινώνεται γιατί έτσι πρέπει, αλλά αυτός που εκούσια παραδίνεται στο θέλημα του Θεού.
- Όπως η Παναγία, μετά τον αγώνα μας και την προσπάθειά μας στα ανθρώπινα οφείλουμε να παραδινόμαστε στον Κύριο.
- Η παράδοση στο θέλημα του Θεού είναι η ουσία της ταπείνωσης.
- Ο ταπεινόφρων αποφεύγει τους επαίνους, την αναγνώριση, την εκτίμηση, τις πρωτοκαθεδρίες. Αυτός που επιδιώκει να έχει εξέχουσα θέση είναι ψυχικά ασθενής και μάλιστα βαριά.
- Ο ταπεινόφρων δεν θίγεται, δεν προσβάλλεται και δεν νιώθει αδικημένος. Αρνείται τα δικά του δικαιώματα για χάρη του άλλου.
- Ο ταπεινόφρων δέχεται τις δοκιμασίες, τις αποτυχίες και τις θλίψεις με εγκαρτέρηση και χαρά. Μέσα από αυτά εξελίσσεται, ωριμάζει πνευματικά και ολοκληρώνεται.
- Εκείνο που ιδιαίτερα ελκύει τη χάρη της ταπεινοφροσύνης είναι ο σεβασμός και η αγάπη μας προς τον πλησίον, η προσοχή μας να μην πλήξουμε τη συνείδησή του.

- Η υπομονή είναι το εργαστήρι της ψυχής.
- Η υπομονή μαλακώνει την καρδιά μας και την κάνει ευρύχωρη, ώστε να χωράει τη χάρη του Θεού.
- Η υπομονή είναι η βασίλισσα των αρετών και το θεμέλιο των γενναίων πράξεων.
- Κάνοντας υπομονή δεν καταπιέζουμε τον εαυτό μας, αλλά με εμπιστοσύνη τον στρέφουμε στον Χριστό.
- Η υπομονή δεν είναι αδράνεια, μοιρολατρία, αυτοκαταπίεση, μαζοχισμός. Ούτε δειλία και αδυναμία υπεράσπισης του εαυτού μας. Η υπομονή είναι γενναία αντοχή στις θλίψεις και στους πειρασμούς.
- Η υπομονή, όταν είναι αληθινή, μας ελευθερώνει.
- Όταν υπομένουμε αδιάκριτα και ανεπίγνωστα, συσσωρεύουμε μέσα μας αγανάκτηση, θυμό και εκδικητικότητα, που κάποια στιγμή θα εκδηλωθούν με βίαιο και επαναστατικό τρόπο έναντι του άλλου ή θα στραφούν εναντίον του εαυτού μου με εμφάνιση ψυχολογικών και σωματικών προβλημάτων.
- Μόνο αν γνωρίζουμε τον εαυτό μας, μπορούμε να σχετισθούμε με κάποιον.
- Η υπομονή χρειάζεται να τροφοδοτείται με τη θέρμη της προσευχής. Η συχνή επικοινωνία με τον Θεό κάνει την υπομονή μας χαρούμενη, γεμάτη ελπίδα και ευχαριστία.
- Χρειαζόμαστε μεγάλα αποθέματα υπομονής μέχρι να ολοκληρωθούμε πνευματικά. Ίσως χρειαστεί να περιμένουμε και μια ολόκληρη ζωή μέχρι να έρθει η ώρα της προσωπικής μας συνάντησης με τον Θεό.
- Η υπομονή έχει ως βάση την ελπίδα και την προσδοκία του Θεού.
- Ο Θεός δεν καθυστερεί. Περιμένει όμως τη δική μας μετάνοια, στην οποία όμως συνήθως φτάνουμε μόνο μετά από μεγάλα χτυπήματα και σκληρές δοκιμασίες, επειδή η καρδιά μας είναι σκληρή και στενάχωρη. Έρχονται όμως οι θλίψεις, μέσα από τις οποίες ο Θεός μαλακώνει και πλαταίνει την καρδιά μας και έτσι γινόμαστε ευαίσθητοι στον πόνο των συνανθρώπων μας και μαθαίνουμε να υπομένουμε με αγάπη τα ελαττώματα και τις αντιδράσεις τους.
- Η αγάπη είναι η τελείωση των αρετών.
- Τον όρο αγάπη τον χρησιμοποιούμε συχνά, αλλά συνήθως τον προσεγγίζουμε ψυχολογικά και όχι πνευματικά, με αποτέλεσμα να κακοποιείται.
- Η αγάπη δεν είναι ένα φθηνό συναίσθημα. Έχει κόπο και κόστος, γιατί στο κέντρο της έχει τον Σταυρό.
- Αγαπάμε τον άλλον, μόνο αν είμαστε διατεθειμένοι να σταυρώσουμε τον λογισμό μας, το θέλημά μας και να βγούμε από τον εαυτό μας για χάρη του.
- Η αγάπη είναι εκστατική. Μας βγάζει από τη στατικότητα του εαυτού μας και μας βάζει στη θέση του άλλου.

- Ο έρωτας είναι κίνηση προς κάποιον για να πάρω, ενώ η αγάπη είναι κίνηση προς κάποιον για να δώσω. Γι' αυτό στην ουσία εμείς τον Θεό ερωτευόμαστε, ενώ ο Θεός εμάς μας αγαπά. (Μάξιμος ο Ομολογητής)
- Η αγάπη είναι η κορωνίδα των αρετών, γι' αυτό αποτελεί τον στόχο και τον τελικό προορισμό της ζωής μας. (Όσιος Εφραίμ)
- Όταν σε όλο το κάλλος των αρετών προστεθεί ο φωτισμός της αγάπης, τότε το κατ' εικόνα έφθασε πλέον καθ' ολοκληρία στην ωραιότητα του καθ' ομοίωσιν. (Άγιος Διάδοχος)
- Στο καθ' ομοίωσιν φθάνουμε με την αγάπη, γιατί ο Θεός είναι αγάπη.
- Στα πρώτα χριστιανικά χρόνια, όταν οι ειδωλολάτρες ήθελαν να πουν ότι δύο άνθρωποι αγαπιούνται αληθινά και βαθιά, χρησιμοποιούσαν την έκφραση "αυτοί αγαπιούνται σαν χριστιανοί". Δυστυχώς σήμερα οι χριστιανοί τόσο έχουμε ξεφύγει, που ακόμα και σκοτωνόμαστε μεταξύ μας.
- Αγάπη σημαίνει χαρούμενη παράδοση ολόκληρης της ύπαρξής μας στον Θεό.
- Η αληθινή αγάπη πηγάζει από την πηγή της αγάπης, που είναι ο ίδιος ο Θεός.
- Ο λόγος της ύπαρξής μας είναι να παίρνουμε αγάπη από τον Θεό και να τη δίνουμε στους ανθρώπους. Το λάθος μας και η καταπίεσή μας είναι ότι νομίζουμε πως εμείς από μόνοι μας αγαπούμε και ότι από τη δική μας αγάπη δίνουμε στον άλλον. Γι' αυτό νιώθουμε αδικημένοι, προδομένοι και πληγωμένοι.
- Σύμφωνα με τον ευαγγελικό λόγο, όσο πιο πολύ αγαπάμε, τόσο πιο πολύ πλουτίζουμε. Άρα, το να δίνουμε αγάπη είναι μεγάλο πλεονέκτημα.
- Όταν μετά από μια πράξη αγάπης αισθανόμαστε αδικημένοι, προδομένοι, πληγωμένοι, αυτό σημαίνει ότι αγαπήσαμε μεταπτωτικά, ιδιοτελώς, εγωκεντρικά, απαιτητικά, όχι αληθινά. Την αγάπη που δώσαμε δεν τη λάβαμε προηγουμένως από την πηγή της αγάπης, δηλαδή από τον Θεό.
- Ο εγωκεντρισμός και η αυτάρκεια αποτελούν σοβαρά εμπόδια στην προσπάθειά μας να σχετισθούμε αγαπητικά με τους άλλους.
- Αγάπη σημαίνει αφήνω τον άλλον να προηγείται, τον σέβομαι, τον ακούω προσεκτικά, τον εκτιμώ και τον εμπιστεύομαι.
- Όταν αγαπάμε κάποιον, ακούμε όχι μόνο τα λόγια του, αλλά και αυτό που θέλει να μας πει η καρδιά του. Και έτσι μπορούμε να την αναπαύσουμε, να την ελευθερώσουμε.
- Η αγάπη του Χριστού αγκαλιάζει τους πάντες. Γνωστούς ή άγνωστους, ευεργέτες ή συκοφάντες, φίλους ή εχθρούς.
- Την αγάπη του Θεού μπορούμε να τη βιώσουμε, εφόσον συμπονούμε και αποδεχόμαστε όλους τους ανθρώπους. Αυτό όμως προϋποθέτει να μεταποιήσουμε μέσα μας την όποια ασχήμια του καθενός στην ομορφιά που έχει ως πλάσμα και εικόνα του Θεού.
- Αν έχουμε μια δυσκολία με κάποιον και πρόκειται να διαπραγματευτούμε μαζί του κάτι έντονο, ας κάνουμε προηγουμένως λίγη προσευχή να ηρεμήσουμε και ας αποβάλλουμε από

μέσα μας αυτό το βαρύ φορτίο. Έτσι θα συναισθανθούμε και τα δικά μας λάθη, η καρδιά μας θα μαλακώσει και μετά θα μπορέσουμε πολύ καλύτερα να διαχειριστούμε τη δυσκολία αυτή.

<u>08-04-2022</u> Η εμπειρία του Θεού σώζει

- Ο θησαυρός της ζωής μας είναι ο Χριστός. Όποιος δεν το έχει καταλάβει αυτό, με όσο υψηλά νοήματα κι αν ασχολείται, δεν κατάλαβε τίποτα.
- Ο Χριστός δεν είναι απειλή, δεν είναι τύραννος, δεν είναι ένα απαιτητικό αφεντικό. Είναι η ζωή μας, η χαρά μας, ο έρωτάς μας.
- Ο μεγάλος μας φόβος είναι ο φόβος του θανάτου. Ο άνθρωπος που έχει καταλάβει τι είναι ο Χριστός δεν φοβάται τον θάνατο ούτε ταλαιπωρείται από μάταιες καταστάσεις.
- Όταν στους Χαιρετισμούς της Μεγάλης Σαρακοστής χαιρετούμε την Παναγία μας, στην πραγματικότητα λαμβάνουμε από τη χαρά της και της την επιστέφουμε. Δηλαδή αντανακλούμε σε αυτήν τη χαρά του προσώπου της.
- Η πνευματική ζωή είναι ένα πανηγύρι.
- Αν έχουμε τον Θεό, έχουμε τα πάντα.
- Με την αμαρτία ξοδευόμαστε, ενώ με τον Χριστό έχουμε πληρότητα.
- Ο Χριστός είναι γλύκα. Η δική μας ευθύνη είναι να αφήσουμε την καρδιά μας να γλυκαθεί από τον Χριστό, κάτι το οποίο μπορούμε να κάνουμε, αν ησυχάσουμε, απορρίψουμε τους λογισμούς μας και παραδοθούμε σε Αυτόν.
- Αν αφεθούμε στη γλύκα του Χριστού, τότε θα καταλάβουμε ποιος είναι ο λόγος που ζούμε.
- Ο άνθρωπος που γεύεται τον Θεό, επειδή λαμβάνει και φέρει τη χαρά και το φως του Θεού, μπορεί και δίνει με την ίδια τη ζωή του αυτή τη μαρτυρία στον κόσμο.
- Με τέτοιον Θεό ελέους που έχουμε, δεν δικαιολογούμαστε να απελπιζόμαστε, ακόμα και στα χειρότερα αίσχη να έχουμε φτάσει.
- Η απελπισία είναι η μεγαλύτερη βλασφημία ενώπιον του Θεού.
- Η παράδοσή μας στον Θεό δεν είναι υπόθεση ποσότητας χρόνου, αλλά υπόθεση διάθεσης ψυχής.
- Αφού ο Θεός είναι η πραγματική χαρά, ο φόβος μας ότι ο Θεός δεν θα μας συγχωρήσει, θα μας τιμωρήσει και θα μας στερήσει τη χαρά είναι εντελώς αδικαιολόγητος.

<u>10-04-2022</u> Ο έρωτας που νικά την αμαρτία

- Ο Χριστός δεν στερεί την ελευθερία κανενός, αλλά βλέπει τη βαθιά διάθεση της ψυχής μας και βρίσκει εκείνον τον τρόπο μετάνοιας που ταιριάζει στον καθένα μας.
- Η χάρη του Θεού και η μετάνοια του ανθρώπου αρκούν για να αλλάξει ο άνθρωπος.
- Τα πάθη, κυρίως τα σαρκικά, είναι καταστάσεις νοσηρές που μαρτυρούν το εσωτερικό κενό, την απουσία χαράς, την απουσία αγάπης, την απουσία πραγματικής σχέσης.

- Μόνο αν έχουμε ζωντανή σχέση με τον Χριστό, μπορούμε να έχουμε ζωή και χαρά.
- Η αμαρτία είναι η προσπάθειά μας να βρούμε με λάθος τρόπο τη ζωή και τη χαρά.
- Αν έχουμε την πληρότητα που δίνει η ζωντανή σχέση με τον Χριστό, ο άλλος είναι για μας αφορμή δοξολογίας, ευχαριστίας και αληθινής σχέσης. Και δεν ελέγχουμε τον άλλον ούτε τον χρησιμοποιούμε, αλλά αντίθετα τον ελευθερώνουμε.
- Ο βαθμός της αυθεντικότητας της σχέσης μας με τον Θεό φαίνεται από τον βαθμό της ελευθερίας που δίνουμε στον άλλον.
- Αγαπάει αληθινά αυτός που τα δικαιώματα του άλλου τα βάζει πάνω από τα δικά του.
- Όσο πιο πίσω βάζουμε τον εαυτό μας ως προς τους άλλους, τόσο πιο μπροστά είμαστε για τον Θεό. Ο υπηρέτης και δούλος όλων είναι ο πρώτος όλων για τον Θεό.
- Σε μια αληθινή σχέση ο ένας είναι δούλος του άλλου, με την έννοια της συνεχούς προσπάθειας ανάδειξης της ψυχής του άλλου.
- Στον αληθινό έρωτα και στην αληθινή αγάπη το ένα πρόσωπο φανερώνει και αναδεικνύει στο άλλο τις άγνωστες για εκείνο δυνατότητες, την άγνωστη αξία και ομορφιά του.
- Όταν το πάθος για τον Χριστό πληροί την ύπαρξή μας, κανένα άλλο πάθος δεν βρίσκει χώρο για να εγκατασταθεί μέσα μας. Και είμαστε ελεύθεροι και αναπαυμένοι.
- Η ομορφιά μας είναι ο Χριστός και θα τη λάβουμε ως δώρο όταν αληθινά μετανοήσουμε. Και αφού λάβουμε αυτή την ομορφιά, θα θέλουμε όχι να την κρατήσουμε εγωιστικά για τον εαυτό μας, αλλά να τη διακονήσουμε και στους άλλους ανθρώπους.

<u>11-04-2022</u> Ο Νυμφίος της καρδιάς μας

- Πίσω από τις φωνασκίες και τις δήθεν επαναστάσεις κάποιων τύποις χριστιανών συχνά βρίσκεται το πνευματικό κενό, η απουσία μελέτης και βιώματος του ευαγγελικού λόγου και του λόγου των Πατέρων και η ψυχολογική ανάγκη να είναι και να φαίνονται κάτι.
- Η Εκκλησία μας έχει δύο βάσεις: τον ευαγγελικό λόγο και τον λόγο των Πατέρων, οι οποίοι αναλύουν και ερμηνεύουν τον ευαγγελικό λόγο. Για να έχουμε μπούσουλα στη ζωή μας, οφείλουμε να μελετούμε τα παραπάνω και όχι να ξοδευόμαστε ασχολούμενοι με τα διάφορα τοξικά σκουπίδια του διαδικτύου.
- Το ήθος της φωνασκίας και της διάθεσης κυριαρχίας και ελέγχου των άλλων δεν έχει καμία σχέση με το ήθος της Εκκλησίας, η οποία πρεσβεύει τη διακονία όλων των αδελφών μας έως θυσίας.
- Η επανάσταση του Ευαγγελίου και της Μεγάλης Εβδομάδας είναι η ταπείνωση, η διάθεση να είμαστε τελευταίοι και υπηρέτες όλων.
- Να θέλουμε να αναπαύουμε τους ανθρώπους, όχι να τους ελέγχουμε. Αυτό είναι το ήθος του Χριστού και της Εκκλησίας.
- Αν ολόκληρη η ύπαρξή μας έχει φωτιστεί μέσα στο φως του Χριστού, τότε μεταφέρουμε το φως, την ελπίδα και τη δυνατότητα ζωής και στον άλλον άνθρωπο.

- Αγαπώ αληθινά σημαίνει γνωρίζω τα βάθη της ύπαρξης του άλλου ανθρώπου, που ούτε ο ίδιος ίσως τη γνωρίζει, και του δίνω αυτό που έχει ανάγκη για να ζήσει.
- Η αγάπη προϋποθέτει τη γνώση της ψυχής του άλλου και η γνώση της ψυχής του άλλου προϋποθέτει τη γνώση της δικής μου ψυχής.
- Αυτός που αγαπά αληθινά δίνει στον άλλον τις προϋποθέσεις να ανακαλύψει την ομορφιά και την αξία που εκείνος έχει. Και το κάνει αυτό, γιατί πρώτα ο ίδιος ανακάλυψε τη δική του ομορφιά και αξία.
- Η μόνη επανάσταση που χρειαζόμαστε είναι αυτή εναντίον της εγωκεντρικότητάς μας, εναντίον της πτώσης μας. Όταν δεν κάνουμε αυτή την επανάσταση, έχουμε ανάγκη από άλλου είδους "επαναστάσεις", για να καλύπτουμε την ενοχή μας. Το αποτέλεσμα όμως τότε είναι να φέρνουμε μίσος και διχασμό.
- Να αφήσουμε τον Θεό να αναλάβει τη ζωή μας και να την οδηγήσει, έτσι ώστε να βοηθηθούν οι άνθρωποι.
- Η Μεγάλη Εβδομάδα είναι πολύ ευλογημένη, γιατί θέτει ως κεντρικό άξονα της ζωής μας τον Χριστό.
- Η Ανάσταση του Χριστού ήταν έκρηξη ζωής. Και αυτό συνέβη, γιατί προηγουμένως ο Χριστός μπήκε στον τάφο. Μόνο αν μπεις στον τάφο, μπορείς να αναστηθείς.
- Όποιος ζήσει τη Μεγάλη Εβδομάδα αληθινά, έχει βρει το μυστήριο της ζωής και έχει καταλάβει Ποιος είναι η ζωή.
- Ο Χριστός δεν θέλει τους αναμάρτητους, αλλά αυτούς που Τον ποθούν, αυτούς που είναι ερωτευμένοι μαζί Του. Και ψάχνει κάθε τρόπο για να μας ελκύσει, να μας γοητεύσει.
- Η εγκράτεια και η αγνότητα έχουν αξία, όταν τις έχουμε στο όνομα του Χριστού και για τον Χριστό και όχι στο όνομα της δικής μας αυτοδικαίωσης και αυτολατρείας.
- Η παρθενία χωρίς την ελεημοσύνη και την αγάπη γίνεται σκληροκαρδία.
- Ο Χριστός με το πλύσιμο των ποδιών των μαθητών Του μας δίνει το υπόδειγμα της ταπείνωσης.
- Ο Χριστός πλένει τα πόδια των μαθητών Του και ζητά από μας να Τον μιμηθούμε, δηλαδή να υπηρετούμε τους αδελφούς μας. Έτσι, μας λέει, θα γίνουμε φίλοι Του.
- Όσο γίνεται κάπου η Θεία Λειτουργία και όσο υπάρχει η προσευχή, έχει ελπίδα ο κόσμος όλος. Γιατί η Θεία Λειτουργία και η προσευχή γίνονται για όλο τον κόσμο.
- Ο Θεός με το μεγαλύτερο δώρο Του, που είναι το Σώμα και το Αίμα Του, μας κάνει άρχοντες, μας κάνει βασιλιάδες. Είναι συγκλονιστικό αυτό και είναι κρίμα που δεν το εκτιμούμε.
- Όσο συμμετέχουμε στη Θεία Λειτουργία και κοινωνούμε, τα έχουμε όλα.
- Ο Χριστός δεν είναι μια ιδέα, που πρέπει να υποστηρίξω σε κάποιον για να τον πείσω για κάτι. Τον Χριστό Τον γευόμαστε πρώτα, για να μπορέσουμε να Τον ζήσουμε μετά.

- Τα μεγάλα βιώματα ιερουργούνται στη σιωπή. Έτσι και τα Άγια Πάθη του Κυρίου μας είναι τόσο συγκλονιστικά που περιγράφονται καλύτερα με τη σιωπή.
- Κανένας άνθρωπος, όσο πνευματική ζωή και να νομίζει ότι κάνει, δεν μπορεί να είναι εξασφαλισμένος αλλά ούτε και απελπισμένος.
- Ο καρπός του Σταυρού του Κυρίου μας είναι η σωτηρία του σύμπαντος κόσμου.
- Ο Χριστός με το Τίμιο Αίμα Του πλήρωσε τις αμαρτίες όλου του ανθρώπινου γένους. Και ο κάθε άνθρωπος είναι σωσμένος δωρεάν, αρκεί να αποφασίσει να δεχθεί αυτή τη δωρεά με τη μετάνοιά του και με την παράδοσή του στον Σταυρό του Κυρίου.
- Δεν μας σώζουν οι αρετές μας. Μας σώζει ο Σταυρός.
- Σωζόμαστε δωρεάν, αλλά χρειάζεται και η δική μας ελεύθερη βούληση.
- Αυτό που τελικά μας δικαιώνει είναι το "ήμαρτον" που θα πούμε.
- Η μεγαλύτερη βλασφημία για τον Σταυρό του Χριστού είναι η άρνησή μου να πιστέψω ότι η σταυρική θυσία του Χριστού είναι αρκετή για να με σώσει και ότι ο Χριστός μπορεί να κατέβει στη δική μου κόλαση για να πραγματοποιήσει το έργο της σωτηρίας μου.
- Η απόδειξη της αγάπης είναι η θυσία. Έτσι και η απόδειξη της αγάπης του Χριστού για μας είναι η Σταυρική Του θυσία.
- Η μέρα του Επιτάφιου έχει θλίψη και χαρά ταυτόχρονα και είναι ίσως η πιο ερωτική μέρα του χρόνου. Μόνο η Εκκλησία μπορεί να μας δώσει τέτοιες εμπειρίες.
- Αν θα θέλαμε μέσα σε δύο λέξεις να συμπεριλάβουμε όλη τη Μεγάλη Εβδομάδα, αυτές θα ήταν οι λέξεις "γλυκύτατε Ιησού".
- Αν το "γλυκύτατε Ιησού" αγγίξει την καρδιά μας και κατοικήσει μόνιμα σε αυτήν, τότε θα ομορφύνει η ζωή μας και θα αποκτήσει νόημα.
- Αν το δικό μας βάσανο, το δικό μας μεγάλο πρόβλημα το δούμε μέσα από την οπτική του Χριστού, τότε αυτό είναι η τιμή και η δόξα μας.
- Είναι απαράδεκτο να είμαστε μέλη της Εκκλησίας της Ανάστασης και να μην λαμπρύνεται η ζωή μας από την Ανάσταση, αλλά να παραμένουμε ασυγκίνητοι και στη μιζέρια μας.
- Το καλύτερο κήρυγμα που μπορούμε να κάνουμε στους γύρω μας, παρά τις αποτυχίες και τα λάθη μας, είναι να είμαστε άνθρωποι αναστάσιμοι.

<u>17-04-2022</u> Η τρέλα της Μεγάλης Εβδομάδας

- Η Μεγάλη Εβδομάδα δεν είναι απλώς η περιγραφή κάποιων γεγονότων, αλλά μια στάση ζωής, μια πρόταση ζωής. Μετέχουμε στα γεγονότα της Μεγάλης Εβδομάδας και αυτά μας διαμορφώνουν ένα ήθος στη ζωή μας.
- Την πρόταση ζωής της Μεγάλης Εβδομάδας καλούμαστε, κάνοντας χρήση της ελευθερίας μας, να την αποδεχτούμε ή να την απορρίψουμε.
- Το κεντρικό περιεχόμενο της Μεγάλης Εβδομάδας είναι ο Χριστός.

- Ο Νυμφίος Χριστός έρχεται με τον θάνατό Του να νικήσει τον θάνατο. Έρχεται να ανατρέψει το κράτος της φθοράς και του θανάτου, που είναι η απουσία της αγάπης. Θάνατος είναι η απουσία της αγάπης.
- Ο Νυμφίος Χριστός μάς αγαπάει τόσο πολύ, ώστε σταυρώνεται για μας, για να νικηθεί ο θάνατος και να μας αποκαλυφθεί η ζωή.
- Ο Χριστός λέει ότι, εφόσον Τον μιμούμαστε, είμαστε φίλοι Του. Και Τον μιμούμαστε, όταν θέλουμε να διακονούμε-υπηρετούμε όλους τους ανθρώπους. Έτσι δηλαδή γινόμαστε φίλοι του Χριστού.
- Για τους φίλους του Χριστού δεν υπάρχει πληγή-προδοσία από τους άλλους ανθρώπους. Μόνο η προδοσία της φιλίας με τον Χριστό υπάρχει, η οποία πραγματοποιείται, όταν είμαστε κλεισμένοι στην εγωκεντρικότητά μας, στο άτομό μας.
- Ο Χριστός αποκάλυψε ένα άλλον τρόπο ζωής. Τον τρόπο του σταυρού.
- Ο σταυρός από σύμβολο αδυναμίας και αισχύνης, με τη σταύρωση του Χριστού έγινε σύμβολο νίκης και δόξας.
- Ο σταυρός είναι η απόδειξη της αγάπης του Χριστού για μας, αλλά και η απόδειξη κάθε αληθινής αγάπης.
- Όταν δεν βλέπουμε γύρω μας εχθρούς, αλλά ανθρώπους που χρειάζονται βοήθεια και προσπαθούμε να τους διακονήσουμε και να τους αναπαύσουμε, είμαστε ελεύθεροι. Όταν είμαστε ανοιχτοί προς όλους στο όνομα του Χριστού, είμαστε ελεύθεροι.
- Όταν έχουμε από τους άλλους απαιτήσεις και παράπονα, προδίδουμε τον Χριστό. Αν δεν έχουμε, είμαστε φίλοι του Χριστού και ελεύθεροι άνθρωποι.
- Όταν βγαίνουμε από τον εαυτό μας για χάρη των άλλων, διαφυλάττουμε τη φιλία μας με τον Χριστό.
- Ο μίζερος-κακομοίρης-πεθαμένος άνθρωπος είναι αυτός που δεν έχει μάθει το μυστικό του σταυρού. Τη δύναμη που έχει το να χαρίζω τα δικαιώματά μου για χάρη του άλλου.
- Το κλείσιμο στον εαυτό μας, στην κακομοιριά μας, στους λογισμούς μας, στους τακτικισμούς μας, στις μεθοδεύσεις μας είναι "ο επικήδειος λόγος" μας.
- Όταν κοινωνούμε το Σώμα και το Αίμα του Χριστού, μετέχουμε στο γεγονός της Ανάστασης, που είναι η ελευθερία και η απουσία κάθε απαίτησης από τους άλλους.

<u>29-04-2022</u> Ο θάνατος καταργήθηκε

- Ο θάνατος είναι η απομάκρυνση από τον Θεό και είναι το αποτέλεσμα της ιδιοτέλειας.
- Ο θάνατος νικιέται με τον εκούσιο θάνατο της ιδιοτέλειάς μας για χάρη του άλλου.
- Ο Κύριος με τη θυσία του σήκωσε τον δικό μας θάνατο και τον νίκησε, αλλά ταυτόχρονα μας μετέφερε και την εμπειρία της ζωής. Αυτό κάνουν κι οι άγιοί μας και αυτό μας προτείνεται από την Εκκλησία να κάνουμε κι εμείς.

- Όλη η ζωή της Παναγίας μας ήταν ένας εκούσιος θάνατος του θελήματός της, για να μπορέσουμε εμείς να απαλλαχθούμε από τον θάνατο και να ζήσουμε. Γι' αυτό και έγινε για μας Πηγή Ζωής στους αιώνες.
- Είμαστε μέσα στις αμαρτίες, τα πάθη, τους λογισμούς, με μια λέξη είμαστε μέσα στον θάνατο. Μπορούμε όμως αυτόν τον θάνατο να μην τον φοβηθούμε, αλλά να τον χαρίσουμε στην Πηγή της Ζωής, την Παναγία μας, για να τον μεταποιήσει σε ζωή.

<u>01-05-2022</u> Η σχέση που έχει Λόγο

- Η απιστία του Θωμά είναι καλή, γιατί οδηγεί στην επίγνωση.
- Στην πραγματικότητα ο Θωμάς πιστεύει αληθινά. Η πίστη του δεν είναι ένα ιδεολόγημα ή μια θρησκευτική τυπολατρία, όπως δυστυχώς συμβαίνει στους περισσότερους χριστιανούς, αλλά ζωντανό βίωμα, προσωπική σχέση με τον Χριστό.
- Ο Θωμάς δεν αρκείται στην εμπειρία άλλων. Γνωρίζει πολύ καλά ότι είμαστε παιδιά του Θεού και όχι εγγόνια του Θεού.
- Ο Θωμάς τολμά και καταρρίπτει όλα τα στερεότυπα ενός θρησκευτικού συστήματος και ζητάει να έχει μια ζωντανή σχέση με τον Χριστό, όχι γιατί την αμφισβητούσε, αλλά γιατί πραγματικά την πίστευε.
- Ο Κύριος ελέγχει τον Θωμά, όχι γιατί αυτός θέλησε να Τον συναντήσει, αλλά γιατί επέλεξε τον κατώτερο τρόπο συνάντησης, αυτόν των αισθήσεων.
- Ο τρόπος που επιλέγουμε να συναντήσουμε τους άλλους μαρτυρεί το επίπεδο της προσωπικής μας ανάπτυξης και της πνευματικότητάς μας.
- Αληθινή συνάντηση είναι αυτή που γίνεται με την εικόνα του Θεού που ο κάθε άνθρωπος φέρει, με τον λόγο του Θεού που ο κάθε άνθρωπος μαρτυρεί.
- Οι άνθρωποι που συναντούμε δεν είναι τυχαίοι στη ζωή μας. Ο Θεός μέσω αυτών θέλει να μας δώσει έναν λόγο, θέλει κάτι να μας πει.
- Ο λόγος είναι πολύ σημαντικός.
- Το πρόσωπο ενός ανθρώπου μαρτυρείται από τον λόγο του, όχι από τη σάρκα του.
- Ο Κύριος διά του Θωμά μάς δίνει έναν άλλο τρόπο συνάντησης, ώστε να τιμήσουμε τον λόγο της ύπαρξής μας και να Του μοιάσουμε.
- Συχνά ο Θεός μάς επισκέπτεται μέσα από δοκιμασίες, γιατί αυτές είναι αφορμές, για να μπορέσουμε να αναπτυχθούμε και να ενηλικιωθούμε.
- Η όποια πνευματικότητά μας μαρτυρείται στην καθημερινότητά μας και στις σχέσεις μας.
- Ο πνευματικός-αναστάσιμος άνθρωπος είναι αυτός που βλέπει τον Χριστό στον έσχατο αδελφό του.

<u>08-05-2022</u> Η αγάπη για το πρόσωπο

- Η δύναμη της αγάπης υπερνικά τους φόβους, τις δυσκολίες και τη λογική.

- Η πραγματική δύναμη δεν είναι εξωτερική. Είναι εσωτερική και πηγάζει από το γεγονός της αγάπης.
- Αυτός που αγαπάει πραγματικά βλέπει τον άλλον ως πρόσωπο και όχι ως αντικείμενο.
- Όταν βλέπω τον άλλον ως αντικείμενο, μπορεί να νομίζω και να λέω ότι τον αγαπώ, αλλά στην πραγματικότητα προσπαθώ να ικανοποιήσω τον άρρωστο ναρκισσισμό μου.
- Η πραγματική αγάπη είναι εκστατική, δηλαδή μας βγάζει από τη στάση μας, από την ακινησία του εγωκεντρικού μας θελήματος.
- Στην ψεύτικη αγάπη που συνήθως δίνουμε, εμείς μένουμε ακίνητοι και περιμένουμε ο άλλος να κινηθεί προς εμάς. Δηλαδή βλέπουμε τον άλλον ως μια αφορμή τροφοδοσίας του ναρκισσισμού μας και υπεραξίας της "μετοχής" μας.
- Βλέπουμε τον άλλον ως πρόσωπο, μόνο όταν υπάρχει κάτι πολύ υψηλό που να μας συνδέει μαζί του. Και αυτό το κάτι είναι Κάποιος και είναι ο Χριστός.
- Μόνο αν γνωρίσουμε τον λόγο της ύπαρξής μας και αγαπήσουμε τον εαυτό μας, θα μπορέσουμε να αγαπήσουμε και τον άλλον.
- Η αγάπη είναι η μεγαλύτερη άσκηση και ταυτόχρονα η μεγαλύτερη αρετή.
- Της αγάπης πάντα προηγείται η ταπείνωση και της ταπείνωσης πάντα προηγείται η μετάνοια. Άρα χωρίς μετάνοια και ταπείνωση δεν υπάρχει αγάπη.
- Οι άνθρωποι που μας περιβάλλουν είναι μεγάλη ευλογία για μας.
- Οφείλουμε να βρούμε τον λόγο της ύπαρξής μας, δηλαδή τον λόγο του Θεού μέσα μας. Τότε θα έχουμε τόσο μεγάλη χαρά μέσα μας, που θα μπορούμε να αγαπούμε αληθινά.
- Αν η αγάπη δεν ξεπεράσει τη λογική και τους υπολογισμούς μας, είναι ψευδής αγάπη. Σε αυτή την περίπτωση δεν μπορούμε να σχετισθούμε με κανέναν και η ζωή μας είναι νεκρή.
- Η πηγή της αγάπης είναι ο Χριστός. Χωρίς τον Αναστάντα Χριστό δεν υπάρχει αγάπη, αλλά μόνο θάνατος.
- Η αγάπη αναδεικνύει το πρόσωπο του άλλου. Δεν το περιορίζει, δεν το επιβουλεύεται, δεν το εξουσιάζει, δεν το καταργεί.
- Η αγάπη δίνει στον άλλον οξυγόνο για να ζήσει.
- Στην αληθινή αγάπη δεν φοβόμαστε μήπως αδικηθούμε ή προδοθούμε.
- Η προσκόλληση είναι η πρώτη εκτροπή της σχέσης και της αγάπης. Όταν προσκολλόμαστε σε κάποιον, γινόμαστε ένα μαζί του και η σχέση μας είναι αρρωστημένη.
- Η ανταγωνιστικότητα και η συγκρουσιακή διάθεση είναι δεύτερη εκτροπή της σχέσης και της αγάπης. Πίσω από αυτή την εκτροπή βρίσκεται η ανασφάλεια και ο φόβος.
- Η απόσυρση και η απομόνωση από τον άλλον είναι η τρίτη εκτροπή της σχέσης και της αγάπης. Πίσω από αυτή την εκτροπή βρίσκεται μια υποκριτική δήθεν ανωτερότητα-πνευματικότητα.

<u>09-05-2022</u> Η τόλμη της αγάπης (ομιλία μαζί με τον π.Σπυρίδωνα Βασιλάκο)

- Αυτό που ενώνει τους ανθρώπους περισσότερο από οτιδήποτε άλλο είναι η κοινή αγάπη προς τον Χριστό, ο κοινός πόθος και η κοινή αναζήτηση προς τον Χριστό.
- Η τόλμη που απορρέει από την αγάπη οδηγεί στην αναζήτηση του Χριστού από μας και στην αποκάλυψη του Χριστού σε μας.
- Ένα μεγάλο εμπόδιο στο να γευτούμε τα θαυμαστά του Χριστού είναι ο φόβος.
- Ο καρπός του Σταυρού και της Ανάστασης είναι η συγχώρεση.
- Οι Μυροφόρες αγαπούσαν αληθινά το πρόσωπο του Χριστού, γι' αυτό ξεπέρασαν τη λογική των πραγμάτων.
- Υπάρχουν δύο είδη αφάνειας. Το πρώτο είδος είναι η αρρωστημένη αφάνεια, που είναι η επιθυμία μου να κρύβομαι από εγωισμό και μειονεξία, για να δείξω την παρουσία μου. Αυτή η αφάνεια οδηγεί στην ακοινωνησία. Το δεύτερο είδος είναι η πνευματική αφάνεια, που μου γεννά την τόλμη που απορρέει από την αγάπη, τόσο προς τον άνθρωπο, όσο και προς τον Θεό. Αυτή η αφάνεια οδηγεί στην κοινωνία με όλους.
- Υπάρχουν άνθρωποι που ζουν δίπλα μας και είναι απόντες. Και υπάρχουν άνθρωποι που έχουν φύγει εδώ και χρόνια και τους αισθανόμαστε πολύ έντονα κοντά μας, γιατί αυτό που ζήσαμε μαζί τους ήταν αληθινό, ήταν βαθύ, ήταν πνευματικό, έστω κι αν κράτησε λίγο.
- Οι αληθινοί άνθρωποι, με τους οποίους μπορεί να ζήσαμε μόνο μια στιγμή, σφραγίζουν τη ζωή μας για πάντα.
- Η αφάνεια, εφόσον έχει λόγο Χριστού και δεν είναι εγωιστική και αρρωστημένη, διαφυλάσσει τα χαρίσματα.
- Άλλο είναι η υπομονή και άλλο η παθητικότητα και η δειλία. Η πραγματική υπομονή είναι μια πολύ δυναμική κατάσταση. Αλλά και η σιωπή και η αφάνεια, εφόσον είναι πνευματικές και όχι αρρωστημένες, επίσης είναι πολύ δυναμικές καταστάσεις.
- Η αρρωστημένη υπομονή καταλήγει στη γκρίνια και στα παράπονα, ενώ η πνευματική υπομονή έχει χαρά και τη μεταδίδει.
- Η συνεχής γκρίνια-διαμαρτυρία είναι χαρακτηριστικό ανθρώπου που βρίσκεται εκτός πνευματικότητας και εκτός Ορθοδοξίας.
- Συχνά αυτό που μας προβάλλεται ως τόλμη είναι μία εγωιστική κατάσταση, είναι θράσος, αγένεια, αδιακρισία, χοντράδα, οργή, θυμός, ύβρη.
- Απέναντι από την τόλμη και το θάρρος δεν είναι η δειλία, αλλά το βόλεμα.
- Αν ρίξουμε μια ματιά στη ζωή μας θα διαπιστώσουμε ότι είμαστε βολεμένοι δειλοί. Ακόμα και η αγάπη που θέλουμε να έχουμε για τους άλλους είναι η αγάπη βολέματος και όχι η αγάπη τόλμης, που είχαν οι Μυροφόρες.
- Τελικά, τα πιο συγκλονιστικά γεγονότα της ιστορίας τα έκαναν γυναίκες σιωπηλές και ταπεινές. Η μεν Παναγία γέννησε τον Χριστό, οι δε Μυροφόρες πήγαν στον τάφο του Χριστού και φανέρωσαν το γεγονός της Ανάστασης.

- Ο πνευματικά, όχι εγωιστικά και αρρωστημένα, σιωπηλός άνθρωπος, μπορεί και έχει επαφή με τον εαυτό του, γι’ αυτό και καταλαβαίνει τους άλλους.
- Η ανάγκη προβολής του εαυτού μας μέσω του διαδικτύου φανερώνει την αδυναμία μας να μείνουμε ήσυχοι με τον εαυτό μας και γεμάτοι με την παρουσία του Θεού.
- Αυτός που βλέπει τον άλλον ως κτήμα του τον αγαπάει αρρωστημένα και η συνέπεια αυτής της δήθεν αγάπης του είναι ο φόβος μήπως και τον χάσει.
- Όλα τα στοιχεία της πνευματικής ζωής, όπως είναι η πίστη, η ταπείνωση, ο αυτοέλεγχος, η μετάνοια, η αγάπη και η συγχώρεση εμπεριέχουν μεγάλη τόλμη.
- Η προσκόλληση που μπορεί να παρατηρείται ανάμεσα σε δύο ανθρώπους, η συγκρουσιακή διάθεση, που πάντα συνυπάρχει με το δηλητήριο της καχυποψίας, και η εγωιστική δήθεν πνευματική απόσυρση-απομόνωση του ενός από τον άλλον είναι παθολογικές καταστάσεις και βαθιές εκτροπές της σχέσης και της αγάπης. Οι τρεις αυτές εκτροπές συχνά συνυπάρχουν στους ανθρώπους.
- Αυτός που προσκολλάται σε κάποιον άλλον, όσο καλός κι αν φαίνεται μαζί του, στην πραγματικότητα προσπαθεί με τον τρόπο του να τον φυλακίσει και να τον εξουσιάσει. Ούτε αληθινά τον αγαπά ούτε ειρήνη έχει μέσα του.
- Η αρρωστημένη δήθεν αγάπη πνίγει. Η αληθινή αγάπη ελευθερώνει.
- Το Ευαγγέλιο, επειδή έχει τον Χριστό, έχει και τη δύναμη να ξεχωρίσει, να ξεκαθαρίσει, να υποδείξει και να θεραπεύσει.
- Τις πτώσεις και τις αμαρτίες μας να μην τις φοβόμαστε. Είναι πολύ αποκαλυπτικές της πραγματικότητάς μας και πολύ διδακτικές.
- Μόνο αν έχουμε χαρά, μπορούμε να αγαπήσουμε αληθινά. Και τη χαρά μόνο από τον Θεό, που είναι η πηγή της χαράς, μπορούμε να τη λάβουμε.
- Είναι πολύ σημαντικό να παραδεχόμαστε πόσο χάλια είμαστε και να μην απελπιζόμαστε.
- Οι άνθρωποι που λειτουργούν με λογική, υπολογισμούς και στατιστικές συχνά υποφέρουν από άγχος, ενώ οι άνθρωποι που λειτουργούν με στείρο - χωρίς τον Θεό - συναίσθημα συχνά υποφέρουν από κατάθλιψη.
- Το μεγάλο μας πρόβλημα είναι ότι περισσότερο σκεφτόμαστε παρά προσευχόμαστε και μετανοούμε. Και έτσι δίνουμε δικαιώματα στη διάνοιά μας.
- Ή θα μείνουμε εγκλωβισμένοι στον λογισμό μας και θα αρρωστήσουμε ή θα υπερβούμε τον λογισμό μας και θα παραδοθούμε ελευθερωτικά στον Χριστό.
- Τους λογισμούς τους ξεπερνάει ο καρδιακός άνθρωπος που θέλει να αγαπήσει και που παραδίνεται στον Χριστό.
- Ο λόγος που ένας άνθρωπος απομονώνεται είναι γιατί έχει πολύ εγωισμό και δεν μπορεί να αγαπήσει. Με αυτό που κάνει νομίζει ότι προστατεύει τον εαυτό του, ενώ στην πραγματικότητα τον ακινητοποιεί και τελικά τον καταργεί. Ο άνθρωπος αυτός λέει από μέσα του: "Προκειμένου να μην πονέσω, καλύτερα να μην υπάρχω".

- Υπάρχουμε, μόνο όταν ανοιγόμαστε και σχετιζόμαστε.
- Μόνο αν ανοιχτούμε, μπορούμε να δούμε τον εαυτό μας και να τον καταλάβουμε.
- Ανοιχτός είναι ο άνθρωπος που έχει τόλμη και είναι ειλικρινής, τόσο με τον εαυτό του, όσο και με τον άλλον.
- Φοράμε τόσα προσωπεία που χάσαμε το αληθινό μας πρόσωπο.
- Η αρχή της ψυχικής μας ισορροπίας είναι χωρίς φόβο να εκφράζουμε στον άλλον την πραγματική μας κατάσταση και να μπαίνουμε σε διαδικασία σχέσης μαζί του. Διαφορετικά παίζουμε τακτικισμούς και εξαπατούμε τον ίδιο τον εαυτό μας.

<u>15-05-2022</u> Το πραγματικό πρόβλημα των σχέσεων

- Πραγματική σχέση μπορεί να υπάρξει, μόνο αν σεβόμαστε την ελευθερία του άλλου.
- Για κάποιο θέμα που αφορά τη ζωή άλλου μπορούμε να πούμε τη γνώμη μας, μόνο αν αυτός μας ρωτήσει και μάλιστα επιμείνει στην ερώτησή του. Διαφορετικά, αυτός ή θα αντιδράσει ή θα προσκολληθεί επάνω μας, ανάλογα με το αν η γνώμη μας είναι γι' αυτόν δυσάρεστη ή ευχάριστη.
- Για να πούμε τη γνώμη μας σε κάποιον, χρειαζόμαστε πολλή διάκριση και πολύ σεβασμό στην ελευθερία του.
- Όσο φανερά κι αν είναι τα προβλήματα κάποιου, κανείς δεν επιτρέπεται να επεμβαίνει αυθαίρετα στη ζωή του.
- Αν λέγοντας τη γνώμη μας σε κάποιον, ταρασσόμαστε, μάλλον κάποιο άλυτο πρόβλημα έχουμε μέσα μας. Στην περίπτωση αυτή περισσότερο βλάπτουμε παρά ωφελούμε τον άνθρωπο αυτό.
- Πολλά σωματικά προβλήματα υγείας που εμφανίζουμε είναι σωματοποίηση ψυχικών προβλημάτων που έχουμε, φανερών ή αφανών.
- Ο άνθρωπος που δηλώνει πληγωμένος είναι στην πραγματικότητα πολύ εγωιστής.
- Οι διαπροσωπικές μας δυσκολίες μαρτυρούν το πνευματικό μας πρόβλημα.
- Μία είναι η βασική μας αμαρτία, η σκληροκαρδία.
- Μόνο αν έχουμε το φως του Θεού, μπορούμε να εμπνεύσουμε τον άλλον, ακόμα και τον πιο τοξικό κατά τα φαινόμενα.
- Η αληθινή αγάπη, δηλαδή η αγάπη του Χριστού, δίνεται με ειρήνη και δεν ζητά αναγνώριση και ανταπόδοση.
- Η αληθινή αγάπη γεννιέται από την ταπείνωση, η ταπείνωση γεννιέται από την εμπειρία του Θεού και η εμπειρία του Θεού γεννιέται από την προσευχή και από την καταπολέμηση των αμαρτιών και των παθών μας.
- Αυτός που αληθινά προσεύχεται, καταπολεμάει και τα πάθη του. Δεν γίνεται να τα καλλιεργεί. Κι έτσι αποκτά την ικανότητα να σχετίζεται με τους άλλους ανθρώπους.

- Μόνο ο άνθρωπος που έχει την εμπειρία της αγάπης του Θεού είναι πλήρης. Και μόνο ο πλήρης άνθρωπος αγαπάει με σεβασμό στην ελευθερία των άλλων, δεν απαιτεί τίποτα από τους άλλους και δεν ταράσσεται από τις προσβολές των άλλων.
- Ο άνθρωπος του Θεού δεν μολύνεται από την τοξίνη του τοξικού ανθρώπου, αλλά μετατρέπει αυτή την τοξίνη σε φως και προβληματισμό για τον τοξικό άνθρωπο.
- Αν έχουμε τον Χριστό, από κανέναν άνθρωπο δεν κινδυνεύουμε. Ακόμα και κακό να μας κάνει εξωτερικά κάποιος, αυτό για μας είναι ευλογία.
- Όσο πιο πολύ προσπαθούμε να προστατέψουμε τα δικαιώματά μας στη ζωή, τόσο πιο πολύ ταρασσόμαστε και θα μας λείπει η ανάπαυση.
- Το αν έχουμε ή όχι εσωτερική ειρήνη δεν εξαρτάται από κανέναν άλλον, αλλά από μας τους ίδιους, από τη δική μας τοποθέτηση.

<u>16a-05-2022</u> Παιδιά, νέοι και Εκκλησία (ομιλία μαζί με τον Αλέξιο Λάππα)

- Πολλές φορές, μη θέλοντας να αναλάβουμε την ευθύνη της ικανότητας να σχετιζόμαστε, δημιουργούμε πλαστά ερωτήματα σε άλλα θέματα.
- Η Εκκλησία οφείλει να είναι μια αγκαλιά, μια απαντοχή για όλους τους ανθρώπους.
- Πίσω από τη βιαιότητα ενός ανθρώπου υπάρχει ο φόβος.
- Η Εκκλησία για να καταργήσει τη βία οφείλει να καταργήσει τον φόβο. Και για να γίνει αυτό, οφείλει να μην προτείνει έναν Θεό που απειλεί τη χαρά και τη ζωή των ανθρώπων, αλλά έναν Θεό που δίνει τη χαρά και τη ζωή.
- Η Εκκλησία μπορεί να σώσει κάποιον, μόνο αν ο ίδιος, συνήθως μετά από αδιέξοδο, το ζητήσει. Κανείς δεν μπορεί να ορίζεται αυτόκλητος σωτήρας του άλλου.
- Η Εκκλησία λέει στον άνθρωπο που αγωνιά, δηλαδή στον κάθε άνθρωπο, ότι υπάρχει δυνατότητα ζωής και αυτό γίνεται όταν αγαπούμε τον εαυτό μας και τους άλλους.
- Η Εκκλησία μάς δείχνει την ομορφιά που έχουμε μέσα μας.
- Η αμαρτία μας είναι η αντίδρασή μας στο ότι αγνοούμε ότι έχουμε ομορφιά μέσα μας.
- Η πρώτη προϋπόθεση να βοηθήσω κάποιον στην κατεύθυνση της σωτηρίας του είναι να αποδεχτώ αυτόν και τις ενέργειές του.
- Η αληθινή αγάπη αφήνει ειρήνη. Αντίθετα, η νομιζόμενη αλλά ψεύτικη αγάπη αφήνει ταραχή και πνίξιμο.
- Στην πραγματική σχέση αφήνω τον άλλον στην ησυχία του. Δεν προσπαθώ επίμονα να τον αλλάξω σύμφωνα με τα δικά μου δεδομένα. Και διακριτικά, στον βαθμό που ο άλλος θέλει, μπορώ να του προτείνω κάτι.
- Οι περισσότεροι νέοι είναι καχύποπτοι απέναντι στην Εκκλησία.
- Η μεγαλύτερη πτώση μας είναι η σκληροκαρδία, που είναι η άμυνα που βγάζουμε, γιατί δεν έχουμε λόγο ζωής και νόημα ζωής και κατά συνέπεια γιατί δεν έχουμε χαρά.

- Όταν έχουμε βρει τη χαρά, όταν έχουμε βρει λόγο ζωής και νόημα ζωής, αυτά δεν χρειάζεται να τα κηρύσσουμε. Μόνα τους εκπέμπονται και μεταδίδονται στους γύρω μας ως πρόταση ζωής.
- Η μετάνοια είναι η ανάληψη της ευθύνης μου ότι απέτυχα σε σχέση με τον Θεό και με τον άλλον άνθρωπο.
- Οι αγκαλιές γενικά λειτουργούν σαν μήτρες και γι' αυτό διαμορφώνουν τη συμπεριφορά. Η Εκκλησία, ως μια αγκαλιά που είναι, έχει τη δυνατότητα να διαμορφώσει τη συμπεριφορά και να θεραπεύσει τον άνθρωπο.
- Όση ενέργεια θα ξοδέψουμε για να κάνουμε το κακό, θα ξοδέψουμε και για να κάνουμε το καλό. Το θέμα είναι προς ποια κατεύθυνση θα στρέψουμε το αυτεξούσιο που έχουμε.
- Η Εκκλησία μάς καλεί τη ρήξη με την κοινωνία που έχουμε να την κάνουμε ρήξη με το άτομό μας, ώστε αυτό να διασπαστεί και να γίνει πρόσωπο.
- Όταν μέσα στον φόβο μας κλεινόμαστε στον εαυτό μας για να προστατέψουμε την προσωπικότητά μας, τελικά την καταργούμε.
- Η ανάπτυξη της προσωπικότητάς μας και η ικανότητα σχέσης απαιτούν ρήξη με το άτομό μας και άνοιγμα.
- Ο άλλος δεν είναι η απειλή μου. Είναι αυτός που θα βγάλει και θα αναδείξει την ομορφιά που έχω μέσα μου.
- Ο πρεζέμπορος της γειτονιάς συχνά είναι πιο διαθέσιμος για το παιδί από τον γονέα, όχι μόνο από την άποψη του χρόνου, αλλά και από την άποψη της έτοιμης απάντησης στα προβλήματα του παιδιού, που συχνά ο γονέας δεν έχει.
- Το θέμα είναι αν έχουμε λόγο και όχι αν ο λόγος μας είναι σύγχρονος παρά παρωχημένος.
- Ο ορισμός του πειρασμού είναι το μπλέξιμο, η παρερμηνεία, η πολυπλοκότητα, η απώλεια της απλότητας. Και πίσω από αυτά υπάρχει η απουσία της αλήθειας, της αυθεντικότητας.
- Θα μπορέσουμε να έχουμε χαρά, μόνο αν απαλλαγούμε από την καχυποψία μας. Και θα μπορέσουμε να σχετισθούμε, μόνο αν παραιτηθούμε από το παιχνίδι που γνωρίζουμε να παίζουμε πολύ καλά, αυτό της απομόνωσής μας.
- Κάθε σχέση χρειάζεται έναν ηρωισμό απέναντι στον κλειστό ατομικό εαυτό μας.
- Η ενασχόληση με το κακό είναι ένα μεγάλο πρόβλημα, για την αντιμετώπιση του οποίου η Εκκλησία δίνει τη λύση και αυτή είναι η ενασχόληση μόνο με το καλό.
- Όταν τον άλλον βάζοντάς του ταμπέλες τον ορίζουμε, τελικά τον περιορίζουμε. Δηλαδή τον εμποδίζουμε να δει την ομορφιά που έχει μέσα του και να την εξωτερικεύσει.
- Στους διαλόγους μας με τα παιδιά να προσέξουμε τρία πράγματα: α)Να εστιάζουμε στις θετικές στάσεις τους, έστω κι αν είναι λίγες, και όχι στις αρνητικές. β)Να τους ζητάμε συγχώρεση, και όχι τόσο συγνώμη, για τα λάθη και τις ελλείψεις μας. γ)Να λέμε "Δόξα τω Θεώ", παρά τα όποια δυσάρεστα γεγονότα πιθανόν να προηγήθηκαν.

<u>16b-05-2022</u> Ο τρόπος να σχετίζομαι

- Η αμαρτία, η οποία είναι μια νοσηρή πνευματικά και ψυχικά κατάσταση, πολλές φορές σωματοποιείται, δηλαδή αποτυπώνεται στο σώμα και γίνεται σωματική ασθένεια.
- Ακόμη και για τα αυτονόητα ο Χριστός μάς ρωτάει. Τίποτε δεν κάνει με τη βία. Εξάλλου τίποτε καλό δεν μπορεί να γίνει με τη βία.
- Η ελευθερία είναι ο ορισμός του προσώπου και ο ορισμός της σχέσης.
- Στην παραβολή του Παραλυτικού ο Χριστός μάς δείχνει ότι δεν έχουμε το δικαίωμα απρόσκλητοι να παρεμβαίνουμε, να ελέγχουμε, να διορθώνουμε τη ζωή των άλλων ανθρώπων. Μόνο όταν μας το ζητάνε επίμονα, μπορούμε να το κάνουμε αυτό.
- Όταν επεμβαίνουμε στη ζωή κάποιων ανθρώπων, επειδή δήθεν τους αγαπούμε, αυτό εκφράζει το δικό μας πρόβλημα, τη δική μας παθολογική κατάσταση.
- Η επιθυμία μας να διορθώνουμε τους άλλους μας γεννάει άγχος και συχνά δεν είναι έκφραση αγάπης στην πραγματικότητα των άλλων, αλλά προβολή των δικών μας αναγκών και ελλείψεων. Θέλουμε να κυριαρχούμε στις ζωές των άλλων και να τις ρυθμίζουμε, καλύπτοντας έτσι το δικό μας σύμπλεγμα κατωτερότητας.
- Όταν δεν έχουμε βρει τον πραγματικό λόγο της ύπαρξής μας, προσπαθούμε να επεμβαίνουμε και να ελέγχουμε τις ζωές των άλλων. Και αυτό πολλές φορές δημιουργεί σχέσεις εξάρτησης.
- Πίσω από την επιθυμία μας να καθοδηγήσουμε κάποιον ή πίσω από την επιθυμία κάποιου εμείς να τον καθοδηγήσουμε συχνά υπάρχει η παγίδα είτε της αντίδρασής του είτε της προσκόλλησής του, ανάλογα αν η καθοδήγηση είναι για εκείνον δυσάρεστη ή ευχάριστη. Κι έτσι δημιουργούνται άρρωστες καταστάσεις.
- Η επιθυμία μου απρόσκλητος να σώσω τον άλλον έχει στοιχεία έπαρσης και κατάκρισης. Και η προσπάθειά μου να πραγματοποιήσω αυτή την επιθυμία δεν τον σώζει, αλλά τον πνίγει.
- Ο πνευματικός άνθρωπος δεν ιδιορρυθμεί, δεν θέλει να ξεχωρίζει για να εντυπωσιάσει τους άλλους δικαιώνοντας έτσι τη δική του έλλειψη.
- Ο άνθρωπος που θέλει να ξεχωρίζει έχει κόμπλεξ κατωτερότητας.
- Από το κόμπλεξ κατωτερότητας μπορούμε να ελευθερωθούμε με την ταπείνωση. Με την παραδοχή της κατάστασής μας και λέγοντας «Νά 'ναι ευλογημένο».
- Στην Εκκλησία κάνουμε ένα λάθος. Μιλούμε για αγιότητα πριν να γίνουμε άνθρωποι. Μιλούμε για αγιότητα πριν αποκτήσουμε απλή και φυσιολογική ζωή.
- Δεν είναι δυνατόν να μιλάμε για αγιότητα και να μην έχουμε σεβασμό στον άλλον άνθρωπο και στον εαυτό μας.
- Πίσω από τη μοναξιά και απομόνωσή μας μπορεί να υπάρχει η ανεκπλήρωτη προσδοκία να μας λατρεύουν οι άλλοι ή να εξουσιάζουμε τους άλλους. Ή μπορεί να υπάρχει η έλλειψη ζωογόνου λόγου, τόσο στις σχέσεις που κάνουμε, όσο και μέσα μας.
- Πρόσωπο γινόμαστε, όταν σχετιζόμαστε.

- Ο ζωογόνος λόγος και οι υψηλές αξίες που τον συνοδεύουν είναι αυτά που συνδέουν τους ανθρώπους μεταξύ τους και τους κάνουν πρόσωπα.
- Το συναίσθημα χωρίς τον λόγο είναι παρόρμηση, είναι αέρας που χάνεται.
- Είναι πάρα πολύ σημαντικό να βρούμε τον λόγο που μας συνέχει και μας ορίζει.
- Όταν αγαπάμε, για κανέναν λόγο δεν παρεξηγούμαστε.
- Να προσέχουμε τις επαφές μας με ανθρώπους. Όταν οι άνθρωποι μας αφήνουν ενοχή, είναι χειριστικοί, ενώ όταν μας αφήνουν θυμό, είναι προβληματικοί. Και στις δύο περιπτώσεις είναι καλύτερα να μείνουμε μακριά από τους ανθρώπους αυτούς ή να τους βάλουμε όρια.
- Το αν έχω ή όχι χαρά αυτό μόνο από μένα εξαρτάται και από κανέναν άλλον. Δεν είναι ο άλλος υπεύθυνος του δικού μου παραδείσου. Ο άλλος είναι ο τρόπος να βρω τον παράδεισο, εφόσον τον δω ως εικόνα του Θεού.
- Ο Χριστός είναι για τους χαμένους, για τους μπερδεμένους, για τους δυσκολεμένους. Το μόνο που χρειάζεται να κάνουμε για να Τον έχουμε είναι να αναγνωρίσουμε την αρρώστια μας και να πούμε «Ήμαρτον».
- Η ταπείνωση και το κόμπλεξ κατωτερότητας είναι δύο έννοιες εντελώς αντίθετες. Όταν υπάρχει η ταπείνωση, το κόμπλεξ κατωτερότητας χάνεται.
- Όσο περισσότερο γνωρίζουμε τον εαυτό μας, τόσο περισσότερο ελευθερωνόμαστε.
- Η στάση και οι ενέργειες των γονέων πολλές φορές είναι διαλυτικές της προσωπικότητας των παιδιών τους, χωρίς βέβαια οι ίδιοι να το θέλουν.
- Όταν ένα παιδάκι δεν το βοηθήσουμε να αναπτυχθεί ως ξεχωριστό πρόσωπο, τότε ή θα πάρει εχθρική στάση έναντι των άλλων ή θα υποταχθεί παθολογικά στους άλλους ή θα κλειστεί στον εαυτό του. Και οι τρεις αυτές στάσεις είναι στην πραγματικότητα αμυντικές προσπάθειες του παιδιού για να κρατήσει κάτι από τον εαυτό του. Αλλά και σε ενήλικες που διατηρούν αρρωστημένες σχέσεις μπορεί να συμβεί αυτό.
- Η προσωπικότητα του ανθρώπου διασώζεται τελικά με την αγάπη.
- Ο κάθε άνθρωπος είναι μια ξεχωριστή και παντοτινή οντότητα. Και ως τέτοια οντότητα που είναι μπορεί να αγαπά και να δέχεται αγάπη. Στην αγάπη δεν υπάρχει αφομοίωση του ενός με τον άλλον.
- Η αληθινή αγάπη ποτέ δεν μας ταυτίζει με τον άλλον, αλλά και ποτέ δεν μας απομακρύνει από τον άλλον. Και δεν είναι ούτε ταύτιση με τον άλλον ούτε απομάκρυνση από τον άλλον.
- Όταν η αγάπη που λέμε ότι έχουμε με κάποιον δεν διασώζει την προσωπικότητα και την ετερότητα του άλλου, δεν είναι αληθινή αγάπη. Στην αληθινή αγάπη δεν υπάρχει συμφυρμός, δηλαδή σύγχυση και ταύτιση των προσώπων.
- Όταν με το στόμα μας ή συνηθέστερα με τη ζωή μας λέμε στον άλλον "Αφού σε αγαπώ, θα κάνεις αυτό που θέλω", η αγάπη μας δεν είναι αληθινή.
- Η αληθινή αγάπη εξωτερικεύει την προσωπικότητα ανόθευτη και τη θέτει σε κοινωνία με τις άλλες προσωπικότητες.

- Κάθε ον, κάθε δημιούργημα, όταν κλειστεί στον εαυτό του, τελικά πεθαίνει.
- Ακόμα και η πνευματική μας αρρώστια μπορεί να μην είναι εμπόδιο της σωτηρία μας, αλλά, εφόσον την αναγνωρίσουμε ή ακόμα και χωρίς να την αναγνωρίσουμε, μπορεί να είναι αφορμή της σωτηρίας μας. Ο Θεός έχει τον τρόπο να σώσει τον κάθε άνθρωπο.
- Πιο σημαντικό κι από τον τερματισμό μας στον πνευματικό στίβο είναι να βρισκόμαστε σε κίνηση, σε πορεία, σε αγώνα πνευματικό. Το πού θα καταλήξουμε ας το αφήσουμε στην πρόνοια και στην αγάπη του Θεού.
- Μπορούμε να ανανεώνουμε τη σχέση μας, μόνο αν ανανεώνουμε τον εαυτό μας. Και μπορούμε να ανανεώνουμε τον εαυτό μας, μόνο αν έχουμε λόγο ζωής.
- Ο ανθεκτικός έρωτας είναι η συνάντηση στον κοινό λόγο ύπαρξης με τον άλλον.
- Ο ναρκισσιστικός έρωτας είναι θάνατος.
- Σε οποιαδήποτε κατάσταση κι αν βρισκόμαστε, ο Θεός έχει τον τρόπο της σωτηρίας για τον καθένα και για την καθεμιά μας.

<u>22-05-2022</u> Το πρότυπο της σχέσης

- Διορθώνουμε κάποιον, όχι όταν του επισημαίνουμε το "στραβό", αλλά όταν του ενεργοποιούμε τις δυνατότητες, δηλαδή την αναζήτηση της αλήθειας και της ζωής. Με άλλα λόγια, διορθώνουμε κάποιον, όταν του ξεμπλοκάρουμε την ομορφιά που έχει μέσα του.
- Το να θεωρούμε ότι οι αλλοεθνείς και οι αιρετικοί είναι άνθρωποι κατώτερης ηθικής ποιότητας από μας που οφείλουμε να αποφεύγουμε είναι μια πνευματική τραγωδία και μια ψυχολογική αναπηρία. Ο ίδιος ο Κύριος με την παραβολή της Σαμαρείτιδος μας δείχνει τι να κάνουμε με αυτούς τους ανθρώπους.
- Ο Κύριος αποκάλυψε στη Σαμαρείτιδα το μυστήριο της προσωπικής σχέσης με τον Θεό, δείχνοντας τη μέγιστη τιμή σε αυτήν και σε όλο το γυναικείο φύλο.
- Ο Θεός δεν είναι μια αόριστη δύναμη που την πλησιάζουμε ανεβαίνοντας επίπεδα. Ο Θεός είναι πρόσωπο που σχετιζόμαστε προσωπικά μαζί Του.
- Ο Θεός είναι για όλους. Κάθε ανθρώπινη καρδιά μπορεί να συναντηθεί μαζί Του.
- Στη συνάντηση της Σαμαρείτιδος με τον Χριστό πραγματοποιείται ένας απροσδόκητος υπαρξιακός διάλογος, που καθιστά τη σχέση αυτή το πρότυπο κάθε ανθρώπινης σχέσης.
- Αν δεν αναζητούμε τον τρόπο να αγαπήσουμε τον Θεό και να σχετισθούμε μαζί Του, δεν είμαστε χριστιανοί, αλλά απατεώνες.
- Η ύπαρξη σχέσης με τον Θεό μάς κινητοποιεί ώστε να αρνούμαστε την αμαρτία.
- Όταν σχετιζόμαστε ως πρόσωπα με τον Θεό, τότε μπορούμε να σχετιζόμαστε ως πρόσωπα και με τον κάθε άνθρωπο.
- Οι σχέσεις μας είναι συνέχεια της προσευχής μας.
- Η ευπρέπεια δεν είναι υποκρισία. Είναι εξωτερίκευση και αποτύπωση της εσωτερικής μας κατάστασης.

- Αν τιμούμε τη φύση μας, το πρόσωπο, την αλήθεια, ξέρουμε πώς να φερόμαστε και έχουμε ευπρέπεια και σεβασμό.
- Ο Θεός είναι έξοδος από τα στερεότυπά μας, έξοδος από τα όριά μας, έξοδος από τους φραγμούς που οι ίδιοι φτιάξαμε για να είμαστε οχυρωμένοι.
- Ο Θεός ζητάει τη σχέση μας μαζί Του και τη βαθιά συναίσθηση της αμαρτωλότητάς μας. Γιατί η αμαρτωλότητά μας είναι αυτή που μας απομακρύνει από τον Θεό.
- Ο άνθρωπος που αναζητά τον Θεό είναι εσωτερικά αναπαυμένος, γιατί η ζωή του ήδη είναι στις ράγες του Θεού.
- Όταν ταλαιπωρούμαστε από λογισμούς, παράπονα, παρεξηγήσεις και προσβολές, τότε μέσα μας δεν έχουμε τη ζωή αλλά τον θάνατο.
- Όταν ο άνθρωπος μάθει να αγαπάει αληθινά, δεν έχει λογισμούς.

<u>23-05-2022</u> Προβληματικές σχέσεις

- Ο Χριστός είναι έξω από τα στερεότυπα. Αλλά και ο κάθε αληθινός χριστιανός είναι έξω από τα στερεότυπα.
- Ο άνθρωπος για να καλλιεργήσει την αρετή και να απαλλαγεί από τα πάθη του χρειάζεται να αναγνωρίσει την προσωπική του αξία, να αναγνωρίσει την ομορφιά που του έχει χαρίσει ο Θεός. Και έτσι προχωράει στη ζωή και εξελίσσεται.
- Η ομορφιά θα σώσει τον κόσμο. Και η ομορφιά είναι ο Χριστός. (Φ.Ντοστογιέφσκι)
- Αυτή είναι η πνευματική θεραπεία που μας δίνει ο Χριστός: Αν και γνωρίζει την κατάντια μας, εξακολουθεί να πιστεύει στις δυνατότητές μας και να μας δίνει ελπίδες.
- Η δική μας εξομολόγηση και η συγχώρεση-αποδοχή του Θεού που ακολουθεί είναι αυτά που τελικά μας θεραπεύουν.
- Τα μυστήρια του Θεού αποκαλύπτονται στον άνθρωπο που αποκαλύπτει την αμαρτωλότητά του, δηλαδή παραδέχεται την αμαρτωλότητά του.
- Η ποιότητά μας καθορίζει και την ποιότητα των σχέσεών μας. Αυτό που είμαστε αυτό επιλέγουμε και αυτό εμπνέουμε στον άλλον.
- Οι επιλογές μας αποκαλύπτουν αυτό που εμείς είμαστε.
- Πίσω από μια αληθινή σχέση βρίσκεται η αναζήτηση της αλήθειας, του φωτός και της νίκης επί του θανάτου.
- Μια σχέση, μια συζυγία που δεν δίνει τις προϋποθέσεις να νικηθεί ο θάνατος είναι μια κοινωνική σύμβαση που κάνουμε, όπως κάνουν ίσως και τα ζώα.
- Ο λόγος που οι σχέσεις μας είναι κουραστικές και οδηγούν συχνά στον χωρισμό είναι ότι δεν ανανεωνόμαστε οι ίδιοι και κατά συνέπεια δεν εμπνέουμε ούτε τον άλλον να ανανεωθεί.
- Το να είσαι αξιαγάπητος και να εμπνέεις τον άλλον στην πορεία της ζωής είναι άσκηση.
- Μπορούμε να υπάρχουμε μόνο εν σχέσει με τον άλλον άνθρωπο. Επομένως η σωστή στάση μας απέναντι στους άλλους είναι η αγάπη του Θεού.

- Πολλοί άνθρωποι είναι εξαρτημένοι από κάπου και με την εξάρτησή τους αυτή δεν ζουν αληθινά αλλά απλώς κρατιούνται στα πόδια τους. Αυτό, εκτός των άλλων, δείχνει έλλειψη πίστης στον Θεό.
- Το λάθος του εξαρτημένου είναι ότι περιμένει να γεμίσει μέσα του από κάποιον ή από κάτι που δεν είναι ο Θεός.
- Πίσω από την επιθυμία εξάρτησης και προσκόλλησης σε κάποιον άνθρωπο υπάρχει η ανασφάλεια, ο φόβος και η φιλαυτία.
- Η προσκόλληση σε άλλους είναι για τον άνθρωπο αυτοκτονία ηθική και πνευματική. Είναι ακύρωση του προσώπου του.
- Η προσκόλληση είναι το αντίθετο της σχέσης. Αυτός που προσκολλάται δεν είναι ένας άλλος, ένα ξεχωριστό πρόσωπο, γι' αυτό και δεν μπορεί να σχετισθεί με κανέναν.
- Μόνο αν αναλάβουμε την προσωπική μας ευθύνη εδώ και τώρα, θα γίνουμε άνθρωποι αξιαγάπητοι και θα μπορέσουμε να ωριμάσουμε και να σχετισθούμε αληθινά.
- Η προσκόλληση κρύβει ιδιοτέλεια. Γι' αυτό ούτε στον Θεό πρέπει να προσκολλόμαστε.
- Η προσκόλληση πάντα οδηγεί στην απογοήτευση. Εκτός αν αυτός στον οποίον προσκολλόμαστε είναι πολύ ικανός στο να μας κοροϊδεύει.
- Αν δεν ανοιχτούμε στον Θεό και δεν πάρουμε ζωή από τον Θεό, που είναι η πηγή της ζωής, θα προσπαθήσουμε να το κάνουμε αυτό από κάπου αλλού και θα απογοητευτούμε.
- Ο προσκολλώμενος δεν έχει ισορροπία και εσωτερική ελευθερία. Γι' αυτό δεν ζει ως ελεύθερη προσωπικότητα, άνετα και ελεύθερα και αναζητά διαρκώς την αγάπη και την επιδοκιμασία του άλλου.
- Η προσκόλληση είναι μια νοσηρή κατάσταση στην οποία βρίσκονται σήμερα πολλοί χριστιανοί.
- Συχνά οι χριστιανοί, όταν βρουν κάποιον που ικανοποιεί την αρρωστημένη διάθεσή τους για εξάρτηση, αγκιστρώνονται επάνω του. Και τότε τυφλώνονται και δεν βλέπουν τίποτε κακό σε εκείνον αναφορικά με την ικανότητα καθοδήγησης και τίποτε καλό στον εαυτό τους που δεν το έχει εκείνος.
- Η τραγωδία μας είναι ότι μπαίνουμε στην Εκκλησία πνευματικά τούβλα και μετά από χρόνια παραμένουμε πνευματικά τούβλα, με τη μόνη διαφορά ότι είμαστε τούβλα λιβανισμένα. Ουσιαστικά δεν αλλάζουμε, δεν εξελισσόμαστε.
- Το να είμαστε πνευματικά άρρωστοι δεν είναι κακό. Άλλωστε όλοι σε αυτή την κατάσταση βρισκόμαστε. Κακό είναι το να μην θέλουμε να το παραδεχτούμε.
- Αυτός που επιθυμεί να προσκολλάται, κατά έναν καταναγκαστικό και αρρωστημένο τρόπο επιθυμεί να αρέσει, να επιδοκιμάζεται και να προστατεύεται. Και τα επιθυμεί αυτά τόσο πολύ, που για να τα έχει, θα δεχτεί να κάνει τα πάντα, ακόμη και τα πιο εξευτελιστικά.

- Οι άλλοι άνθρωποι δεν υπάρχουν για να τους αρέσουμε, αλλά για να σχετιζόμαστε μαζί τους. Και αυτό μπορεί να γίνει, μόνο αν εμείς είμαστε ελεύθεροι, ισορροπημένοι και πνευματικά υγιείς.
- Η εξάρτηση από έναν άνθρωπο σε κάποιες περιπτώσεις και για κάποιο χρονικό διάστημα μπορεί να είναι αποδεκτή και χρήσιμη, όμως οφείλουμε να διακρίνουμε την ώρα που ο άνθρωπος θα πρέπει "να περπατήσει" μόνος του. Διαφορετικά θα δημιουργηθεί νοσηρή κατάσταση και για τους δύο.
- Με την υπακοή στο θέλημα του Θεού ο άνθρωπος κόβει τα αρρωστημένα θελήματά του και απαλλάσσεται με τη χάρη και τη βοήθεια του Θεού από τα πάθη του. Έτσι προχωράει στην αναγέννησή του. Αντίθετα, με την αρρωστημένη υποταγή σε κάποιον δήθεν καθοδηγητή ο άνθρωπος χάνει την καθαρή όραση και παύει να βλέπει σωστά μέσα του και γύρω του. Και αν χαλαρώσει κάπως την υποταγή του, δεν θα μπορεί να σταθεί στα πόδια του.
- Η προσκόλληση είναι νοσηρή και καταστροφική, τόσο για τον προσκολλώμενο, όσο και για εκείνον στον οποίο αυτός προσκολλάται.
- Με την αρρωστημένη υποταγή σε κάποιον μπορεί ο άνθρωπος να προθυμοποιηθεί να κάνει τα πάντα, μέχρι του σημείου να γίνει και καταγέλαστος, ώστε να διατηρεί την επιδοκιμασία και την εύνοιά του. Σε τέτοιες καταστάσεις δεν είναι δυνατόν να έρθει και να θρονιάσει η χάρη του Θεού.
- Με την αρρωστημένη υποταγή ο άνθρωπος χάνει το πρόσωπό του και την αγάπη και αποκτά προσωπείο και εχθρότητα. Και όσο πιο πολύ αισθάνεται κορόιδο απέναντι στους άλλους, τόσο πιο υποκριτικός και εχθρικός γίνεται.
- Η προσκόλληση γεννά την καταπίεση και τα απωθημένα, τα οποία κάποια στιγμή εξωτερικεύονται ενάντια των άλλων με πολύ άσχημο τρόπο. Μετά την προσκόλληση έρχονται τα "δαγκώματα".
- Την υποταγή να μην την ονομάζουμε αφοσίωση. Αντίθετα με τη νοσηρή κατάσταση της υποταγής, η αφοσίωση είναι υγιές στοιχείο των ανθρώπινων σχέσεων και πάντα συνυπάρχει με την ελευθερία.

<u>29-05-2022</u> Το άφημα φέρνει το θαύμα

- Μόνο αν έχουμε βαθιά πίστη και εμπιστοσύνη στον Χριστό, θα μπορέσουμε να συναντηθούμε μαζί Του.
- Όσο έχουμε επιχειρήματα και αντεπιχειρήματα, υποστηρίζοντας τη μία ή την άλλη επιλογή, το μόνο που κάνουμε είναι να κλεινόμαστε όλο και περισσότερο στον εαυτό μας.
- Ο εκ γενετής Τυφλός θεραπεύτηκε, επειδή παραδέχθηκε την τύφλωσή του και επειδή παραδόθηκε χωρίς αντίσταση στον Κύριο.
- Το φως το πνευματικό, το φως του Θεού το γεύεται μόνο αυτός που αναγνωρίζει την τύφλωσή του και αφήνεται στον Θεό. Και δεν χρειάζεται να κάνει κάτι άλλο.

- Όσο νομίζουμε πως έχουμε φωτισμό γιατί είμαστε έξυπνοι ή ανάρετοι ή δίκαιοι, τόσο περισσότερο σκοτάδι αποκαλύπτεται μέσα μας.
- Το πραγματικό φως είναι η παραδοχή του σκότους μας.
- Οι περισσότεροι από μας κάνουμε αυτό που στην παραβολή της θεραπείας του εκ γενετής Τυφλού κάνει το πλήθος. Ζητάμε θαύματα και προορατικά, θέλουμε να εντυπωσιαζόμαστε, ώστε να κουτσομπολεύουμε και να υποστηρίζουμε απόψεις, αλλά ποτέ δεν μπαίνουμε σε προσωπική αναζήτηση του Θεού. Κρυβόμαστε πίσω από τα εντυπωσιακά, αλλά ποτέ δεν αναπτύσσουμε προσωπική σχέση με τον Θεό.
- Είμαστε οι χριστιανοί που ψάχνουμε θαύματα και προορατικά, για να υποστηρίξουμε κάτι ψυχολογικό μέσα μας, αλλά δεν αποφασίζουμε να παραδεχθούμε την τύφλωσή μας, να ανοιχθούμε προς τον Θεό και να Τον αναζητήσουμε.
- Να προσέχουμε τον πειρασμό της χωρίς επίγνωση και συντριβή ψευτοθεολογίας. Επειδή δεν είμαστε άνθρωποι τη χάρης του Θεού, να αποφεύγουμε να εκφράζουμε απόψεις για σοβαρά θεολογικά ζητήματα, όσο τυπικοί κι αν είμαστε με τους κανόνες της Εκκλησίας. Όταν επιπόλαια συμπεριφερόμαστε στο θέμα αυτό, κακοποιούμε, τόσο την ψυχή τη δική μας, όσο και την ψυχή αυτών που θέλουν τίμια να προσεγγίσουν τον Χριστό και την Εκκλησία.
- Αυτό που ενεργοποιεί την αναζήτηση του φωτός είναι ο πόνος.
- Όταν ένας άνθρωπος με τιμιότητα παραδέχεται την τύφλωσή του, τότε πραγματικά είναι φορέας της χάρης του Θεού και τότε το κοσμικό σύστημα δεν τον αντέχει και τον αποβάλλει από το σώμα του.
- Οι αντιπαλότητες και οι συγκρούσεις επιχειρημάτων και λογισμών μεταξύ των χριστιανών οφείλονται στο ότι δεν είμαστε υποψιασμένοι τι σημαίνει πίστη και άφημα και τι σημαίνει προσωπική σχέση με τον Θεό.
- Η ύψιστη πνευματική πράξη είναι να παραδεχτούμε τα σκοτάδια μας και να μην υποκρινόμαστε τους φωτισμένους.

<u>30-05-2022</u> Τα γνωρίσματα της αληθινής αγάπης

- Η ιδεολογικοποίηση της αγάπης στερεί από την αγάπη τη γνησιότητά της, το πραγματικό της περιεχόμενο.
- Η ιδεολογικοποιημένη αγάπη είναι μια ιδέα και όχι μια πράξη ζωής. Άρα είναι μια κατάσταση ψεύτικης αγάπης, μια νοσηρή κατάσταση.
- Η αληθινή αγάπη είναι μια ασκητική πράξη ζωής που προάγει τον άνθρωπο και τη σχέση.
- Οι άνθρωποι που μιλούν διαρκώς για αγάπη χωρίς όμως να την εφαρμόζουν στερούνται τη χαρά, ζουν συνέχεια με άγχος και αισθάνονται μέσα τους ένα ανεκπλήρωτο κενό.
- Ανάλογα με το τι αφήνει μέσα μας η αγάπη, χαρά, πληρότητα και ειρήνη ή άγχος, κενό και ταραχή, μπορούμε να συμπεράνουμε αν η αγάπη μας είναι αληθινή ή όχι.

- Συχνά η ενασχόληση του ανθρώπου με την αγάπη ως ιδέα εξυπηρετεί την προσπάθεια κάλυψης κάποιων εσωτερικών του ελλείψεων. Η πράξη του ανθρώπου αυτού δεν έχει καμία σχέση με το γεγονός της πραγματικής αγάπης.
- Ο άνθρωπος που μιλά για αγάπη χωρίς να την εφαρμόζει, πουλά αγάπη για να χειρίζεται και να ελέγχει συναισθηματικά τους άλλους.
- Προϋπόθεση της πραγματικής μετάνοιας είναι η αυτογνωσία. Αν αυτό που έχουμε και νομίζουμε ότι είναι αγάπη είναι στην πραγματικότητα μια ναρκισσιστική εκδήλωση, δεν θα μπορέσουμε να μετανοήσουμε ειλικρινά.
- Κριτήριο της αληθινή αγάπης είναι η ειρήνη. Ο άνθρωπος που προσβάλλεται και θίγεται με το παραμικρό, δεν μπορεί να έχει και να δίνει αληθινή αγάπη.
- Συνήθως αυτοί που μιλούν διαρκώς για αγάπη βλέπουν στους άλλους έλλειψη αγάπης, όμως στην πραγματικότητα αυτοί είναι που μειονεκτούν στην αγάπη και όχι οι άλλοι.
- Η αληθινή αγάπη προέρχεται από τον Θεό.
- Οι χριστιανοί σήμερα πιστεύουν ότι το κακό είναι ισχυρότερο από το καλό. Και αυτό βέβαια είναι εντελώς λανθασμένο. Γιατί το καλό είναι η αγάπη του Θεού.
- Όταν αγαπάμε αληθινά, αποδεχόμαστε τον άλλον με τα λάθη του χωρίς να αποδεχόμαστε τα λάθη του. Αποδεχόμαστε αυτόν, απορρίπτουμε τα λάθη του.
- Να προσπαθούμε να γνωρίσουμε βαθύτερα τον άλλον, όχι για να τον χειραγωγήσουμε, αλλά για να τον αγαπήσουμε πιο αληθινά, πιο ουσιαστικά.
- Ο Θεός γνωρίζει τα χάλια μας, αλλά μας αποδέχεται και έτσι μας δίνει τη δυνατότητα θεραπείας και ζωής. Αυτή είναι η αγάπη του Θεού και αυτήν την αγάπη οφείλουμε να έχουμε κι εμείς για τους άλλους.
- Η αίσθηση ότι μας αγαπάνε αληθινά είναι η αρχή της θεραπείας μας.
- Άλλο αγαπάω κάποιον με τα λάθη του και άλλο παραμένω σε μια αρρωστημένη σχέση και γίνομαι θύμα του άλλου. Από τη διατήρηση αρρωστημένων σχέσεων κανείς δεν ωφελείται.
- Στον βαθμό που αγαπάμε τον εαυτό μας, αγαπάμε και τον άλλον σωστά.
- Βρίσκουμε τον σκοπό της ζωή μας, μόνο αν βλέπουμε τον εαυτό μας εν σχέσει με τους άλλους, δηλαδή μαζί με τους άλλους.
- Σήμερα, ενώ ζούμε σε μεγάλες πόλεις και ανάμεσα σε πολλούς ανθρώπους, μας έχει πλήξει ο ατομισμός και αισθανόμαστε ολομόναχοι.
- Νέος ή νέα που δεν ανεξαρτητοποιείται από τους γονείς του/της, δεν θα μπορέσει ποτέ να ζήσει ομαλά και να κάνει κανονική σχέση.
- Συχνά η αποτυχία των γονέων στη μεταξύ τους σχέση εκφράζεται με την εξάρτηση του ενός από τους δύο, συνήθως της μητέρας, από τα παιδιά.
- Το να παίρνουμε απέναντι στους ανθρώπους μια στάση υποταγής και αιχμαλωσίας είναι αρρωστημένο. Αυτή η στάση δημιουργεί οδυνηρά βιώματα και τραύματα. Ένας τέτοιος

άνθρωπος είναι αδύνατο να έχει ομαλές σχέσεις ακόμη και με αυτούς με τους οποίος είναι γαντζωμένος και υποταγμένος κατά τρόπο δουλικό.

- Όλοι, μικροί και μεγάλοι, μιλούν για αγάπη. Αυτό είναι μια κραυγή που δείχνει την κατάντια της ανθρωπότητας, καθώς άφησαν την αληθινή αγάπη να τη δίνει μόνο ο Θεός.
- Μόνο αν θέσουμε στον εαυτό μας το ερώτημα "Μήπως έχω κάνει κάπου λάθος;", θα μπορέσουμε σταδιακά να διορθωθούμε και να κάνουμε κάποια ουσιαστική σχέση.
- Το πνεύμα της σύγχρονης χριστιανικής κοινωνίας ευνοεί την υποκριτική στάση των καλών χριστιανών. Κι ενώ η προσκόλληση σε κάποιον γέροντα είναι αμαρτία και αρρώστια, διότι μας αποξενώνει από την αγάπη του Θεού και μας κάνει φίλαυτους, θεωρείται αρετή.
- Η απομόνωση δεν είναι ασκητικότητα, όπως λανθασμένα θεωρείται, αλλά αρρώστια ψυχική και πνευματική.
- Όταν ένα παιδάκι δεν το βοηθήσουμε να αναπτυχθεί ως ξεχωριστό πρόσωπο, τότε ή θα υποταχθεί παθολογικά στους άλλους ή θα πάρει εχθρική στάση απέναντι των άλλων ή θα κλειστεί στον εαυτό του.
- Το κλείσιμο στον εαυτό είναι μια αρρώστια, αλλά συγχρόνως είναι και μια άμυνα του ανθρώπου για να προστατέψει την προσωπικότητά του.
- Αυτό που κάνει ένα πρόσωπο ακέραιο και ξεχωριστό είναι η αληθινή αγάπη.
- Μόνο μια ξεχωριστή οντότητα-προσωπικότητα μπορεί να αγαπάει και να δέχεται αγάπη.
- Στην αληθινή αγάπη ποτέ δεν ταυτιζόμαστε με τον άλλον αλλά και ποτέ δεν απομακρυνόμαστε από τον άλλον. Το ίδιο ισχύει και στη σχέση.
- Η υγιής σιωπή είναι η εσωτερική, αυτή που έχει αγάπη και δεν έχει λογισμούς. Αντίθετα, η εξωτερική σιωπή είναι κακοποίηση της σχέσης, γιατί συνήθως είναι προϊόν αρνητικών λογισμών για τον άλλον.
- Αν ανοιχτούμε στον Χριστό και από την αγάπη που μας δίνει ο Χριστός αγαπήσουμε τους άλλους, θεραπευόμαστε εμείς, θεραπεύουμε και τους άλλους.
- Αν από την ομορφιά που μας δίνει ο Θεός δώσουμε στους άλλους, ομορφαίνουμε περισσότερο εμείς, ομορφαίνουν και οι άλλοι.
- Όσο δινόμαστε στον Χριστό, τόσο αναγεννιόμαστε και πλημυρίζουμε από αγάπη.
- Η αληθινή αγάπη ποτέ δεν μας ταυτίζει με τον άλλον και ποτέ δεν μας απομακρύνει από τον άλλον.

<u>05-06-2022</u> Το παιχνίδι εξουσίας στις σχέσεις

- Η θεωρία και η πράξη πηγαίνουν μαζί. Χωρίς τη μία πάσχει η άλλη. Όταν δεν υπάρχει η θεωρία, είναι σαν τον κατά τα άλλα υγιή άνθρωπο που δεν έχει όραση, ενώ όταν δεν υπάρχει η πράξη, είναι σαν τον κατά τα άλλα υγιή άνθρωπο που δεν έχει κινητική ικανότητα.
- Η Α΄ Οικουμενική Σύνοδος ήταν πολύ σημαντική, γιατί σε αυτήν οι Πατέρες μάς περιέγραψαν την αλήθεια.

- Χωρίς την αλήθεια δεν υπάρχει η δυνατότητα πράξης, άρα και ζωής. Ο άνθρωπος ζει μέσα στη σύγχυση, μέσα στην αδιακρισία.
- Είναι χαρακτηριστικό της εποχής μας ότι οι άνθρωποι, είτε βρίσκονται εντός της Εκκλησίας είτε εκτός, δεν έχουν στη ζωή τους κατεύθυνση και επίγνωση.
- Η πράξη είναι άσκηση. Και η μεγαλύτερη άσκηση είναι αυτή της αγάπης, της σχέσης και της διαφύλαξης της ενότητας.
- Η ενότητα δεν είναι απλά κάτι χρήσιμο. Χωρίς την ενότητα δεν υπάρχει Εκκλησία και δεν υπάρχει ζωή.
- Η ποιότητα, η ωριμότητα, η πνευματικότητα και η αρετή ενός ανθρώπου δεν αποτυπώνονται σε σχήματα θρησκευτικά, αλλά στη δυνατότητα σχέσης και ενότητας, είτε στο σπίτι είτε στην κοινωνία.
- Μόνο αν "τα βρούμε" με τον εαυτό μας, θα μπορέσουμε να "τα βρούμε" και με τον άλλον άνθρωπο και να σχετισθούμε μαζί του.
- Τα βρίσκω με τον εαυτό μου σημαίνει ότι κατανοώ την προσωπική μου αξία, την ομορφιά που έχω μέσα μου, που είναι η εμπειρία της αγάπης του Θεού.
- Είμαστε σημαντικοί γιατί, παρά τα μεγάλα λάθη μας, ο Θεός μάς αγαπάει.
- Όταν έχουμε την πληρότητα της εμπειρίας της αγάπης του Θεού, δεν αισθανόμαστε μειονεκτικά έναντι των άλλων και δεν διεκδικούμε την αναγνώριση και τη δικαίωση, οι οποίες οδηγούν στον διχασμό και στον χωρισμό από τους άλλους ανθρώπους.
- Η αγάπη δεν είναι μια αφηρημένη ιδέα συναισθηματικής έκφρασης, αλλά η ικανότητα να σχετίζομαι με τον κάθε άνθρωπο.
- Χριστιανός δεν είναι αυτός που έχει το σχήμα του χριστιανού, αλλά αυτός που μπορεί να συνυπάρχει αρμονικά με όλους τους ανθρώπους και πιο πολύ με τους εκτός της Εκκλησίας.
- Το πρόβλημά μας είναι ότι βλέπουμε την κάθε σχέση ως ένα παιχνίδι εξουσίας, που έχει ως στόχο εμείς να επιβληθούμε και να κυριαρχήσουμε επάνω στον άλλον.
- Στην αληθινή αγάπη δεν προσπαθούμε να κάνουμε τον άλλον να πονάει για μας, όπως λανθασμένα ίσως πιστεύουμε, αλλά να τον αναπαύουμε ώστε να μην πονάει για μας.
- Αγαπώ σημαίνει πολεμάω τα πάθη μου, τους λογισμούς μου, τις βεβαιότητές μου, βγαίνω από τον εαυτό μου, ακούω αληθινά τον άλλον και γεφυρώνω τη σχέση μου με αυτόν.
- Πριν γίνουμε άγιοι, να γίνουμε απλοί άνθρωποι. Να σεβόμαστε τον εαυτό μας και τον άλλον και να μην έχουμε απέναντί του διάφορους λογισμούς, όπως καχυποψίας, παρερμηνειών, τακτικισμών και μεθοδεύσεων.
- Οι λογισμοί μας απέναντι στους άλλους δείχνουν την έλλειψή μας και τη μειονεξία μας.
- Αγάπη δεν είναι να πονάει και να σταυρώνεται ο άλλος για μένα, αλλά να πονάω και να σταυρώνομαι εγώ γι’ αυτόν.
- Η πνευματικότητά μας αποδεικνύεται κυρίως από το αν διαφυλάσσουμε την ενότητα μέσα στη διαφορετικότητά μας.

- Το πώς βλέπουμε τον άλλον εξαρτάται από τη δική μας κατάσταση και διάθεση. Ο άλλος είναι ο καθρέφτης μας.
- Μόνο αν εκτιμήσουμε τον εαυτό μας ως ένα αιώνιο γεγονός και τον αγαπήσουμε, θα μπορέσουμε να εκτιμήσουμε και να αγαπήσουμε και τον άλλον.

<u>10-06-2022</u> Η παρηγοριά μας

- Τον Κύριο Τον γνωρίζουμε "εν Πνεύματι Αγίω".
- Μέσα στη ζωή της Εκκλησίας μας το Άγιο Πνεύμα είναι μια διαρκής παρηγοριά ότι πάντα έχουμε μαζί μας τον Χριστό.
- Η οδύνη του αποχωρισμού μας από τον Κύριο, η εμπειρία αυτής της ορφάνιας, είναι δημιουργική, γιατί μας δίνει τις προϋποθέσεις να αφομοιώσουμε τον Παράκλητο, δηλαδή το Άγιο Πνεύμα. Αυτό άλλωστε έγινε στους μαθητές του Κυρίου μετά την Ανάληψη.
- Αφού κάθε άνθρωπος μπορεί να γνωρίσει τον Χριστό "εν Πνεύματι Αγίω", κάθε άνθρωπος είναι πολύτιμος και σημαντικός.
- Οι άγιοι με τη ζωή τους μας δείχνουν ότι τα εμπόδια, όπως οι αμαρτίες και οι δυσκολίες μας, μπορούν να γίνουν εφόδια για να συνάψουμε σχέση με τον Χριστό. Και έτσι δίνουν ελπίδα και παρηγοριά στον κάθε άνθρωπο.
- Η Εκκλησία μας, στην οποία δρα το Άγιο Πνεύμα, είναι μια παρηγοριά που λέει ότι είναι ανοιχτός ο παράδεισος. Αυτό είναι η Εκκλησία και τίποτε άλλο.
- Είμαστε αχόρταγοι, γιατί έχουμε άπειρο πόθο για τον Άπειρο. Κι όλα μας τα πάθη έρχονται ψευδώς να γεμίσουν την ύπαρξή μας, που δεν γεμίζει παρά μόνο με τον Χριστό.
- Φανερώνουμε ότι έχουμε μέσα μας τον Χριστό, όταν γινόμαστε παρηγοριά για τον κάθε άνθρωπο, που άλλωστε είναι ο ίδιος ο Χριστός "εν ετέρα μορφή". Και γινόμαστε παρηγοριά για τον κάθε άνθρωπο, όταν του υπενθυμίσουμε τη δυνατότητα που έχει να σχετισθεί με τον Χριστό και του αναστήσουμε τον πόθο για τον Χριστό.
- Όταν ο Χριστός απομακρύνεται από μας, όπως έγινε στην Ανάληψη, το κάνει για να Τον ποθήσουμε περισσότερο. Να νιώσουμε αυτόν τον πόνο της απώλειας και έτσι να γεννηθεί μέσα μας η ανάγκη της αναζήτησης.
- Ο πόνος της απώλειας είναι δημιουργικός, απαραίτητος, ωφέλιμος. Χωρίς αυτόν, δεν μπορούμε να γίνουμε αληθινοί άνθρωποι.
- Από τον πόνο της απώλειας και την ταπείνωση της αναζήτησης γεννιέται η αληθινή ζωή.

<u>13-06-2022</u> Η σωτηρία μας μέσα στην κοινότητα

- Το μεγαλύτερο δώρο του Αγίου Πνεύματος είναι ο θεσμός της Εκκλησίας.
- Τον Θεό δεν Τον πλησιάζουμε ατομικά, αλλά εν σχέσει με τον αδελφό μας.
- Μέσα στην Εκκλησία μετέχουμε των δωρεών-ενεργειών του Θεού διά των μυστηρίων, με κεντρικό μυστήριο τη Θεία Ευχαριστία.

- Ο λόγος της Εκκλησίας είναι η σωτηρία του κόσμου. Ο τρόπος της Εκκλησίας είναι η οικονομία της σωτηρίας των ανθρώπων.
- Το μεγαλύτερο πρόβλημα της Εκκλησίας, ο μεγαλύτερος πειρασμός της, δεν είναι οι αμαρτίες των μελών της, αλλά η ιδιορρυθμία κάποιων μελών που πιστεύουν ότι αυτοί και μερικοί ακόμη, που έχουν τις ίδιες με αυτούς ιδέες και γνώμες, είναι η γνήσια Εκκλησία.
- Να κάνουμε υπακοή στην Εκκλησία, ακόμη κι αν κατά τη γνώμη μας κάνει λάθος. Αυτό θέλει ξεπέρασμα του λογισμού μας και άρα μεγάλη ταπείνωση, που ο Θεός τη βλέπει και την ανταμείβει.
- Την εντελώς απαραίτητη για την Εκκλησία ενότητα μπορούμε να την έχουμε, μόνο αν ξεπεράσουμε τον λογισμό μας, την ιδιορρυθμία μας.
- Η Εκκλησία είναι το λιμάνι της σωτηρίας μας.
- Μέσα στην Εκκλησία ζούμε τους καρπούς του Αγίου Πνεύματος.
- Η Εκκλησία μας, με όλα τα λάθη της, είναι αγία, γιατί κεφαλή έχει τον Χριστό και σε αυτήν δρα το Άγιο Πνεύμα.
- Ο αληθινά μετανοών άνθρωπος είναι αυτός που είναι ανοιχτός στον Θεό και συγχωρητικός στον αδελφό του.
- Η χειρότερη αμαρτία μας είναι αυτή της ατομικής μας και άρα νομιζόμενης αλήθειας και αρετής μας.
- Η αλήθεια δεν είναι αντικειμενικό γεγονός. Η αλήθεια είναι το πρόσωπο του Χριστού, το οποίο το ζούμε μόνο εντός της Εκκλησίας.
- Να αγαπήσουμε και να σεβαστούμε την Εκκλησία. Είμαστε μέλη της και είναι η οικογένειά μας.
- Να αγαπήσουμε το Άγιο Πνεύμα και να γίνουμε πνευματικοί άνθρωποι.
- Πνευματικός άνθρωπος είναι ο ταπεινός άνθρωπος. Αυτός που αδειάζει από όλα τα δικά του, για να μπορέσει ο Θεός να βρει χώρο μέσα του και να ενεργήσει. Αυτός που αρνείται το δικό του πνεύμα για να λάβει το Πνεύμα το Άγιο. Αυτός που αρνείται τη δική του ιδιορρυθμία για να κάνει υπακοή στην Εκκλησία.
- Ιδιορρυθμία σημαίνει απομόνωση και ακοινωνησία, δηλαδή κόλαση.
- Παράδεισος είναι η εντός Εκκλησίας κοινωνία με το πρόσωπο του άλλου, στο οποίο βλέπουμε το πρόσωπο του Χριστού.

<u>19-06-2022</u> Η χάρη των αδυνάτων

- Έχουμε αγίους, γιατί έχουμε την Πεντηκοστή και γιατί έχουμε το Άγιο Πνεύμα που δρα μέσα στην Εκκλησία.
- Η αγιότητα περιφρονείται και στον κόσμο και στην Εκκλησία, γιατί, αγνοώντας ότι είναι η κλίση μας, λανθασμένα νομίζουμε α) ότι είναι ανέφικτη και β) ότι ταυτίζεται είτε με την αναμαρτησία είτε με την απομόνωση.

- Αγιότητα είναι η απόκτηση του Αγίου Πνεύματος μέσω του ανοίγματος και τους αφήματός μας στον Θεό.
- Το μεγαλύτερο πρόβλημά μας δεν είναι η αμαρτία μας, αλλά το ότι δεν πιστέψαμε ότι ο Χριστός είναι η ζωή μας και έτσι η αρετή μας είναι ξεκομμένη από το πρόσωπο του Χριστού.
- Η αρετή δικαιώνεται, εφόσον είναι καρπός της σχέσης με τον Χριστό. Και η άρνηση της αμαρτίας μπορεί να εξηγηθεί, εφόσον είναι διαφύλαξη της σχέσης με τον Χριστό.
- Οι εξαρτήσεις μας από τα γήινα είναι η πτώση μας, γιατί αυτό φανερώνει ότι δεν είμαστε γεμάτοι από τον Χριστό και θεοποιούμε άλλα.
- Μόνο αν έχουμε ως βάση τον Χριστό, μπορούμε να αγαπάμε αληθινά τους ανθρώπους.
- Όταν θεοποιούμε κάτι που δεν είναι ο Θεός, τελικά το καταστρέφουμε, όπως επίσης καταστρέφουμε και τη σχέση μας μαζί του αλλά και τη ζωή μας ολόκληρη. Και αυτά συμβαίνουν, γιατί του δίνουμε άλλη υπόσταση από αυτήν που έχει, με συνέπεια να προσδοκούμε πράγματα που δεν μπορεί να μας δώσει.
- Το σημαντικότερο που έχουμε στην πορεία της ζωής μας είναι η λαχτάρα για τον Θεό, η οποία, αν και είναι φυτεμένη στον καθένα μας, την έχουμε εξασθενήσει με τα πάθη μας.
- Η πορεία της αγιότητας ενός ανθρώπου αρχίζει, όταν αυτός αποφασίσει να είναι τίμιος απέναντι στην καρδιά του και να τοποθετεί τον εαυτό του μετά από τους άλλους.
- Αγιότητα είναι η παραδοχή της αδυναμίας μας και το άφημά μας στον Θεό, ώστε Αυτός να μας κάνει ό,τι θέλει, όπως θέλει και αν θέλει.
- Τελικά η πίστη στον Θεό και η ταπείνωση είναι αυτά που μας σώζουν.
- Ο ταπεινός άνθρωπος δεν έχει τη "μούρη" να ελέγχει τους άλλους με την αρετή του και τη θρησκευτικότητά του, γιατί γνωρίζει τα χάλια του αλλά και γιατί ταυτόχρονα ελπίζει με σιγουριά στην αγάπη του Θεού.
- Αγιότητα είναι να ζούμε τη ζωή του Χριστού.

<u>26-06-2022</u> Η απλότητα μας θεραπεύει

- Ο ωραίος-ώριμος άνθρωπος είναι ο απλός, ο ταπεινός, ο άνετος, ο άδολος, αυτός που δεν λειτουργεί συνεχώς με τακτικισμούς, καχυποψίες, ερωτηματικά, υπολογισμούς και άλλους λογισμούς, οι οποίοι ταλαιπωρούν την ψυχή τόσο τη δική μας, όσο των γύρω μας.
- Ο ωραίος-ώριμος άνθρωπος είναι αυτός που τον χαίρονται όλοι, αυτός που αναπαύονται και ηρεμούν όλοι κοντά του.
- Από τους λογισμούς ταλαιπωρούνται κυρίως οι θρησκευτικοί άνθρωποι, που δεν έχουν μια απλή και καθαρή σχέση με τον Θεό, αλλά μια περίεργη σχέση, με την οποία προσπαθούν να καλύψουν πολλά δικά τους ψυχολογικά προβλήματα. Μήπως είμαστε κι εμείς ανάμεσα σε αυτούς;
- Όλος μας ο αγώνας είναι να αδειάσουμε από το εγώ μας, να αδειάσουμε από τους λογισμούς μας και να κάνουμε απλή τη ζωή μας.

- Εφόσον αφήσουμε τον Θεό να αναλάβει τη ζωή μας, θα γίνουμε απλοί, ανάλαφροι, ευλογημένοι. Κι όπως θα αναπαύουμε τον εαυτό μας, θα αναπαύουμε και τους άλλους.
- Οι αφημένοι στον Θεό ταπεινοί άνθρωποι παραδέχονται την αδυναμία τους και πιστεύουν στη δύναμη του Θεού, αντίθετα από τους αλαζόνες, που από κρυφή μειονεξία συνεχώς υποκρίνονται τους δυνατούς και τους αυτάρκεις.
- Κατεύθυνση ζωής δεν δίνουμε με τα λόγια μας, αλλά με αυτό που είμαστε.
- Αν το είναι μας δεν ομιλεί και δεν εκπέμπει την ειρήνη του Θεού, αν το βλέμμα μας δεν μεταδίδει φως και ελπίδα στον άλλον, τα λόγια μας δεν μπορούν να βοηθήσουν.
- Ή θα είμαστε φορείς της χάρης του Θεού και η χάρη του Θεού θα εμπνέει τους άλλους ή μόνοι μας θα κατευθύνουμε τη ζωή μας και θα οδηγούμαστε σε αδιέξοδο.
- Οι άνθρωποι δεν χρειάζονται διδασκαλίες και κηρύγματα, αλλά ανάπαυση και αγκαλιά στην πτώση τους.

<u>03-07-2022</u> Η θεραπεία των εσωτερικών συγκρούσεων

- Δεν γίνεται να υπηρετούμε ταυτόχρονα και τον Χριστό και τον Μαμωνά, δηλαδή τα πάθη μας. Όταν συμβαίνει αυτό, τότε ζούμε σχιζοειδώς και χάνουμε την υγεία μας, τόσο την πνευματική, όσο και την ψυχική.
- Έχουμε σκοτεινά σημεία μέσα μας, που δεν τα κατανοούμε, γι' αυτό οφείλουμε διαρκώς να επανακινούμαστε, δηλαδή να μετανοούμε. Κι όσο το κάνουμε αυτό, τόσο αποκαλύπτονται και άλλα σκοτεινά σημεία μέσα μας.
- Οι άγιοι δεν έχουν υποσυνείδητο και ασυνείδητο, αλλά μόνο συνειδητό, στο οποίο με τη συνεχή μετάνοια έχουν μεταφέρει την πραγματικότητά τους.
- Οι νευρώσεις μας οφείλονται στο ότι δεν είμαστε ξεκάθαροι στις επιλογές μας. Στο ότι ψευτοπιστεύουμε και ψευτομετανοούμε.
- Όσο πιο ειλικρινά μετανοούμε, τόσο πιο ακέραια και ελεύθερα ζούμε και τόσο πιο ενωμένες τις δυνάμεις μας έχουμε.
- Το άφημα στον Χριστό είναι αυτό που περισσότερο απ' όλα χρειαζόμαστε και είναι μια μεγάλη και βαθιά πνευματική άσκηση.
- Το διαρκές θέλω, η αχορτασιά από την οποία χαρακτηριζόμαστε αποκαλύπτει το κενό μας, την έλλειψη εσωτερικής ζωής, που μας στρέφει προς τα πάθη.
- Και όλα να τα έχουμε, χορτάτοι δεν θα είμαστε, αν δεν τα ζούμε εν Χριστώ. Αντίθετα, και τα ελάχιστα θα μας γεμίζουν, αν τα ζούμε εν Χριστώ.
- Η ζωή μας γεμίζει όχι από το πλήθος των πραγμάτων, αλλά από την ποιότητα των πραγμάτων, δηλαδή από το αν τα ζούμε ευχαριστιακά και δοξολογικά, με άλλα λόγια από το αν έχουν Χριστό.
- Θα έχουμε τον Χριστό στη ζωή μας, αν αναγνωρίζουμε την πτώση-κατάντια μας, αν μετανοούμε και αν προσευχόμαστε.

- Λέμε ότι πιστεύουμε στον Χριστό, αλλά ταλαιπωρούμαστε ακριβώς όπως και οι κοσμικοί, με τις ίδιες αγωνίες, τα ίδια πάθη, τις ίδιες απαιτήσεις, τα ίδια παράπονα, την ίδια γκρίνια και μιζέρια. Ζούμε μια ψεύτικη θρησκευτικότητα ως οχύρωση και ως αυτοδικαίωση, γιατί δεν ζούμε πραγματικά το πρόσωπο του Χριστού.
- Αν ζούσαμε την εμπειρία της Ανάστασης του Χριστού, θα είμασταν χορτάτοι, έστω κι αν είμασταν νηστικοί κοσμικά.

<u>10-07-2022</u> Το μυστικό της χαράς

- Η πίστη και η ταπείνωση πάντα πάνε μαζί. Δεν υπάρχει η μία χωρίς την άλλη.
- Τη ζωή μας μπορούμε αληθινά να την αναφέρουμε στον Χριστό, μόνο αν έχουμε ταπεινό φρόνημα, δηλαδή μόνο αν αρνηθούμε τον λογισμό μας.
- Ο ταπεινός άνθρωπος είναι αυτός που έχει συναίσθηση της κατάστασής του.
- Στους πειρασμούς ο μεν ταπεινός άνθρωπος γίνεται πιο μαλακός και πιο καταδεκτικός, ο δε υπερήφανος πιο σκληρός και πιο απομονωμένος.
- Η ξιπασιά είναι η χειρότερη αρρώστια. Και όσο πιο ξιπασμένος είναι ένας άνθρωπος, τόσο πιο βαριά άρρωστος είναι.
- Η θεραπεία μας και η χαρά μας είναι η συναίσθηση της αμαρτωλότητας-αναξιότητάς μας και η εμπιστοσύνη μας στο έλεος του Θεού.
- Όταν παραδεχόμαστε την κατάστασή μας, προστατευόμαστε από πολλά, όπως α)από το να κρίνουμε τους άλλους, β)από το να απαιτούμε από τους άλλους και γ)από το να ζητούμε την αναγνώριση των άλλων.

<u>17-07-2022</u> Να γίνουμε φως

- Ο Χριστός μάς προέτρεψε να γίνουμε το φως του κόσμου. Να δουν οι άνθρωποι από μας τα καλά έργα, που είναι καρπός του φωτός, και έτσι να δοξασθεί ο ουράνιος Πατέρας.
- Το φως δεν είναι η γνώση μιας αλήθειας, αλλά η αποκάλυψη του Θεού στην καρδιά εκείνου του ανθρώπου που έχει προσανατολίσει τη ζωή του στον Χριστό. Αυτό το φως γεννά στον άνθρωπο την επίγνωση και τη διάκριση.
- Με τη ζωή που επιλέγουμε να κάνουμε έχουμε ευθύνη όχι μόνο για τον εαυτό μας αλλά και για τους άλλους.
- Καλούμαστε να γίνουμε η πρόκληση που ο άνθρωπος του κόσμου έχει ανάγκη, ώστε να ελκυσθεί στην αλήθεια του φωτός.
- Η μετάδοση του φωτός δεν γίνεται με διδασκαλίες και κηρύγματα, αλλά με την ανεπιτήδευτη παρουσίαση της εμπειρίας της ζωής και των έργων του φωτός.
- Η ζωή του φωτισμένου ανθρώπου είναι μια μαρτυρία του Χριστού που υπερβαίνει τα θρησκευτικά καλούπια, τους θρησκευτικούς νόμους.

- Οι γνήσιοι χριστιανοί, οι άγιοί μας δηλαδή, που είναι οι φίλοι μας, πολλές φορές ανατρέπουν το σύστημα το θρησκευτικό, για να μας μεταδώσουν την εμπειρία του φωτός.
- Θα μπορέσουμε να ελκύσουμε το φως, όταν συναισθανθούμε το κενό μας, μετανοήσουμε και στραφούμε στον Χριστό.
- Η γνήσια μετάνοια πάντα έχει και την ταπείνωση.
- Η ταπείνωση είναι το πραγματικό φως του χριστιανού.
- Οι άγιοι ήταν ταπεινοί, δηλαδή ανύπαρκτοι. Δεν καταλάμβαναν τον χώρο, δεν βάραιναν τους ανθρώπους, αλλά τους μετέδιδαν ειρήνη. Ήταν μια ανάπαυση και μια ελευθερία για τους ανθρώπους.
- Το να νικήσουμε τα πάθη μας και να γεμίσουμε από τον εαυτό μας δεν μας λύνει το πρόβλημα. Μόνο αν γεμίσουμε από τον Θεό, λύνεται το πρόβλημά μας. Θεραπεύεται το κενό μας, θεραπεύονται και τα πάθη μας.
- Μαθητές του Χριστού και άνθρωποι του φωτός είμαστε, αν έχουμε προς τους ανθρώπους αγάπη, καλοσύνη, ευγένεια, σεμνότητα, διάκριση, λεπτότητα, επιείκεια.
- Σε έναν κόσμο εχθρότητας, κακότητας και συγκρούσεων, είναι ευθύνη μας να γίνουμε άνθρωποι του φωτός. Σε έναν κόσμο που ζητάει να σταυρώσουμε τον άλλον, ας επιλέξουμε εμείς να σταυρωθούμε για τον άλλον.
- Να εργαζόμαστε πάντα για τη συμφιλίωση παρά το προσωπικό κόστος. Αυτός είναι ο πολιτισμός του χριστιανού, που οφείλουμε να έχουμε.

<u>24-07-2022</u> Η επίδραση της πνευματικής υγείας στη σωματική

- Η συμμετοχή μας στην κοινότητα και την αληθινή σχέση και η ενότητα μεταξύ μας φέρνουν κοντά μας τον Θεό.
- Όσο σημαντικό είναι να βοηθάμε τους αναγκεμένους ανθρώπους, άλλο τόσο σημαντικό είναι, όταν εμείς είμαστε αναγκεμένοι, με τη στάση μας και τη συμπεριφορά μας να έλκουμε κοντά μας τους άλλους και να μην τους διώχνουμε.
- Στην περίπτωση που έχουμε κάποια ασθένεια, θα έλκουμε κοντά μας τους άλλους, αν σηκώνουμε το βάρος της ασθένειάς μας με θετικότητα, αξιοπρέπεια, ταπείνωση.
- Η πίστη στον Χριστό και η παρουσία του Χριστού στη ζωή μας διαγράφει και σταματάει τις αμαρτίες μας και έτσι λειτουργεί θεραπευτικά, τόσο για την ψυχή, όσο και για το σώμα.
- Η άφεση των αμαρτιών ενός ανθρώπου είναι συγκλονιστικότερο θαύμα από τη θεραπεία μιας σωματικής του ασθένειας.
- Ο κάθε άνθρωπος αποτελεί μία ενιαία ύπαρξη, μία ολότητα-ενότητα.
- Τα σωματικά μας πάθη και νοσήματα πολλές φορές έχουν ως αίτιο το ότι δεν ξέρουμε να ζούμε, δεν έχουμε πνευματική ισορροπία και εσωτερική ειρήνη.
- Τις περισσότερες φορές πίσω από τα ψυχικά και σωματικά μας νοσήματα υπάρχει η εγωπάθεια και η αγωνία να ελέγχουμε μόνοι, χωρίς τον Χριστό, τη ζωή μας.

- Ο προσανατολισμός της ζωής μας στον Χριστό και κατά συνέπεια η άφεση των αμαρτιών μας είναι η προϋπόθεση της υγείας μας, τόσο της πνευματικής, όσο και της σωματικής.

<u>31-07-2022</u> Η λεπτότητα της ψυχής

- Σε μία σχέση, το ποιος έχει δίκαιο και ποιος έχει άδικο δεν είναι το σημαντικό. Το σημαντικό είναι η οικοδόμηση της σχέσης.
- Η οικοδόμηση μιας σχέση βασίζεται στην αρχή οι δυνατοί να στηρίζουν τους αδυνάτους και να αποδέχονται τις αδυναμίες τους.
- Όπως ο Χριστός, να κάνουμε όχι αυτά που αρέσουν σε μας, αλλά αυτά που αρέσουν στον άλλον, πάντα όμως με την προοπτική της πνευματικής οικοδομής του άλλου, δηλαδή της προκοπής του. Αυτή είναι η ουσία της αγάπης και της πνευματικής ζωής.
- Μόνο ένας πλήρης εσωτερικά άνθρωπος μπορεί να ξεπεράσει τα του εαυτού του και να ενδιαφερθεί ωφελώντας τον άλλον. Και πλήρης εσωτερικά άνθρωπος είναι αυτός που μετανόησε και γέμισε από τον Χριστό. Αυτός άλλωστε είναι και ο πνευματικός άνθρωπος.
- Ο γεμάτος από τον Χριστό άνθρωπος έχει αποκτήσει λεπτότητα πνευματική και κατά συνέπεια αντίληψη του εαυτού του και του άλλου. Γι' αυτό και έχει συνειδητοποιήσει ότι η μεγαλύτερη αξία στη ζωή είναι το ανθρώπινο πρόσωπο.
- Ο πνευματικός άνθρωπος έχει λεπτότητα και ευγένεια. Δεν θέλει ποτέ να θίξει τον άλλον, να προσβάλει τον άλλον, να κατηγορήσει τον άλλον. Το μόνο που θέλει είναι να του δώσει προϋποθέσεις σωτηρίας, δηλαδή να βρει τα καλά που έχει ο άλλος και να τον δικαιώσει.
- Οι εγωκεντρικοί άνθρωποι νοιάζονται αν οι άλλοι τους αγαπούν και πόσο. Αντίθετα, οι ευλογημένοι άνθρωποι που έχουν λεπτότητα ψυχής νοιάζονται πώς θα αγαπήσουν περισσότερο τους άλλους και πώς θα τους αναπαύσουν.
- Γεμάτος από τον Χριστό είναι ο άνθρωπος που άδειασε από τον εαυτό του, ανοίχθηκε στον Χριστό και αναφέρεται συνεχώς στον Χριστό.
- Ο γεμάτος από τον Χριστό άνθρωπος, επειδή είναι πλήρης, έχει εσωτερική ειρήνη. Και αυτή την εσωτερική ειρήνη τη μεταδίδει και στους άλλους.
- Ο αληθινός χριστιανός δεν είναι αυτός που κάνει καλές πράξεις για να πάει στον παράδεισο, αλλά αυτός που από τη φύση του νοιάζεται για τους άλλους.
- Έμπρακτη αγάπη χρειάζονται οι άνθρωποι. Τέτοια αγάπη οφείλουμε να τους δίνουμε.

<u>03-08-2022</u> Η θεραπευτική αγκαλιά

- Η αυτοεκτίμηση στον άνθρωπο αναπτύσσεται από τη βρεφική ηλικία με την αγκαλιά της μάνας. Λίγο αργότερα με το κράτημα του χεριού του μικρού παιδιού στον έξω κόσμο από τον πατέρα αναπτύσσεται η αυτοπεποίθηση.

- Η αυτοεκτίμηση του παιδιού διαμορφώνεται από την αγκαλιά της μάνας του, που είναι όλος του ο κόσμος. Πολλοί άνθρωποι που δεν είχαν ως βρέφη αυτή την εμπειρία πάσχουν και ταλαιπωρούνται σε όλη τους τη ζωή.
- Η Παναγία είναι ο πιο σημαντικός άνθρωπος που ήρθε στον κόσμο και είναι η αγκαλιά μας. Αγκαλιάζει όλους τους ανθρώπους απροϋπόθετα και κυρίως τα άτακτα παιδιά όπως είμαστε εμείς.
- Η Παναγία ήταν η πιο ασήμαντη, γι' αυτό και η πιο σημαντική. Δεν είπε τίποτα και τα είπε όλα. Ήταν η πιο ταπεινή και η πιο δοξασμένη.
- Η Παναγία ικανοποίησε τον λόγο της ύπαρξής της και έγινε η μητέρα της ζωής.
- Με την εμπιστοσύνη μας στην αγκαλιά της Παναγίας αποκτούμε την υπαρξιακή αυτοεκτίμηση που έχουμε ανάγκη, ώστε να μπορέσουμε να νικήσουμε τον θάνατο της αμαρτίας.
- Ο λόγος που αμαρτάνουμε είναι γιατί δεν εκτιμούμε τον εαυτό μας.
- Η Παναγία, που περιβάλλει και αγκαλιάζει όλον τον κόσμο, μας κάνει να αισθανόμαστε την αξία μας και κατά συνέπεια να προσέχουμε και να μην προσβάλλουμε τον εαυτό μας με κάθε είδους αστοχίες.
- Η αγκαλιά της Παναγίας μάς οδηγεί στην αγκαλιά της Εκκλησίας.
- Με την εμπειρία της αγάπης του Θεού, που έχουμε μέσα στην Εκκλησία, ειρηνεύουμε εσωτερικά, πλουτίζουμε πνευματικά και αποκτούμε την ικανότητα αληθινής προσφοράς στους άλλους.
- Χωρίς την εμπειρία της αγάπης του Θεού, δεν μπορούμε να αγαπήσουμε αληθινά τους άλλους. Όπως εκμεταλλευόμαστε και κακοποιούμε τον εαυτό μας, έτσι εκμεταλλευόμαστε και κακοποιούμε και τους άλλους.

<u>04-08-2022</u> Αυτό μόνο μας λείπει

- Οι πολλές δήθεν ανάγκες μας, με τις οποίες έχουμε γεμίσει τη ζωή μας, φέρνουν μέσα μας ταραχή, κομμάτιασμα και συγκρούσεις. Όμως, όπως είπε ο Χριστός στη Μάρθα, "Ενός δε εστί χρεία", δηλαδή μόνο με τον Θεό στη ζωή μας μπορούμε να έχουμε εσωτερική ειρήνη, χαρά και πληρότητα και δεν χρειαζόμαστε τίποτε άλλο.
- Όσο λιγότερο Χριστό επιτρέπουμε μέσα μας, τόσο περισσότερο κυριαρχούν τα πάθη στη ζωή μας.
- Να είμαστε συνεχώς σε πνευματική εγρήγορση. Να προσέχουμε ώστε να ζούμε σύμφωνα με τον ευαγγελικό λόγο, τον λόγο του Χριστού. Τότε μόνο θα έχουμε κάνει πράξη τον λόγο "Ενός δε εστί χρεία".
- Αυτό που τεκμηριώνει τη γνησιότητα της μετάνοιάς μας είναι αν όντως δεχόμαστε υπαρξιακά και όχι συναισθηματικά ή διανοητικά τον λόγο "Ενός δε εστί χρεία". Αν δηλαδή για να ζήσουμε μας αρκεί ο Χριστός.

- Οι δυσκολίες στη ζωή μας είναι τρόπος και δρόμος για να ενεργοποιήσουμε περισσότερο Χριστό μέσα μας. Οπότε να είμαστε χαρούμενοι που έχουμε δυσκολίες.
- Παρθένος σημαίνει κυρίως αφοσιωμένος στον λόγο "Ενός δε εστί χρεία".
- Με την αφοσίωσή της στον Θεό η Παναγία έγινε η κλίμακα για να κατέβει ο Θεός στον κόσμο και η μεσίτρια στους Ουρανούς για όλους μας.
- Όταν βρούμε τον Ένα που έχουμε ανάγκη, Τον βρίσκουμε όχι μόνο για τον εαυτό μας, αλλά για όλον τον κόσμο. Γιατί γινόμαστε έμπνευση για όλον το κόσμο, είτε μιλάμε είτε σιωπούμε. Εκπέμπει η ύπαρξή μας ζωή, φως.

<u>07-08-2022</u> Η ενότητα προϋπόθεση της ζωής

- Μόνο με ενότητα μπορεί να υπάρξει εκκλησιαστική κοινότητα, δηλαδή Εκκλησία.
- Η ενότητα είναι για την Εκκλησία, αλλά και για το κάθε μέλος της, ο δείκτης της πνευματικής υγείας και της ψυχικής ισορροπίας.
- Η μειονεξίες των ποιμένων, που θέλουν να προβάλλουν τον εαυτό τους, και η ανασφάλειες των πιστών, που θέλουν να εξαρτώνται από κάποιον ποιμένα και να μην αναλαμβάνουν την προσωπική τους ευθύνη, οδηγούν σε διάσπαση της ενότητας.
- Η πρόσφατη πανδημία των κορωνοϊού δεν έφερε μόνο θανάτους και ασθένειες, αλλά κυρίως φανέρωσε την παθογένεια της Εκκλησίας. Οι πιστοί χωριστήκαμε ανάλογα με τη γνώμη μας σε διάφορα ζητήματα, σαν να ήταν ο καθένας μας ο ειδικός επιστήμονας. Πολύ αρνητικό ρόλο έπαιξε σε αυτό η στάση ορισμένων ποιμένων και μοναχών.
- Τον Χριστό οφείλουμε να προσκυνούμε και όχι τον πνευματικό καθοδηγητή μας, ο οποίος μπορεί να έχει τις ελλείψεις του.
- Ασφαλώς μπορούμε να έχουμε την άποψή μας, αλλά αυτή η άποψη να μην γίνεται εμμονή, πρόβλημα στις σχέσεις μας και αιτία χωρισμού από τους αδελφούς μας.
- Το πρόβλημά μας είναι ότι θέλουμε να ελέγχουμε τους άλλους και να κυριαρχούμε πάνω τους. Και έχουμε αυτό το πρόβλημα, γιατί δεν έχουμε αναφορά μας και καθοδηγητή μας τον Χριστό.
- Ο αληθινά μετανοών άνθρωπος έχει μέσα του τέτοια χαρά, τέτοια ειρήνη, τέτοια πληρότητα, που δεν τρώγεται με τον εαυτό του, προσπαθώντας να επιβάλλει τις απόψεις του.
- Η ενότητα αποδεικνύει ότι τα χαρίσματα που έχουμε τα χρησιμοποιούμε σωστά.
- Από δύο πράγματα κινδυνεύουμε να παγιδευτούμε στην καθημερινότητά μας: α) Από τη γνώμη-δικαιοσύνη μας που θέλουμε να επιβάλλουμε στους άλλους και β) από τα χαρίσματά μας που θέλουμε να τα αναγνωρίσουν οι άλλοι. Όμως η δικαιοσύνη μας, όταν είμαστε χωρισμένοι από τον άλλον, χάνει το νόημά της, την αξία της. Αλλά και τα χαρίσματά μας, τα οποία λέμε ότι είναι δικά μας, Κάποιος μας τα έδωσε, δηλαδή στην ουσία δεν είναι δικά μας.
- Αυτό που μας χωρίζει από τον άλλον είναι οι γνώμες μας, οι ιδέες μας.

- Όταν η πνευματική ζωή εκφυλίζεται σε γνώμες και ιδέες, το πρόβλημα είναι πολύ μεγάλο. Η πνευματική ζωή γίνεται θρησκευτική ζωή, ο πνευματικός άνθρωπος γίνεται θρησκευτικός άνθρωπος και ο ποιμένας από πατέρας που ενώνει γίνεται ηγέτης που χωρίζει.
- Η ενότητά μας είναι για τον Θεό πιο σημαντική ακόμα και από την αναμαρτησία μας. Γι' αυτό οφείλουμε να κάνουμε τα πάντα για να τη διαφυλάξουμε. Να αφήσουμε κατά μέρος τις γνώμες, τις ιδέες και τα χαρίσματά μας, ώστε να αποκαλυφθεί το πρόσωπο του Χριστού.
- Η ενότητα και κάθε προσπάθεια γεφύρωσης των διαφορών και κοινωνίας του προσώπου του άλλου είναι απόδειξη υγείας.
- Μόνο αν είμαι ενωμένος με τον αδελφό μου, θα ενωθώ και με τον Χριστό. Και μόνο αν είμαι αληθινά ενωμένος με τον Χριστό, θα ενωθώ και με τον άνθρωπο, τον αδελφό μου.
- Ακόμα και όταν διαφωνούμε με τον άλλον, να τον τιμούμε ως Χριστό και να καλλιεργούμε την ενότητα. Τότε μάλιστα η χάρη θα είναι μεγαλύτερη.
- Η αποδοχή της διαφορετικότητας είναι κορυφαία κατάσταση πνευματικής ωριμότητας.

<u>11-09-2022</u> Η αγάπη που σώζει

- Ο Χριστός ήρθε στον κόσμο όχι για να τον κρίνει, αλλά για να τον σώσει με την αγάπη Του. Η εσφαλμένη ερμηνεία του παραπάνω ευαγγελικού λόγου μπορεί να μας οδηγήσει στις εξής δύο εκτροπές, που και στις δύο ο Θεός θεληματικά παραμερίζεται: Είτε ισχυροποιώντας το θρησκευτικό μας εγώ να επιδοθούμε στην αυτοδικαίωσή μας και να γίνουμε σκληροί επικριτές των άλλων είτε να απορρίψουμε την πνευματική ζωή και να δικαιολογούμε τις αμαρτίες μας.
- Τόσο μας αγαπάει ο Θεός, που έστειλε στον κόσμο τον μονογενή Του Υιό για να μας σώσει, με την προϋπόθεση όμως ότι κι εμείς θα συγκατατεθούμε στη σωτηρία μας. Γιατί ο Θεός δεν παραβιάζει το αυτεξούσιό μας, την ελευθερία μας.
- Να αδειάσουμε το εγώ από μέσα μας και δώσουμε με τη μετάνοια χώρο στον Θεό για να ενεργήσει. Αυτή είναι η προϋπόθεση της σωτηρίας μας.
- Μόνο ο ανοιχτός στον Θεό άνθρωπος, δηλαδή ο μετανοών, μπορεί να γευτεί την εμπειρία της αγάπης του Θεού.
- Η γνήσια μετάνοια συνοδεύεται με εσωτερική ζωή, με προσευχή, με σιωπή, με ησυχία.
- Ο ησυχαστικός τρόπος είναι η βάση της πνευματικής εμπειρίας της αγάπης του Θεού.
- Να μην πιάνουμε κουβέντα με κανέναν λογισμό, είτε κακός φαίνεται είτε καλός. Ο διάλογος με οποιονδήποτε λογισμό είναι πτώση, είναι άρνηση του Θεού.
- Όταν ο ίδιος ο Χριστός δεν ήρθε για να κρίνει τον κόσμο αλλά να τον σώσει, πόσο βλάσφημοι είμαστε όταν εμείς κρίνουμε τους άλλους; Και ο λόγος που κρίνουμε τους άλλους είναι γιατί δεν έχουμε εμπειρία της αγάπης του Θεού, δεν θελήσαμε να έχουμε αυτή την εμπειρία.

- Δείκτης της γνησιότητας της πνευματικής μας εμπειρίας είναι το να μην κρίνουμε κανέναν και το να ποθούμε όλοι οι άνθρωποι να σωθούν.
- Με το άφημά μας στην αγάπη του Θεού αποκτούμε την πραγματική ελευθερία, η οποία δεν υπακούει στα πάθη μας, αλλά μας ελευθερώνει από τα πάθη μας.

<u>14-09-2022</u> Το σκάνδαλο του κόσμου

- Ο Σταυρός δεν είναι ένα νεκρό σύμβολο, αλλά είναι μια πράξη ζωής, μια πρόταση ζωής.
- Ο Σταυρός είναι η απόδειξη της αγάπης του Θεού και η πηγή της ελπίδας μας.
- Όταν με επίγνωση και λόγο αγάπης θυσιαζόμαστε για τον άλλον, τότε είμαστε νικητές.
- Όταν αγωνιούμε να κερδίσουμε τον άλλον, να φανούμε δυνατότεροί του, να αποδείξουμε τα δίκαιά μας, αυτό είναι η χειρότερη προσβολή του Σταυρού και δείχνει ότι δεν είμαστε υποψιασμένοι ποιο είναι το βάθος της πνευματικής ζωής.
- Μόνο αν επιλέξουμε την οδό της αυταπάρνησης και της αυτοθυσίας, θα μπορέσουμε να γευτούμε τη χάρη του Θεού.
- Μόνο ο άνθρωπος που αισθάνθηκε το βάθος του μυστηρίου του Σταυρού μπορεί να κάνει έναρξη πνευματικής ζωής.
- Όταν επιλέγουμε τον εκούσιο σταυρό, αλλά ακόμα και όταν υπομένουμε τον ακούσιο σταυρό ταπεινά και αγόγγυστα, διευρύνονται οι εσωτερικοί μας ορίζοντες και αποκτούμε βάθος πνευματικής γνώσης.
- Η μεγάλη ευκολία και η άνεση μας διέλυσαν.
- Ο αληθινά ελεύθερος άνθρωπος είναι αυτός που ταύτισε το θέλημά του με το θέλημα του Θεού. Επειδή όμως είμαστε εγωιστές, υπερήφανοι, μέσα στην πτώση μας, το να ταυτίσουμε το δικό μας θέλημα με το θέλημα του Θεού μάς φαίνεται οδυνηρός αγώνας.
- Σταυρός σημαίνει σταυρώνω τον εγωισμό μου, τη φιλαυτία μου, τα θελήματά μου, γιατί πάνω από το δικό μου θέλημα ζητώ το θέλημα του Θεού.
- Τον σταυρωμένο άνθρωπο ο Θεός τον χαριτώνει. Του δίνει τη χαρά που δεν γνωρίζει ο κόσμος. Του δίνει τον φωτισμό που δεν γνωρίζουν οι σοφοί του κόσμου.
- Αν γευτούμε τους καρπούς του Σταυρού και της Ανάστασης, τότε θέλουμε να πετάξουμε από πάνω μας όλα τα φτιασιδώματα, όλες τις απαιτήσεις και όλα τα δικαιώματα, ώστε να είμαστε περισσότερο ελεύθεροι και άνετοι ενώπιον του Θεού.
- Δεν μας βαραίνουν μόνο οι αμαρτίες μας. Μας βαραίνουν και οι επιδιώξεις μας, οι προσδοκίες μας, οι απαιτήσεις μας, οι αγωνίες μας.
- Κάθε μέρα είμαστε καλεσμένοι να κάνουμε την καρδιά μας Αγία Τράπεζα. Να θυσιάζουμε το θέλημά μας, αλλά όχι στο όνομα του εαυτού μας, αλλά στο όνομα του Χριστού.

25-09-2022 Το θαύμα στη ζωή μας

- Ο Κύριος μπορεί να μας επισκεφτεί οπουδήποτε. Και εκεί που δεν το περιμένουμε. Το θέμα είναι να είμαστε ανοιχτοί και έτοιμοι γι' αυτήν τη συνάντηση, ώστε να αναγνωρίσουμε την παρουσία Του.
- Ανοιχτός και έτοιμος να συναντήσει τον Χριστό είναι αυτός που με την καρδιά του ποθεί και αναζητεί τον Χριστό.
- Ο τόπος της συνάντησης με τον Κύριο είναι η καρδιά μας.
- Οι μέριμνες, οι δυσκολίες και οι αγωνίες μας να μην υπερνικούν τη λαχτάρα μας για τη συνάντηση με τον Χριστό.
- Ο Κύριος μάς θέλει ή ζεστούς ή κρύους, όχι χλιαρούς. Οι μεσοβέζικες "λύσεις", που συνηθίζουμε, είναι η τραγωδία της πνευματικής ζωής.
- Τα λόγια μας δεν διορθώνουν και δεν σώζουν κανέναν. Ο Χριστός που έχουμε μέσα μας, αν Τον έχουμε, εκπέμπεται και σώζει.
- Αν αφήσουμε την καθοδήγηση της ζωής μας στον Χριστό, θα έχουν άλλη βαρύτητα η ζωή και η παρουσία μας, άλλη δύναμη το βλέμμα και τα λόγια μας. Και τότε θα βλέπουμε τους γύρω μας να μεταποιούνται. Όμως αυτό δεν θα γίνεται από μας, αλλά από τον Χριστό.

02-10-2022 Η ανώτερη αγάπη

- Ο Κύριος μάς λέει ότι, μόνο αν αγαπάμε τους εχθρούς μας, θα έχουμε πνευματικό όφελος. Δηλαδή το μέτρο που προτείνει για μας ο Κύριος είναι το μέτρο το δικό Του, η συμπεριφορά του ίδιου του Θεού.
- Η ουσία της ιδιότητας του χριστιανού φανερώνεται με την αγάπη προς τους εχθρούς.
- Ο άνθρωπος μόνο με τις δικές του δυνάμεις και χωρίς τη χάρη του Θεού δεν μπορεί να αγαπήσει κανέναν εχθρό του. Η προϋπόθεση για τον εξαγιασμό της οριζόντιας σχέσης μας με τους άλλους ανθρώπους είναι η κάθετη σχέση μας με τον Θεό.
- Αυτός που είναι γεμάτος από τον Θεό δεν θίγεται από τις προσβολές των ανθρώπων. Του είναι απλό και φυσικό το να συγχωρεί και να αγαπά αυτούς από τους οποίους αδικείται.
- Ο δείκτης της υγιούς πνευματικής κατάστασης είναι η καρδιά η ελεύθερη από τις έννοιες του αδικημένου, πληγωμένου, θιγμένου, προδομένου.
- Η αληθινή αγάπη δεν έχει ούτε σκοπιμότητες ούτε προσδοκίες.
- Μία προσδοκία οφείλουμε να έχουμε: τον Χριστό. Αν ενωθούμε με τον Χριστό, ενωνόμαστε με τους πάντες, φίλους και εχθρούς.
- Η αδικία μάς πληγώνει, γιατί μας θυμίζει τη μεγάλη πληγή, τον θάνατο. Αν όμως με την προσωπική σχέση μας με τον Χριστό ο θάνατος έχει νικηθεί μέσα μας, τότε δεν υπάρχει τίποτα που να μας πληγώνει.
- Είναι ευλογία να έχουμε δίπλα μας ανθρώπους που μας αδικούν, γιατί αυτοί είναι που μας βοηθούν να δούμε την εσωτερική μας πραγματικότητα και την κατεύθυνσή μας.

- Κάθε φορά που αδικούμε κάποιον ή νιώθουμε αδικημένοι, θα πρέπει να παραδεχόμαστε ότι δεν ακολουθούμε τον λόγο του Χριστού.
- Μόνο με τη χάρη του Θεού θα πάψουμε να βιώνουμε το αίσθημα της αδικίας. Και τη χάρη του Θεού θα την "αγοράσουμε", μόνο αν "πουλήσουμε" τον εγωισμό μας.
- Με την προσωπική μας σχέση με τον Χριστό, η οποία διατηρείται κυρίως με την προσευχή και τη συμμετοχή μας στη Θεία Λειτουργία, αποκτούμε την αγωγή του δοσίματος, δηλαδή την αγωγή του να δίνουμε και να δινόμαστε. Γιατί Κάποιος άλλος πρώτα μας έδωσε και μας δόθηκε.

<u>03-10-2022</u> Η δυστυχία του θεληματάρη

- Είναι πολύ σημαντικό να μελετούμε, να διαβάζουμε τον λόγο των Πατέρων μας. Η μελέτη αυτή μας κεντρίζει, μας αφυπνίζει και μας ενεργοποιεί.
- Ο λόγος των Πατέρων μας μας ανοίγει πνευματικούς ορίζοντες.
- Ένα μεγάλο πρόβλημα που έχουμε είναι ότι είμαστε θεληματάρηδες, δηλαδή πάντα υπακούμε στις επιθυμίες και στα θελήματά μας και πολύ σπάνια αντιστεκόμαστε σε αυτά βάζοντας κάποια όρια. Αυτό έχει ως συνέπεια να εξασθενούν οι δυνάμεις μας και να μην μπορούμε να σχετισθούμε με τους άλλους ανθρώπους.
- Άλλο η υποστήριξη των νόμιμων και εύλογων δικαιωμάτων μας και η αντίστασή μας στην αδικία, π.χ. στην εργασία μας, και άλλο η ιεροποίηση των επιθυμιών και αναγκών μας, δηλαδή το να θεωρούμε ιερό μας δικαίωμα την ικανοποίηση κάθε επιθυμίας ή ανάγκης μας όποτε το θελήσουμε.
- Στο πνευματικό πλαίσιο, η απαίτηση που έχουμε να πραγματοποιείται κάθε επιθυμία μας όποτε το θελήσουμε δείχνει την αναπηρία μας και την ανωριμότητά μας.
- Ο θεληματάρης άνθρωπος δεν έχει χαρά, δεν βρήκε νόημα, δεν είναι καλά μέσα του. Και προσπαθεί με την ικανοποίηση των επιθυμιών και θελημάτων του να αισθανθεί κάπως καλά.
- Όταν δεν έχουμε μέσα μας ζωή, γινόμαστε λαίμαργοι, πλεονέκτες και πολλές φορές αυτοκαταστροφικοί.
- Σήμερα ένας γονέας δύσκολα μπορεί να πει όχι στο παιδί του. Ο λόγος που συμβαίνει αυτό είναι ότι δεν μπορεί να πει όχι ούτε στον εαυτό του.
- Το όχι δεν είναι πάντα άρνηση. Μπορεί να είναι και ένας τρόπος για να βρούμε το ναι το πραγματικό.
- Ο περισσότεροι άνθρωποι που μένουν ανύπαντροι είναι γιατί δεν θέλουν να έχουν κανέναν να τους λέει όχι. Δεν μπορούν να στερηθούν τα θελήματά τους. Με μια λέξη είναι θεληματάρηδες.
- Η πνευματική μας κατάσταση και η ψυχική μας καλλιέργεια φαίνονται από το πώς δεχόμαστε τη στέρηση των θελημάτων μας.

- Τα θελήματά του μόνο ένας πολύ δυνατός εσωτερικά άνθρωπος μπορεί να τα στερηθεί, δηλαδή ένας άνθρωπος που βρήκε το νόημα της ζωής και άρα κατάλαβε από πού έρχεται και πού πηγαίνει.
- Αυτό που περισσότερο από οτιδήποτε άλλο ωφελεί έναν άνθρωπο και τον εξελίσσει είναι το κόψιμο των θελημάτων του.
- Είναι ευλογημένοι οι άνθρωποι που μεγάλωσαν σε τέτοιο περιβάλλον όπου υπήρχε στέρηση των θελημάτων τους. Αντίθετα, εκείνοι οι άνθρωποι που γινόταν πάντα το δικό τους είναι οι πιο δυστυχείς.
- Η στέρηση των θελημάτων μας πρέπει να ξεκινάει από την παιδική ηλικία. Και τότε το όφελος αυτής της στέρησης θα απλώνεται σε όλη μας τη ζωή.
- Η θλίψη που αισθανόμαστε όταν δεν γίνεται το δικό μας είναι θλίψη ωφέλιμη.
- Οι συγκρούσεις που έχουμε στις σχέσεις μας οφείλονται στο ότι το θέλημα του ενός συγκρούεται με το θέλημα του άλλου και ο καθένας προσπαθεί να υποστηρίξει το δικό του μέσα σε ένα πλαίσιο υποτιθέμενης δικαιοσύνης.
- Ο λόγος που δεν έχουμε μάθει να αρνούμαστε τα θελήματά μας είναι το ότι δεν έχουμε βρει λόγο να το κάνουμε αυτό. Δεν έχουμε καταλάβει πόσο πολύ μας ωφελεί αυτό.
- Όταν τα μέλη ενός ζευγαριού με παιδί δεν τα πηγαίνουν καλά μεταξύ τους, το κάθε μέλος προσπαθεί να πλειοδοτήσει σε παροχές προς το παιδί, για να μην το χάσει από το άλλο μέλος. Και αυτό οι δυο τους το ονομάζουν αγάπη. Η ζημιά όμως που κάνουν έτσι στο παιδί είναι ανυπολόγιστη.
- Στην εποχή μας, που είναι εποχή δικαιωματισμού, η έννοιες της άσκησης και της στέρησης είναι φορτωμένες με πολύ αρνητισμό. Πολύ κακώς βέβαια.
- Η κατάθλιψη δεν οφείλεται στο ότι δεν ικανοποιούμε τις ανάγκες μας, αλλά στο ότι δεν βρήκαμε νόημα στη ζωή μας, δεν ξέρουμε γιατί ζούμε.
- Θα μπορέσουμε να αναπτυχθούμε και να ωριμάσουμε, μόνο αν μάθουμε να αποδεχόμαστε με την άνεση του "Να 'ναι ευλογημένο" τις δυσκολίες που μας έρχονται.
- Οι άνθρωποι που έχουν μάθει τον σωστό τρόπο να στερούνται τα θελήματά τους έχουν πρόσωπο. Οι άλλοι είναι μια απρόσωπη βιολογική βάζα που βολοδέρνει.
- Για να μπορέσει ένας γονέας να δώσει κατεύθυνση ζωής στα παιδιά του και να αρνείται τα θελήματά τους, πρέπει πρώτα ο ίδιος να έχει κατεύθυνση ζωής και να αρνείται τα δικά του θελήματα.
- Η σχέση είναι άνοιγμα και άσκηση. Δεν είναι ικανοποίηση και δικαίωμα.
- Όταν ένας άνθρωπος έχει συνηθίσει να αποδέχεται τη μη εκπλήρωση των επιθυμιών του, και δυσκολίες να του παρουσιαστούν, δεν ταράσσεται.
- Ο ασκημένος στις στερήσεις άνθρωπος τελικά είναι πάντα ευχαριστημένος και όλα τού φαίνονται καλά.

- Για όποιον δεν έχει δικό του θέλημα, καθετί που γίνεται είναι και δικό του θέλημα. (Αβάς Δωρόθεος)
- Δεν μπορούμε να ζήσουμε χωρίς πάθη. Και τελικά αυτό που έχει σημασία είναι τα πάθη μας να είναι καλά και όχι αμαρτωλά.
- Τα αμαρτωλά πάθη δεν τα ξεπερνούμε καταστέλλοντάς τα, αλλά μεταμορφώνοντάς τα σε καλά πάθη.
- Αν ξεκουράζουμε τους ανθρώπους, θα ξεκουράσει κι εμάς ο Θεός.
- Περισσότερο από οτιδήποτε άλλο έχουμε ανάγκη την ταπεινοφροσύνη.
- Η ταπεινοφροσύνη είναι το ένδυμα της θεότητας. (Πατέρες)
- Για την ανάπτυξη ή αποκατάσταση της σχέσης μας με τον άλλον, να μάθουμε να χαμηλώνουμε τον εαυτό μας.
- Η οποιαδήποτε συμπεριφορά, ενέργεια ή στάση μας δείχνει το περιεχόμενο της καρδιάς μας. Το "Έτσι μου ήρθε και το έκανα" δεν ισχύει.
- Η ταπεινοφροσύνη είναι η βάση οποιασδήποτε αρετής, όπως η φιλαυτία είναι η βάση οποιασδήποτε αμαρτίας.
- Αυτό που περισσότερο από όλα ελκύει τη χάρη του Θεού είναι η ταπεινοφροσύνη.
- Να είμαστε ευγενικοί και διακριτικοί με τον άλλον άνθρωπο και μην θέλουμε να επιβάλουμε σε αυτόν τη γνώμη μας.
- Οι άνθρωποι πολύ δύσκολα αλλάζουν τη γνώμη τους για κάτι, γι' αυτό καλύτερα να μην προσπαθούμε να επιβάλουμε σε κάποιον μια άλλη γνώμη από αυτή που έχει και κυρίως να αποφεύγουμε τις εντάσεις. Εκτός αν οι συνθήκες είναι κατάλληλες, οπότε με τον σωστό τρόπο ίσως προσπαθήσουμε να του μιλήσουμε.
- Να τιμούμε κάθε άνθρωπο με τον οποίο ερχόμαστε σε επαφή.
- Με την ταπεινοφροσύνη καταστρέφονται όλες τις παγίδες που μας βάζει ο πονηρός.
- Αν οι δυνάμεις μας είναι ισχνές και δεν μας επιτρέπουν να αγωνιστούμε περισσότερο, και μόνο με την ταπεινοφροσύνη μπορούμε να σωθούμε.
- Η ταπείνωση κάνει τον άνθρωπο να μην οργίζεται ούτε να εξοργίζει κανέναν, π.χ. προσπαθώντας να τον κάνει να αλλάξει γνώμη.
- Ο οργίλος άνθρωπος, αν δεν καλύψει και θεραπεύσει τον εαυτό του με την ταπείνωση, σιγά σιγά πέφτει σε μια δαιμονική κατάσταση και γίνεται εστία ταραχής, τόσο για τον εαυτό του, όσο και για τους άλλους.

<u>10-10-2022</u> Ο πιο σύντομος δρόμος για την εσωτερική ειρήνη

- Η έννοια της ταπείνωσης είναι παρεξηγημένη, γιατί οι περισσότεροι άνθρωποι νομίζουν ότι η ταπείνωση δεν τους εξυπηρετεί κάποια ανάγκη. Τη θεωρούν κάτι που αφορά ορισμένους ανθρώπους για έναν μελλοντικό παράδεισο. Όμως η ταπείνωση είναι η λύση όλων των προβλημάτων μας.

- Ο άνθρωπος που ασκεί την αρετή της ταπείνωσης είναι ένας ισορροπημένος, ελεύθερος και ειρηνικός άνθρωπος που ζει τη χάρη του παραδείσου από τώρα.
- Στον υπερήφανο άνθρωπο πάντα υπάρχει ένας φταίχτης που τον ενοχλεί και του δυσκολεύει τη ζωή.
- Η ταπείνωση είναι ο τρόπος με τον οποίο μπορούμε να βαδίσουμε άνετα στη ζωή μας.
- Άλλο η ταπείνωση και άλλο η φοβική μειονεξία και η ταπεινοσχημία.
- Ο ταπεινός άνθρωπος αποφεύγει τις παγίδες του πονηρού. Είναι απρόσβλητος από οτιδήποτε στήνεται για να τον βλάψει.
- Η ψυχολογία στοχεύει στο να μας κάνει λειτουργικούς. Η χάρη του Θεού μάς πάει παραπέρα. Μας κάνει καινούς ανθρώπους.
- Ο υπερήφανος άνθρωπος δεν έχει εσωτερική ησυχία και γι' αυτό συνεχώς παραπονιέται, αντιδρά, τρώγεται με τον εαυτό του.
- Ο ταπεινός, επειδή είναι γεμάτος εσωτερικά, έχει τέτοια εσωτερική ειρήνη που δεν ενοχλείται από τίποτα.
- Αυτός που έχει μεγάλη ιδέα για τον εαυτό του είναι στην πραγματικότητα ένας μειονεκτικός άνθρωπος. Αισθάνεται ότι δεν αξίζει και κατασκευάζει ένα είδωλο του εαυτού του, μια εικόνα του εαυτού του που να καλύπτει αυτή την έλλειψη, ώστε να έχει μια αίσθηση υπεροχής.
- Ο ταπεινός άνθρωπος νιώθει ότι μόνο από τον Θεό παίρνει αξία και καθόλου από τον εαυτό του, τον οποίο θεωρεί εντελώς ανάξιο. Γι' αυτό αισθάνεται πλήρης και δυνατός.
- Σε κάθε δυσάρεστο γεγονός ο ταπεινός με λεβεντιά αναλαμβάνει την ευθύνη του, σε αντίθεση με τον υπερήφανο, που, γκρινιάρης και μίζερος καθώς είναι, πάντα βρίσκει φταίχτες για να τους κατακρίνει.
- Όταν ο ταπεινός βιώνει ένα δυσάρεστο γεγονός, δεν ανέχεται να κατακρίνει κανέναν, δεν ανέχεται να φορτώσει σε άλλον την αιτία. Γι' αυτό ατάραχος το ξεπερνάει.
- Να μην ψάχνουμε για φταίχτες. Όπου φταίχτης εκεί και ανάγκη τιμωρίας. Άρα ένταση και σύγκρουση, δηλαδή απώλεια της ειρήνης.
- Όταν ζω την αγάπη και το έλεος του Θεού, που τα συγχωρεί όλα, είναι δυνατόν να κλαίγομαι και να ψάχνω για φταίχτες;
- Όλα τα καλά που έχουμε είναι δώρα του Θεού. Αν το συνειδητοποιήσουμε αυτό, θα αλλάξει η ζωή μας. Θα γίνουμε κι εμείς δώρα ολόκληροι. Δεν θα απαιτούμε, δεν θα συγκρινόμαστε, δεν θα διεκδικούμε, δεν θα πληγωνόμαστε και δεν θα πληγώνουμε.
- Εκείνοι που βλέπουν ως απειλή αυτόν που προσπαθεί να τους βοηθήσει και να τους προστατέψει είναι οι ίδιοι που βλέπουν ως απειλή και τον Θεό.
- Αυτός που αγαπάει αληθινά τον Θεό βλέπει παντού την πρόνοιά Του τη θεραπευτική, την πρόνοιά Του την πατρική.

- Αυτός που βλέπει τον Θεό ως έναν κακό και σαδιστή δικαστή διακατέχεται σε όλη τη ζωή του από αυτό το τιμωρητικό και τοξικό πνεύμα.
- Με την κατάκριση προς κάποιους ανθρώπους δεν σώζουμε τίποτα, όσο ιερό κι αν είναι.
- Όπου υπάρχει κατακριτικό φρόνημα, δεν υπάρχει η αλήθεια του Θεού.
- Η αλήθεια του Θεού έχει ειρήνη και γαλήνη.
- Το Πνεύμα του Θεού είναι αύρα λεπτή. Θεραπεύει χωρίς να διχάζει.
- Η Εκκλησία δεν έχει ανάγκη "αγωνιστικής προστασίας". Γιατί όταν η Εκκλησία ηττάται, τότε κερδίζει τον κόσμο όλον.
- Εφόσον ο Θεός θέλει όλοι οι άνθρωποι να σωθούν και να αποκτήσουν επίγνωση της αλήθειας, πώς εμείς μπορούμε να κατακεραυνώνουμε όσους βρίσκονται ή νομίζουμε ότι βρίσκονται σε πλάνη;
- Η λεγόμενη "ιερά αγανάκτηση" είναι ανύπαρκτη και κακώς χρησιμοποιείται για τη δικαιολόγηση κάποιων έντονων ή ακόμη και βίαιων αντιδράσεων. Μόνο πόθος ιερός υπάρχει.
- Πολλοί από αυτούς που αντιδρούν σε κάτι ως δήθεν ιερά αγανακτισμένοι απλά είναι άνθρωποι με προβλήματα ψυχικής υγείας.
- Ο χριστιανός είναι επιεικής, δηλαδή μη εμπαθής, απέναντι στον άνθρωπο. Είμαι επιεικής σε μια υπόθεση κακότητας, π.χ. εγκλήματος, σημαίνει θρηνώ τόσο το θύμα όσο και τον θύτη. Γνωρίζοντας ότι και ο θύτης μπορεί να υπήρξε θύμα σε προγενέστερο χρόνο.
- Η σωστή επιείκεια είναι η μη εμπάθεια, όχι η νομιμοποίηση μιας κακότητας.
- Η ταπείνωση είναι αυτό που περισσότερο από όλα μας κατατάσσει στους σοφούς.
- Η στάσεις ή δράσεις μας απέναντι στα διάφορα κοινωνικά ζητήματα, μόνο αν προηγουμένως έχουμε ασκηθεί στην ταπείνωση, την προσευχή και άρα στην εκρίζωση της εμπάθειας, μπορούν να φέρουν θετικά αποτελέσματα.
- Η άσκηση των αρετών προϋποθέτει προσωπικό χρόνο ησυχίας και προσευχής. Έτσι καλλιεργείται η προσωπική σχέση με τον Θεό.
- Υπάρχουν δύο μορφές υπερηφάνειας: Η πρώτη είναι αυτή απέναντι στον αδελφό μας, τον οποίο δεν διστάζουμε να εξουθενώνουμε και να εξευτελίζουμε. Αν με την κατάλληλη προσοχή και επιμέλεια δεν τη διορθώσουμε, πέφτουμε στη δεύτερη μορφή, που είναι η υπερηφάνεια απέναντι στον Θεό. Τότε οτιδήποτε κατορθώνουμε, λανθασμένα πιστεύουμε ότι οφείλεται στις δικές μας δυνάμεις και όχι στον Θεό. (Αβάς Δωρόθεος)
- Ταπεινός είναι αυτός που δεν έχει λογισμούς και γι' αυτό έχει εσωτερική ειρήνη.

<u>16-10-2022</u> Η αιτία που παιδευόμαστε

- Αυτό από το οποίο κρίνεται η ζωή μας είναι το πόσο αγαπήσαμε και αγαπούμε τον Χριστό και το πόσο θελήσαμε και θέλουμε να Του μοιάσουμε.

- Ο λόγος του Θεού δεν είναι εντολές που πρέπει να τηρήσουμε για να δικαιωθούμε, αλλά είναι κατευθύνσεις-δείκτες που μας οδηγούν στον λόγο της ύπαρξής μας, που είναι το πρόσωπο του Χριστού.
- Τα όσα συμβαίνουν στη ζωή μας είναι αφορμές για να ενεργοποιηθεί μέσα μας ο Χριστός.
- Αν ζούσαμε μέσα μας τον Χριστό, θα είμασταν πραγματικά ζωντανοί και θα μεταδίδαμε και στους άλλους τον Χριστό και όχι την ψυχοπαθολογική θρησκευτική μας κατάσταση.
- Αυτός που ζει τον Χριστό, ό,τι και να κάνει εκπέμπει τον Χριστό.
- Αυτό που εμποδίζει τον λόγο του Χριστού να καρποφορήσει είναι η σκληροκαρδία μας.
- Να ζητούμε καθημερινά από τον Θεό να γίνεται ορατός στη ζωή μας. Αυτό θα μαλακώνει την καρδιά μας και θα μπορεί ο λόγος του Χριστού να καρποφορεί.
- Πρακτικά η χειρότερη αμαρτία μας είναι η οκνηρία. Το βόλεμα σε μια κατάσταση με απενεργοποιημένες τις δυνατότητες που μας χάρισε ο Χριστός.
- Η οκνηρία φέρνει τη λήθη και η λήθη φέρνει τη σκληροκαρδία.
- Συχνά η πολυπραγμοσύνη μάς γεμίζει άγχος και αγωνία και μας αποπροσανατολίζει από τον λόγο και τον σκοπό της ύπαρξής μας.
- Ο ζωντανός Χριστός και οι ζωντανοί άγιοί μας θα ζωντανέψουν την ύπαρξή μας και θα αλλάξουν τη ζωή μας, αν εμείς θαρραλέα παραδεχτούμε την κατάστασή μας, την κατάντια μας και πούμε το "ήμαρτον".
- Αγαθή ψυχή είναι αυτή που πόθησε την άλλη πραγματικότητα. Παραδέχτηκε ως μεγάλο, ως πλούτο και ως θησαυρό αυτό που πραγματικά είναι μεγάλο, πλούτος και θησαυρός.
- Το "ήμαρτον" είναι η πιο γλυκιά λέξη που μπορεί να πει ένας άνθρωπος.

<u>17-10-2022</u> Η αιτία που δεν πηγαίνουν καλά οι σχέσεις μας

- Ακόμη κι όλες τις αρετές να έχουμε, αν είμαστε υπερήφανοι, τις καταστρέφουμε και καταστρεφόμαστε κι εμείς.
- Οι αρετές και όλα τα χαρίσματα που έχουμε είναι δώρα που μας τα δίνει ο Θεός, όχι για να υπερηφανευόμαστε έναντι του άλλου, αλλά για να υπηρετούμε τον άλλον.
- Ούτε για τα κοσμικά αλλά ούτε και για τα πνευματικά κατορθώματά μας μπορούμε να υπερηφανευόμαστε, γιατί η σταυρική θυσία του Χριστού είναι που μας σώζει και όχι η οποιαδήποτε δική μας προσπάθεια.
- Στην ουσία η ταπείνωση είναι εμπιστοσύνη-άνοιγμα στο έλεος του Θεού.
- Δεν σωζόμαστε από τα έργα μας, αλλά από το έλεος του Θεού.
- Πίσω από την οποιαδήποτε υπερηφάνεια κρύβεται πάντα μια βαθιά μειονεξία και μια έλλειψη εμπιστοσύνης στον Χριστό.
- Ακόμα κι αν ο άλλος φαίνεται ότι βρίσκεται σε χειρότερη πνευματική κατάσταση από μας, επειδή δεν γνωρίζουμε τις συνθήκες που είχε και που του διαμόρφωσαν αυτή την κατάσταση, δεν πρέπει να υπερηφανευόμαστε.

- Ακόμα κι αν εμείς σήμερα είμαστε πνευματικά καλά, επειδή δεν γνωρίζουμε σε πώς θα είμαστε αύριο, δεν πρέπει να υπερηφανευόμαστε.
- Επειδή ό,τι καλό έχουμε είναι από τη χάρη του Θεού και εφόσον το αποδεχόμαστε αυτό, μόνο επιεικείς και τιμητικοί μπορούμε να είμαστε στους άλλους.
- Σκληρόκαρδοι γινόμαστε, όταν πιστέψουμε ότι εμείς είμαστε καλύτεροι από τον άλλον, ότι εμείς αγωνιστήκαμε περισσότερο από τον άλλον και γι' αυτό δικαιούμαστε την αναγνώριση και την ανταπόδοση στον αγώνα μας.
- Ο Θεός μπορεί την οποιαδήποτε στιγμή να άρει τη χάρη Του από πάνω μας. Γι' αυτό είναι απαράδεκτο να είμαστε επικριτικοί και απορριπτικοί προς τους άλλους, να τους βάζουμε ταμπέλες και να τους κακοχαρακτηρίζουμε.
- Ο άνθρωπος που έχει θυμό και ταραχή δεν πιστεύει στη χάρη του Θεού, αλλά μόνο στον εαυτό του και βάσει αυτού του μέτρου ζει τη ζωή του και τις σχέσεις του.
- Έχουμε ταπείνωση, όταν αποδίδουμε κάθε κατόρθωμα και κάθε επιτυχία μας στη χάρη του Θεού, όπως άλλωστε ισχύει στην πραγματικότητα. Κι αυτό μας ελευθερώνει.
- Η ψυχή όσο ταπεινώνεται, τόσο καρποφορεί. Όπως τα χαμηλωμένα κλαδιά ενός δέντρου που είναι γεμάτα καρπούς, σε αντίθεση με τα υπερυψωμένα που παραμένουν άκαρπα.
- Η άγια ψυχή όσο καρποφορεί, τόσο περισσότερο ταπεινώνεται, γιατί καταλαβαίνει ότι όλοι οι καρποί που έχει είναι δώρα του Θεού.
- Πνευματική ζωή είναι το πλησίασμα στον Θεό, η αγάπη προς τον Χριστό και όχι οτιδήποτε άλλο, όσο πνευματικό κι αν φαίνεται.
- Όσο πιο πολύ μας αγαπάει κάποιος και όσο πιο σημαντικός είναι αυτός που μας αγαπάει, τόσο πιο σημαντικοί νιώθουμε. Και όταν νιώθουμε, παρά την αναξιότητά μας, την προσωπική αγάπη του Χριστού, βρίσκουμε την προσωπική μας αξία και δεν υπάρχει λόγος να την απαιτήσουμε από τους ανθρώπους.
- Απαίτηση από τους ανθρώπους σημαίνει σύγκρουση με τους ανθρώπους.
- Όταν αγαπάμε αληθινά, δεν επιδιώκουμε να εξαγοράσουμε κανένα είδος ανταπόδοσης.
- Την ταπείνωση δεν την αποκτούμε με τα λόγια, αλλά με την πείρα της ασκητικής ζωής και την τήρηση των εντολών του Θεού.
- Όλα τα αληθινά και καλά προϋποθέτουν κάποια άσκηση.
- Χωρίς κόπο, άσκηση και πρόγραμμα, δηλαδή χωρίς άρνηση των θελημάτων μας, δεν μπορούμε να ζήσουμε και να σχετισθούμε με τους άλλους.
- Όσο αρνούμαστε την άσκηση, τόσο πιο μαλθακοί γινόμαστε και ανίκανοι να σχετισθούμε.
- Η άσκηση είναι υγεία. Πνευματική ζωή που δεν έχει άσκηση και κόπο είναι ψεύτικη.
- Άσκηση και προσευχή χρειάζεται ο άνθρωπος για να ωριμάσει, άρα για να γίνει ταπεινός. Η φύση όμως της ταπείνωσης είναι θεϊκή και ακατάληπτη.
- Τόσο η άσκηση, όσο και η προσευχή χαμηλώνουν τον άνθρωπο ενώπιον του Θεού και των ανθρώπων κι έτσι τον κάνουν ικανό για να ζήσει και να σχετισθεί.

- Ο ταπεινός μπορεί με προσοχή να μιλά και αυστηρά σε κάποιον άνθρωπο που χρειάζεται να μάθει τα όρια, επιλέγοντας έτσι έναν πιο αποτελεσματικό και άρα πιο ωφέλιμο για τη συγκεκριμένη περίπτωση τρόπο.
- Άλλο η σκληρότητα, που ποτέ δεν ωφελεί κανέναν, και άλλο η αυστηρότητα.

<u>23-10-2022</u> Ο φόβος της σχέσης

- Ο άνθρωπος που έχει δαιμονικές επιρροές χαρακτηρίζεται από αντικοινωνικότητα, ένταση, ταραχή και επίδειξη της γύμνιας του. Αντίθετα, ο άνθρωπος του Θεού είναι το κατεξοχήν κοινωνικό πρόσωπο, έχει εσωτερική ειρήνη και δεν έχει ανάγκη να δείχνει γυμνό το σώμα του.
- Κόλαση είναι το απρόσωπο, η ακοινωνησία, η απομόνωση.
- Παράδεισος είναι το πρόσωπο, η κοινωνία, η σχέση.
- Όταν ένας άνθρωπος δεν έχει πρόσωπο και άρα λόγο ζωής μέσα του, για να καλύψει αυτή τη μειονεξία του, θα θέλει να εντυπωσιάζει, π.χ. δείχνοντας γυμνό το σώμα του.
- Τίποτα δεν κάνουμε τυχαία, επειδή έτσι μας ήρθε. Πίσω από την κάθε επιλογή μας, ακόμα και από αυτή που φαίνεται ασήμαντη, υπάρχει κάποια επιθυμία μας.
- Ο απρόσωπος άνθρωπος αιχμαλωτίζεται από τον αντικείμενο-διάβολο και γίνεται κι αυτός αντικείμενος, δηλαδή κείται πάντα αντίθετα από τους άλλους. Συνεχώς κλαίγεται, μιζεριάζει, κατηγορεί, συγκρούεται.
- Ο άνθρωπος που είναι γυμνός από τη χάρη του Θεού θέλει να είναι γυμνός και στο σώμα.
- Ο πνευματικός άνθρωπος είναι σώφρων, ειρηνικός και αναπαυμένος εσωτερικά. Δεν θέλει να έρχεται σε αντιπαράθεση με τους άλλους.
- Η σχέση με τον Χριστό προϋποθέτει τη νίκη του φόβου και είναι το πρότυπο της σχέσης ευθύνης που οφείλουμε να έχουμε και με τους ανθρώπους.
- Το πρόβλημά μας είναι ότι θέλουμε να έχουμε και το Πνεύμα του Χριστού και το πνεύμα του κόσμου. Φοβόμαστε να ανατρέψουμε μέσα μας το πνεύμα του κόσμου.
- Το ότι θέλουμε να είμαστε και με τον Χριστό και με τον κόσμο είναι συχνά η αιτία για τα ψυχολογικά προβλήματα πολλών ανθρώπων της Εκκλησίας.
- Κηρύττουμε τον Χριστό με τη ζωή μας, όταν αυτή είναι ζωή χάριτος και μετάνοιας, όχι με τα λόγια μας.
- Η αληθινή σχέση και η αληθινή κοινωνικότητα προϋποθέτουν την ύπαρξη προσώπων, την ύπαρξη λόγων ζωής. Κι αν ο άλλος δεν έχει πρόσωπο, μπορούμε με τη ζωή μας να γίνουμε αφορμή να αποκτήσει. Και να καταλάβει ότι αυτό που έλκει τους άλλους δεν είναι η γύμνωση του σώματος, αλλά το ένδυμα των αρετών και κυρίως της ταπείνωσης και της αγάπης.

<u>24-10-2022</u> Η αγάπη διώχνει τον φόβο

- Η αλήθεια είναι διαχρονική και αναπαύει κάθε άνθρωπο κάθε εποχή.

- Όλοι έχουμε ανάγκη από έναν λόγο που να ανταποκρίνεται στις ανάγκες μας, στις αναζητήσεις μας. Γι' αυτό συχνά φέρνουμε στην επιφάνεια κείμενα παλιά των Πατέρων και με την κατάλληλη ανάλυση και ερμηνεία στη σύγχρονη πραγματικότητα προσπαθούμε να αντλήσουμε από αυτά ζωή.
- Άλλο είναι η φοβία και άλλο είναι ο υγιής φόβος, που έχει την έννοια του σεβασμού.
- Ο φόβος προς τον Θεό, που οφείλουμε να έχουμε, πάντα έχει την έννοια του σεβασμού στο μυστήριο της αγάπης Του.
- Ο φόβος ως μια παθολογική κατάσταση είναι αποτέλεσμα εσωτερικών συγκρούσεων, ενοχών, οργής, θυμού.
- Η αμαρτία γεννά ενοχή. Κι όταν δεν μετανοήσουμε και κρατήσουμε μέσα μας την ενοχή, αυτή φέρνει ανασφάλεια, η οποία εκφράζεται με διάφορους τρόπους, όπως οργή, πχ. ότι φταίνε άλλοι, άγχος, φοβία, κατάθλιψη.
- Η τέλεια αγάπη διώχνει τον φόβο. (Ευαγγελιστής Ιωάννης)
- Όταν αγαπάμε αληθινά, είμαστε μακριά από την αμαρτία. Έτσι ούτε ενοχές έχουμε ούτε κάποιον φόβο. Είμαστε σύμφωνοι με τη συνείδησή μας και έχουμε εσωτερική ειρήνη.
- Όταν μέσα μας είμαστε μπερδεμένοι και όχι ξεκάθαροι, δεν μπορούμε να αγαπήσουμε αληθινά, δηλαδή θυσιαστικά. Αγαπούμε στενά συμφεροντολογικά, δηλαδή ψεύτικα.
- Ο υγιής πνευματικά άνθρωπος είναι ελεύθερος από προσδοκίες ανταπόδοσης της αγάπης του και κατανοεί την αγάπη ως θυσία. Θέλει να βγαίνει από τον εαυτό του για να αναπαύει τους άλλους.
- Υπάρχει "φόβος" που δεν είναι φόβος και υπάρχει "αγάπη" που δεν είναι αγάπη. Ο φόβος προς τον Θεό είναι απελευθέρωση από τον φόβο, ενώ η στενή συμφεροντολογική αγάπη είναι απλά μια απαίτηση ναρκισσιστικής ικανοποίησης.
- Η αληθινή αγάπη είναι μια σταυρική πράξη εξόδου από τον εαυτό μας προς ανάπαυση του άλλου.
- Όταν κάνουμε το καλό από φόβο μήπως τιμωρηθούμε ή μήπως έχουμε ενοχές, τότε έχουμε τον φόβο των αρχαρίων, που κι αυτός χρήσιμος είναι μέχρι ενός σημείου. Αντίθετα, όταν αγωνιζόμαστε για το καλό και ενεργούμε έτσι επειδή αγαπάμε τον Θεό και χαιρόμαστε να Τον ευαρεστούμε, τότε έχουμε τον τέλειο φόβο προς τον Θεό.
- Ο άνθρωπος που έχει τον τέλειο φόβο προς τον Θεό έχει και την τέλεια αγάπη προς τον Θεό και προς τους ανθρώπους. Και φοβάται να κάνει το κακό, για να μην προσβάλει τη σχέση του με τον Θεό και τις σχέσεις του με τους ανθρώπους.
- Ο ενωμένος με τον Θεό άνθρωπος δεν κάνει το καλό από φόβο μήπως κολαστεί, αλλά επειδή γεύτηκε τη γλυκύτητα του Θεού και φοβάται μήπως τη χάσει και τη στερηθεί.
- Οι περισσότεροι άνθρωποι ζούμε την αμαρτία των αμαρτωλών και υποκρινόμαστε την αρετή των τελείων. Και λέμε ότι αγαπάμε τον Θεό, ενώ αυτή η αγάπη υπάρχει μόνο στη φαντασία μας.

- Δεν μπορούμε να λέμε ότι αγαπάμε, όταν στις σχέσεις μας είμαστε θρασείς, χυδαίοι, προσβλητικοί, απρόσεκτοι, αυθάδεις, απαιτητικοί, παρεμβατικοί. Μόνο όταν σεβόμαστε τον άλλον και τον εαυτό μας, μπορούμε να μιλάμε για αγάπη.
- Η αληθινή αγάπη έχει αποδοχή του άλλου, λεπτότητα, ευγένεια, σεβασμό, διάκριση.
- Είναι πολύ σημαντικό να μην αμβλύνεται με τα χρόνια η συμπεριφορά μας απέναντι σε όσους θεωρούμε δικούς μας. Να μην παραγνωριζόμαστε δηλαδή.
- Σε κανέναν δεν έχουμε την εξουσία να κάνουμε ό,τι θέλουμε και να συμπεριφερόμαστε όπως να 'ναι, όσο κοντινός μας κι αν είναι.
- Σε μία σχέση είναι πολύ σημαντικό να δίνουμε στον άλλον "χώρο να αναπνέει". Έτσι μόνο η σχέση μπορεί να προχωράει.
- Το να θέλουμε να ελέγχουμε τη ζωή του άλλου είναι κάτι νοσηρό. Αλλά ούτε και το να παραμένουμε κοντά σε κάποιον που θέλει συνεχώς να ελέγχει τη δική μας ζωή είναι υγιές.
- Οι γονείς οφείλουν να μαθαίνουν στα παιδιά τους τα όρια και τους κανόνες από τη μικρή ακόμα ηλικία. Είναι μεγάλο λάθος να το ξεκινούν αυτό οι γονείς όταν τα παιδιά τους γίνουν έφηβοι.
- Αγάπη είναι να παρακολουθείς τι δίνει χαρά στον άλλον και να του το εκπληρώνεις.
- Ο αληθινός χριστιανός είναι αυτός που παρακολουθεί τους γύρω του με σεβασμό και προσπαθεί να τους αναπαύει. Ανιχνεύει τα βαθύτερα αιτήματα της καρδιάς τους και προσπαθεί να τους τα ικανοποιεί.
- Οι ανάγκες των ανθρώπων διαφέρουν. Επειδή αυτό ο άνθρωπος που αγαπά αληθινά το γνωρίζει, δίνει την αγάπη του στους άλλους με διάκριση, ανάλογα με τις ανάγκες τους και όχι ισόποσα για να είναι δήθεν δίκαιος. Άλλο η δικαιοσύνη του κόσμου και άλλο η δικαιοσύνη του Θεού.
- Αν ένας χριστιανός δεν έχει ενσυναίσθηση, μάλλον είναι χριστιανός μόνο στους τύπους.
- Δεν γίνεται να είμαστε προσευχόμενοι και να μην είναι οξυμένες οι αισθήσεις μας. Η προσευχή είναι το μεγαλύτερο εργαστήριο όξυνσης των αισθήσεών μας.
- Η προσευχή είναι η μεγαλύτερη άσκηση, ο μεγαλύτερος αυτοέλεγχος, το μεγαλύτερο βύθισμα στην ύπαρξή μας, ο μεγαλύτερος καθρέφτης που έχουμε μέσα μας.
- Να προσέχουμε κάθε στιγμή όχι μόνο να μην κάνουμε το κακό, αλλά να κάνουμε το καλό.
- Να νοιαζόμαστε συνεχώς πώς θα δίνουμε στους άλλους ανάπαυση, χαρά, ενθουσιασμό, ελευθερία, έμπνευση και όρεξη για ζωή. Και να έχουμε τον καλό φόβο μήπως πάψουμε να έχουμε αυτό το νοιάξιμο.
- Να προσέχουμε πολύ τι βγαίνει από το στόμα μας. Να μην λέμε ποτέ ανάρμοστα λόγια, να μην εξαπατάμε και να μην προσβάλλουμε.
- Να είμαστε μακριά από το κακό, δηλαδή από οτιδήποτε οδηγεί στην αμαρτία και άρα μας αποκόπτει από τον Θεό. Να είμαστε πάντα με την πλευρά του καλού και να κάνουμε το καλό.

- Ο ειρηνικός άνθρωπος είναι αυτός που μέσα του δεν έχει εσωτερικές ταλαντεύσεις και συγκρούσεις. Τα έχει βρει με τον εαυτό του και κατευθύνεται μόνο από τον νόμο του Θεού.
- Ο ειρηνικός άνθρωπος δεν βλέπει κανέναν άλλον άνθρωπο ως απειλή, γι' αυτό και δεν φοβάται τους ανθρώπους. Φοβάται μόνο μην σταματήσει να τους δίνει χαρά.
- Ο χειρότερος φόβος είναι αυτός που μας εμποδίζει να αντικρύσουμε τον πραγματικό εαυτό μας. Έτσι φτιάχνουμε έναν άλλον εαυτό για να ασχολούμαστε, που όμως είναι ψεύτικος. Οι περισσότεροι άνθρωποι με αυτόν τον τρόπο λειτουργούμε, γι' αυτό και μας έρχονται πολλά προβλήματα.
- Ακόμη και στην εξομολόγηση, δεν είναι σίγουρο αν εξομολογούμαστε τον πραγματικό εαυτό μας ή τον νομιζόμενο, τον ψεύτικο δηλαδή. Οφείλουμε να το εξετάζουμε αυτό.
- Οφείλουμε να ξεπεράσουμε τις ανασφάλειες και τις φοβίες μας και να αντικρύσουμε τον εαυτό μας με εμπιστοσύνη στην αγάπη του Θεού. Και όποιοι κι αν είμαστε, να πιστέψουμε βαθιά ότι ο Θεός είναι γιατρός και όχι δικαστής.
- Το ένα μεγάλο μας πρόβλημα είναι η έλλειψη εμπιστοσύνης στην αγάπη του Θεού και το άλλο είναι ο φόβος ότι από αυτή την αγάπη κάτι σημαντικό θα χάσουμε.
- Όσο γευόμαστε την αγάπη του Θεού, τόσο αλλάζει η όρασή μας, η οπτική μας. Βλέπουμε τον άλλον όχι ως απειλή, αλλά ως ευκαιρία συνάντησης και αγάπης. Τη χαρά που νιώσαμε από την αγάπη του Θεού, θέλουμε και ο άλλος άνθρωπος να τη νιώσει.
- Μόνο αν έχουμε ανοιχτεί στον Θεό και στον εαυτό μας, μπορούμε να ανοιχτούμε και στους άλλους ανθρώπους.
- Ο αληθινά χριστιανός θέλει όλοι οι άνθρωποι να σωθούν. Αν ένας άνθρωπος δέχεται με ευχαρίστηση ή έστω με άνεση κάποιοι να πάνε στην κόλαση γιατί είναι αμαρτωλοί ή άπιστοι, η πνευματική πορεία του είναι λανθασμένη και χρειάζεται επειγόντως διόρθωση.
- Να μην ταπεινωνόμαστε στους εγωιστές. Το να ταπεινωνόμαστε σε έναν εγωιστή δεν ωφελεί, γιατί τον κάνουμε πιο εγωιστή και πιο σκληρό.
- Τους εγωιστές να τους προσεγγίζουμε με οριοθέτηση, με σοβαρότητα, ίσως κάποιες φορές και με ψυχρότητα.

<u>30-10-2022</u> Χωρίς πειρασμούς δεν υπάρχει σωτηρία

- Η πνευματική ζωή δεν είναι κάποιοι κανόνες που οφείλουμε να τηρούμε, για να ικανοποιούμε τη συνείδησή μας και τα μάτια των άλλων. Είναι η προσωπική σχέση με τον Θεό, τον εαυτό μας και τους αδελφούς μας.
- Η δύναμη του Θεού φανερώνεται στην ανθρώπινη αδυναμία. Εκεί που εκλείπουν οι ανθρώπινες δυνατότητες, πιθανότητες και αξίες.
- Όλα γίνονται από τον Θεό και τίποτε δεν γίνεται από τη δική μας δύναμη.
- Αν ζητούμε χαρίσματα, οφείλουμε να είμαστε έτοιμοι για δοκιμασίες.
- Αν κάποιος έχει χάρισμα χωρίς δοκιμασία, τότε αυτό είναι δαιμονικό και όχι του Χριστού.

- Του αληθινού παραδείσου μας πάντα προηγείται ένας Γολγοθάς. Της ανάστασής μας πάντα προηγείται μία σταύρωση.
- Μαζί με κάθε χάρισμα που μας δίνει ο Θεός επιτρέπει και κάποια δοκιμασία. Όχι γιατί ο Θεός θέλει να μας ταλαιπωρεί, αλλά γιατί, αν μας έδινε το χάρισμα χωρίς δοκιμασία, εμείς με τον εγωισμό που έχουμε θα καταστρεφόμασταν.
- Ο Θεός δίνει χαρίσματα σε αυτούς που είναι έτοιμοι να δεχτούν και τις δοκιμασίες, τους πειρασμούς.
- Ο Θεός επιτρέπει να έχουμε δυσκολίες που μας υπερβαίνουν, για να "χαμηλώνουμε". Κι όσο πιο "χαμηλωμένοι" είμαστε, τόσο πιο δεκτικοί γινόμαστε στα δώρα του Θεού.
- Ο πόνος των δυσκολιών γεννά τη γνώση και η γνώση γεννά την αγάπη. Κι έτσι πλησιάζουμε τον Θεό.
- Μόνο αν η δυσκολία που έχουμε ξεπερνά τις δικές μας δυνατότητες, θα αποκαλυφθεί η δυνατότητα του Θεού, η χάρη του Θεού. Αρκεί εμείς να έχουμε το ανδρείο φρόνημα να σηκώσουμε αυτή τη δυσκολία, αυτό το αγκάθι.
- Όσο δειλιάζουμε, δεν μπορούμε να γευτούμε τα δώρα του Θεού.
- Από το να είναι ένας άνθρωπος πειραζόμενος, χειρότερο είναι το να νομίζει ότι είναι πειραζόμενος αλλά να είναι πειράζων, φορέας δηλαδή πειρασμού στους άλλους. Τότε ο Θεός συνήθως επιτρέπει κάποια μεγάλη δοκιμασία στον άνθρωπο αυτόν για να συνέλθει.
- Ο μεγαλύτερος κίνδυνος στη ζωή μας είναι ο ξιπασμός. Το να πιστέψουμε ότι χωρίς τη χάρη του Θεού κάποιοι είμαστε.
- Η κάθε αληθινή σχέση προϋποθέτει τόλμη, ανδρείο φρόνημα, ετοιμότητα για δοκιμασία.
- Μια σχέση που δεν έχει δοκιμασίες, πειρασμούς και πόνο δεν εξελίσσεται. Δεν είναι σχέση προσώπων αλλά ψευτοσχέση προσωπείων.

<u>31-10-2022</u> Πώς μια σχέση γίνεται όμορφη

- Η αγάπη διώχνει τον αρχικό δουλικό φόβο και οδηγεί στον φόβο-σεβασμό του Θεού και του αδελφού, που είναι μια κατάσταση ώριμη πνευματικά.
- Ο φόβος-σεβασμός προς τον Θεό και τον αδελφό είναι σωτήριος.
- Στην εποχή μας οι σχέσεις έχασαν την ιερότητά τους, τον σεβασμό τους, την αξιοπρέπειά τους και χαρακτηρίζονται από απροσεξία, προχειρότητα και επιπολαιότητα.
- Η παρρησία είναι καταστροφικό πάθος, που εκφράζεται με ασεβή λόγια, βλέμμα και συμπεριφορά γενικότερα. Και δεν είναι δυναμισμός, ανατρεπτικότητα ή επανασταστικότητα, όπως θεωρείται από πολλούς, αλλά χυδαιότητα.
- Στην κοσμική ορολογία η παρρησία είναι το θράσος, η αναίδεια.
- Από τα λόγια μας εκφράζεται το περιεχόμενο της καρδιάς μας. Τα λόγια αποκαλύπτουν τον εσωτερικό μας κόσμο.

- Όλα τα εξωτερικά μας στοιχεία, όπως τα λόγια, το βλέμμα και η εμφάνισή μας, συνδέονται με τον εσωτερικό μας κόσμο και πηγάζουν από αυτόν.
- Η επιπολαιότητα στις επιλογές μας και στη συμπεριφορά μας εμποδίζει την οικοδόμηση σχέσεων ζωής.
- Ο λόγος για τον οποίο γελάμε φανερώνει τον χαρακτήρα μας και τον εσωτερικό μας κόσμο. Υπάρχει γέλιο υγιές που ενισχύει τον άλλον και γέλιο άσεμνο που τον εξουθενώνει.
- Η επιθυμία μου να ελέγχω και να ορίζω τη ζωή και τη συμπεριφορά άλλων είναι δική μου πνευματική καταστροφή.
- Αυτός που δεν σέβεται τον Θεό δεν σέβεται και την ψυχή του.
- Η ασέβεια οδηγεί στην καταφρόνηση και είναι η μητέρα όλων των παθών.
- Να συμπεριφερόμαστε με σεβασμό, σοβαρότητα, ιερότητα, ευγένεια και καλοσύνη προς όλους, ακόμα και προς τους πιο κοντινούς μας ανθρώπους.
- Η κάθε μέρα είναι μια ευκαιρία συνάντησης με τον αδελφό μας και με τον Θεό.
- Με όσους σχετιζόμαστε να μην παραγνωριζόμαστε, αλλά αντίθετα να βρίσκουμε τρόπους συνεχώς να ανανεωνόμαστε και να ανανεώνουμε τη σχέση μας.
- Αν αληθινά σεβόμαστε τον εαυτό μας, τότε σίγουρα θα σεβόμαστε επίσης τον Θεό και τους συνανθρώπους μας.
- Όταν εκεί που βρισκόμαστε γίνεται κουβέντα για κάτι που δεν είναι ωφέλιμο, εμείς να μην συμμετέχουμε στην κουβέντα αυτή και να αποχωρούμε.
- Να προσέχουμε να μην μεταφέρουμε αρνητισμό και τοξικότητα στους άλλους.
- Από τα λόγια που λέει κάποιος μπορούμε να καταλάβουμε την κατάστασή του, την ποιότητά του, το περιεχόμενό του.
- Άλλο η τυπική και στείρα θρησκευτικότητα και άλλο η πνευματικότητα, το φως που βγαίνει σε όλες τις πτυχές της ζωής μας.
- Ο από τη χάρη του Θεού μεταμορφωμένος εσωτερικά άνθρωπος μεταμορφώνεται σιγά σιγά και εξωτερικά.
- Αν δεν έχουμε ιερότητα, είμαστε προβληματικοί.
- Όταν σκεφτόμαστε να κάνουμε κάτι σε κάποιον, να διερωτηθούμε προηγουμένως αν τα κίνητρά μας είναι αγαθά ή όχι. Αν θέλουμε να τον ωφελήσουμε ή να τον βλάψουμε.
- Η συγχωρητική ευχή που δίνεται στην εξομολόγηση, μόνο όταν υπάρχει μετάνοια ωφελεί τον εξομολογούμενο. Όταν αντίθετα υπάρχει αμετανοησία, του κάνει ζημιά.
- Στα πνευματικά δεν ισχύει το "ό,τι δηλώσεις". Ισχύει το "ό,τι πραγματικά είσαι". Και είναι ευθύνη του πνευματικού να διαγνώσει την πραγματική κατάσταση του εξομολογούμενου. Αν π.χ. η ευλάβειά του είναι αληθινή ή όχι.
- Ο πνευματικός οφείλει να δείχνει τον δρόμο, να δείχνει το μέτρο και όχι να πιέζει και να επιβάλλει.

- Η αντίδραση ενός ανθρώπου στην καθοδήγηση του πνευματικού δείχνει ότι ο άνθρωπος αυτός δεν έχει δεκτικότητα, είναι κλειστός και εγωιστής.
- Όσο περισσότερο αργούμε να ανταποκριθούμε στην πνευματική καθοδήγηση, τόσο μεγαλύτερο εγωισμό έχουμε και τόσο περισσότερο θα αρρωσταίνουμε.
- Είναι πολύ σημαντικό να αμφισβητήσουμε τις βεβαιότητές μας και να μάθουμε να μπαίνουμε στη θέση των άλλων.
- Κανείς δεν μπορεί να μας κλέψει τον παράδεισο, αλλά και κανείς δεν μπορεί να μας αναγκάσει να αμαρτάνουμε άθελά μας.
- Πάντα με τη συγκατάθεσή μας αμαρτάνουμε.
- Αυτό που μας σώζει είναι ο Σταυρός του Κυρίου. Τίποτε άλλο. Αν το συνειδητοποιήσουμε αυτό, χαριτωνόμαστε εμείς και χαριτώνουμε και τους άλλους.
- Να μην βλάπτουμε και να μην πληγώνουμε κανέναν με τα λόγια μας ούτε με κάποιον άλλον τρόπο.
- Να μην είμαστε ευέξαπτοι και να μην αντιδρούμε στα λόγια κάποιου που τα θεωρήσαμε άσχημα και ενοχλητικά.
- Όταν αντιδρούμε στα λόγια κάποιου, αυτό δείχνει ότι δεν εκτιμούμε αρκετά τον εαυτό μας, δεν πιστεύουμε αρκετά στην αξία μας.
- Έχουμε μεγάλη αξία και την έχουμε από την ένωσή μας με τον Χριστό.
- Ο ενωμένος με τον Χριστό άνθρωπος δεν χρειάζεται και δεν απαιτεί την αναγνώριση και την καλή συμπεριφορά των άλλων.
- Όταν συχνά αντιδρούμε στα λόγια και τη συμπεριφορά των άλλων, ίσως οδηγηθούμε στο κλείσιμο στον εαυτό μας και στην απομόνωση.
- Να μάθουμε να παραχωρούμε την καλύτερη θέση μας στον άλλον. Όταν το κάνουμε αυτό, ωφελείται ο άλλος, αλλά κι εμείς ωφελούμαστε και μάλιστα ακόμη περισσότερο.
- Να νοιαζόμαστε για τον άλλον και να θέλουμε να τον υπηρετούμε και να τον αναπαύουμε, ακόμα και με προσωπικό κόστος.

<u>06-11-2022</u> Δεν μας σώζει ο νόμος αλλά η σχέση

- Τα καλά έργα, τα έργα του νόμου, δεν είναι προϋπόθεση της σωτηρίας μας, αλλά καρπός της σωτηρίας μας. Προϋπόθεση της σωτηρίας μας είναι η πίστη στο πρόσωπο του Χριστού.
- Τα καλά έργα είναι καρπός της σχέσης με τον Χριστό, που είναι η σωτηρία μας.
- Πολλοί άνθρωποι είναι πολύ καλοί αλλά και σκληρόκαρδοι ταυτόχρονα. Θέλουν να δικαιώνονται με τα έργα τους και συνεχώς κατακρίνουν τους άλλους.
- Ο ηθικισμός και ο ηθικιστής ξεχωρίζουν τα έργα από τη σχέση με το πρόσωπο του Χριστού, γι' αυτό και ενδιαφέρονται μόνο για την αυτοδικαίωση.
- Επειδή κάνουμε κάποια καλά έργα, νομίζουμε ότι είμαστε καλοί και ότι γι' αυτό έχουμε το δικαίωμα να κρίνουμε τους άλλους. Αν όμως αγαπάμε τον Χριστό αναγνωρίζοντας ότι όλα

είναι από Αυτόν, τότε εξαιτίας αυτής της σχέσης αγωνιζόμαστε για τα καλά έργα και τότε είμαστε τόσο ταπεινοί που δεν θέλουμε να βλάψουμε κανέναν αδελφό μας ούτε με λόγο ούτε με πράξη.

- Όταν δεν είμαστε φιλάδελφοι, η σχέση μας με τον Χριστό προσβάλλεται. Άρα, η ανάγκη που έχουμε για τη σχέση με τον Χριστό είναι που μας κάνει φιλάδελφους.
- Ο άνθρωπος που αληθινά αγαπά τον Χριστό προσπαθεί να Του μοιάσει και να συσταυρωθεί μαζί Του, είτε εκούσια σταυρώνοντας το θέλημά του είτε αποδεχόμενος τους καθημερινούς σταυρούς και πειρασμούς λέγοντας "Να 'ναι ευλογημένο".
- Συσταυρώνομαι με τον Χριστό σημαίνει βγαίνω από την εγωκεντρικότητα-ατομικότητά μου, τα δεδομένα μου, τις βεβαιότητές μου.
- Να φτάσουμε στο σημείο να ζει ο Χριστός αντί για μας μέσα μας.
- Ο κάθε πειρασμός που έρχεται στη ζωή μας είναι και μία πρόκληση-πρόσκληση να ακολουθήσουμε τον δρόμο Χριστού.

<u>07-11-2022</u> Από το πώς βλέπουμε τον πλησίον εξαρτόμαστε

- Ο πλησίον είναι η ζωή μας και ο θάνατός μας.
- Από το πώς βλέπουμε τον πλησίον εξαρτάται η πνευματική μας ζωή και πνευματικός μας θάνατος. (Αββάς Δωρόθεος)
- Στον πλησίον καθρεφτίζεται η πνευματική μας κατάσταση. Είναι ο καθρέφτης μας.
- Το να διακονούμε έναν αναγκεμένο άνθρωπο, π.χ. έναν ασθενή ή έναν ηλικιωμένο, είναι κάτι πολύ ιερό και πολύ τίμιο.
- Για τον κάθε άνθρωπο υπάρχουν κάποιοι πνευματικοί λόγοι, λόγοι ζωής, από τους οποίους αυτός συγκινείται ιδιαίτερα και που οι ίδιοι λόγοι μπορεί να μη συγκινούν καθόλου άλλους. Οφείλουμε να βρούμε αυτούς τους πνευματικούς λόγους και να τους εμφυτέψουμε μέσα μας, ώστε να πορευτούμε στη ζωή μας μαζί τους.
- Το να προσέχουμε να μην σκανδαλίζουμε την ψυχή του πλησίον μας γεννά μέσα μας την ταπεινοφροσύνη. Έτσι διαφυλάττουμε και την αγάπη.
- Όταν προσέχω να μην σκανδαλίζω την ψυχή του πλησίον, αυτό σημαίνει ότι ο άνθρωπος αυτός μου είναι σημαντικός, του δίνω μεγάλη αξία, τον βλέπω ως εικόνα του Θεού.
- Για να μην σκανδαλίζω τον πλησίον, οπωσδήποτε θα βγω από τον εαυτό μου, από τα δεδομένα μου και θα μπω στη θέση του. Δεν γίνεται αλλιώς.
- Όποιος υποστηρίζει ότι κάποιος τον πλήγωσε, ομολογεί ότι είναι εγωιστής. Κανείς δεν μπορεί να πληγώσει κανέναν.
- Υπαρξιακά-πνευματικά ο ταπεινός άνθρωπος δεν πληγώνεται, δεν προδίδεται, δεν στεναχωριέται. Μόνο στην ψυχολογική ανθρώπινη διάσταση υπάρχει πληγή, προδοσία και στεναχώρια από κάποιον.
- Άλλο ο σκανδαλισμός και άλλο η στεναχώρια. Η στεναχώρια προέρχεται από τον εγωισμό.

- Ο εγωιστής έχει στενά όρια. Γι’ αυτό συνεχώς στεναχωριέται.
- Όσο περισσότερο ταπεινοί είμαστε, τόσο λιγότερο στεναχωριόμαστε.
- Το να προσέχουμε να μην σκανδαλίζουμε τους άλλους, εκτός από ταπείνωση φανερώνει και λεπτότητα ψυχής.
- Ο άνθρωπος που έχει λεπτότητα ψυχής έχει τη διάκριση να γνωρίζει αν, πότε και πώς θα ενεργήσει στην κάθε περίπτωση, ανάλογα με την κατάσταση του άλλου ανθρώπου.
- Η αυστηρότητα δεν είναι πάντα κακή. Πολλές φορές είναι σωτήρια, είναι δηλαδή διαφύλαξη των ορίων.
- Όταν η κατάσταση ενός ανθρώπου είναι προσευχητική, οι γύρω του αλλοιώνονται, αλλάζουν σε τέτοιο βαθμό, που ο ίδιος δεν κινδυνεύει να αδικηθεί από αυτούς.
- Η αληθινή προσευχή κάνει τον άνθρωπο άρχοντα.
- Η προσευχητική κατάσταση ενός ανθρώπου "αλλάζει τα φώτα" στους γύρω του.
- Η διεκδίκηση και η απαίτηση φέρουν και μεταδίδουν ταραχή.
- Να αποφεύγουμε οτιδήποτε μας φέρνει ταραχή και διαταράσσει τις σχέσεις μας με τους άλλους ανθρώπους.
- Όταν βάζουμε το θέλημα του άλλου πάνω από το δικό μας, μπορεί ίσως να χάνουμε κάτι, κερδίζουμε όμως κάτι άλλο πολύ πιο ουσιαστικό, την ειρήνη στην καρδιά μας.
- Όσο καλή κι αν φαίνεται μια πράξη, αν δεν γίνεται με αγάπη, δεν δικαιώνεται.
- Υπάρχει η ελληνορωμαϊκή αντίληψη περί της δικαιοσύνης, που είναι η ανταπόδοση των ίσων και υπάρχει η ιουδαϊκή αντίληψη περί της δικαιοσύνης, που είναι η αγάπη, η σωφροσύνη, η διαφύλαξη της σχέσης.
- Όταν λέμε ότι ο Θεός είναι δίκαιος, εννοούμε ότι ο Θεός είναι αγάπη.
- Δικαιοσύνη είναι η συμπερίληψη-συγκεφαλαίωση όλης της αρετής.
- Να σηκώνουμε ο ένας τα βάρη του άλλου και έτσι να εκπληρώνουμε τον νόμο του Χριστού. (Απόστολος Παύλος)
- Αποτελεί μεγάλη έλλειψη το ότι δεν διαβάζουμε τον ευαγγελικό λόγο, το Ευαγγέλιο δηλαδή. Πορευόμαστε χωρίς πυξίδα.
- Η διάκριση είναι η μέγιστη των αρετών. Αυτός που έχει τη διάκριση μπορεί να αντιλαμβάνεται την κατάσταση του άλλου και να του δίνει ακριβώς αυτό που χρειάζεται τη δεδομένη στιγμή.
- Το μυστικό της επιτυχίας ενός γάμου είναι ο ένας να αποδεχτεί τον άλλον όπως είναι, όχι όπως θα ήθελε να είναι, και να αναλάβει να σηκώσει τα βάρη του. Αυτό κάνει τα δύο μέλη δυνατότερα και ικανότερα για τον γάμο.
- Να μελετούμε προσεκτικά τους πνευματικούς λόγους. Ακόμα και ένας πνευματικός λόγος μπορεί να μας δώσει θετική κατεύθυνση και ώθηση στη ζωή.

- Σε ένα σύνολο ανθρώπων, οι αφανείς και οι σιωπηλοί, αυτοί που δεν επιδιώκουν να φαίνονται και να ακούγονται, είναι οι καλύτεροι και πιο χρήσιμοι. Και η ύπαρξή τους εκεί είναι ευλογία για το σύνολο.
- Οι πειρασμοί συχνότερα έρχονται σε μας τις μέρες της χαράς και της ξεκούρασης, π.χ. τις γιορτές. Ο πονηρός προτιμάει τότε να μας τους στέλνει, για να μας στερήσει τη χαρά.
- Να μην παραφορτωνόμαστε με μέριμνες και κατά συνέπεια με άγχη, γιατί αυτά μειώνουν την ηρεμία μας και την ικανότητα να προσευχόμαστε και να κάνουμε σωστές επιλογές.
- Όταν το νευρικό μας σύστημα κλονιστεί, δεν μπορούμε να λειτουργήσουμε καλά.
- Να είμαστε πιο διακριτικοί και πιο τακτικοί στο πρόγραμμά μας και να αποβάλλουμε ό,τι προκαλεί ένταση και άγχος. Να δώσουμε προτεραιότητα στην προσευχή και τότε θα δούμε ότι σιγά σιγά θα είμαστε πιο ήρεμοι και πιο αποτελεσματικοί στην καθημερινότητα μας.
- Οι περισσότεροι άνθρωποι, ενώ έχουν διάθεση για πνευματικότητα, είναι τόσο κουρασμένοι και διαταραγμένοι, που βλέπουν την πνευματικότητα ως ένα επιπλέον βάρος και δεν θέλουν να ασχοληθούν με αυτήν.
- Δεν γίνεται να αντιπαθούμε κάποιον και να κοινωνούμε τον Χριστό που είναι φίλος όλων.
- Όταν κοινωνούμε τον Χριστό, να είμαστε πολύ προσεκτικοί στο τι επιλέγουμε να κάνουμε, ώστε η ζωή μας να είναι ζωή του Χριστού και όχι ζωή αντιφάσεων ενός διαταραγμένου ανθρώπου.
- Αυτό που ενδιαφέρει τον Κύριο δεν είναι τα δώρα μας, αλλά το να είμαστε οι άνθρωποι αγαπημένοι μεταξύ μας.
- Σε ένα διακόνημα που κάνουμε σε κάποιον, πολύ μεγαλύτερη σημασία έχει ο τρόπος που του το κάνουμε, αν δηλαδή έχουμε και μεταδίδουμε σε αυτόν ηρεμία και γλυκύτητα, παρά το ίδιο το διακόνημα.
- Να προσέχουμε να μην μεταδίδουμε ένταση και ταραχή στους άλλους. Αυτό βέβαια προϋποθέτει εμείς να είμαστε ήρεμοι.
- Οτιδήποτε μας δημιουργεί ταραχή να το περιφρονούμε, να μην το δεχόμαστε.

<u>13-11-2022</u> Είμαστε μπούληδες χριστιανοί

- Μόνο ο άνθρωπος που έπαψε να φοβάται μπορεί να αγαπήσει. Αντίθετα, ο άνθρωπος που φοβάται ότι θα χάσει, θα ξεβολευτεί, θα εκτεθεί, δεν πρόκειται ποτέ να αγαπήσει.
- Ο άνθρωπος που βάζει πάνω από όλα την εικόνα του και λειτουργεί με επιπολαιότητα, δεν μπορεί να νοιαστεί αληθινά για τους άλλους και να τους αγαπήσει.
- Η αληθινή αγάπη πάντα έχει διακινδύνευση.
- Συνήθως οι λεγόμενοι άνθρωποι της Εκκλησίας είναι καλοί στα ωραία λόγια αλλά ελλιπείς στις αντίστοιχες πράξεις.
- Η αγάπη προϋποθέτει έναν εσωτερικό συγκλονισμό και μια εσωτερική συνάντηση με το αγαπώμενο πρόσωπο και το πρόβλημά του.

- Η αγάπη είναι ένα ολοκληρωτικό δόσιμο χωρίς τον φόβο ότι κάτι θα χάσουμε.
- Η αληθινή-θεϊκή αγάπη είναι η αγάπη χωρίς όρια και χωρίς όρους.
- Οι περισσότεροι χριστιανοί είμαστε μπούληδες. Δεν θέλουμε να χάσουμε τίποτα, δεν θέλουμε να ξεβολευτούμε, γι' αυτό και δεν μπορούμε να αγαπήσουμε.
- Το να λέμε ότι έχουμε τα προβλήματά μας και γι' αυτό δεν μπορούμε να βγούμε από τον εαυτό μας και να βοηθήσουμε τους άλλους είναι μια φτηνή και ανυπόστατη δικαιολογία. Όταν παρά τα προβλήματά μας βοηθούμε τους άλλους, βλέποντας ο Θεός το φιλότιμό μας συγκινείται και μας δίνει τη χάρη-θεραπεία Του.
- Να ενεργοποιήσουμε τα δώρα που μας έδωσε ο Θεός, δηλαδή τα πόδια, τα χέρια, τις αισθήσεις και το μυαλό, ώστε να διακονούμε τους συνανθρώπους μας χωρίς διακρίσεις και κατηγοριοποιήσεις.
- Αν δεν μπορούμε να βγούμε από τον εαυτό μας, καλύτερα να μην μιλάμε για αγάπη, γιατί αυτό θα είναι μεγάλη υποκρισία.
- Αγάπη είναι το να κάνουμε αυτό που μας ξεπερνάει.
- Το σημαντικότερό μας έργο στη ζωή και αυτό που φεύγοντας παίρνουμε μαζί μας είναι η αγάπη που δώσαμε, αν δώσαμε. Με αυτό το μέτρο θα μας αξιολογήσει ο Χριστός.
- Ή θα αποκτήσουμε ανδρείο φρόνημα, θα ζήσουμε και θα αγαπήσουμε ή θα μείνουμε στα στερεότυπά μας, στη βόλεψή μας, στην προστασία της εικόνας μας, δηλαδή στον θάνατό μας.

<u>14-11-2022</u> Ξέρουμε να ζούμε;

- Τα προβλήματα και οι δυσκολίες που κουβαλάει ο κάθε άνθρωπος επηρεάζουν αρνητικά τις σχέσεις του. Και όσο πιο περίπλοκος είναι ο άνθρωπος, τόσο πιο δύσκολες γίνονται οι σχέσεις του και τόσο πιο πολύ αυξάνουν είναι οι παρεξηγήσεις του.
- Παρά τις δυσκολίες μας, να διατηρούμε την ευγένεια και την ειρήνη. Να είμαστε ευπροσήγοροι. Έτσι δεν θα προσβάλλεται η ενότητά μας με τους άλλους.
- Η πνευματικότητα ενός ανθρώπου φαίνεται από το πώς μπορεί να συνυπάρξει και να συνεννοηθεί με τους άλλους ανθρώπους.
- Δεν μπορεί κάποιος να λέει ότι αγαπά τον Θεό και να αντιπαθεί τον συνάνθρωπό του.
- Όσο κανείς σέβεται τον εαυτό του, ασχολείται θετικά με τον εαυτό του, τόσο δεν ασχολείται με τις ζωές των άλλων. Όσο κανείς περιεργάζεται τους άλλους, τόσο αδιαφορεί για τη δική του κατάσταση.
- Αμετανοησία είναι η μη ανάληψη της ευθύνης μας και η απόδοσή της σε άλλους.
- Όταν για να μετανοήσουμε εμείς βάζουμε ως προϋπόθεση οι άλλοι πρώτα να μετανοήσουν, μένουμε αμετανόητοι αλλά και αδικούμε πολύ τον εαυτό μας, γιατί χάνουμε έτσι τη χάρη του Θεού.
- Η αντιπάθειά μας προς τους άλλους επηρεάζει τη δική μας στάση και κατάσταση. Μας καθηλώνει στην αμετανοησία.

- Μόνο όταν βγούμε από το δικό μας θέλημα και το δικό μας δικαίωμα, θα μπορέσουμε να καταλάβουμε τον άλλον και να σχετιστούμε μαζί του. Η αγάπη του Χριστού μάς δίνει τη δύναμη που χρειαζόμαστε για να το κάνουμε.
- Όσο ο άνθρωπος είναι τυφλωμένος στις βεβαιότητές του, δεν πρόκειται να αλλάξει. Είναι μεγάλο πρόβλημα οι βεβαιότητες. Είναι ανωριμότητα.
- Ο ώριμος άνθρωπος είναι αυτός που θέτει ερωτήματα στον εαυτό του. Είναι δηλαδή ταπεινός και ανοιχτός ταυτόχρονα.
- Η εργασία μάς ωφελεί πολύ. Αντίθετα, η αργία είναι "μήτηρ πάσης κακίας".
- Αν δεν έχεις δουλειά, σου βρίσκει ο διάβολος. (Πατέρες)
- Όταν δεν έχουμε κάποια δημιουργική απασχόληση, κάνουμε σενάρια με το μυαλό μας, με τη φαντασία μας, για τα οποία μάλιστα είμαστε βέβαιοι ότι ισχύουν. Χάνουμε το πρόσωπό μας και αποκτούμε προσωπείο.
- Κανένας άλλος δεν μπορεί να μας σώσει, παρά μόνο ο Θεός και η ελευθερία μας, η απόφασή μας. Ούτε όμως και να μας καταστρέψει μπορεί κανείς.
- Η επίμονη ενασχόληση με το παρελθόν μάς βλάπτει. Είναι δαιμονική κατάσταση.
- Η κάθε μας στιγμή είναι προσωπικός χρόνος σωτηρίας.
- Ο καταθλιπτικός άνθρωπος ασχολείται με το παρελθόν και ο αγχώδης με το μέλλον. Μόνο ο υγιής άνθρωπος ασχολείται με το εδώ, με το τώρα και με την ευθύνη που του αναλογεί.
- Όταν αφήνουμε η ζωή μας να ορίζεται από τους άλλους, δηλαδή όταν πάντα μας φταίνε κάποιοι άλλοι και δεν αναλαμβάνουμε την ευθύνη μας, θα είμαστε συνεχώς ταραγμένοι και ανικανοποίητοι.
- Όταν σε κάποιον συνεχώς κάνουμε τα θελήματα, μένουμε ανώριμοι, τόσο αυτός όσο κι εμείς. Ένας άνθρωπος ωριμάζει, μόνο αν έρθει αντιμέτωπος με την προσωπική του ευθύνη.
- Η Εκκλησία είναι η ελπίδα του κόσμου, γιατί έχει το μυστήριο της μετάνοιας. Αυτό σημαίνει ότι γίνονται τεράστιες ανατροπές μέσα στην Εκκλησία.
- Οι εντάσεις αντιμετωπίζονται με την περιφρόνηση και την αδιαφορία.
- Ο άνθρωπος μπορεί να διορθωθεί, μόνο όταν είναι ήρεμος. Όταν έχει ένταση και ταραχή, επειδή τότε εκφράζει τον εγωισμό του, δεν μπορεί να αναγνωρίσει το λάθος του.
- Ο πνευματικός οφείλει να έχει μεγάλη διάκριση, γιατί δεν ισχύουν σε όλους τα ίδια. Αν ίσχυαν σε όλους τα ίδια, τότε αντί για πνευματικό θα είχαμε κάποιο βιβλίο, το οποίο ανάλογα με την κάθε αμαρτία θα καθόριζε την αγωγή του εξομολογούμενου.
- Όπου υπάρχει ταραχή, αντιπάθεια και φιλονικία δεν υπάρχει Πνεύμα Θεού. Αλλουνού πνεύμα υπάρχει.
- Σε ένα διακόνημα που κάνουμε, το να διατηρήσουμε την ειρήνη μας είναι κάτι πολύ πιο σημαντικό και από το επιτυχές αποτέλεσμα του διακονήματος.
- Ο μεγαλύτερος εχθρός του χριστιανισμού είμαστε οι χριστιανοί. Εμείς πρώτοι προσβάλλουμε τον ευαγγελικό λόγο. Δεν είμαστε συνεπείς στον ευαγγελικό λόγο.

- Η Εκκλησία "έχει δύο χέρια". Με το ένα δείχνει τον δρόμο και με το άλλο παρηγορεί.
- Οι εκτός Εκκλησίας που αναζητούν και αμφισβητούν είναι καλύτεροι και πιο αγαπητοί στον Θεό από τους βολεμένους χριστιανούς, που πολλές φορές μάλιστα, επειδή διάβασαν πέντε βιβλία, νομίζουν ότι κατέχουν όλη τη Θεολογία.
- Δεν φταίει ο Θεός που οι περισσότεροι χριστιανοί είμαστε σκυθρωποί και εαυτούληδες. Αν είμασταν ανοιχτοί στον Θεό και αισθανόμασταν την αγάπη Του, θα πετούσαμε από χαρά και θα είμασταν μια αγκαλιά για όλον τον κόσμο. Και για τους αντίθεους.
- Το να εργαζόμαστε και να είμαστε σωστοί στη δουλειά που κάνουμε είναι θεραπευτικό. (Άγιος Πορφύριος)
- Όταν κάποιος κάνει ένα έργο και είναι ταραγμένος, δεν κάνει το έργο με επίγνωση. Ή από κενοδοξία το κάνει ή από ανθωπαρέσκεια, φιλονικώντας και κολάζοντας τον εαυτό του και τον πλησίον του. (Αβάς Δωρόθεος)
- Το να μας έρθει ένας λογισμός είναι ανθρώπινο. Μπορούμε να τον περιφρονήσουμε και να μην πάθουμε τίποτα. Αν όμως του δώσουμε σημασία και τον καλλιεργήσουμε, θα ταλαιπωρηθούμε εμείς, θα ταλαιπωρήσουμε και άλλους.
- Δεν έχουμε ευθύνη που μας έρχονται λογισμοί. Έχουμε ευθύνη που τους καλλιεργούμε.
- Με την καλλιέργεια των λογισμών προσπαθούμε να δικαιώνουμε τον εαυτό μας και να ελέγχουμε τους άλλους, ακόμα και τον Θεό.
- Η ζωή θέλει τόλμη, θέλει ρίσκο. Τότε είναι αληθινή.
- Για να μην ταλαιπωρούμαστε από λογισμούς, ένας είναι ο τρόπος: να αφεθούμε με εμπιστοσύνη στον Θεό.
- Όταν είμαστε αφημένοι στον Θεό, ειρηνεύουμε μέσα μας. Δεν ταρασσόμαστε, δεν συγκρουόμαστε, δεν βλέπουμε τους άλλους ως εχθρούς και αντιπάλους.
- Ελευθερία είναι το ξεπέρασμα των αναγκών μας. Αντίθετα, αιχμαλωσία είναι η δουλεία στις ανάγκες και τις επιθυμίες μας.
- Ελεύθεροι είμαστε, όταν είμαστε γεμάτοι από την αγάπη του Θεού.
- Το να είμαστε αγαπημένοι μεταξύ μας είναι κάτι πολύ πιο σημαντικό από τις διάφορες εργασίες που κάνουμε.
- Αυτό που πάνω από όλα χρειαζόμαστε είναι η ενότητα, η συμφιλίωση και η αγάπη.
- Όταν δεν υπάρχει στην καρδιά μας πνεύμα ενότητας, συμφιλίωσης και αγάπης, δεν είμαστε του Θεού. Έχουμε θέσει τον εαυτό μας έξω από το μυστήριο της Θείας Ευχαριστίας.
- Ο Θεός είπε να αγαπάμε και τους εχθρούς μας. Να έχουμε ακόμη και αυτούς στην καρδιά μας. Αν εμείς αυτό δεν το δεχόμαστε, διαβάζουμε άλλο ευαγγέλιο ή έχουμε φτιάξει άλλο ευαγγέλιο.
- Συγκίνηση είναι η κίνηση του ανθρώπου προς τον Θεό, ταυτόχρονα με την κίνηση του Θεού προς τον άνθρωπο. (π.Ανανίας Κουστένης)

- Η εργασία κάνει πολλά καλά στον άνθρωπο. Το μεγαλύτερο είναι ότι τον ταπεινώνει και τον ωριμάζει.
- Ο άνθρωπος που δεν εργάζεται και δεν αναλαμβάνει ευθύνες δεν προκόβει. Τρώγεται με τους λογισμούς του.
- Να τιμούμε τον εαυτό μας και τους γύρω μας, προσέχοντας ακόμα και τη στάση, την εμφάνιση, το ντύσιμό μας.
- Η ευπρέπεια στην εμφάνιση ενός ανθρώπου δείχνει μια εσωτερική τάξη. Και ίσως είναι πιθανότερο αυτός ο άνθρωπος να είναι ανοιχτός στον Θεό.
- Ο άνθρωπος που δεν προσέχει την εμφάνισή του, τον τρόπο που μιλάει και που κινείται είναι αρκετά πιθανό να μην προσέχει ούτε και την ψυχή του. Χωρίς όμως αυτό να είναι και σίγουρο. Αντίθετα, ο προσεκτικός στα εξωτερικά του στοιχεία άνθρωπος συνήθως σέβεται τον εαυτό του και τους άλλους. Υπάρχει βέβαια και η πολύ προβληματική περίπτωση κάποιος να ενδιαφέρεται μόνο για την περιποίηση και την εμφάνισή του.
- Μερικοί άνθρωποι είναι τόσο ταλαιπωρημένοι, που θέλουν περισσότερο παρηγοριά παρά συμβουλές και υποδείξεις. Μέχρι να σταθούν στα πόδια τους. Αντίθετα, υπάρχουν άλλοι που είναι έτοιμοι να μπουν στην πνευματική πορεία που θα τους δείξει ο πνευματικός.
- Για να γίνουμε άγιοι, πρώτα πρέπει να γίνουμε άνθρωποι.

<u>20-11-2022</u> Ο λόγος που κάνουμε τη ζωή μας δύσκολη

- Όταν με το έργο μας ικανοποιούμε μόνο τον εαυτό μας, συχνά μάλιστα με υπερβολή, και μέσω αυτού του έργου δεν σχετιζόμαστε με τον συνάνθρωπό μας ούτε ευχαριστούμε τον Θεό, τότε αυτό το έργο είναι από άποψη πνευματική η πιο ανόητη πράξη.
- Ο λόγος και το νόημα των έργων και των πραγμάτων είναι η σύνδεσή μας διακονητικά με τους ανθρώπους και ευχαριστιακά με τον Θεό.
- Πίσω από την αγωνιώδη προσπάθεια του ανθρώπου για απόκτηση όλο και περισσότερων αγαθών συχνά κρύβεται ο φόβος του θανάτου.
- Ο εγκλωβισμός του ανθρώπου στα αγαθά, ακόμα και όταν αυτός βρίσκεται στο βαθύ γύρας, όπως συχνά συμβαίνει για τα κληρονομικά, είναι μια πραγματική τραγωδία.
- Το μόνο που είναι δικό μας για πάντα είναι η ψυχή μας.
- Αυτό που έχει σημασία στο έργο μας είναι σε ποιανού το όνομα κάνουμε αυτό το έργο. Στο όνομα του εαυτού μας, δηλαδή της θνητότητάς μας, ή στο όνομα του Χριστού, δηλαδή της νίκης επί του θανάτου. Στην πρώτη περίπτωση κολαζόμαστε, στη δεύτερη σωζόμαστε.
- Το έργο μας φέρει το όνομα του Χριστού, όταν στη ζωή μας λειτουργούμε ευχαριστιακά, δηλαδή αναγνωρίζουμε ότι όλα όσα έχουμε είναι δώρα του Θεού και όχι δικά μας κατορθώματα, γι' αυτό και δεν τα κρατάμε για τον εαυτό μας, αλλά τα επιστρέφουμε μέσω της διακονίας των ανθρώπων στον Θεό.

- Ο ευχαριστιακός τρόπος ζωής πρακτικά εκφράζεται με τη συνεχή προσφορά αγάπης από μας προς τους άλλους.
- Τα αγαθά που εγκλωβίζουν τον άνθρωπο δεν είναι μόνο χρήματα και κτήματα. Μπορεί να είναι και πρόσωπα, συναισθήματα, ιδέες, χαρίσματα κ.ά.
- Ο Θεός δεν μας δίνει τα παιδιά για να περιορίζουμε την αγάπη μας σε αυτά, όπως συνήθως γίνεται, αλλά για να γινόμαστε ελεήμονες και προς τα άλλα παιδιά αλλά και προς όλο τον κόσμο.
- Η κάθετη σύνδεση ενός ανθρώπου με τον Θεό είναι γνήσια, μόνο όταν ο άνθρωπος αυτός συνδέεται και οριζόντια με τους συνανθρώπους του.
- Το μοίρασμα των αγαθών και της ζωής μας ολόκληρης με τους άλλους μάς ελευθερώνει, μας γλυκαίνει, μας αναπαύει και μας επιβεβαιώνει ότι ο θάνατος νικήθηκε.

<u>21-11-2022</u> Γιατί δεν τα βρίσκουμε στις σχέσεις μας;

- Όταν επιτελούμε κάποια εργασία, να μην νοιαζόμαστε μόνο για την ολοκλήρωση της εργασίας αυτής, αλλά και για την πραγματοποίησή της με σωστό τρόπο, δηλαδή με πνευματικές προϋποθέσεις.
- Όταν μια εργασία μάς δημιουργεί ένταση, άγχος και φιλονικίες με τους γύρω μας, είναι προτιμότερο να αφήσουμε την εργασία αυτή. Ως προς τη σημαντικότητα, η ολοκλήρωση της εργασίας είναι το 1/8, ενώ ο ειρηνικός τρόπος της είναι τα 4/8. (Αβάς Δωρόθεος)
- Ο τρόπος με τον οποίο επιτελούμε τις εργασίες μας καλλιεργεί και διαμορφώνει την προσωπικότητά μας.
- Η πνευματική μας κατάσταση δοκιμάζεται και καθρεφτίζεται στην καθημερινότητά μας.
- Όταν η διαφορετική άποψη μας δημιουργεί ένταση και αντίδραση, αυτό σημαίνει ότι είμαστε ακαλλιέργητοι μέσα μας πνευματικά.
- Σε κάθε εργασία που σκεφτόμαστε να κάνουμε να βλέπουμε το πνευματικό όφελος που θα έχουμε από αυτήν και να το επιζητούμε.
- Σε μία σχέση, ο πιο ισχυρογνώμων και απαιτητικός είναι συνήθως και ο πιο μειονεκτικός.
- Το μεγαλύτερο εμπόδιο στις σχέσεις μας είναι η δικαίωσή μας, η επικράτηση του δικού μας δίκαιου. Ακόμα και στις εξομολογήσεις συχνά θέλουμε να παρουσιαζόμαστε ως αδικημένοι. Αυτό όμως δεν είναι εξομολόγηση.
- Η καχυποψία είναι μια πολύ σοβαρή αρρώστια και δυστυχώς πολύ συχνή.
- Ο καχύποπτος είναι ένας ανασφαλής και μειονεκτικός άνθρωπος που παρερμηνεύει τα πραγματικά γεγονότα, κάτι το οποίο δρα καταστροφικά στην οποιαδήποτε σχέση του.
- Η περισσότερη προσευχή ίσως βοηθήσει τον καχύποπτο να ελέγξει και να διορθώσει τις ερμηνείες που δίνει στα γεγονότα και τις καταστάσεις.
- Ο καχύποπτος δεν ενδιαφέρεται για την αλήθεια, αλλά για την αποκλειστικότητα. Δεν ενδιαφέρεται για το ξεκαθάρισμα κάποιων θεμάτων, αλλά για την απασχόλησή μας μαζί του.

- Το να απασχολούμαστε με έναν καχύποπτο προσπαθώντας να διορθώσουμε τις απόψεις του δεν φέρνει αποτέλεσμα ούτε ωφελεί τη σχέση μας μαζί του.
- Ο καχύποπτος χρειάζεται πολύ λεπτούς χειρισμούς, ώστε να αναγνωρίσει και να αναλάβει τις ευθύνες του.
- Αν εμείς δεν βρούμε την προσωπική μας αξία και δεν δουλέψουμε μέσα μας, δεν θα μπορέσει να μας βοηθήσει ούτε ένα μεγάλο πλήθος ανθρώπων που θα μας προσκυνά και θα μας λατρεύει.
- Η επιδίωξη της αναγνώρισης των άλλων, εκτός από ανώφελη, συνήθως είναι και ατέρμονη. Θέλουμε όλο και περισσότερη αναγνώριση.
- Για να θεραπευτεί ο άνθρωπος, οφείλει να ψάξει μέσα του να βρει τι του λείπει.
- Ο άνθρωπος γεμίζει εσωτερικά από δύο δεξαμενές. Την ψυχολογική και την πνευματική. Από την πρώτη δεξαμενή γεμίζει, όταν οικοδομήσει ισορροπημένες σχέσεις, που να βασίζονται στην αλληλοκατανόηση, την αλληλοεκτίμηση, τον αλληλοσεβασμό. Από τη δεύτερη δεξαμενή ο άνθρωπος γεμίζει, όταν δουλέψει σοβαρά πάνω στην πνευματική του πορεία και τον λόγο της ύπαρξής του.
- Των ανθρώπων που εκκλησιάζονται τα πνευματικά πατήματα σπάνια είναι σωστά, η μετάνοια σπάνια είναι ειλικρινής. Στο βαθμό όμως που ένας άνθρωπος αρχίσει να χαμηλώνει, να ταπεινώνεται, σιγά σιγά η πνευματική ζωή του μπορεί να γίνει αληθινή.
- Μόνο αν βλέπουμε θετικά τους άλλους, μπορούμε να ζήσουμε.
- Ο μειονεκτικός άνθρωπος, αυτός που δεν εκτιμάει τον εαυτό του, είναι συνήθως και ανυπότακτος. Θέλει να αποδείξει ότι δεν είναι αυτό που φοβάται, γι' αυτό δεν εμπιστεύεται και δεν ακούει κανέναν. Συνεχώς αντιδράει. Αντίθετα, ο άνθρωπος που έχει αυτοεκτίμηση συνήθως πιο εύκολα μπορεί να διακρίνει τον ορθό λόγο και να τον εμπιστευτεί.
- Ο άνθρωπος που δεν έχει αυτοεκτίμηση συνήθως "τα ξέρει όλα", π.χ. επειδή τα διάβασε στο διαδίκτυο, και θέλει να επιβάλλει τις θεωρίες του στους άλλους.
- Ο άνθρωπος που ξέρει να συζητά ήσυχα και να ακούει τον συνομιλητή του, ακόμη και τη διαφορετική γνώμη του, είναι συνεννοήσιμος και η συζήτηση μαζί του έχει νόημα και αξία.
- Οι άνθρωποι που δεν έχουν ισχυρή και συνετή διακυβέρνηση πέφτουν σαν τα μαραμένα φύλλα. Η δε σωτηρία εξασφαλίζεται μέσα από φρόνιμη και θεόπνευστη καθοδήγηση. (Π.Διαθήκη/Βιβλίο Παροιμιών)
- Να μην εμπιστευόμαστε τους εαυτούς μας. Να μην τους θεωρούμε συνετούς. Να μην πιστεύουμε ότι εμείς οι ίδιοι μπορούμε να κυβερνούμε τον εαυτό μας. (Αβάς Δωρόθεος)
- Να προσέχουμε τι διαβάζουμε και τι ακούμε, ειδικά στο διαδίκτυο. Να ελέγχουμε πολύ καλά τις πηγές της πληροφόρησής μας. Για κάθε θέμα να διαβάζουμε και να ακούμε μόνο τους ειδικούς.
- Έχουμε ανάγκη από βοήθεια. Έχουμε ανάγκη από ανθρώπους που μετά από τον Θεό θα μας κυβερνούν. (Αβάς Δωρόθεος)

- Το να ακούμε κάποιον άλλον πιο ειδικό και πιο έμπειρο από μας δεν καταργεί τη δική μας ευθύνη. Αντίθετα, είναι πράξη ευθύνης.
- Όταν ακολουθούμε τις κατευθύνσεις κάποιου, μπαίνουμε σε μία σχέση μαζί του.
- Δεν υπάρχει τίποτα πιο άθλιο και πιο ευκολοθήρευτο από τον εχθρό από εκείνους που δεν έχουν κάποιον καθοδηγητή στον δρόμο του Θεού. (Αβάς Δωρόθεος)
- Να αναζητούμε την αλήθεια μέσω εκείνων των ανθρώπων που έχουν τη διάκριση των πνευμάτων και την ορθή γνώση.
- Η δουλειά του πνευματικού είναι να μας δίνει κατεύθυνση ζωής, κατεύθυνση Θεού, δηλαδή να μας καθοδηγεί στην πνευματική μας πορεία, όχι να μας λύνει άλλα προβλήματα.
- Αυτό που κάνει τη δουλειά ενός πνευματικού αποτελεσματική είναι κυρίως η δική μας διάθεση, η δική μας ταπείνωση.
- Για να ωφελούμαστε από όλες τις καταστάσεις, οφείλουμε συνεχώς να έχουμε πνεύμα μαθητείας. Δυστυχώς στην εποχή μας όλοι έχουμε πνεύμα δασκάλου. Δεν θέλουμε να ακούμε. Θέλουμε να μιλούμε και να δασκαλεύουμε.
- Σε ένα πρόβλημα μιας σχέσης, αν ξεκινήσουμε με τη διάθεση να τα βρούμε με τον άλλον, οπωσδήποτε θα τα βρούμε. Όλα εξαρτώνται από αυτή τη διάθεση.
- Η αιτία των διαφόρων προβλημάτων που έχουμε στις σχέσεις μας είναι ο φόβος μας για τον άλλον. Αυτός ο φόβος μας κάνει να οχυρωνόμαστε ο ένας απέναντι στον άλλον.
- Οι περισσότεροι άνθρωποι θέλουν να ακούνε για τον εαυτό τους ευχάριστα πράγματα και όχι αλήθειες. Στις αλήθειες αντιδρούν.
- Για να είναι πραγματική η εξομολόγησή μας, οφείλουμε να ανοίγουμε την καρδιά μας, να φανερώνουμε τις πραγματικές μας διαθέσεις.
- Η πραγματική μετάνοια θέλει τόλμη και εσωτερικό άνοιγμα.
- Το θέλημα και το δικαίωμα κάνουν ένα μίγμα εκρηκτικό που μας εμποδίζει να προχωρήσουμε πνευματικά και μας κάνει έρμαιο του διαβόλου. (Αβάς Δωρόθεος)
- Ο πονηρός αποκτά περισσότερη δύναμη να κάνει το κακό, όταν ενώσει την κακία του με κάποιο δικαίωμά μας, αφού προηγουμένως προσεταιριστεί αυτό το δικαίωμα και κρυφτεί πίσω από αυτό. (Αβάς Δωρόθεος)
- Όταν μένουμε δεμένοι στο δικό μας θέλημα και ρυθμίζουμε τη ζωή με βάση τα δικαιώματά μας, τότε, έχοντας την εντύπωση ότι κάνουμε κάτι καλό, άθελά μας προετοιμάζουμε το κακό μας και χωρίς να το καταλάβουμε χανόμαστε. (Αβάς Δωρόθεος)
- Σε θέματα πνευματικής πορείας να μην εμπιστευόμαστε τη φρόνησή μας. Το να λέμε ότι εμείς ξέρουμε τι θέλει ο Θεός από μας, επειδή δήθεν ο ίδιος ο Θεός μάς το αποκάλυψε, είναι ξιπασμός και μεγάλη αρρώστια πνευματική.
- Και μόνο που θα πάμε στο μυστήριο της εξομολόγησης, θα ρωτήσουμε και θα ταπεινωθούμε, ο Θεός θα μας ανταμείψει.

- Ο άνθρωπος που είναι παγιδευμένος στο δικό του θέλημα και αρνείται το θέλημα του Θεού, απορρίπτει κάθε λόγο που μπορεί να του πει κάποιος για να τον προφυλάξει ή να τον ωφελήσει γενικότερα και εχθρεύεται όποιον τον ξεβολεύει από το θέλημά του.
- Αυτός που υπακούει μόνο στο δικό του θέλημα είναι αδύνατον να ανεχθεί κάποιον ή να θελήσει να ακούσει τη συμβουλή του.

<u>27-11-2022</u> Οι εξαρτήσεις μάς εμποδίζουν να ζήσουμε

- Ο Κύριος ζητάει αποκλειστική, ολοκληρωτική σχέση μαζί Του, όχι αποσπασματική σχέση, όχι κατ' αποκοπή σχέση.
- Μόνο αν μια σχέση είναι αποκλειστική-ολοκληρωτική, είναι και αληθινή.
- Μόνο αν αποφασίσουμε να αποδεσμευτούμε από οποιαδήποτε εξάρτηση χάριν του Κυρίου, θα έχουμε πραγματική σχέση με τον Κύριο.
- Οι εξαρτήσεις μάς κρατάνε μακριά από τον Κύριο, δηλαδή από τη ζωή.
- Είμαστε εξαρτημένοι από οτιδήποτε θεωρούμε πλούτο, όπως μπορεί να είναι τα χρήματα, η ηδονή, η βόλεψη, μια ιδέα-άποψη, η αυτοδικαίωση, η αναγνώριση των άλλων.
- Άλλοι έχουν για θεό τα χρήματα και άλλοι έχουν για θεό την ιδέα τους, την άποψή τους.
- Πολλοί άνθρωποι έχουν για θεό την ιδέα τους, την άποψή τους, για να κρίνουν με τον χειρότερο τρόπο τους άλλους.
- Αν θέλουμε να ξέρουμε τι θεωρούμε πλούτο, την καρδιά μας να ρωτήσουμε. Και τότε θα μάθουμε πόσο έτοιμοι είμαστε για μια πραγματική σχέση με τον Χριστό.
- Αν έχουμε αληθινή σχέση με τον Χριστό, τότε μορφώνεται υγιής σχέση με καθετί στη ζωή μας, είτε είναι πρόσωπο, είτε είναι πράγμα, είτε είναι ιδέα.
- Η αληθινή σχέση με τον Χριστό μάς ελευθερώνει και μας κάνει ικανούς να ελευθερώνουμε και άλλους.
- Άλλο ελευθερία και άλλο ελευθεριότητα, δηλαδή δήθεν ελευθερία.
- Ελεύθερος άνθρωπος είναι ο αποδεσμευμένος άνθρωπος. Αυτός που η μόνη δέσμευσή του είναι το φως, δηλαδή ο Χριστός.
- Ο ελεύθερος άνθρωπος αναπαύει και ελευθερώνει και αυτούς που είναι κοντά του.
- Αν δεν ελευθερώνονται οι άνθρωποι κοντά μας, τότε μάλλον στη θέση του Χριστού έχουμε βάλει τον εαυτό μας, τα δεδομένα μας.
- Όταν για την τήρηση των εντολών του Θεού λέμε "Ό,τι μπορώ κάνω", συνήθως εννοούμε "Ό,τι θέλω κάνω".
- Τα αδύνατα στους ανθρώπους είναι δυνατά στον Θεό. Αν παραδεχτούμε την αδυναμία μας και βάλουμε τον Θεό στη ζωή μας, γίνει ο Θεός η ζωή μας, τότε όλα γίνονται δυνατά.
- Η καρδιά μας είναι γεμάτη από ψέμα και άλλοθι. Όταν την αδειάσουμε από αυτά, τότε ο Χριστός θα μπορέσει να έρθει και να κατοικήσει μέσα μας.

- Το μεγάλο μας πρόβλημα είναι ότι, για να καλύψουμε την ενοχή μας, άλλο λέμε και άλλο εννοούμε. Δεν είμαστε ειλικρινείς με τον εαυτό μας. Όταν ο Χριστός δει ότι αυτό που λέμε το εννοούμε, τότε θα έρθει, θα κατοικήσει μέσα μας και θα κάνει αυτό που για μας δεν γίνεται.
- Όταν γκρεμίσουμε τις εξαρτήσεις μας, τις δεσμεύσεις μας, δηλαδή τον ανελεύθερο εαυτό μας, τότε θα καταλάβουμε τι σημαίνει ζωή.

<u>28-11-2022</u> Η σοφία να ρωτάμε

- Η δειλία να παίρνουμε απλές αποφάσεις και ο φόβος για το πώς θα μας κρίνουν οι άλλοι μπορεί να είναι λόγοι που να μας δυσκολεύουν να λειτουργούμε φυσιολογικά.
- Το να ρωτάμε τους ειδικούς για κάτι που δεν γνωρίζουμε και που δεν είναι της ειδικότητάς μας δεν είναι έλλειψη αυτοπεποίθησης ή αυτοεκτίμησης, αλλά κάτι πολύ σωστό. Αυτό ισχύει για τα πνευματικά θέματα, για τα θέματα υγείας αλλά και για οποιοδήποτε θέμα.
- Το δικαίωμα και το θέλημα δημιουργούν ένα μίγμα που κάνει τον άνθρωπο εγωκεντρικό και πολλές φορές τυραννικό στους άλλους.
- Το δικαίωμα και το θέλημα εμποδίζουν τον άνθρωπο να είναι δεκτικός του λόγου του Θεού και του θελήματος του Θεού.
- Επειδή είμαστε άνθρωποι μεταπτωτικοί και όχι κεκαθαρμένοι, δεν μπορούμε να ξεχωρίσουμε το φως από το σκοτάδι, την αλήθεια από το ψέμα, το σωστό από το λάθος. Γι' αυτό και έχουμε την ανάγκη να ρωτάμε.
- Οι ισχυρογνώμονες άνθρωποι κάνουν δύσκολη τη ζωή των άλλων, γιατί πρώτα κάνουν δύσκολη τη δική τους ζωή. Δεν είναι ευέλικτοι. Δεν μπορούν να δουν τα πράγματα σφαιρικά.
- Το να ρωτάμε, να ακούμε και να μαθαίνουμε είναι σοφία. Έτσι εξελισσόμαστε.
- Ο άνθρωπος που δεν ρωτάει και που νομίζει ότι τα ξέρει όλα δεν εξελίσσεται ποτέ. Σαν το μικρό παιδάκι, κάνει καμώματα και το μόνο που τον ενδιαφέρει είναι όλοι να συμφωνούν μαζί του, για να αισθάνεται έτσι ότι τον αγαπούν.
- Ο ανώριμος άνθρωπος πιστεύει ότι όλοι οφείλουν να συμφωνούν μαζί του. Οι υπόλοιποι δεν τον καταλαβαίνουν και δεν τον αγαπούν.
- Αν απομονωνόμαστε γιατί πρέπει δήθεν να διατηρήσουμε τη χριστιανική μας ιδιότητα, αυτό κρύβει ή έναν τεράστιο εγωισμό ή μια ψυχοπαθολογική κατάσταση.
- Ο άνθρωπος που είναι πραγματικά του Θεού δεν διαφημίζει τον εαυτό του και τη χριστιανική ζωή που κάνει. Απλά τη ζει.
- Ο άνθρωπος του Θεού έχει λεπτότητα και ευγένεια. Δεν προσβάλλει τους άλλους, θέλοντας να δείχνει ότι είναι κάτι ανώτερο από αυτούς.
- Όταν κάποιος θέλει να κάνει αισθητή την παρουσία του με την ιδιορρυθμία του, εκτός από πνευματικό ίσως χρειάζεται και ψυχολόγο.
- Ο ισχυρογνώμων άνθρωπος οδηγείται από λάθος σε λάθος.

- Συχνά οι πτώσεις μας είναι και ευλογίες, γιατί μπορούν να μας δείξουν ότι πήραμε τη ζωή μας λάθος και να αποτελέσουν αφορμή να διορθώσουμε κάποια πράγματα.
- Να μην μας τρομάζουν τα λάθη και οι πτώσεις. Να μας τρομάζει η αιτία που τα προκαλεί, που είναι η πίστη στον λογισμό μας. Με άλλα λόγια η στενοκεφαλιά μας.
- Η βεβαιότητά μας ότι εμείς είμαστε σωστοί και ότι έναντι των άλλων εμείς είμαστε εντάξει είναι ένας όλεθρος.
- Ο άνθρωπος του Θεού νιώθει ασφαλής και άνετος, γιατί έχει ταυτίσει το δικό του θέλημα με το θέλημα του Θεού. Με άλλα λόγια, γιατί ζει τη ζωή του με προσοχή, σύνεση και σοφία.
- Πίσω από τη σοφία ενός ανθρώπου που για να μάθει ρωτάει τον πιο ειδικό υπάρχει η ταπείνωση. Η σοφία πάντα συνυπάρχει με την ταπείνωση.
- Στην εξομολόγηση, και μόνο που ο εξομολογούμενος ρωτάει για την πνευματική πορεία του, φανερώνεται τόσο η πληγή του, όσο και ο αίτιος της, δηλαδή ο πονηρός. Και τότε γίνεται εύκολη η ίαση.
- Ο άνθρωπος που αμφισβητεί τον εαυτό του και δεν έχει βεβαιότητες είναι ο ανοιχτός άνθρωπος που εξελίσσεται και που όλοι τον χαίρονται. Αντίθετα, ο άνθρωπος που έχει βεβαιότητες είναι ο κλειστός και νοσηρός άνθρωπος που δεν μπορεί να εξελιχθεί.
- Όταν κάποιος απασχολείται με πνευματικούς λόγους και κάνει πνευματικά ερωτήματα, συνήθως τότε ο πονηρός κάνει πιο φανερή τη μοχθηρία του και την κακοήθειά του.
- Ο πονηρός μισεί την αλήθεια.
- Ο πονηρός δεν θέλει καθόλου να αποκαλύπτεται η αλήθεια, δηλαδή η κακία του, γιατί τότε το πρόβλημα θεραπεύεται, καθώς δεν μπορεί πια να κάνει το κακό με τον τρόπο του.
- Όταν η ψυχή έχει ασφαλή πνευματική καθοδήγηση, ο πονηρός δεν μπορεί να τη βλάψει.
- Τα πιο ευάλωτα παιδιά είναι αυτά που δεν έλαβαν φροντίδα, στήριξη, αγωγή, κατεύθυνση, αξίες ζωής. Αλλά και για τις πιο ευάλωτες ψυχές ισχύει το ίδιο.
- Αυτό που τα παιδιά χρειάζονται κυρίως από τους γονείς τους είναι πρόταση ζωής. Και δυστυχώς τα περισσότερα μένουν χωρίς τέτοια πρόταση, γι’ αυτό και δεν έχουν πού να πατήσουν, σε τι να βασιστούν.
- Σήμερα οι άνθρωποι δεν ξέρουμε πού να βασιστούμε, γι’ αυτό είμαστε σε πλήρη σύγχυση. Και αυτή η σύγχυση φαίνεται από το ότι τα ξέρουμε όλα και δεν ρωτάμε τίποτα.
- Άλλο δίνω πρόταση ζωής σε κάποιον, κυρίως με το παράδειγμά μου και σε μικρότερο βαθμό με τα λόγια μου, και άλλο του επιβάλλω τις πεποιθήσεις μου, που είναι ψυχοπαθολογική κατάσταση.
- Όταν η ζωή μας έχει βάθος και περιεχόμενο, οι άλλοι άνθρωποι εμπνέονται και ακολουθούν χωρίς εμείς να το επιδιώξουμε.
- Στον ταπεινό άνθρωπο που ρωτά ο Θεός δίνει φως, γνώση, μόρφωση. Και τότε ο άνθρωπος δεν χρειάζεται πλέον να ρωτά πολλά. Έχει αποκτήσει τη διάκριση και ξέρει να ζει.

- Ο εξομολογούμενος, επειδή ταπεινώνεται, ωφελείται από τον Θεό, ανεξάρτητα από το ποιος είναι ο πνευματικός.
- Αυτό που έχουμε ανάγκη για να ζήσουμε είναι να ακούσουμε το θέλημα του Θεού και ταυτόχρονα να είμαστε έτοιμοι να το πράξουμε.
- Ο πονηρός χαίρεται, χαιρεκακεί σωστότερα, με όσους έχουν για οδηγό τον εαυτό τους, επειδή γίνονται συνεργάτες του, προετοιμάζοντας μόνοι τους την καταστροφή τους.
- Για τους εγωιστές ο δρόμος προς τη Βασιλεία των Ουρανών είναι δύσκολος. Για τους ταπεινούς είναι εύκολος και ευχάριστος.
- Η δυσκολίες μας ξεκινούν από τον εγωισμό μας.
- Όταν ο άνθρωπος πιστεύει στον λογισμό του και η ζωή του ορίζεται και καθορίζεται από τον λογισμό του, πάντα έχει ταραχή, άγχος, ανασφάλεια.
- Πίσω από το άγχος και τον ψυχολογικό μετεωρισμό από τα οποία υποφέρουμε πολλοί άνθρωποι, συχνά υπάρχει η πίστη στον λογισμό μας και η προσπάθειά μας να τηρήσουμε όσα αυτός μας επιβάλλει.
- Σε μία σχέση, μετά το άγχος συνήθως ακολουθεί η ενοχή και ο θυμός με τον άλλον.
- Να μην εκθέτουμε την ψυχή μας στον οποιονδήποτε, γιατί μπορεί να γίνει ο δήμιος της. Να μην ρωτάμε τον οποιονδήποτε, οποτεδήποτε, οπωσδήποτε και οτιδήποτε.
- Να είμαστε πολύ προσεκτικοί πριν πούμε κάτι. Να μιλάμε στον κατάλληλο άνθρωπο, την κατάλληλη στιγμή, με τον κατάλληλο τρόπο και με τον κατάλληλο λόγο.
- Αν κάποιος με τιμιότητα, δηλαδή ειλικρινά, θελήσει να γνωρίσει το θέλημα του Θεού, ο Θεός θα του το δείξει και θα τον οδηγήσει σύμφωνα με αυτό.
- Όταν ζητάμε το θέλημά Του, ο Θεός μας απαντά ανάλογα με την τιμιότητα και τη διάθεση της καρδιά μας, ανεξάρτητα με το πόσο σπουδαίος είναι ο πνευματικός που ρωτάμε. Όταν προσεγγίζουμε έναν πνευματικό σαν να είναι φακίρης, ο Θεός θα επιτρέψει αυτός ο πνευματικός, όσο σπουδαίος κι αν είναι, να κάνει λάθος, ώστε να ταπεινωθούμε.
- Όταν πάρουμε από τον πνευματικό την πληροφορία που αναζητήσαμε, οφείλουμε να μην επαναπαυτούμε, αλλά και να την εφαρμόσουμε σωστά, δηλαδή να ελέγξουμε με τη βοήθεια του πνευματικού την εφαρμογή της. Τέλος, οφείλουμε να περιμένουμε την κρίση του Θεού.
- Αλλιώς κρίνουν οι άνθρωποι κι αλλιώς ο Θεός.

<u>05-12-2022</u> Η υποψία και η απασχόληση με τη ζωή των άλλων

- Να διαβάζουμε και να μελετούμε τον λόγο του Θεού, μέσα από το Ευαγγέλιο και τους πνευματικούς λόγους. Είναι ο οδοδείκτης που έχουμε ανάγκη.
- Από τα μικρά έρχονται και τα μεγάλα. Αυτό ισχύει τόσο στα καλά έργα, όσο και στα κακά. Όμως τα φαινομενικά μικρά μπορεί στην πραγματικότητα να είναι πολύ μεγάλα για την κατάστασή μας και για το πόσο έλκουμε ή απωθούμε τη χάρη του Θεού.

- Αν δεν καταφρονούσαμε τα μικρά και όσα φαίνονται ασήμαντα, δεν θα φτάναμε στα μεγάλα και βαριά. Από τα μικρά η ψυχή κακοσυνηθίζει και αρχίζει να μην δίνει σημασία και στα μεγάλα. (Αβάς Δωρόθεος)
- Είναι πολύ σημαντικό να είμαστε προσεκτικοί, ώστε να διακρίνουμε τα πνεύματα και να κάνουμε διάγνωση των καταστάσεων.
- Άλλο να είμαι προσεκτικός και άλλο να είμαι ψυχαναγκαστικός, ενοχικός, με περιδεή συνείδηση, που αυτό δεν είναι πνευματική ευαισθησία, αλλά ψυχολογικό νόσημα.
- Δεν υπάρχει χειρότερη αμαρτία από την κατάκριση. (Πατέρες)
- Εκτός από τη φανερή κατάκριση, υπάρχει και η κρυφή κατάκριση, όπου ένας λογισμός διαμορφώνει μέσα μας μια ιδέα για τον άλλον, μια άποψη για τον άλλον.
- Όταν διαμορφώνουμε μια ιδέα για τον άλλον και άρα ασχολούμαστε μαζί του, αυτό σημαίνει ότι δεν ασχολούμαστε με τον εαυτό μας. Κάτι μας φοβίζει και δεν θέλουμε να έρθουμε σε επαφή με τον εαυτό μας.
- Ασχολούμαστε με τις ζωές των άλλων, όταν φοβόμαστε να ασχοληθούμε με τον εαυτό μας, δηλαδή με την εσωτερική μας κατάσταση.
- Έξυπνος άνθρωπος είναι ο αληθινά προσευχόμενος, γιατί αυτός έχει ενεργοποιημένα τα εσωτερικά του αισθητήρια και μπορεί να αντιλαμβάνεται τι συμβαίνει στην καρδιά του και στην καρδιά του άλλου.
- Νήψη είναι η εσωτερική εγρήγορση, η εσωτερική αυτοεπιτήρηση, προκειμένου η καρδιά μας να μείνει συνδεδεμένη με τον Χριστό.
- Στη θορυβώδη εποχή της διάσπασης της εσωτερικής προσοχής και του μη αυτοελέγχου, που ζούμε, έχουμε μεγάλη ανάγκη από τη νήψη.
- Να προσέχουμε την καρδιά μας, ώστε αυτή να μην μολύνεται από κακά πνεύματα και κακούς λογισμούς.
- Η κατάκριση ξεκινάει από την περιέργεια και από την αποδοχή μίας μικρής υποψίας για τον πλησίον. Πίσω όμως από αυτά υπάρχει η έλλειψη αυτοσεβασμού και αυτοεκτίμησης.
- Η έλλειψη αυτοσεβασμού και αυτοεκτίμησης μας κάνει και ενεργούμε επιπόλαια.
- Όταν μας γίνει συνήθεια να κοιτάμε πόσο βολικοί είναι οι άλλοι για μας, σιγά σιγά θα μας γίνει συνήθεια και το να κοιτάμε τη ζωή τους και κατά συνέπεια το να τους κρίνουμε και να τους κατακρίνουμε.
- Το μεγαλύτερο πρόβλημα στη ζωή και στις σχέσεις των ανθρώπων, κυρίως στα ζευγάρια, είναι η καχυποψία.
- Οι καχύποπτοι άνθρωποι είναι ανασφαλείς και ενοχικοί. Εξ ιδίων κρίνουν τα αλλότρια.
- Η ενοχή για τη δική μας κατάσταση μας κάνει ανασφαλείς και αυτό έχει ως συνέπεια να προβάλλουμε στον άλλον αυτά που εμείς βιώνουμε.
- Η αγνή ψυχή νιώθει ασφάλεια και δεν γεννά υποψίες για κανέναν.

- Μια σχέση που υποφέρει από υποψίες είναι μια σχέση που ποτέ δεν ήταν ουσιαστική. Τα μέλη της ήταν ανασφαλή, δεν θεμελίωσαν τη σχέση τους στον λόγο ζωής και δεν νοιάστηκαν για την αποκάλυψη της ζωής μέσα τους και για το μοίρασμα αυτής της ζωής με τον άλλον.
- Η εμπιστοσύνη δεν χτίζεται με την αστυνομικού τύπου επιτήρηση της ζωής του άλλου, αλλά με τον πλουτισμό των δύο καρδιών και την εμβάθυνση της σχέσης μας μαζί του.
- Σε μία σχέση, αντί να χτίζουμε ένα οπλοστάσιο άμυνας και επίθεσης απέναντι στον άλλον, από φόβο, ανασφάλεια και καχυποψία, είναι προτιμότερο να πλουτίζουμε την καρδιά μας και να βαθαίνουμε τη σχέση.
- Οι σχέσεις βασίζονται στην εμπιστοσύνη και η εμπιστοσύνη στο ουσιαστικό περιεχόμενο και την ποιότητα.
- Η θεραπεία μου δεν βρίσκεται στον άλλον και στη συμπεριφορά του απέναντί μου. Η θεραπεία μου βρίσκεται μέσα μου, στο αν δηλαδή θα αναγνωρίσω την πραγματική αλήθεια.
- Μια σχέση βελτιώνεται και εξυγιαίνεται, όταν το κάθε μέλος της εργάζεται πάνω στη δική του προσωπική βελτίωση και εξυγίανση.
- Ό,τι κατακρίνουμε, σε αυτό πέφτουμε, για να ταπεινωθούμε και να θεραπευτούμε.
- Να μην ασχολούμαστε με τον άλλον ελεγκτικά και κατακριτικά, αλλά συμπονετικά, παρηγορητικά και ενισχυτικά. Όμως μόνο αν η καρδιά μας γεμίσει από τη δύναμη του Θεού, μπορούμε αυτό να το κάνουμε.
- Να μην ανοίγουμε την καρδιά μας στους οποιουσδήποτε, αλλά μόνο σε ανθρώπους που έχουν διάκριση, ωριμότητα, εμπειρία και ασφαλή κριτήρια ζωής.
- Ο άνθρωπος που ωφελείται από τον λόγο του Θεού είναι αυτός που πραγματικά τον ζητάει και είναι όλος ένα άνοιγμα στον λόγο του Θεού.
- Καταλαλιά είναι το να διαδίδουμε με λόγια τις αμαρτίες και τα σφάλματα του πλησίον.
- Κατάκριση είναι το να κατηγορούμε τον πλησίον χαρακτηρίζοντάς τον, βάζοντάς του δηλαδή κάποια "ταμπέλα".
- Όσοι συνηθίζουν να χαρακτηρίζουν τους άλλους ως υποκριτές είναι οι ίδιοι υποκριτές και μάλιστα πολύ μεγάλοι. Και το κάνουν αυτό ως άμυνα, επειδή νιώθουν ένοχοι και επειδή δεν θέλουν να αλλάξουν.
- Τόσο πολύ βαριά είναι η κατάκριση, που ξεπερνάει σχεδόν κάθε άλλη αμαρτία.
- Η αγωγή ζωής του Θεού διαφέρει από την αγωγή ζωής της κοινωνίας.
- Να προσέχουμε να μην κατακρίνουμε ούτε τα μέλη της οικογένειάς μας. Από εκεί να ξεκινάμε και να μην κατακρίνουμε κανέναν.
- Όταν κάποιος είναι προσεκτικός και δεν κατακρίνει τους άλλους, ο Θεός ευλογεί τη ζωή του και την οικογένειά του.
- Ο καλός τρόπος συμπεριφοράς προς τον δικό μας άνθρωπο, τον άνθρωπο που καθημερινά συναναστρεφόμαστε και είμαστε περισσότερο εξοικειωμένοι, είναι δείκτης της καλοσύνης και της ομορφιάς ενός ανθρώπου.

- Όμορφος άνθρωπος είναι ο άνθρωπος που έχει καλή καρδιά. Και όμορφα μάτια είναι τα μάτια που εκπέμπουν καλοσύνη.

11-12-2022 Πρόσκληση χαράς

- Ο Χριστός μας καλεί όχι σε κάτι δυσάρεστο, αλλά στη χαρά Του, στην πραγματική χαρά.
- Η αμαρτία δεν είναι ένα γεγονός της ηθικής, αλλά είναι η αυτονόμησή μας από τον Θεό.
- Τίποτε καλό δεν μπορεί να γίνει με τη βία και τον φόβο.
- Τα πάθη δεν νικώνται με την απώθηση. Νικώνται με τη μεταποίηση. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Η απώθηση παθών, αμαρτιών και επιθυμιών φέρνει στον άνθρωπο προβλήματα.
- Εάν δεν γεμίσει η καρδιά μας από τον Χριστό, δεν μπορούμε να ξεπεράσουμε κανένα πάθος και δεν έχει νόημα να ξεπεράσουμε το οποιοδήποτε πάθος.
- Η κινητήρια δύναμη κάθε καλού είναι η χάρη του Θεού. Δηλαδή όποιο καλό κάνουμε γίνεται με τη χάρη του Θεού.
- Οι απασχολήσεις μας είναι ευλογημένες, όταν έχουν τον Χριστό, όταν δηλαδή μέσα από αυτές μιλάει ο Χριστός.
- Η κάθε απασχόλησή μας μπορεί να έχει τον Χριστό και οφείλουμε να Τον έχει.
- Η χαρά που ζούμε είναι πνευματική, δηλαδή αληθινή, όταν δεν ξοδεύεται, δεν κουράζει και δεν κουράζεται.
- Ο γάμος είναι ζωντανός και ευλογημένος, όταν αναφέρεται στον Χριστό. Όταν το καθετί που γίνεται μέσα στον γάμο είναι μια συνοδοιπορία που έχει κατεύθυνση τον Χριστό και που γι' αυτό νικά τον θάνατο. Διαφορετικά είναι μια μεγάλη ταλαιπωρία.
- Ο Χριστός είναι χαρά.
- Κανένα πάθος δεν ξεπερνιέται, αν δεν είμαστε γεμάτοι από χαρά, δηλαδή από Χριστό.
- Το αν θα γεμίσουμε από Χριστό ή όχι εξαρτάται από τη δική μας απόφαση και συνέπεια.
- Η Εκκλησία είναι πρόσκληση στη χαρά της προσωπικής ζωντανής σχέσης με τον Χριστό και δι' αυτής με ολόκληρη την κτίση.

12-12-2022 Οι αμαρτωλοί του κόσμου ίσως είναι άγιοι του Θεού

- Η υπόνοια-υποψία για τον άλλον είναι αρχή κατάκρισης και διαμορφώνει μέσα μας μια αρνητική κατάσταση που μας ταλαιπωρεί.
- Ο σκοπός της ζωής μας δεν είναι τα καλά έργα, αλλά η σχέση με τον Θεό. Τα καλά έργα είναι καρπός της σχέσης με τον Θεό. Γιατί αν επικεντρωθούμε στα καλά έργα, τότε ξεπέφτει η πνευματική ζωή σε ένα ψυχολογικό ή κοινωνικό γεγονός με τη μορφή της θρησκευτικότητας.
- Όταν κάνουμε κάτι καλό για να αισθανόμαστε δικαίωση, δεν μας ωφελεί πνευματικά, αλλά αντίθετα μας βλάπτει.

- Αυτό που καταδίκασε τον Φαρισαίο της παραβολής στα μάτια του Θεού ήταν η σύγκριση υπέρ του που έκανε με τον Τελώνη. Ο αρνητικός χαρακτηρισμός που έκανε στον Τελώνη σε σχέση με τον ίδιο.
- Τον πλεονέκτη Τελώνη τον δικαίωσε η ειλικρινής μετάνοια, όπως άλλωστε αυτή δικαιώνει κάθε άνθρωπο.
- Το παράπτωμα της κατάκρισης του Φαρισαίου ήταν για τον Θεό βαρύτερο από το παράπτωμα της πλεονεξίας του Τελώνη.
- Η κατάκριση είναι προσβολή του προσώπου, άρνηση της σχέσης και τελικά κόλαση.
- Όταν κατακρίνουμε κάποιον για κάτι, στην ουσία γινόμαστε συμμέτοχοι της αμαρτίας του, παρόλο που εμείς μπορεί να μην κάναμε την ίδια αμαρτία.
- Όταν αγαπάμε αληθινά, όχι μόνο δεν παρανοούμε τις ενέργειες του άλλου δίνοντας σε αυτές αρνητικό πρόσημο, αλλά και παραβλέπουμε τυχόν λάθη του.
- Όταν αγαπάμε κάποιον που έχει ένα πνευματικό πρόβλημα, προσπαθούμε να βρούμε τον κατάλληλο τρόπο να τον βοηθήσουμε, ώστε να ξεπεράσει αυτό το πρόβλημα.
- Ο καχύποπτος άνθρωπος δεν ξέρει να αγαπάει. Κι αυτό γιατί δεν σχετίζεται με τον Θεό ώστε να λαμβάνει τη χάρη Του.
- Να συνειδητοποιούμε την ωφελιμότητα-επικινδυνότητα των σκέψεων, των λόγων και των ενεργειών μας. Έτσι θα γίνουμε πιο προσεκτικοί και θα αποφεύγουμε λάθη.
- Είναι καλό να θυμόμαστε τις αμαρτίες μας, όχι γιατί αυτές δεν συγχωρέθηκαν ούτε για να απογοητευόμαστε, αλλά για να νιώθουμε το έλεος του Θεού, να ταπεινωνόμαστε και να μην κρίνουμε τους άλλους.
- Κατάκριση και μάλιστα πολύ μεγάλη είναι ακόμα και η αρνητική διάθεση που μπορεί να έχουμε για κάποιον.
- Δεν γίνεται να κοινωνούμε τον Χριστό και η καρδιά μας να μην χωράει τους πάντες. Αν κοινωνήσαμε τον Χριστό και δεν συμπαθούμε κάποιους, δεν κοινωνήσαμε πραγματικά αλλά μηχανικά, ίσως για να μην νιώθουμε μειονεκτικά έναντι των άλλων.
- Μόνο ο Θεός γνωρίζει του καθενός την κατάσταση, την καρδιά, τον χαρακτήρα, τη δύναμη, το περιβάλλον, τα χαρίσματα, τις αδυναμίες, την ιδιοσυγκρασία, τις ιδιαίτερες ικανότητες, τον αγώνα που κάνει και κρίνει σύμφωνα με όλα αυτά. Γι' αυτό μόνο ο Θεός μπορεί να κρίνει και όχι οι άνθρωποι.
- Αν ένας άνθρωπος δυσαρεστείται ή ζηλεύει όταν ο πνευματικός μιλάει διαφορετικά σε αυτόν από ότι σε άλλους, έχει πρόβλημα αντίληψης της πραγματικότητας.
- Ο κάθε άνθρωπος δεν έχει την ίδια ανάγκη ούτε χρειάζεται την ίδια περίθαλψη.
- Δεν έχουμε κανένα δικαίωμα να κρίνουμε. Μόνο ένα πράγμα έχουμε δικαίωμα να κάνουμε: Να φανερώνουμε την αγάπη του Θεού και να είμαστε παρηγοριά για τον κόσμο, είτε με τον λόγο και τα έργα μας είτε με τη σιωπή μας.

- Να έχουμε απλότητα και αγνότητα στη ζωή μας και στις σχέσεις μας. Οι τακτικισμοί, οι υπολογισμοί και οι μεθοδεύσεις δείχνουν πρόβλημα στην ψυχή.
- Η αμαρτία ενός ανθρώπου που έχει αγωνιστεί πολύ πριν υποκύψει σε αυτήν, μπορεί να μοιάζει σχεδόν σαν αρετή στα μάτια του Θεού.
- Υπάρχουν άνθρωποι που συγχωρούνται από τον Θεό πριν ακόμα πουν το "ήμαρτον", γιατί έκαναν μεγάλο αγώνα.
- Αν οι χριστιανοί πιστεύαμε πραγματικά στη μετάνοια και στο πώς αυτή καθαρίζει και αγιάζει τον άνθρωπο, δεν θα ασχολούμασταν με τις αμαρτίες των άλλων ούτε θα κατακρίναμε κανέναν.
- Όσοι θέλουν να σωθούν δεν προσέχουν καθόλου τα ελαττώματα του πλησίον, αλλά προσέχουν πάντα τις δικές τους αδυναμίες. Κι έτσι προκόβουν.
- Αν είμαστε πραγματικοί χριστιανοί, είμαστε ελεύθεροι. Αγκαλιάζουμε τους πάντες και τα πάντα. Η καρδιά μας είναι ευρύχωρη, ανοιχτή σε όλη την οικουμένη.
- Ο Θεός δεν βλέπει την εξωτερική μας απάτη. Βλέπει τα βαθιά σκιρτήματα της καρδιάς μας. Βλέπει αν έχουμε αγάπη, μετάνοια και πόθο για ζωή.
- Η απαλή ψυχή ακόμη και στο κακό του άλλου βλέπει το καλό. Αντίθετα, η βαριά ψυχή ακόμα και στο καλό του άλλου βλέπει το κακό.
- Η διάθεσή μας προς τους άλλους να είναι πάντα θετική. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί, μόνο αν έχουμε επίγνωση της αμαρτωλότητάς μας.
- Να είμαστε μια αγκαλιά για όλη την οικουμένη.

<u>18-12-2022</u> Το ήθος των Χριστουγέννων

- Όπου ο Θεός θέλει, γίνονται ανατροπές των φυσικών νόμων και δεδομένων. Κι αυτό φαίνεται πολύ χαρακτηριστικά στη Γέννηση του Χριστού.
- Καθώς εμείς είχαμε απομακρυνθεί από τον Θεό και δεν μπορούσαμε να επιστρέψουμε, με τη Γέννηση του Χριστού ο Θεός έκανε συγκατάβαση και ήρθε Αυτός σε μας, επιλέγοντας μάλιστα για την πραγματοποίηση του σχεδίου Του μία Παρθένο.
- Για να έρθει ο Θεός και να κατοικήσει μέσα μας, χρειαζόμαστε καθαρότητα. Οφείλουμε δηλαδή να έχουμε αδειάσει από όλους τους άλλους πόθους μας και να έχουμε κρατήσει μόνο τον πόθο προς τον Χριστό. Αυτό σημαίνει ότι ζούμε μεν τη ζωή μας, αλλά όμως αυτό γίνεται μέσα από την οπτική της αναζήτησης της αλήθειας και της ζωής, δηλαδή του Χριστού.
- Η ουσία της αμαρτίας είναι η νέκρωση του πόθου για την αλήθεια και τη ζωή.
- Όταν ποθούμε με όλη μας την ύπαρξη τον Χριστό, ακόμα κι αν δεν Τον έχουμε γευτεί, είναι σαν να Τον ζούμε.
- Παρθενία είναι η ετοιμότητα για την ευλογημένη στιγμή της συνάντησης με τον Χριστό.
- Η σχέση μας με τον Θεό είναι μια ολοκληρωτική συγκατάβαση του Θεού σε μας.
- Έγινε ο Θεός άνθρωπος, για να γίνει ο άνθρωπος θεός. (Άγιος Αθανάσιος)

- Επειδή εμείς δεν μπορούμε να πλησιάσουμε τον Θεό, μας πλησιάζει Αυτός με το δικό μας σχήμα, με τους δικούς μας όρους, με τη δική μας φύση, ώστε να μπορέσουμε να Τον δούμε.
- Ο Θεός με τον τρόπο που έρχεται στον κόσμο δείχνει σε μας ότι η προϋπόθεση της ζωής είναι η ταπείνωση.
- Ο Θεός συγκαταβαίνει σε μας, για να μας μάθει να είμαστε κι εμείς συγκαταβατικοί στους άλλους ανθρώπους.
- Δώρο είναι ο Θεός. Συγκατάβαση είναι. Δεν είναι κατάκτηση-ανάβαση δική μας.
- Ο Θεός έρχεται στον κόσμο ως ο πιο ευτελής άνθρωπος, για να ελπίζει και ο πιο ευτελής άνθρωπος.
- Όταν ένας άνθρωπος σχετίζεται αληθινά με τον Χριστό, αποκτά το ήθος του Χριστού, δηλαδή γίνεται άνθρωπος επιείκειας, συγνώμης, συγκατάβασης. Δεν απαιτεί, δεν διεκδικεί, δεν ταράσσεται. Ζει ήσυχα και ειρηνικά.
- Ο άνθρωπος που σχετίζεται με τον Χριστό, καλλιεργεί την ενότητα και την ελευθερία. Δεν θέλει να κυριαρχεί, να ελέγχει, να καθοδηγεί τους άλλους. Θέλει να τους αναπαύει και να γεφυρώνει τις διαφορές τους.
- Κάθε Χριστούγεννα που γιορτάζουμε είναι μια αφορμή για να ελέγξουμε την πορεία μας και να την επανορθώσουμε. Είναι μια αφορμή για να ανακαινιστούμε.
- Η ταραχή μας, τα άγχη μας και η ανασφάλειά μας είναι τα συμπτώματα του ότι ζούμε χωρίς αλήθεια, δηλαδή χωρίς εμπιστοσύνη στην αγάπη του Θεού.
- Να έχουμε εμπιστοσύνη στην αγάπη του Θεού, για να έχουμε ανάπαυση και ειρήνη.

<u>19-12-2022</u> Οι πραγματικές διαστάσεις της αγάπης

- Η καχυποψία είναι μια διαταραχή του ανθρώπου, μια παρανοειδής κατάσταση.
- Όταν μέσα μας τοποθετηθούμε αρνητικά για κάποιον και χάσουμε την ειρήνη, αυτό στην πνευματική ζωή είναι όλεθρος. Είναι δηλαδή απομάκρυνση και από τον Θεό. Είναι απώλεια της χάρης και της ειρήνης του Θεού.
- Εφόσον διατηρούμε ανοιχτή γραμμή με τον Θεό και ο Χριστός είναι ο θησαυρός μας, εύκολα αντιλαμβανόμαστε πότε διαταράσσουμε τη σχέση μας μαζί Του και προσέχουμε να μην συμβαίνει αυτό.
- Όταν έστω και με τη μνήμη ενός προσώπου ταρασσόμαστε, κάνουμε ζημιά στην προσευχή μας και στον εαυτό μας γενικότερα.
- Η παρανόηση της πραγματικότητας, δηλαδή η ερμηνεία των γεγονότων και των καταστάσεων με έναν εντελώς παράλογο τρόπο, είναι ένα σοβαρό πρόβλημα, που δυστυχώς υπάρχει σε πολλούς ανθρώπους.
- Το χειρότερο που κάνουν οι καχύποπτοι και παρανοϊκοί άνθρωποι είναι ότι προσπαθούν να μεταδώσουν αυτό που έχουν στο μυαλό τους και στους γύρω τους, δηλαδή βλάπτουν και τους γύρω τους.

- Οι ευγενείς ψυχές προσέχουν να μην μολύνουν τον λογισμό τον δικό τους αλλά και τον λογισμό των άλλων.
- Η υποψία είναι το βήμα που προηγείται της κατάκρισης και οδηγεί σε αυτήν. Γι’ αυτό δεν είναι μικρότερο πρόβλημα από την κατάκριση.
- Αυτός που βλάπτει μια ψυχή, π.χ. διαβάλλοντας, βοηθάει το έργο των δαιμόνων. Αντίθετα, αυτός που ωφελεί μια ψυχή συνεργάζεται με τους άγιους αγγέλους.
- Είναι πολύ σημαντικό να προσέχουμε, ώστε να ωφελούμε τους άλλους και να μην τους βλάπτουμε. Η παρουσία μας να είναι μια ευωδία Χριστού, ώστε να εμπνέουμε τους ανθρώπους στο καλό και όχι να τους ρίχνουμε στο κακό.
- Ο άνθρωπος που σκανδαλίζει τους άλλους, θεωρώντας μάλιστα αυτό επίτευγμά του, γίνεται συνεργάτης του διαβόλου. Αντίθετα, ο άνθρωπος που έχει τέτοια εσωτερική σοβαρότητα και τέτοιον σεβασμό που θέλει να μεταδίδει στους άλλους το καλό πνεύμα γίνεται συνεργάτης των αγγέλων.
- Η καχυποψία και η κατάκριση νικιούνται με την αγάπη. Όταν αγαπάμε, η καχυποψία και η κατάκριση δεν μπορούν να λειτουργήσουν μέσα μας.
- Η λέξη αγάπη είναι η πιο κακοποιημένη λέξη που υπάρχει. Η αγάπη δεν είναι απλά ένα συναίσθημα ούτε ένα χάιδεμα του πληγωμένου εγωισμού κάποιου.
- Η αγάπη είναι έξοδος από τον εαυτό μας. Αυτός που αγαπάει δεν νοιάζεται αν οι άλλοι τον αγαπούν. Νοιάζεται μόνο να δίνει αγάπη, γιατί τη λαμβάνει πλούσια από τον Θεό και ξεχειλίζει μέσα του.
- Η αγάπη είναι η τελείωση των αρετών. Χωρίς την ταπείνωση, την υπομονή, την εγκράτεια, την προσευχή, τη μετάνοια και τις άλλες αρετές, δεν μπορούμε να έχουμε αληθινή αγάπη. Η δήθεν αγάπη μας είναι στην πραγματικότητα απαίτηση εγωκεντρική και φίλαυτη, δηλαδή είναι εγωισμός.
- Όταν ένας άνθρωπος δεν αντιλαμβάνεται τη σφαλερή κατάστασή του, δεν δέχεται καμία συμβουλή και αντιδρά. Σε αυτή την περίπτωση το μόνο που μπορούμε να κάνουμε για να τον βοηθήσουμε είναι η προσευχή.
- Όταν κατακρίνουμε έναν άνθρωπο γνωστοποιώντας σε άλλους την αμαρτία του, ακόμα και αλήθεια να είναι αυτό που λέμε, γινόμαστε συμμέτοχοι αυτής της αμαρτίας.
- Ο αγαθός άνθρωπος τα βλέπει όλα αγαθά. Αντίθετα, ο πονηρός βλέπει παντού πονηριές, δηλαδή η πονηριά που έχει μέσα του προβάλλεται σε ό,τι βλέπει.
- Να είμαστε πολύ επιφυλακτικοί με τους λογισμούς μας και να αρνούμαστε τους κακούς λογισμούς, δηλαδή αυτούς που ενοχοποιούν συνανθρώπους μας.
- Προστασία του αμαρτωλού δεν σημαίνει και νομιμοποίηση της αμαρτίας του. Οφείλουμε να προστατεύουμε τον αμαρτωλό από την "ανθρωποφαγία" της κατάκρισης, αλλά ταυτόχρονα οφείλουμε και να του επισημαίνουμε με ευσπλαχνία την αμαρτία του, ώστε να μπορέσει να διορθωθεί.

- Δυστυχώς, οι περισσότεροι άνθρωποι αντί από τα λάθη τους να ταπεινώνονται, να συνετίζονται και να μετανοούν, αντιδρούν και επιτίθενται σε όσους τους τα επισημαίνουν.
- Το να αντιδρούμε και μάλιστα με επιθετικό τρόπο στην επισήμανση των λαθών μας, αν δεν είναι πνευματικό ολίσθημα και αμαρτία, είναι σοβαρή ψυχική διαταραχή.
- Στις μέρες μας είμαστε κυριευμένοι τόσο πολύ από το κακό πνεύμα, που δεν ανεχόμαστε καμία παρατήρηση και καμία συμβουλή. Αμέσως θιγόμαστε και αντιδρούμε.
- Η ευθιξία είναι υπερευαισθησία και φανερώνει πληγωμένο εγωισμό και αμετανοησία. Αντίθετα, η ευαισθησία είναι στοιχείο πνευματικής υγείας.
- Αυτός που έχει αληθινή αγάπη μέσα του, δεν μπορεί να κατακρίνει.
- Όπως νοιαζόμαστε για τα μέλη του σώματός μας και τα φροντίζουμε όταν έχουν κάποιο πρόβλημα, το ίδιο οφείλουμε να κάνουμε και με τα μέλη του σώματος της Εκκλησίας, τους συνανθρώπους μας.
- Έχουμε ανάγκη από αγάπη και από ενότητα. Και ενισχυόμαστε με αυτές, όταν γνήσια συμμετέχουμε στη Θεία Λειτουργία-Λατρεία.
- Αν στη Θεία Λειτουργία δεν αισθανόμαστε ενωμένοι με όλους τους συνανθρώπους μας, δεν έχουμε συνειδητοποιήσει το ευχαριστιακό γεγονός που λαμβάνει χώρα εκεί.
- Όσο πλησιάζουμε τον Θεό, τόσο πλησιάζουμε και τους αδελφούς μας. Και αντίθετα, όσο απομακρυνόμαστε από τον Θεό, τόσο απομακρυνόμαστε και από τους αδελφούς μας. Όπως συμβαίνει σε έναν κύκλο που έχει ευθείες γραμμές από την περιφέρειά του προς το κέντρο του και οι μεν ευθείες γραμμές είναι οι πορείες των ανθρώπων, το δε κέντρο είναι ο Θεός.
- Δύο άνθρωποι μπορούν να ζήσουν βαθιά την αγάπη και την ένωση, όταν βρίσκονται μαζί στην πορεία προς τον Θεό. Αν, αντίθετα, μόνο ο ένας ενδιαφέρεται και προχωράει προς τον Θεό και ο άλλος όχι, μπορούν αυτοί οι δύο άνθρωποι να αγαπιούνται σε κάποιον βαθμό και ο πρώτος να προσεύχεται για τον δεύτερο, αλλά δεν μπορούν να μετέχουν στον κοινό λόγο αυτής της αγάπης.
- Την αγάπη δεν τη διεκδικούμε. Τη ζούμε.
- Ο άνθρωπος που είναι αδιάφορος για την πορεία προς τον Θεό δεν καταλαβαίνει και δεν αναγνωρίζει την αληθινή αγάπη.
- Οφείλουμε να εννοούμε κάποιες παρεξηγημένες λέξεις, όπως αγάπη, Εκκλησία κ.ά., με αποκατεστημένο το περιεχόμενό τους.
- Το να αμαρτάνουμε και να λέμε "ήμαρτον" είναι κάτι πολύ διαφορετικό από το να αμαρτάνουμε και να μένουμε στην αμαρτία μας δικαιολογώντας την.
- Άλλο είναι η κοσμική, φίλαυτη, ψυχολογική αγάπη και άλλο είναι η πνευματική αγάπη, που είναι και η μόνη αληθινή.
- Ο Χριστός ήρθε και έζησε στον κόσμο, με τον τρόπο που ήρθε και έζησε, για να μας μάθει την αληθινή αγάπη.

- Με τη Γέννηση του Χριστού ο Θεός γίνεται ό,τι είμαστε, για να γίνουμε εμείς ό,τι είναι. Αυτό είναι το μυστήριο των Χριστουγέννων.
- Ας συστείλουμε το εγώ μέσα μας, για να δώσουμε χώρο να κατοικήσει εκεί ο Χριστός.
- Δεν γίνεται ο Χριστός να συγκαταβαίνει και να θυσιάζεται για να μας μάθει την αληθινή αγάπη και εμείς να μην είμαστε συγκαταβατικοί προς τους συνανθρώπους μας, να τους απεχθανόμαστε και να τους κατακρίνουμε.
- Το πώς βλέπουμε τους άλλους φανερώνει την κατάστασή μας. Αλλά και σε άσχημη κατάσταση να είμαστε, γι' αυτό γεννήθηκε ο Χριστός και γι' αυτό υπάρχει η Εκκλησία, που είναι ο Θεραπευτής μας και το θεραπευτήριό μας αντίστοιχα. Αρκεί εμείς να θελήσουμε και να ζητήσουμε να θεραπευτούμε.

<u>08-01-2023</u> Ενδείξεις φωτισμένου ανθρώπου

- Όταν ο άνθρωπος απομακρύνεται από τον Θεό, ζει στο σκοτάδι της άγνοιας και της απουσίας νοήματος.
- Με το φως του προσώπου του Χριστού φωτίζεται ολόκληρη η ζωή μας και ολόκληρος ο κόσμος.
- Ο άνθρωπος φωτίζεται από το φως του Χριστού όχι αναγκαστικά, αλλά μόνο αν το αναγνωρίσει και με ελευθερία και μετάνοια το ζητήσει.
- Η αληθινή χαρά έρχεται μέσα από τη θλίψη.
- Η Βασιλεία των Ουρανών είναι η κοινωνία του προσώπου του Χριστού.
- Πολλοί άνθρωποι εξομολογούνται αλλά ελάχιστοι μετανοούν πραγματικά.
- Μετάνοια είναι η αλλαγή του τρόπου σκέψης, η αλλαγή της στάσης ζωής.
- Μετάνοια είναι η μετατόπιση του κέντρου μου από τον εαυτό μου στον Χριστό. Είναι η απόφασή μου να αδειάσω από τα δικά μου και να γεμίσω από τον Χριστό ολοκληρωτικά.
- Ο μετανοημένος άνθρωπος είναι αυτός που η ζωή του γέμισε από Χριστό.
- Άγιος δεν είναι ο αναμάρτητος, αλλά αυτός που διαρκώς μετανοεί. Αυτός που το περιεχόμενο όλης του της ζωής είναι η μετάνοια.
- Ο άνθρωπος που αληθινά μετανοεί αρνείται τον δικό του λόγο και ακολουθεί τον λόγο του Θεού. Σταυρώνει κάθε λογισμό, κάθε προσδοκία, κάθε ανάγκη για δικαίωση και δικαιώνεται από την εμπειρία της αγάπης του Θεού.
- Όταν συνεχώς δικαιολογούμαι και ζητώ δικαίωση με παράπονα, πληγώματα, αγωνίες, διεκδικήσεις, απαιτήσεις, γκρίνιες και συγκρούσεις, αυτό δείχνει ότι δεν είμαι εσωτερικά αναπαυμένος, δηλαδή δεν είμαι δικαιωμένος από το φως του Χριστού.
- Το πιο ενδεικτικό στοιχείο φωτισμού Χριστού σε έναν άνθρωπο είναι ότι δεν νιώθει κουρασμένος και γερασμένος.
- Ο άνθρωπος που μετανοεί είναι πάντοτε νέος, πάντοτε ανανεωμένος. Είναι αναπαυμένος και αναπαύει τους γύρω του. Είναι ενθουσιώδης και ενθουσιάζει τους γύρω του.

- Ο άνθρωπος που μετανοεί είναι ειρηνικός και ταυτόχρονα δημιουργικός με την ουσιαστική έννοια. Ζει μια δημιουργική ειρήνη.
- Ο άνθρωπος που μετανοεί δεν ταράσσεται, δεν ενοχλείται, δεν προσβάλλεται, δεν αγωνιά. Γιατί βρήκε τα πάντα. Όπως κάνει ένας ερωτευμένος, που η σκέψη του τόσο πολύ απασχολείται με το πρόσωπο που βρήκε, ώστε αδιαφορεί για ό,τι συμβαίνει γύρω του.
- Η ζωή του φωτισμένου από τον Χριστό ανθρώπου είναι μία έκπληξη και γίνεται πηγή έκπληξης για κάθε άνθρωπο.
- Είμαστε θρησκευτικοί άνθρωποι, βολεμένοι σε κάποιες συνήθειες που μας κάνουν να αισθανόμαστε καλά, αλλά απέχουμε πολύ από το να είμαστε άνθρωποι με φως Χριστού. Αν είμασταν άνθρωποι με φως Χριστού, θα έλαμπε η ύπαρξή μας και θα μεταδίδαμε αυτό το φως και στους άλλους.
- Ο Χριστός μάς καλεί να γίνουμε το φως του κόσμου, ο πολιτισμός του κόσμου, που είναι ο πολιτισμός της καθαρής καρδιάς.
- Καθαρή καρδιά δεν είναι η αναμάρτητη καρδιά, αλλά αυτή που, επειδή συναισθάνεται την κατάστασή της, διαρκώς ταπεινώνεται και μετανοεί.
- Ο λόγος που είμαστε στην Εκκλησία και μετέχουμε στα μυστήριά της είναι η μετάληψη της θείας χάρης, του θείου φωτός.

<u>09-01-2023</u> Πώς θα έχουμε ειρηνικές σχέσεις

- Για την ψυχολογία η έννοια της αυτομεμψίας είναι αδιανόητη, γιατί δεν λαμβάνει υπόψη μία σημαντική παράμετρο, που είναι ο Θεός και η χάρη Του. Στην πνευματική ζωή η αυτομεμψία, με την έννοια του ελέγχου του εαυτού μας, είναι απαραίτητη και πολύ ωφέλιμη.
- Ο κάθε άνθρωπος, ως εικόνα του Θεού που είναι, έχει αξία μοναδική αλλά και τις δυνατότητες, μέσα από τη μετάνοια και τα μυστήρια, όχι απλώς να θεραπευτεί, αλλά και να αγιάσει, να γίνει θεός κατά χάρη.
- Όταν από τη ζωή ενός ανθρώπου απουσιάζει η παράμετρος του Θεού, ο άνθρωπος αυτός μένει μετέωρος, οπότε είναι αναγκασμένος να υπερασπίζεται τον εαυτό του είτε δικαιολογώντας τον, είτε κρύβοντας στοιχεία της αλήθειας του, είτε παρερμηνεύοντας προς το απαλότερο την πραγματικότητά του, ώστε να μπορέσει κάπως να ψευτοζήσει.
- Το να κατηγορούμε τον εαυτό μας ωφελεί και δεν είναι ανοησία, μόνο αν επενδύουμε στη χάρη του Θεού.
- Η χάρη του Θεού είναι αυτή που δίνει αξία στον άνθρωπο και όχι οι δικές του ανθρώπινες δυνάμεις, που είναι πεπερασμένες.
- Αυτό που υποδηλώνει την πνευματική και την ψυχολογική ωριμότητα ενός ανθρώπου είναι το να μένει ατάραχος και ήρεμος στις προσβολές και στις αδικίες των άλλων.
- Αν κάποιος πιστεύει στην αξία που έχει και που του χάρισε ο Θεός, δεν ταράσσεται αν τον κατηγορήσουν, προσβάλλουν ή αδικήσουν.

- Ο τρόπος που αντιδρούμε σε κάτι δείχνει την κατάστασή μας, την ποιότητά μας.
- Να μην μπαίνουμε σε διάλογο με διαταραγμένους ανθρώπους, γιατί ο διάλογος αυτός δεν θα βγάλει πουθενά και εμείς θα χάσουμε την ηρεμία μας.
- Όταν κάποιος άνθρωπος παρερμηνεύει την πραγματικότητα και θέλει να μας μεταδώσει την παθογένεια και την ταραχή του, είναι καλύτερα να αποφύγουμε τον διάλογο μαζί του.
- Όταν μιλάει ένας διαταραγμένος άνθρωπος, δεν μιλάει ο ίδιος, αλλά η διαταραχή του.
- Τον εαυτό μας να ελέγχουμε, όχι τους άλλους. Αυτό, εκτός των άλλων, θα μας βοηθήσει να διατηρήσουμε την ηρεμία μας.
- Να μην μένουμε στην όψη των ανθρώπων, των καταστάσεων και των γεγονότων, αλλά να προσπαθούμε να διακρίνουμε το βάθος, τα αίτια, τα κίνητρα.
- Ο πραγματικός κριτής όλων είναι ο καρδιογνώστης Χριστός.
- Ένας άνθρωπος ταράσσεται, είτε γιατί δεν είναι καλά εκείνη τη στιγμή είτε γιατί τρέφει αντιπάθεια για κάποιον. (Γέροντας Δωρόθεος)
- Πίσω από την ταραχή ενός ανθρώπου πάντα βρίσκεται η αδιαφορία για τις αμαρτίες του.
- Ασχολούμαστε με τους άλλους, γιατί δεν θέλουμε να ασχοληθούμε με τον εαυτό μας. Βλέπουμε τις αμαρτίες των άλλων και τους κατηγορούμε γι’ αυτές, γιατί δεν θέλουμε να δούμε τις δικές μας αμαρτίες.
- Αν κάποιος ασχολείται με τα δικά του λάθη, δεν ταράσσεται με τις καταστάσεις και τις συμπεριφορές των άλλων ανθρώπων.
- Ο παρεξηγιάρης άνθρωπος δεν είναι απλά μειονεκτικός, αλλά δεν πιστεύει και στη χάρη του Θεού, στο έλεος του Θεού. Πιστεύει μόνο στον εαυτό του.
- Αν ασχοληθούμε με τον εαυτό μας έχοντας επίγνωση της κατάστασής μας, αλλά και αν ταυτόχρονα πιστεύουμε στη χάρη του Θεού, δεν έχουμε να φοβηθούμε τίποτα.
- Οι δυνατότητές μας δεν είναι η εικόνα μας, αλλά η ουσία μας, η πραγματικότητά μας.
- Οι άνθρωποι με κάποια ποιότητα και πνευματική εξέλιξη δεν παρεξηγούνται, δεν προσβάλλονται, δεν θίγονται.
- Ό,τι καλό είμαστε και έχουμε είναι από τη χάρη του Θεού και εφόσον δεχτήκαμε να παραδώσουμε τα χάλια μας στον Χριστό.
- Σε μία σχέση, αυτό που φέρνει την ειρήνη είναι η παραδοχή των λαθών του ενός έστω μέλους. Το "ήμαρτον" του ενός έστω μέλους.
- Ας είναι άπειρα τα λάθη του άλλου. Εμείς να μάθουμε να κοιτάμε τα δικά μας λάθη, όχι τα λάθη του άλλου.
- Η αυτομεμψία, όταν ακολουθείται από τη μετάνοια, γίνεται για τον άνθρωπο κάθαρση, δικαίωση και σωτηρία, μέσα από το έλεος του Θεού.
- Ο άνθρωπος που έχει την κατά Θεόν αυτομεμψία είναι ανάλαφρος, γλυκύς, διάφανος και μεταφέρει ειρήνη και χαμόγελο. Αντίθετα αυτός που θεωρεί τον εαυτό του αλάνθαστο είναι πάντα έτοιμος να "πυροβολήσει" τους γύρω του.

- Αυτός που θεωρεί τον εαυτό του αλάνθαστο τρέμει στην κριτική των άλλων ανθρώπων, γιατί δεν συνήθισε να κρίνει ο ίδιος τον εαυτό του. Και μέσα στον φόβο του αυτό υψώνει τείχη, γίνεται σκληρός, κλειστός, παράξενος και παρεξηγιάρης.
- Η άνθρωπος που μέμφεται υγιώς τον εαυτό του βρίσκει ανάπαυση παντού. Δεν προσβάλλεται από τίποτα.
- Έχουμε ανάγκη τις δύσκολες συμπεριφορές των άλλων, γιατί έχουμε ανάγκη να χαμηλώνουμε, έχουμε ανάγκη την ταπείνωση.
- Πίσω από μια αδικία που μας γίνεται υπάρχει πάντα ένας πνευματικός λόγος.
- Αν κάποιος εξετάσει βαθιά και με ακρίβεια τη συνείδησή του, θα βρει οπωσδήποτε ότι είναι ένοχος. Αλλά αυτό μόνο πρόβλημα δεν είναι, γιατί υπάρχει η μετάνοια.
- Ό,τι και να μας πει ή να μας κάνει κάποιος, το αν θα ταραχθούμε ή όχι και το πώς θα αντιδράσουμε εξαρτάται από την κατάσταση στην οποία εμείς βρισκόμαστε, η οποία μάλιστα με αυτόν τον τόπο φανερώνεται.
- Με τον θυμό δεν αλλάζουμε τον άλλον, αλλά αλλάζουμε εμείς, χαλιόμαστε εμείς.
- Ο θυμός κρύβει αδυναμία, κρύβει φόβο.
- Όλα τα εξωτερικά φεύγουν και αυτό που τελικά καθιστά το σώμα διαρκώς νέο είναι τα μάτια του ανθρώπου, όταν καθρεφτίζουν την αγνή και ταπεινή καρδιά του.
- Ο πιο ωραίος άνθρωπος είναι ο ταπεινός.
- Όσο ένας άνθρωπος προχωράει στην πνευματική ζωή, τόσο οι πειρασμοί τού φαίνονται ελαφρύτεροι. Γιατί όσο προοδεύει η ψυχή, τόσο δυναμώνει και μπορεί να βαστάξει αυτά που τη βρίσκουν. (Γέροντας Δωρόθεος)
- Το να θεωρούμε αίτιο για όσα μας συμβαίνουν τον εαυτό μας και κανέναν άλλον είναι κάτι που μας αναπαύει, μας ευεργετεί και μας βοηθάει να προκόψουμε. Αλλά επίσης μας ευεργετεί και το να θυμόμαστε ότι όσα μας συμβαίνουν είναι κάτω από τη Θεία πρόνοια.
- Ο ταπεινός άνθρωπος δεν έχει ένταση και όλα τα βλέπει μικρά. Είναι πράος και την πραότητά του τη μεταδίδει και στους άλλους.
- Ο εγωιστής μεγαλοποιεί τα πάντα, ακόμα και τα πιο μικρά.
- Η Εκκλησία μάς δίνει ό,τι χρειαζόμαστε, για να νικηθεί ο σκληρός εγωισμός μέσα μας και να ανθίσει η όμορφη ταπείνωση.
- Είναι πολύ σημαντικό να είμαστε προσευχόμενοι και να έχουμε θετική διάθεση προς όλους, ακόμα και προς αυτούς που μας δυσκολεύουν.
- Όταν χρειαζόμαστε κάτι και δεν μας δίνεται, να σκεφτόμαστε ότι ο Χριστός, που ξέρει καλύτερα από όλους, θα συμπληρώσει με τον καλύτερο τρόπο αυτή την έλλειψη.

<u>10-01-2023</u> Η επίγνωση στην πνευματική ζωή και το ψυχολογικό ξεμπλοκάρισμα

- Η πνευματική ζωή, όταν γίνεται ένα ιδεολόγημα ή μια λογική διαδικασία ελέγχου και τακτοποίησης του εσωτερικού μας ανθρώπου, παύει να είναι αληθινή.

- Η πνευματική μας ζωή συνήθως αρχίζει, όταν τα πράγματα έρχονται όπως δεν τα υπολογίζουμε, δεν τα περιμένουμε και δεν τα θέλουμε.
- Η πνευματική ζωή δεν είναι ένας κώδικας καλής συμπεριφοράς. Ούτε είναι κάποιες ενέργειες με τις οποίες εξασφαλίζουμε ένα συγκεκριμένο επιθυμητό αποτέλεσμα. Είναι μια διαρκής αναζήτηση ζωντανής σχέσης με τον Θεό.
- Η θεωρία και η πράξη έχουν ανάγκη η μία την άλλη. Θεωρία χωρίς πράξη είναι σώμα χωρίς σκελετό. Και πράξη χωρίς θεωρία είναι οικοδόμημα χωρίς θεμέλια.
- Στην Εκκλησία συχνά καμουφλάρονται διάφορες ψυχοπαθολογικές καταστάσεις πίσω από μια δήθεν πνευματικότητα, η δειλία πίσω από μια δήθεν πραότητα και η ανευθυνότητα πίσω από μια καταχρηστική υπακοή.
- Συχνά άνθρωποι που δεν είναι καλά με τον εαυτό τους εξωτερικεύουν οργή και επιθετικότητα, φορώντας το προσωπείο της άκαμπτης δικαιοσύνης, της ομολογίας και της υπεράσπισης της πίστης και της παράδοσης.
- Η πνευματική ζωή δεν έχει καμία σχέση ούτε με τη μιζέρια, ούτε με τον φόβο, ούτε με το άγχος, από τα οποία δυστυχώς διακατέχονται πολλοί χριστιανοί.
- Το ζητούμενο στην πνευματική ζωή δεν είναι να αποφύγουμε την κόλαση και να κερδίσουμε τον παράδεισο, αλλά πότε θα μας συγκλονίσει το πρόσωπο του Χριστού, ώστε κάθε λογισμός και κάθε αγωνία να σβηστεί από μπροστά μας.
- Η πνευματική ζωή δεν είναι πρωταθλητισμός που στεφανώνονται οι πρώτοι και οι τέλειοι, αλλά είναι σχέση εμπιστοσύνης με τον Χριστό, στην οποία έχουμε δικαίωμα όλοι μας.
- Ο μεγαλύτερος εχθρός στο να εμπιστευτούμε τον Χριστό ως τη ζωή μας είναι η εικόνα μας. Γι’ αυτό οφείλουμε να γκρεμίσουμε αυτή την εικόνα.
- Η πνευματική ζωή δεν είναι η ιδέα, δεν η αρετή, δεν η καλή πράξη. Η πνευματική ζωή είναι ο Χριστός.
- Τα καλά μας έργα δεν μας σώζουν. Μας σώζει η σχέση μας με τον Χριστό και απόρροια αυτής της σχέσης είναι τα καλά μας έργα.
- Ταπεινός είναι ο ήσυχος που δεν ταράσσεται. Αυτός που ό,τι και να γίνει λέει "Να 'ναι ευλογημένο".
- Τα παιδιά που δεν μεγαλώνουν σε ασφαλές οικογενειακό και κοινωνικό περιβάλλον εκδηλώνουν την ανασφάλειά τους στη σχέση τους με τον Θεό, δηλαδή βλέπουν τον Θεό ως απειλή. Κι αυτό γιατί καθρεφτίζουν στον Θεό τους γονείς τους.
- Ο ισχυρογνώμων είναι ο πλέον ανασφαλής, γιατί κατά βάθος φοβάται ότι είναι αδύναμος. Γι’ αυτό θέλει να παρουσιάζεται ως δυνατός.
- Συνήθως οι άνθρωποι που οργίζονται και φωνάζουν είναι δειλοί και προσπαθούν με την οργή και τις φωνές να καλύψουν τη δειλία τους.
- Να είμαστε πάντα ανοιχτοί. Να έχουμε συνεχώς πνεύμα μαθητείας.

- Να μην ακούμε τον λογισμό μας. Μπορεί μια εξωτερική αμαρτία να είναι λιγότερο επώδυνη και επιβλαβής από έναν βασανιστικό λογισμό.
- Όταν μιλάμε σε κάποιον για την αμαρτία και τον πνευματικό αγώνα, οφείλουμε ταυτόχρονα και να του δίνουμε τις προϋποθέσεις να γευτεί τη χάρη του Θεού.
- Θα μπορέσει ένας άνθρωπος να κατανοήσει σωστά το περιεχόμενο και την αξία των εντολών Θεού και να τις ακολουθήσει, μόνο αν πρώτα γευτεί τη συγχώρεση και τη χαρά της συνάντησης με τον Χριστό. Διαφορετικά θα τις δει ως δυσβάσταχτα φορτία.
- Η εμπειρία της αγάπης του Θεού είναι θεραπευτική. Καίει όλα τα σκουπίδια που έχει συσσωρεύσει μέσα η ψυχή μας.
- Χωρίς την αγάπη του Θεού δεν μπορεί να αλλάξει τίποτα προς το καλύτερο.
- Όταν εκτιμήσουμε τον εαυτό μας ως αξία που μας δόθηκε από τον Θεό, τότε ξεμπλοκάρουμε, θεραπευόμαστε και βρίσκουμε το κουράγιο να προχωρήσουμε, να αναπτυχθούμε πνευματικά.
- Όταν η ζωή μας γίνεται όλο και πιο ανυπόφορη και δύσκολη, τότε είναι η κατάλληλη στιγμή να δούμε τι πραγματικά συμβαίνει μέσα μας και να πλησιάσουμε τον Θεό για να βρούμε την ανάπαυση.
- Ο πνευματικός υπάρχει, για να μας δείχνει τον δρόμο και τον τρόπο να αγαπήσουμε τον Χριστό και να μην σκανδαλιζόμαστε από έναν Χριστό που δεν μας κάνει τα χατίρια.
- Για να προχωρούμε στην πνευματική ζωή, οφείλουμε να αποδεχόμαστε χωρίς να αντιδρούμε την κατάστασή μας και να μην συγκρινόμαστε με τους άλλους.
- Το μέτρημα της πνευματικής μας κατάστασης και η σύγκριση με τους άλλους είναι λανθασμένου τρόπου προσπάθειες που κάνουμε για να διασώσουμε τον εαυτό μας.
- Η ευκολία, η καλοπέραση, η πολυπραγμοσύνη, η υπέρμετρη πληροφόρηση, η παραπληροφόρηση, η έλλειψη υγιών ορίων και ο δικαιωματισμός μάς έχουν καταστήσει αδιάφορους, νωθρούς, ναρκισσιστές και ψυχικά διασπασμένους. Δεν έχουμε τις δυνάμεις να αγαπήσουμε και να σχετισθούμε ούτε με τους ανθρώπους ούτε με τον Θεό.
- Η καχυποψία είναι ένα πολύ μεγάλο και δυστυχώς πολύ συχνό εμπόδιο στην πνευματική ζωή. Είναι καταστροφική τόσο για τον άνθρωπο, όσο και για τις σχέσεις.
- Ο πειραγμένος άνθρωπος, που είναι απομακρυσμένος από τον Θεό, και τα ασήμαντα τα μεγαλοποιεί και μεταδίδει ένταση. Αντίθετα, ο χαριτωμένος, ο άνθρωπος του Θεού, και τα σημαντικά τα βλέπει ως ασήμαντα που θα τακτοποιηθούν και μεταδίδει ηρεμία.
- Οι διαφορές μας με τους άλλους γεφυρώνονται, όταν υπάρχει συγχωρητικότητα, διάθεση συμφιλίωσης και ενότητας, μέσα στο πνεύμα της αγάπης, που μας έδειξε ο Χριστός.
- "Όταν ζούμε χωρίς Θεό, αρνούμενοι την αγάπη Του και την πρόνοιά Του στη ζωή μας, χάνουμε την επαφή και την επικοινωνία και με τον εαυτό μας και με τους άλλους. Όταν όμως ανοιχτούμε στον Θεό, γκρεμίζονται αυτά τα τείχη.

- Το μεγάλο πρόβλημα του κόσμου σήμερα είναι ότι δεν ξέρει πού να στραφεί τη δύσκολη στιγμή. Δεν έχει προσανατολισμό.
- Η Εκκλησία βλέπει τα πράγματα με ρεαλισμό αλλά και με φιλανθρωπία. Γνωρίζει την ανθρώπινη φύση την αρρωστημένη, τις δυσκολίες και τους πειρασμούς που καθημερινά αντιμετωπίζουμε. Γι' αυτό αποστολή της είναι να θεραπεύει και όχι να κρίνει.
- Όταν υπάρχει κάποιος που γνωρίζει την κατάντια μας και παρόλα αυτά μας αποδέχεται με σεβασμό, αυτό είναι θεραπεία και ελευθερία. Και αυτό κάνει η Εκκλησία.
- Όταν μετανοούμε αληθινά, αισθανόμαστε ότι η ζωή μας ξαναρχίζει. Λίγοι όμως άνθρωποι μετανοούν αληθινά.
- Η αμαρτία μάς διασπά σε κομμάτια, ενώ με τη μετάνοια αποκαθίσταται η ενότητα της ύπαρξής μας.
- Το κακό δεν διώχνεται πολεμώντας το, αλλά βάζοντας στη θέση του το καλό, δηλαδή το πρόσωπο του Χριστού.
- Η απασχόληση του νου μας με τη μνήμη του Θεού μέσω της προσευχής, μέσω της μελέτης πνευματικών βιβλίων και μέσω της μετοχής μας στα μυστήρια της Εκκλησίας μορφώνουν μέσα μας μια συνείδηση αγαπητική, ελευθερωτική και εκκλησιαστική.
- Κριτήριο και απόδειξη υγιούς πνευματικής ζωής είναι η ενότητά μας με τον Θεό και με κάθε αδελφό. Η διάθεσή μας να σχετιζόμαστε και να χαιρόμαστε με όλους, μέσα από ένα πνεύμα συγχωρητικότητας και επιείκειας.
- Ό,τι επιείκεια δείξουμε εμείς στους άλλους, θα δείξει και σε μας ο Θεός.
- Από το να ζητάμε να μάθουμε ποιο είναι για μας το θέλημα του Θεού, πιο σωστό και πιο υπεύθυνο είναι το να ζητάμε να μάθουμε πώς να ζήσουμε σύμφωνα με το θέλημα του Θεού, δηλαδή πώς να ζήσουμε ευαγγελικά.
- Είναι λάθος να ζητούμε συνεχώς να μάθουμε ποιο είναι το θέλημα του Θεού για μας, δηλαδή στην ουσία να μας λέει ο Θεός τι να κάνουμε κάθε φορά που έχουμε να πάρουμε μια απόφαση, μεταθέτοντας τη δική μας ευθύνη στον Θεό.
- Ο άγιος άνθρωπος είναι αυτός που έχει ειρήνη και που ειρηνεύουν οι άλλοι κοντά του.
- Ο Θεός ήδη δίνει την αγάπη Του σε όλους μας, μόνο που μας βρίσκει κλειστούς. Ας αδειάσουμε από τα δικά μας και ας ανοιχτούμε προς τον Θεό, για να δεχτούμε την αγάπη Του και να γεμίσουμε από αυτήν.

<u>15-01-2023</u> Η ομορφιά της ευχαριστίας

- Το εξωτερικό φαινόμενο ενός ανθρώπου, η εξωτερική του έκφραση και εκδήλωση, δεν αποδεικνύει πάντοτε την εσωτερική του πραγματικότητα.
- Κάποιες επιλογές, πράξεις, τοποθετήσεις μας έχουν πολύ μεγαλύτερη σημασία από αυτή που εκ πρώτης όψεως φαίνεται.

- Πολλές φορές πίσω από την αχαριστία που δείχνουμε σε κάποιον υπάρχει μέσα μας μια μεγάλη έλλειψη, ένα μεγάλο πρόβλημα, που οφείλουμε να το βρούμε και να το θεραπεύσουμε.
- Η αχαριστία, δηλαδή η άρνηση ή η αδιαφορία μας να ευχαριστήσουμε κάποιον που μας βοήθησε, υποδηλώνει ότι για μας δεν ήταν σημαντικό το πρόσωπο του άλλου, αλλά το αίτημά μας, η ανάγκη μας και ότι τον άλλον απλά τον χρησιμοποιήσαμε.
- Η αχαριστία προς αυτόν που μας έκανε κάποιο καλό δείχνει ότι δεν τον τιμούμε ως πρόσωπο αλλά ούτε και τον εμπιστευόμαστε, δηλαδή τον βλέπουμε με καχυποψία.
- Σε έναν άνθρωπο που έχει αρνητικά κίνητρα απέναντί μας, η αγάπη μας μπορεί να ενεργοποιήσει τις όποιες θετικές προϋποθέσεις έχει και να τον μεταβάλει-μεταμορφώσει.
- Η ευχαριστία αυτού που μας βοήθησε, εκτός των άλλων, δείχνει ότι αναλαμβάνουμε πλέον την ευθύνη να κινούμαστε πιο προσεκτικά, ώστε να μην ξαναβρεθούμε στη δύσκολη θέση που βρεθήκαμε.
- Ο αχάριστος συνήθως είναι και σε άλλα αρνητικός, π.χ. είναι γκρινιάρης, καχύποπτος, προσβλητικός, κατακριτής, απαιτητικός, ιδιόρρυθμος και εγωκεντρικός.
- Κακό δεν είναι να είμαστε βουτηγμένοι στη μαυρίλα, εφόσον την αναγνωρίζουμε ως πρόβλημα που οφείλουμε να λύσουμε. Κακό είναι τη μαυρίλα αυτή να τη θάβουμε μέσα μας και να την ονομάζουμε καλοσύνη, δικαιοσύνη, καλή κατάσταση.
- Να αναγνωρίσουμε τη μαυρίλα μας και να ελευθερωθούμε από αυτήν, για να μπορέσει να έρθει και να κατοικήσει μέσα μας το φως του Χριστού.
- Αυτό που περισσότερο από οτιδήποτε άλλο έχουμε ανάγκη όλοι μας είναι η προσωπική μας μεταμόρφωση, ώστε να νοιαζόμαστε όχι για τη δική μας δικαίωση και ανάπαυση, αλλά για τη δικαίωση και ανάπαυση του άλλου.
- Η εμπιστοσύνη στον Χριστό και την αγάπη Του μάς καθιστά πρόσωπα. Και ως πρόσωπα, μπορούμε να ευχαριστούμε τον άλλον για ό,τι είναι και ό,τι κάνει για μας.
- Ο Χριστός ασχολείται με την ουσία, όχι με τα εξωτερικά φαινόμενα.
- Δύο ολόιδιες εξωτερικές συμπεριφορές ανθρώπων μπορούν να σημαίνουν δύο εντελώς διαφορετικά πράγματα.
- Να έχουμε πνεύμα ευχαριστίας και ευγνωμοσύνης για ό,τι συμβαίνει στη ζωή μας. Να ευχαριστούμε και να ευγνωμονούμε τον Χριστό και τον κάθε άνθρωπο.
- Η Θεία Λειτουργία κατά βάση είναι Θεία Ευχαριστία, δηλαδή σε αυτήν ευχαριστούμε τον Χριστό για τα πάντα.

<u>16-01-2023</u> Αναλαμβάνω την ευθύνη μου;

- Στα διάφορα που μας έρχονται, ευχάριστα ή δύσκολα, αυτό που έχει σημασία και που τελικά μας διαμορφώνει είναι ο τρόπος που τα διαχειριζόμαστε, η δική μας τοποθέτηση απέναντι σε αυτά.

- Με τα ευχάριστα που μας δίνει ο Θεός καλλιεργούμε την ευχαριστία, ενώ με τα δύσκολα που επιτρέπει καλλιεργούμε την υπομονή και την εμβάθυνση στην πνευματική ζωή.
- Όσο περισσότερο αναγνωρίζουμε την πραγματικότητά μας και στρεφόμενοι στον Θεό δεν απελπιζόμαστε, τόσο πιο πλούσιοι πνευματικά γινόμαστε.
- Η κατά Θεόν αυτομεμψία, η αναγνώριση δηλαδή της κατάστασής μας, είναι κάτι πολύ ευλογημένο και ωφέλιμο και δεν έχει καμία σχέση με την ψυχοπαθολογική αυτολύπηση, η οποία δεν είναι τίποτα άλλο παρά η έκφραση ενός πληγωμένου εγωισμού.
- Η κατά Θεόν αυτομεμψία είναι η ανάληψη της ευθύνης μας με θάρρος και χωρίς ίχνος απελπισίας.
- Αυτός που αναγνωρίζει την προβληματική του κατάσταση και την καταθέτει στον Θεό, δηλαδή αυτός που μετανοεί ελπίζοντας στο έλεος του Θεού, είναι ο άγιος άνθρωπος, είναι ο όμορφος και χαριτωμένος άνθρωπος.
- Η αμαρτία είναι απομάκρυνση από την πηγή της ζωής.
- Επειδή φοβόμαστε ότι δεν θα μπορέσουμε να αντικρίσουμε την πραγματικότητά μας και να τη διαχειριστούμε, κατακρίνουμε τον πλησίον μας.
- Η κατάκριση δυστυχώς είναι η κυριότερη συνήθειά μας.
- Η κατάκριση είναι μεγάλη αδικία προς τον εαυτό μας, γιατί εμποδίζει την εξέλιξή μας και μας φέρνει συγκρούσεις.
- Να ελέγχουμε τον εαυτό μας και όχι τον άλλον. Να βλέπουμε τα δικά μας στραβά και όχι τα στραβά του άλλου. Και ελέγχοντας τον εαυτό μας να τον εξυγιάνουμε με τη χάρη του Θεού.
- Και μόνο να βγούμε από τις βεβαιότητες που έχουμε για τον εαυτό μας, θεραπεύεται η σχέση μας με τον άλλον.
- Πολύ μεγαλύτερη σημασία από τις πράξεις μας έχει η εσωτερική μας διάθεση, η οποία συχνά, λόγω της πονηριάς και της υποκρισίας μας, είναι εντελώς διαφορετική.
- Η καθαρή, η αγνή, η άδολη ψυχή είναι αυτή που με τιμιότητα αναλαμβάνει την ευθύνη του προβλήματός της και του λάθους της και δεν αποδίδει ευθύνες σε άλλους.
- Ο λόγος που δεν τα πηγαίνουμε καλά στις σχέσεις μας είναι γιατί ρίχνουμε το βάρος και την ευθύνη ο ένας στον άλλον.
- Όσο πιο απλός είναι ένας άνθρωπος, τόσο πιο αγιασμένος είναι. Αντίθετα, όσο πιο πολύπλοκος και αναλυτικός είναι ο λογισμός ενός ανθρώπου, τόσο πιο μακριά από τη σοφία του Θεού είναι ο άνθρωπος αυτός.
- Όταν οι άνθρωποι ρίχνουν την ευθύνη ο ένας στον άλλον και επιμένουν, ο όποιος διάλογος ακολουθήσει μόνο να χειροτερέψει την κατάσταση μπορεί. Οπότε είναι καλύτερα να αποφεύγεται.

- Με εξαίρεση τις λίγες εκείνες περιπτώσεις που υπάρχει κάποια ψυχοπαθολογία, η οποία χρειάζεται τη βοήθεια ειδικού, τις περισσότερες φορές και μόνο η αναγνώριση της δικής μας ευθύνης σώζει τη σχέση μας με τον άλλον και τη θεραπεύει.
- Τα διάφορα ψυχολογικά προβλήματα τα οποία μπορεί να έχουμε να μην τα "βαφτίζουμε" πνευματικές αναβάσεις. Αυτό είναι κάτι που δυστυχώς συμβαίνει και μάλιστα συχνά.
- Είμαστε τόσο εγωιστές, που με το παραμικρό πληγωνόμαστε.
- Οι σχέσεις είναι πάρα πολύ εύκολες. Οι δυσκολίες που έχουν προέρχονται από ένα μόνο πράγμα: Από το ότι ο καθένας δεν αναγνωρίζει τα δικά του λάθη.
- Από τους λογισμούς που κάνουμε εναντίον των αδελφών μας σαπίζουμε και τελικά κατατσακιζόμαστε. (Αβάς Δωρόθεος)
- Η σπουδαιότερη πνευματική εργασία που έχει να κάνει ένας άνθρωπος είναι να επωμίζεται τα λάθη του απέναντι στον Θεό και να προετοιμάζεται για πειρασμούς μέχρι την τελευταία του αναπνοή. (Μέγας Αντώνιος)
- Η πνευματική ζωή είναι επιστήμη και τέχνη. Θέλει λεπτότητα κινήσεων και κυρίως ταπείνωση, ώστε να συντομεύεται ο δρόμος μας προς τον Χριστό, τη σωτηρία και τη χαρά.
- Με την ταπείνωση, δηλαδή με το συνειδητό μας χαμήλωμα, ξεφεύγουμε από όλες τις παγίδες και έτσι ελευθερωνόμαστε.
- Για να λάβει ένας άνθρωπος το έλεος του Θεού, μία είναι η προϋπόθεση: Η ειλικρινής απόφασή του να μετανοήσει.

<u>22-01-2023</u> Η ευσπλαχνία γεννά το φιλότιμο

- Αυτό το οποίο σώζει τον άνθρωπο είναι ο πόθος για τον Χριστό, ο πόθος για την αλήθεια.
- Με τη μελέτη πνευματικών κειμένων να δημιουργούμε μέσα μας αφορμές ενεργοποίησης της αναζήτησης της αλήθειας, να ζωντανεύουμε την καρδιά μας ώστε να ποθεί την αλήθεια.
- Να μην γεμίζουμε το μυαλό μας και τον χρόνο μας με πληροφορίες που δεν μας ωφελούν, συνήθως μάλιστα μας βλάπτουν. Πριν διαβάσουμε ή ακούσουμε κάτι, να εξετάζουμε αν αυτό θα μας ωφελήσει πραγματικά ή όχι.
- Αν δεν ξεπεράσουμε την αγωνία μας για τη γνώμη του κόσμου για τη ζωή μας, δεν θα δούμε ποτέ φως Θεού. Να μας ενδιαφέρει η κατάσταση της καρδιάς μας και όχι το αν αρέσουμε στους άλλους.
- Τόσο πολύ μας ενδιαφέρει η γνώμη των ανθρώπων, που ταρασσόμαστε πάρα πολύ όταν μας συκοφαντούν ή όταν λένε για μας κάτι που πιστεύουμε ότι δεν ισχύει.
- Όταν πυξίδα στην πορεία μας δεν είναι ο λόγος του Θεού και η αλήθεια αλλά η γνώμη των ανθρώπων, πρέπει να προβληματιζόμαστε.
- Ο χρόνος είναι ό,τι πιο πολύτιμο έχουμε, γι’ αυτό να μην τον σπαταλούμε σε ανούσια πράγματα. Αντίθετα, ο χρόνος που αφιερώνουμε στην προσωπική μας συνάντηση με τον

Κύριο δείχνει το φιλότιμό μας και τον πόθο που έχουμε γι' Αυτόν, πράγμα που ο Κύριος το εκτιμά και το ανταμείβει. Ανταμοιβή μας είναι η ίδια η παρουσία του Κυρίου στη ζωή μας.

- Η ευσπλαχνία γεννά το φιλότιμο. Ειδικότερα στην παραβολή του Ζακχαίου, η ευσπλαχνία του Χριστού πέρα από τη γνώμη των ανθρώπων γεννά το φιλότιμο στον Ζακχαίο.
- Η αγάπη μας για κάποιον είναι θεραπευτική, μόνο αν ξεπερνάει τη γνώμη των ανθρώπων, τα σχήματα του κόσμου.
- Ο λόγος που αμαρτάνουμε και είμαστε εγκλωβισμένοι στα πάθη είναι γιατί οι αμαρτίες και τα πάθη είναι για μας ο θησαυρός μας. Δεν έχουμε άλλον θησαυρό. Δεν έχουμε τον Χριστό ως τον θησαυρό μας.
- Εφόσον έχουμε τον Χριστό ως τον θησαυρό μας, η χαρά της συνάντησης μαζί Του ξεπερνάει κάθε άλλη χαρά και ο πόθος γι' αυτή τη συνάντηση ξεπερνάει κάθε άλλον πόθο.
- Αν αφήναμε τον Χριστό να γεμίσει την ύπαρξή μας, δεν θα είχαμε τα διάφορα εσωτερικά κενά, που μας ταλαιπωρούν. Θα είχαμε την αληθινή χαρά που διώχνει όλες τις δήθεν χαρές.

<u>23-01-2023</u> Η διαχείριση της αρνητικής διάθεσης προς τους άλλους

- Εάν κάποιος χαλιναγωγήσει τον θυμό, χαλιναγωγεί τους δαίμονες. (Ευάγριος)
- Αυτός που ελέγχει τον θυμό, ελέγχει τον εαυτό του.
- Άλλο στεναχωρώ κάποιον και άλλο βάζω όρια στη σχέση μου με κάποιον. Το πρώτο είναι κάτι κακό, ενώ το δεύτερο είναι ισορροπία και ευπρέπεια ζωής.
- Το να μην στεναχωρούμε τους άλλους δεν σημαίνει να υποκύπτουμε σε πονηρά κόλπα χειριστικών ανθρώπων. Οφείλουμε να διακρίνουμε αυτού του είδους τις διαθέσεις.
- Όταν γεννιούνται μέσα μας λογισμοί εναντίον κάποιου αδελφού μας, οφείλουμε αμέσως να τους σταματάμε.
- Η πνευματική ζωή δεν είναι εξωτερικά φαινόμενα αλλά εργασία εσωτερική.
- Οι ανεξέλεγκτοι λογισμοί ασχημαίνουν την καρδιά μας και μορφώνουν μέσα μας κακή συνείδηση και κακία.
- Το σταμάτημα των λογισμών είναι απόφαση.
- Καθαρή καρδιά είναι αυτή που έχει αδειάσει από κάθε λογισμό.
- Όταν η καρδιά μας είναι καθαρή από λογισμούς, από κρατούμενα, μόνο τότε έχουμε ειρήνη και χαρά.
- Τα κρατούμενα της καρδιάς μου δεν θα τα διώξει η αλλαγή της συμπεριφοράς του άλλου, αλλά η απόφαση η δική μου να σέβομαι την καρδιά μου, να σέβομαι τον άλλον και να μην έχω κρατούμενα.
- Η εργασία αποτρέπει τη γέννηση και καλλιέργεια των λογισμών, σε αντίθεση με την αργοσχολία που την ευνοεί πολύ.
- Η επίμονη παραμονή των λογισμών μέσα μας είναι μνησικακία.

- Η αδιαφορία μας προς τους λογισμούς είναι το πιο καίριο πλήγμα που μπορούμε να τους δώσουμε και η πιο σοφή απόφαση στη ζωή μας που μπορούμε να πάρουμε.
- Όταν ένας λογισμός διατηρείται, γίνεται στον άνθρωπο βεβαιότητα και ο άνθρωπος βγάζει αρνητισμό.
- Η αλλαγή του άλλου είναι δουλειά δική του. Εμένα αφορά μόνο η δική μου αλλαγή.
- Όταν, για να αλλάξω εγώ, περιμένω πρώτα να αλλάξει ο άλλος, αυτό δεν με αναπτύσσει και δεν με ωριμάζει.
- Ο ποιοτικός άνθρωπος είναι αυτός που δεν βάζει ως προϋπόθεση της αλλαγής του την αλλαγή του άλλου, αλλά αναλαμβάνει τη δική του ευθύνη να αλλάξει.
- Η διατήρηση της αρνητικής διάθεσης έναντι του άλλου και η μνησικακία δεν είναι μόνο ψυχική αρρώστια αλλά και σωματική. Πολλές σύγχρονες ασθένειες, ακόμα και ανίατες, οφείλονται στη μνησικακία.
- Το να σκεφτόμαστε αρνητικά και να τρωγόμαστε συνεχώς με τον εαυτό μας είναι βέβαιο ότι θα έχει σοβαρές αρνητικές συνέπειες και στη σωματική μας υγεία.
- Η μνησικακία είναι ίσως η κυριότερη αιτία του καρκίνου.
- Η αρνητικότητα που μπορεί να έχει ένας άνθρωπος δεν επηρεάζει μόνο το περιβάλλον του, τους γύρω του, αλλά και τον οργανισμό του, το σώμα του.
- Το επίπεδο της υγείας που έχουμε το καθορίζουμε εμείς οι ίδιοι.
- Όπως όταν τρώμε τροφές "σκουπίδια" βλάπτεται η υγεία μας, έτσι και όταν τρώμε αρνητικούρα, επιτρέπουμε δηλαδή αρνητικές σκέψεις να εισέρχονται και να διατηρούνται μέσα μας, επίσης βλάπτεται η υγεία μας.
- Η πικρία που νιώθουμε για κάποιον είναι η ευγενική λέξη που χρησιμοποιούμε αντί της λέξης κακία. Για να είμαστε ειλικρινείς, έχω πικρία σημαίνει έχω κακία.
- Ο ώριμος και ταπεινός άνθρωπος ακόμα και αυτά που φαίνονται μεγάλα και σημαντικά τα εκλαμβάνει ως μικρά και ασήμαντα στη συνείδησή του. Τα ελαχιστοποιεί.
- Η ταραχή είναι ο αναβρασμός εμπαθών και άτακτων σκέψεων που ξεσηκώνουν την καρδιά και την κάνουν επιθετική κατά του πλησίον. Αυτή δε η επιθετική διάθεση πολλές φορές παίρνει και χαρακτήρα απειλητικό γιατί γίνεται και εκδικητική. (Αβάς Δωρόθεος)
- Η κακία, όταν πολεμιέται με την προσευχή και την ελπίδα στον Χριστό, γίνεται μετάνοια και νικιέται.
- Χωρίς αναφορά στον Θεό, ο άνθρωπος απλά δικαιολογεί και αποδέχεται τον θυμό, την οργή και την επιθετικότητα προς τον οποιονδήποτε.
- Χωρίς εσωτερική πνευματική εργασία η απλή απώθηση των αρνητικών σκέψεων και συναισθημάτων δεν μας ηρεμεί αλλά περισσότερο μας αρρωσταίνει.
- Η χάρη του Θεού μαζί με τη δική μας σιωπή, τη δική μας προσευχή και τη δική μας διατήρηση μόνο καλών σκέψεων για τον αδελφό μας είναι αυτά που θα αλλάξουν τη διάθεσή μας και τη στάση μας απέναντι σε αυτόν.

- Η καταπολέμηση των λογισμών, για να έχει αποτέλεσμα, χρειάζεται επίγνωση.
- Να προσέχουμε το περιεχόμενο της προσευχής μας. Να μην έχουμε την προσευχή ως το μέσον με το οποίο ο Θεός θα δικαιώσει εμάς σε βάρος του αδελφού μας. Η προσευχή μας να έχει ταπείνωση, μετάνοια και συγχωρητικότητα.
- Ο άνθρωπος που έχει ελευθερωθεί πνευματικά έχει την καρδιά του απρόσβλητη από τα λάθη των άλλων, από την κακή συμπεριφορά των άλλων. Και δεν έχει ανάγκη να πλήττει τους άλλους για να νιώσει κάπως ελεύθερος.
- Όσο πιο απρόσβλητος είναι ένας άνθρωπος στις αρνητικές ενέργειες των άλλων, τόσο πιο προχωρημένος είναι πνευματικά. Και, αντίθετα, όσο πιο ευπρόσβλητος είναι σε αυτές, τόσο μεγαλύτερο πρόβλημα έχει.
- Αν, ενώ κοινωνάμε τον Χριστό, εξακολουθούμε να είμαστε μυγιάγγιχτοι στη συμπεριφορά των άλλων, μάλλον δεν κοινωνάμε αληθινά και έχουμε σοβαρό πνευματικό πρόβλημα.
- Άλλο είναι ο συναισθηματισμός και η κατάθλιψη και άλλο η χάρη του Θεού και η κατάνυξη. Όπως επίσης άλλο είναι η απώθηση των αρνητικών λογισμών για τον άλλον και άλλο η μεταποίηση αυτών των λογισμών με ταπείνωση και προσευχή.
- Με το "βράσιμο" των διατηρημένων λογισμών η καρδιά γίνεται εμπαθής και ανάβει το πάθος του θυμού.
- Τον θυμό οφείλουμε να τον σβήνουμε πριν γίνει οργή. Αν όμως συνεχίσουμε να ταράζουμε και να ταραζόμαστε, θα μοιάζουμε σαν κι αυτόν που ρίχνει ξύλα στη φωτιά και μεγαλώνει τη φλόγα. Έτσι γίνονται τα αναμμένα κάρβουνα, που είναι η οργή. (Αβάς Δωρόθεος)
- Στην αρχή μιας διαμάχης, όποιος προλάβει και κατηγορήσει τον εαυτό του, δηλαδή αναγνωρίσει τη δική του ευθύνη, αυτός μένει ειρηνικός.
- Η ειρήνη της καρδιάς είναι ένα ανεκτίμητο δώρο. Αξίζει τον κόπο να πουλήσουμε πολλά δικαιώματα και πολλά δίκαιά μας για να την έχουμε.
- Η ειρήνη της καρδιάς ενισχύει τόσο την ψυχή, όσο και το σώμα.
- Όπως από τη θράκα γίνονται τα κάρβουνα, που αποθηκεύονται και μένουν πολλά χρόνια χωρίς να καταστρέφονται και, αν τους ρίξει κανείς νερό, δεν σαπίζουν, έτσι και η οργή, αν μείνει πολύ καιρό στην ψυχή, γίνεται μνησικακία. Και τότε, αν δεν χύσει κανείς το αίμα του, δεν απαλλάσσεται από αυτήν. Και όσο περισσότερο αυτή χρονίζει, τόσο πιο δύσκολα φεύγει. (Αβάς Δωρόθεος)
- Οι σχέσεις μας πάσχουν, γιατί τις διαχειριζόμαστε με ανώριμο τρόπο.
- Όσο καθυστερούμε να κόψουμε τα πάθη, τόσο αυτά γίνονται πιο δυνατά, πιο μόνιμα και πιο καταστροφικά. Γιατί είναι άλλο πράγμα να βγάζεις από το χώμα μικρό χορταράκι κι άλλο να ξεριζώνεις μεγάλο δέντρο. (Αβάς Δωρόθεος)
- Ο ελεύθερος άνθρωπος είναι αυτός που δεν έχει εξαρτήσεις, οποιασδήποτε μορφής.
- Η συναισθηματική εξάρτηση είναι μία από τις μεγαλύτερες και τις χειρότερες.

- Μόνο ο άνθρωπος που είναι αληθινά ελεύθερος, δηλαδή ελεύθερος από εξαρτήσεις, μπορεί με τον άλλον άνθρωπο να κάνει σχέση υγιή, αληθινή, ζωντανή.
- Να προσέχουμε πολύ, γιατί ακόμα και με μια κίνηση ή με ένα βλέμμα μπορούμε να πληγώσουμε τον αδελφό μας.
- Στο κακό του άλλου να προσέχουμε, ώστε να μην υποκύπτουμε στον πειρασμό της ανταπόδοσης με δικό μας κακό.
- Όταν η μνήμη ενός προσώπου δεν μας ταράσσει την καρδιά αλλά αντίθετα μας την ειρηνεύει, τότε και η σχέση μας μαζί του θα είναι ειρηνική.
- Να μην ανταποδίδουμε το κακό ούτε με πράξη, ούτε με λόγο, ούτε με μορφασμό ή κίνηση, αλλά να λυπούμαστε βαθιά για τον αδελφό μας και να στεναχωριόμαστε μαζί του. Αυτό είναι αγάπη. (Αβάς Δωρόθεος)
- Μνησικακία και ανταπόδοση στο κακό με κακό είναι και η περίπτωση εμείς να ευχαριστιόμαστε που κάποιος έπαθε κάτι κακό. Αλλά ακόμα και η περίπτωση να μην αισθανόμαστε ευχάριστα ή και να στεναχωριόμαστε που σε κάποιον συνέβη κάτι καλό.
- Η καρδιά δεν μπορεί να πει ψέματα ούτε να κρυφτεί.
- Αυτός που λέει ότι όλοι είναι υποκριτές είναι μεγαλύτερος υποκριτής ο ίδιος. Αυτός που δεν είναι υποκριτής, μόνο τον εαυτό του ελέγχει.
- Οφείλουμε να χαιρόμαστε για τα καλά και τις χαρές του αδελφού μας και να κάνουμε τα πάντα για να τον εξυπηρετούμε, να τον τιμούμε και να τον αναπαύουμε.
- Χωρίς την οριστική διαγραφή των λογισμών από μέσα μας η συγνώμη που λέμε χάνει τη δύναμή της.
- Οφείλουμε να ξεριζώσουμε από μέσα μας το δηλητηριώδες φυτό της μνησικακίας, ώστε να μην ενεργοποιείται κάθε φορά που υπάρχει κάποια πρόκληση.

<u>29-01-2023</u> Πώς μπορώ να εμπιστεύομαι

- Ο πόνος γεννά τη γνώση.
- Η Χαναναία, από τη μεγάλη αγάπη που έχει για το παιδί της, τόσο πολύ πονάει και ταπεινώνεται, που μέσα της γεννιέται η γνώση, η οποία την οδηγεί στην πίστη και την εμπιστοσύνη στο πρόσωπο του Χριστού.
- Η εμπιστοσύνη γεννιέται από την αγάπη και την ταπείνωση.
- Η αγάπη και η ταπείνωση είναι πάντα μαζί. Δεν μπορεί να υπάρξει η μία χωρίς την άλλη.
- Το να εμπιστευόμαστε είναι κάτι που μας ομορφαίνει πολύ.
- Ο ανασφαλής άνθρωπος δεν εκτιμά, δεν αγαπά και δεν εμπιστεύεται τον εαυτό του, γι' αυτό ούτε τον άλλον άνθρωπο μπορεί να εκτιμήσει, να αγαπήσει και να εμπιστευτεί.
- Το σημαντικό δεν είναι να πειστώ ότι ο άλλος είναι άξιος της εμπιστοσύνης μου, αλλά το να αποκτήσω την ικανότητα να εμπιστεύομαι.

- Την ικανότητα να εμπιστευόμαστε τους ανθρώπους αλλά και τον Χριστό την αποκτούμε, όταν μπορούμε να βγαίνουμε από τον εαυτό μας, να αγαπάμε και να ταπεινωνόμαστε.
- Μόνο αν ξεπεράσουμε τους λογισμούς μας, τις βεβαιότητές μας και τις ανασφάλειές μας, θα μπορέσουμε να εμπιστευτούμε τον Χριστό.
- Ο "καημένος" άνθρωπος, αυτός που συνεχώς κλαίγεται και που από πίσω φθονεί, είναι τέτοιος, γιατί δεν έμαθε να έχει αγάπη και ταπείνωση.
- Η Χαναναία της παραβολής είχε τόσο πολλή αγάπη και ταπείνωση, που την προσβολή του Κυρίου την έκανε προσευχή.
- Στην παραβολή του Ευαγγελίου, ο Κύριος αρνείται τη Χαναναία και την προσβάλλει, για να την τιμήσει και να αναδείξει τη στάση της και την ποιότητά της στους αιώνες.
- Η Χαναναία αποτελεί για όλο τον κόσμο και για πάντα υπόδειγμα ανθρώπου αγάπης και ταπείνωσης.
- Η αγάπη δεν είναι λογάκια γλυκούλικα. Η αγάπη είναι στάση ζωής που προϋποθέτει έξοδο από τον εαυτό μας και έμπρακτο νοιάξιμο για τον άλλο, είτε είναι οικείος είτε είναι ξένος. Η αγάπη προϋποθέτει να μπούμε στη θέση του άλλου.
- Μόνο όταν αγαπάμε αληθινά και έχουμε ταπείνωση, μπορούμε να εμπιστευτούμε τον άλλον και να σχετιστούμε μαζί του.

<u>30-01-2023</u> Η αιτία των (κακών) λογισμών

- Η μνησικακία είναι μια κατάσταση θυμού και ταραχής, που, επειδή δεν τη διαχειριζόμαστε σωστά, χρονίζει και ενεργοποιείται όταν βρίσκει αφορμές. Εξαφανίζεται, μόνο αν με τη χάρη του Θεού ο άνθρωπος προσπαθήσει σοβαρά.
- Η θεραπεία από τη μνησικακία μπορεί να επιτευχθεί με τις γλυκές αναμνήσεις που έχουμε με τον άνθρωπο που μας λύπησε και με τη θερμή γι’ αυτόν προσευχή μας.
- Η προσευχή είναι η ζωντανή σχέση με τον Θεό και έχει τεράστια δύναμη.
- Η προσευχή δίνει αγωγή και περιεχόμενο στην ψυχή, διαμορφώνει ήθος εσωτερικό.
- Η προσευχή ζωντανεύει τον άνθρωπο. Αυτός που προσεύχεται έχει ζωή, έχει ενέργεια και αυτά εκπέμπονται. Αντίθετα, αυτός που δεν προσεύχεται, αν και φαίνεται ζωντανός, στην πραγματικότητα είναι νεκρός.
- Σωστή διαπραγμάτευση της οποιασδήποτε σχέσης μας μπορούμε να κάνουμε, μόνο αν προηγουμένως φτιάξουμε τη διάθεσή μας, την καρδιά μας.
- Αν δεν τα βρω με τον εαυτό μου και δεν βάλω συμπάθεια και αγάπη για τον αδελφό μου, δεν μπορεί να λυθεί κανένα πρόβλημα που έχω με αυτόν.
- Το να παλεύουμε να δικαιωθούμε έναντι του άλλου ανθρώπου είναι το πιο άρρωστο και ψυχοφθόρο πράγμα που υπάρχει. Και είναι απόδειξη της μειονεξίας μας, της έλλειψης χαράς, θετικής διάθεσης και φωτός μέσα μας.

- Είναι πάρα πολύ σημαντικό να καλλιεργήσουμε και να ζωντανέψουμε την καρδιά μας, να αποκτήσουμε την κατά Θεόν ευαισθησία. Και τότε όλα τα πάθη μπορούν να νικηθούν.
- Αυτός που προσεύχεται για τους εχθρούς του δεν έχει μέσα του μνησικακία. Και όσο πιο πολύ και πιο βαθιά προσεύχεται για τους εχθρούς του, τόσο περισσότερη πληρότητα και χαρά λαμβάνει.
- Η προσπάθεια δικαίωσης έναντι του άλλου και τα επιχειρήματα είναι η άμυνα του ανασφαλή και πνευματικά φτωχού ανθρώπου, που δεν έμαθε να σχετίζεται.
- Ο κόσμος ψάχνει τη χαρά στο να νικήσει τον εχθρό του. Ο χριστιανός βρίσκει την πληρότητα στο να μπορέσει να αγαπήσει τον εχθρό του κι αυτό είναι υπόθεση πνευματικής κατάστασης.
- Ανθρώπους Χριστού και αγάπης δεν μας κάνουν τα λόγια που λέμε ή διαβάζουμε, αλλά η ζωή μας, το βίωμά μας. Τα λόγια έχουν νόημα, μόνο αν αγωνιστούμε και τα κάνουμε πράξη.
- Το ψέμα δεν έχει καμιά σχέση με τον Θεό. Κανένας από αυτούς που λένε ψέματα δεν ενώθηκε με τον Θεό. Το ψέμα πηγάζει από τον πονηρό.
- Επειδή σε όλα, καλά ή κακά, παίζει ρόλο η συνήθεια, χρειάζεται μεγάλη προσοχή και άγρυπνη φροντίδα, ώστε να μην μας ξεγελάει το ψέμα και γινόμαστε χρήστες του.
- Το να θεωρώ ότι είμαι αναγκασμένος να λέω ψέματα σημαίνει ότι ζω τη ζωή μου λάθος και με ψεύτικο τρόπο. Δεν μπορώ να υπερασπιστώ τον τρόπο ζωής μου στους άλλους και, για να καλυφθώ, λέω ψέματα.
- Αν πραγματικά θέλουμε να σωθούμε, έχουμε υποχρέωση με όλη τη δύναμη και με κάθε φροντίδα να αγαπάμε την αλήθεια και να φυλαγόμαστε από κάθε είδους ψέμα, για να μην μας χωρίσει από την Αλήθεια και τη Ζωή. (Αβάς Δωρόθεος)
- Όταν πολυχρονίσει μια άσχημη κατάσταση, ο άνθρωπος αρρωσταίνει. Έτσι και όταν συνηθίσουμε να λέμε ψέματα, αρρωσταίνουμε, χάνουμε την πραγματικότητα και την ταυτότητά μας. Στο τέλος δεν ξέρουμε ποιοι είμαστε.
- Όταν ο άνθρωπος πραγματικά σχετίζεται με τον Θεό, ο Θεός τον εκλεπτύνει και τον φωτίζει, ώστε να μην έχει σκοτεινά σημεία ούτε στην καθημερινότητά του.
- Υπάρχουν τριών ειδών ψέματα: Αυτά που λέμε με τον νου μας, αυτά που λέμε με τα λόγια μας και αυτά που λέμε με τη ζωή μας. (Αβάς Δωρόθεος)
- Εκείνος που λέει ψέματα με τον νου του είναι αυτός που δέχεται υπόνοιες, τις ονομάζει διαισθήσεις και τις κάνει σενάρια-βεβαιότητες μέσα του. Είναι ο καχύποπτος.
- Ο καχύποπτος είναι υπηρέτης εκείνου που η δουλειά του είναι να διαβάλει, δηλαδή είναι υπηρέτης του διαβόλου.
- Αν "βρούμε" τον Θεό, είμαστε πλέον γεμάτοι και σταματούν οι υπόνοιες-διαισθήσεις.
- Όταν υπάρχει καχυποψία, δεν μπορεί να οικοδομηθεί σχέση.
- Αν κάποιος μου λέει ψέματα, είναι δικό του το πρόβλημα, όχι δικό μου.

- Αυτός που παρερμηνεύει τα λεγόμενα του άλλου, που δίνει δηλαδή σε αυτά το δικό του εκτός πραγματικότητας περιεχόμενο, είναι ένας κακομοίρης, που ζει την κόλαση της μοναξιάς του και της ακοινωνησίας του.
- Ο καχύποπτος, επειδή ζει μέσα στο ψέμα, ψεύτικη είναι και η προσευχή του. Η ψευτιά τον συνοδεύει ακόμα και στην προσευχή του.
- Οι υπόνοιες δεν μένουν μόνες τους αλλά γεννούν τις περιέργειες, τα κρυφακούσματα, τα κρυφοβλέμματα, τα κουτσομπολιά, τις διαμάχες και τις κατακρίσεις. Ο πειρασμός, όταν του ανοίγουμε το σπίτι, μπαίνει σε όλα τα δωμάτια και δεν μένει μόνο σε ένα.
- Η καχυποψία είναι μια πολύ άρρωστη κατάσταση, μια δαιμονική κατάσταση, στην οποία ούτε ο πνευματικός μπορεί να βοηθήσει τον άνθρωπο. Μόνο η ειλικρινής απόφαση του ανθρώπου για μετάνοια μπορεί να τον θεραπεύσει.
- Ο άνθρωπος που αρέσκεται να διατηρεί ψεύτικους λογισμούς καχυποψίας μένει τελικά μόνος με αυτούς τους λογισμούς, οι οποίοι μάλιστα είναι και ανυπόστατοι. Και επειδή δεν αντέχει αυτή τη μοναξιά, αλλά και επειδή το να μένουν οι λογισμοί ατακτοποίητοι δεν του είναι βολικό για τα σενάρια που έχει φτιάξει, προσπαθεί να επιβάλλει αυτούς τους λογισμούς ως δήθεν αληθινούς και στους άλλους.
- Με πονηρό τρόπο δεν μπορεί να γίνει κάτι καλό. Τα κρυφακούσματα και τα κρυφοβλέμματα δεν μπορούν να οικοδομήσουν χαρακτήρες και σχέσεις.
- Οι σχέσεις προϋποθέτουν ελευθερία. Οι παρακολουθήσεις σκοτώνουν τις σχέσεις.
- Οι υπόνοιες-υποψίες που μένουν για πολύ καιρό μέσα μας είναι τόσο βλαβερές, που αρχίζουν να μας πείθουν ότι τάχα βλέπουμε πολύ καθαρά κάποια πράγματα, τα οποία όμως ούτε υπάρχουν ούτε συμβαίνουν.
- Να έχουμε απλότητα, προσευχή και μετάνοια. Αυτά αρκούν για να προστατευτούμε από τις υπόνοιες-υποψίες και τα παράγωγά τους.
- Η δημόσια επίπληξη μερικές φορές είναι βοηθητική για όλους. Διαμορφώνει ένα ήθος, ένα μέτρο, κάποιες αξίες στο εκκλησιαστικό σώμα και στην κοινότητα.
- Να μην δίνουμε σημασία στις υποψίες. Τίποτα δεν απομακρύνει τόσο πολύ τον άνθρωπο από να παρακολουθεί και να ελέγχει τις αμαρτίες του και τίποτα δεν τον κάνει τόσο πολύ να ασχολείται με εκείνα που δεν τον αφορούν όσο οι υποψίες.
- Αν εγώ ασχολούμαι με τις δικές μου αμαρτίες, αυτό θα με εμποδίσει να υποψιάζομαι τον άλλον, να φτιάχνω σενάρια για τον άλλον.
- Θέλουμε να ασχολούμαστε ελεγκτικά με τον άλλον, γιατί δεν θέλουμε να ασχολούμαστε ελεγκτικά με τον εαυτό μας.
- Ο γοητευμένος και γεμάτος από τη γλύκα του Θεού άνθρωπος δεν έχει καμία διάθεση να υποπτεύεται τους αδελφούς του, να φτιάχνει σενάρια για τους αδελφούς του. Έχει θετική διάθεση για όλους.

- Ο κενός-κούφιος άνθρωπος, επειδή δεν έχει βρει κάτι σημαντικό μέσα του να ασχοληθεί, ασχολείται με τις ζωές των άλλων, παρακολουθώντας τες όλο καχυποψία.
- Οι πιο κομπλεξικοί άνθρωποι ερχόμαστε στην Εκκλησία, γιατί δυστυχώς δεν βρίσκουμε αλλού υπόσταση. Όμως καλά κάνουμε και ερχόμαστε, γιατί για τους ασθενείς είναι η Εκκλησία, αρκεί βέβαια να παίρνουμε και το φάρμακο της θεραπείας μας, όχι μόνο να ερχόμαστε.
- Η προσωπική μας αξία είναι η χάρη και η αγάπη του Θεού. Όταν μέσα στην Εκκλησία βρούμε αυτή την προσωπική μας αξία, θα είμαστε ελευθερωμένοι από κάθε μειονεξία και κάθε κόμπλεξ.
- Η συνήθεια του να λέμε ψέματα ξεπερνιέται με την κατά Θεόν καλλιέργεια της ψυχής μας, κάτι που θα μας πλουτίσει εσωτερικά και θα μας γεμίσει χαρά, αλλά και με το γέμισμα της καθημερινότητάς μας με αγαθές απασχολήσεις.
- Όταν δεν κάνουμε δουλειά, θα μας βρει δουλειά ο διάβολος.
- Όταν ο άνθρωπος ελευθερωθεί από τους λογισμούς του, ησυχάζει, ειρηνεύει.
- Αν είμαστε συνεχώς ταραγμένοι, ταραγμένες θα είναι και οι σχέσεις μας και τους ανθρώπους που μας πλησιάζουν θα τους βλέπουμε ως δυσκολίες, ως βαρίδια. Αντίθετα, αν με τη χάρη του Θεού είμαστε ειρηνικοί, ειρηνικές θα είναι και οι σχέσεις μας και θα βλέπουμε τους άλλους ως ευλογίες για μας από τον Θεό.
- Οι υποψίες, αφού περισσότερο από οτιδήποτε άλλο μας κάνουν να ασχολούμαστε με όσα δεν μας αφορούν, τελικά μας βλάπτουν ποικιλοτρόπως. Γι' αυτό να μην τις εμπιστευόμαστε ποτέ, αλλά να τις μετατρέπουμε σε καλές σκέψεις.

<u>05-02-2023</u> Πώς γίνεται να μην ασχολούμαστε με τους άλλους

- Η πνευματική ζωή είναι επιστήμη και τέχνη.
- Αυτός που υψώνει τον εαυτό του, δηλαδή που επαίρεται και προσπαθεί να φανεί σε ψηλότερη θέση από αυτή που είναι, ζει σε ένα ψέμα και θα πέσει χαμηλά. Αντίθετα, αυτός που χαμηλώνει τον εαυτό του, δηλαδή που είναι ταπεινός, θα ανέβει ψηλά.
- Αυτός που υψώνει τον εαυτό του, χρησιμοποιεί ανυψωτικό και άρα ήδη είναι πεσμένος.
- Όταν αμαρτάνουμε, συνήθως φορούμε κάποιο προσωπείο πνευματικότητας, δηλαδή καλύπτουμε τις αμαρτίες μας με το ένδυμα της ευσέβειας. Μόνο που έτσι τις κάνουμε πιο επικίνδυνες από τις φανερές αμαρτίες.
- Η σύγκριση της δικής μας πνευματικής κατάστασης με την πνευματική κατάσταση των άλλων είναι μεγάλη παγίδα. Αλλά μεγάλη παγίδα είναι και η μέτρηση του δικού μας πνευματικού επιπέδου, ακόμα κι αν δεν κάνουμε αυτή τη μέτρηση για να συγκριθούμε με το πνευματικό επίπεδο των άλλων.

- Όποιος μετράει την αγιότητά του ή την αρετή του είναι ήδη σε πτώση. Γιατί η ουσία της πνευματικής ζωής είναι η χαρά που βρίσκουμε στη σχέση μας με τον Χριστό και με τους αδελφούς μας.
- Κάθε σχέση που έχει μέτρημα και σύγκριση δεν είναι σχέση αλλά πτώση. Διώχνει την αγάπη και στη θέση της βάζει την περιφρόνηση, τη σκληροκαρδία και την κατάκριση.
- Οι αμαρτίες γεννιούνται από την έλλειψη της ζωής και της χαράς.
- Αυτό που θα μας ελευθερώσει και θα μας μάθει να σχετιζόμαστε με τους ανθρώπους είναι η αληθινή σχέση με τον Χριστό. Κι αυτό που χτίζει τη δυνατότητα αυτής της σχέσης είναι η εμπιστοσύνη στην αγάπη του Θεού και η επίγνωση της δικής μας πλήρους αποτυχίας.
- Απειλή για μας δεν είναι ο άλλος άνθρωπος. Απειλή για μας είναι ο εαυτός μας ο ίδιος, όταν ζούμε με τη φαντασίωση και το προσωπείο του ενάρετου ανθρώπου.

<u>06-02-2023</u> Ο διπλοπρόσωπος δεν μπορεί να σχετίζεται

- Υπάρχουν τριών ειδών ψέματα: Αυτά που λέμε με τη διάνοιά μας, αυτά που λέμε με τα λόγια μας και αυτά που λέμε με τη ζωή μας.
- Αυτός που λέει ψέματα με τα λόγια του προτιμάει να βρει και να πει λόγια ψεύτικα, παρά να μετανοήσει και να ταπεινωθεί.
- Όταν δεν αναλαμβάνουμε την ευθύνη της ζωής μας και των πράξεών μας, γιατί ίσως θέλουμε να προστατέψουμε την εικόνα μας στα μάτια των άλλων, επιλέγουμε τον εύκολο τρόπο να παρουσιάζουμε διαφορετική την πραγματικότητα.
- Από αυτόν που λέει ψέματα με τα λόγια του λείπει η ευθύτητα και η υπευθυνότητα.
- Η έλλειψη ευθύτητας επηρεάζει το ήθος μας, την εσωτερική μας κατάσταση και ταυτόχρονα έχει παρενέργειες στις σχέσεις μας.
- Ο άνθρωπος που είναι ευθύς και υπεύθυνος έχει προσωπική ισορροπία. Δεν δημιουργεί σκοτεινές και περίπλοκες καταστάσεις μέσα στην καρδιά του και στο μυαλό του.
- Από φόβο ότι θα εκτεθούμε ή ότι θα μας κρίνει ο άλλος για κάποιο λάθος μας ή επειδή δεν θέλουμε να ταπεινωθούμε αναλαμβάνοντας την ευθύνη μας, προτιμούμε να πούμε ψέματα. Μας φαίνεται ως η πιο εύκολη διέξοδος.
- Με το ψέμα που λέμε στον άλλον προκαλούμε δύο σοβαρές συνέπειες. Διαταράσσουμε τη σχέση μας μαζί του και χάνουμε την προσωπική μας ισορροπία.
- Το ψέμα που λέμε αποκαλύπτει την ανωριμότητά μας.
- Αν δεν νοιαζόμαστε για τη γνώμη των άλλων και δεν διαμορφώνουμε την αυτοεκτίμησή μας από αυτή, έχουμε την άνεση και την ελευθερία να λέμε την αλήθεια και όχι ψέματα.
- Όταν συνηθίζουμε να αρνούμαστε την πραγματικότητα ή να την παραποιούμε, σιγά σιγά οι άλλοι παύουν να μας εμπιστεύονται.
- Το χτίσιμο της εμπιστοσύνης χρειάζεται ωριμότητα, ευθύτητα και εσωτερική ισορροπία.

- Να φοβούμαστε όχι την κρίση των άλλων, αλλά το να είμαστε άνθρωποι ανεύθυνοι, ανισόρροποι και πλάγιοι.
- Η απώλεια της προσωπικής μας ισορροπίας ξεκινάει από θεωρούμενες μικρές αβαρίες που επιτρέπουμε στον εαυτό μας να κάνει, λέγοντας κάποια ψέματα.
- Με τα ψέματα που λέμε, ακόμη και με τα πιο μικρά, δημιουργούμε μια απόσταση από την πραγματικότητά μας.
- Συνήθως είμαστε τόσο υπερευαίσθητοι και εύθικτοι, που, όταν ο άλλος πάει να μας πει κάτι αρνητικό, το θεωρούμε βαρύ και αντιδρούμε με αντιρρήσεις και ψευτοευγένειες, προσπαθώντας να ανασκευάσουμε τον λόγο του. Από αυτή μας την αντίδραση, που στην ουσία είναι η άρνηση της πραγματικότητάς μας, γεννιέται το ψέμα.
- Η συνήθεια που έχουμε όλοι μας να δικαιολογούμε συνεχώς τον εαυτό μας είναι μεγάλο πρόβλημα. Και μάλιστα οι "της Εκκλησίας" βάζουμε και ευλάβεια στις δικαιολογίες μας.
- Συχνά την απροθυμία μας να αλλάξουμε πορεία ζωής τη δικαιολογούμε επικαλούμενοι διάφορα, όπως π.χ. ότι "στον χώρο της Εκκλησίας υπάρχει μεγάλη υποκρισία".
- Έχουμε τόσο πολύ συνηθίσει να λέμε ψέματα, που λέμε ψέματα και στον εαυτό μας, και μάλιστα τα χειρότερα.
- Ο άνθρωπος που ζει με ψέματα, ζει σχιζοειδώς, δηλαδή ζει όχι έναν εαυτό αλλά πολλούς. Και αυτός ο άνθρωπος δεν μπορεί να είναι ειρηνικός ούτε και να κάνει πραγματικές σχέσεις. Οι σχέσεις του είναι επιφανειακές, επιδερμικές.
- Αυτός που λέει "εγώ έτσι είμαι, τέτοιος είμαι", στην ουσία λέει εγώ νοιάζομαι μόνο για τον εαυτό μου και για κανέναν άλλο.
- Ο άνθρωπος που έχει εθιστεί να λέει ψέματα, εάν επιθυμήσει κάτι, δεν ανέχεται να το πει καθαρά, αλλά γυροφέρνει τα λόγια του, λέγοντας ότι υποφέρει από αυτό και χρειάζεται εκείνο ή ότι του είπαν να κάνει αυτό. Και συνεχίζει να λέει ψέματα μέχρι να πραγματοποιήσει την επιθυμία του.
- Ο φόβος μήπως κατηγορηθούμε, η αποφυγή ανάληψης της ευθύνης μας για κάτι και η άρνησή μας να ταπεινωθούμε γεννούν μέσα μας το ψέμα.
- Τα ψέματα που χαρακτηρίζουμε ως αθώα δεν σκοτώνουν βέβαια άνθρωπο, αλλά σκοτώνουν την ύπαρξή μας, αφού μας στερούν το να έχουμε ένα μόνο πρόσωπο.
- Κάθε αμαρτία γίνεται ή από φιληδονία ή από φιλαργυρία ή από φιλοδοξία. Παρόμοια και το ψέμα γι’ αυτούς τους λόγους γίνεται: ή για να μην κατηγορηθούμε και ταπεινωθούμε ή για να μην κοπιάσουμε για κάτι ή για να επιτύχουμε κάτι.
- Αυτός που προσπαθεί να επιτύχει κάτι με το ψέμα δεν πρόκειται να το καταφέρει, γιατί το ψέμα ποτέ δεν γίνεται αποδεκτό.
- Ελάχιστα κριτήρια εσωτερικά να έχουμε, καταλαβαίνουμε το ψέμα του άλλου.
- Το ψέμα δεν κερδίζει. Χάνει. Γιατί κατά βάθος κανένας δεν το θέλει.
- Το ψέμα, επειδή δεν έχει αλήθεια, δεν αντέχει στον χρόνο.

- Οι άνθρωποι που δεν θέλουμε να ξεχάσουμε και δεν ξεχνάμε είναι οι αληθινοί. Τους πονηρούς και κολπαδόρους τους διαγράφουμε από τη μνήμη μας πολύ γρήγορα.
- Η πονηριά κερδίζει μόνο στην αρχή. Στο τέλος πάντα χάνει.
- Αυτός που από τα πολλά ψέματα που έχει πει έχει γίνει αναξιόπιστος, ακόμα και αλήθεια να πει, δεν μπορεί να γίνει πιστευτός από τους άλλους.
- Η σχέσεις ειλικρίνειας και εμπιστοσύνης χτίζονται γερά και αντέχουν.
- Αν νομίζουμε ότι με τα ψέματα τα καταφέρνουμε και περνάμε καλά, στο τέλος θα απογοητευτούμε και θα μείνουμε καταδικασμένοι στη μιζέρια μας, μόνοι και ακοινώνητοι.
- Για να μην αναγκαζόμαστε να λέμε ψέματα για να αποφεύγουμε την έκθεση στους άλλους, οφείλουμε να διορθώνουμε τη ζωή μας ή έστω να παραδεχόμαστε ταπεινά αυτό που είμαστε.
- Υπάρχουν κάποιες εξαιρετικές περιπτώσεις, πολύ λίγες, που δικαιολογείται η απόκρυψη της αλήθειας, ώστε να αποτραπεί κάτι χειρότερο για τον άλλον άνθρωπο, όπως π.χ. μπορεί να είναι ο κίνδυνος απώλειας της ζωής του.
- Στη σπάνια περίπτωση που αναγκαστούμε να παρεκκλίνουμε από την αλήθεια, δεν πρέπει να ξεγνοιάσουμε, αλλά να θεωρήσουμε την περίπτωση αυτή δοκιμασία και να ταπεινωθούμε ακόμα περισσότερο. Γιατί ακόμα κι έτσι προκαλείται ζημιά στην ψυχή, επειδή αλλοιώνεται το φρόνημα.
- Ο άνθρωπος που συνηθίσει να λέει ψέματα, αποκτά ενοχές και εσωτερικές συγκρούσεις, που αργότερα γίνονται θυμός και στο τέλος κατάθλιψη.
- Πολλές φορές τα ψυχολογικά προβλήματα που μπορεί να έχει ένας άνθρωπος οφείλονται στο ότι έχει συνηθίσει να λέει ψέματα.
- Εκείνος που ψεύδεται με την ίδια τη ζωή του: Ενώ είναι άσωτος, προσποιείται ότι έχει εγκράτεια. Ενώ είναι πλεονέκτης, μιλά για ελεημοσύνη και επαινεί τη συμπάθεια. Ενώ είναι υπερήφανος, εκθειάζει την ταπεινοφροσύνη.
- Εκείνος που ψεύδεται με την ίδια τη ζωή του εγκωμιάζει την αρετή, όχι γιατί θέλει αληθινά να επαινέσει την αρετή, ώστε να διεγείρει τον εαυτό του και τους άλλους σε αυτήν, αλλά ή για να σκεπάσει την ασχήμια του, αφήνοντας να εννοηθεί ότι δήθεν κι αυτός έχει κάποια σχέση με την αρετή, ή για να παραπλανήσει και να βλάψει τον αδελφό του.
- Καμιά κακία, καμιά αίρεση, ούτε κι αυτός ο ίδιος ο διάβολος δεν μπορεί να ξεγελάσει τον άνθρωπο, παρά μόνο αν του παρουσιαστεί σαν αρετή.
- Στην προσπάθεια προσέγγισης του άλλου με την προοπτική σχέσης, συχνά αντιγράφουμε τον άλλον, προσποιούμενοι ότι τάχα συμφωνούμε με τον τρόπο της ζωής του. Αυτή όμως η τακτική, αν και αυξάνει την πιθανότητα οι δύο άνθρωποι να βρεθούν πιο κοντά στην αρχή, καθόλου δεν εξασφαλίζει την μακροημέρευση της σχέσης. Κάποια στιγμή η αλήθεια θα βγει στην επιφάνεια και θα φανερωθούν οι πραγματικές καταστάσεις των δύο ανθρώπων.

- Όταν έχουμε εσωτερική ισορροπία, αυτό που είμαστε αυτό βγαίνει προς τα έξω και δεν έχουμε καμιά ανάγκη να προσποιούμαστε κάτι διαφορετικό. Και βέβαια δεν εννοούμε το θράσος, την προκλητικότητα, την ξετσιπωτιά.
- Το να είμαστε αληθινοί και όχι υποκριτές δεν σημαίνει να είμαστε ξεδιάντροποι. Ας γίνουμε ενάρετοι και ας αφήσουμε τότε την αλήθεια μας ανυπόκριτα να εξωτερικευτεί.
- Το έξω μας δεν είναι άσχετο με το μέσα μας αλλά εξαρτάται από αυτό.
- Αν είμαστε ασυμμάζευτοι μέσα μας, αυτό δεν σημαίνει ότι δικαιολογούμαστε έτσι να είμαστε και έξω μας. Ας φτιάξουμε το μέσα μας, για να φτιάξει και το έξω μας. Και ο λόγος που θέλουμε να ζούμε πνευματικά είναι για να φτιάξει τόσο το μέσα μας, όσο και το έξω μας.
- Η διαδρομή της αλήθειας έχει δύο άκρα. Την αφετηρία της, που είναι αυτός που δίνει την αλήθεια, και τον προορισμό της, που είναι αυτός στον οποίο πηγαίνει. Άρα, όπως έχει μεγάλη σημασία να μπορούμε να λέμε και μάλιστα με τον σωστό τρόπο την αλήθεια, άλλη τόση σημασία έχει και να μπορούμε να τη αποδεχόμαστε, επίσης με τον σωστό τρόπο.
- Ο ανώριμος άνθρωπος έχει την εξής ανέφικτη απαίτηση: Να του λένε μεν την αλήθεια, αλλά αυτή η αλήθεια να μην του είναι δυσάρεστη. Και όταν του είναι δυσάρεστη, δεν την αποδέχεται και αντιδρά με σφοδρότητα.
- Κάποιες φορές η απόκρυψη της αλήθειας μπορεί να είναι αγάπη. Για παράδειγμα, αν κάποιος πει μία αλήθεια, που ο άλλος, επειδή δεν έχει καλή "υποδοχή", την παρεξηγήσει, βγάλει λάθος συμπέρασμα και αντιδράσει άσχημα, τότε η μετάδοση της αλήθειας βλάπτει τον άλλον, ενώ αντίθετα η απόκρυψή της είναι αυτή που θα τον ωφελούσε.
- Όταν υπάρχει ο κίνδυνος λανθασμένης ερμηνείας, άρα και αρνητικών επιπτώσεων, της αλήθειας που σκεφτόμαστε να πούμε σε κάποιον, είναι καλύτερα την αλήθεια αυτή να την αποκρύπτουμε.
- Να είμαστε απλοί, τίμιοι και συνεπείς με την καρδιά μας και με τα λόγια μας.
- Αν δεν τα βρούμε με τον εαυτό μας, δεν θα μπορέσουμε να τα βρούμε με κανέναν άλλον.
- Θα μπορέσουμε ουσιαστικά να ασχοληθούμε με κάποιον και να σχετισθούμε μαζί του, μόνο αν προηγουμένως ουσιαστικά ασχοληθούμε με τον εαυτό μας και σχετισθούμε μαζί του.
- Ο διπλοπρόσωπος άνθρωπος είναι τόσο ψεύτης με τη ζωή του, που οι άλλοι δεν μπορούν να τον εμπιστευτούν, αλλά ούτε και ο ίδιος μπορεί να εμπιστευτεί τον εαυτό του.
- Ο άνθρωπος που αληθινά συγκλονίζεται με την αίσθηση της αμαρτωλότητάς του και μετανοεί-αδειάζει ενώπιον του Θεού, απλοποιείται και αποκτά εσωτερική ενότητα και ακεραιότητα.
- Να είμαστε προσεκτικοί, ώστε αυτό που λέμε ή αποκρύπτουμε να ωφελεί τον άλλον, δηλαδή να οικοδομεί την αλήθεια.
- Η αλήθεια της απόκρυψης (της αλήθειας) είναι η αγάπη.
- Να καλλιεργούμε πνευματικά τον εαυτό μας, ώστε να μπορεί να ακούει και να αποδέχεται την αλήθεια.

<u>12-02-2023</u> Η αληθινή σχέση δεν έχει απαίτηση

- Η παραβολή του ασώτου υιού είναι πολύ δυνατή. Είναι όλο το Ευαγγέλιο.
- Ο άνθρωπος ωριμάζει μόνο μέσα στην ελευθερία και στην προσωπική συνειδητοποίηση.
- Τα αγαθά και τα χαρίσματα είναι ευλογίες και κάνουν καλό, αρκεί να τα χρησιμοποιούμε με σωστό και ώριμο τρόπο, δηλαδή σχετιζόμενοι με τον Θεό.
- Η έννοια της αμαρτίας είναι η απομάκρυνση από τον Θεό Πατέρα και η έννοια της μετάνοιας είναι η επιστροφή σε Αυτόν.
- Όποιος δεν βιώνει τη μετάνοια ως κίνηση επιστροφής στην πατρική -του Θεού- εστία και ως απόφαση αποκατάστασης της σχέσης του με τον Θεό Πατέρα, δεν μετανοεί ειλικρινά.
- Μακριά από τον Θεό Πατέρα, αυτόνομα, δεν μπορεί να ζήσει και να ωριμάσει ο άνθρωπος, όσα αγαθά και χαρίσματα κι αν έχει.
- Χωρίς τη σχέση με τον Θεό Πατέρα, η χρήση των αγαθών είναι ένα ξόδεμα, ένα άδειασμα, δηλαδή είναι αυτό που μας συμβαίνει όταν αμαρτάνουμε.
- Η αμαρτία, επειδή έχει ψέμα μέσα της, είναι πάντα ξόδεμα, άδειασμα.
- Οτιδήποτε χάνεται από την καρδιά μας και άρα ξοδεύεται είναι ψεύτικο. Μόνο ότι είναι αληθινό δεν ξοδεύεται.
- Οι άνθρωποι που δεν βρίσκουν νόημα στη ζωή τους καταφεύγουν συχνά στα σαρκικά πάθη, νομίζοντας, λανθασμένα βέβαια, ότι έτσι θα μπορέσουν να καλύψουν το υπαρξιακό τους κενό και να θεραπεύσουν την υπαρξιακή τους κατάθλιψη.
- Αυτό που συνόδευε τον άσωτο υιό στην ξένη χώρα και που του έδωσε τη δύναμη να επιστρέψει ήταν η αγωγή που είχε πάρει από τον πατέρα του, η οποία ήταν αγωγή ελευθερίας, αρχοντιάς, αξιοπρέπειας και αγάπης.
- Εάν δεν είμαστε έτοιμοι να δεχθούμε υπομονετικά τον σταυρό της απομάκρυνσης ενός προσώπου από κοντά μας, τότε δεν ξέρουμε από αγάπη, δεν μπορούμε να βοηθήσουμε το πρόσωπο αυτό, αλλά ούτε και να ωριμάσουμε μπορούμε.
- Ένα σύμπτωμα της εποχής μας είναι ότι ζούμε επιφανειακά, επιδερμικά, χωρίς επαφή με την καρδιά μας.
- Η μετάνοια δεν είναι ενασχόληση με τον εαυτό μας και ανάλυση των αμαρτιών μας. Η μετάνοια είναι επιστροφή στον Πατέρα. Είναι υπέρβαση του εαυτού μας και απόφαση να αποκαταστήσουμε τη σχέση μας με τον Πατέρα.
- Όταν απαιτούμε από τον Θεό, δεν παίρνουμε τίποτα, ενώ όταν δεν ζητάμε τίποτα, μας τα δίνει όλα ο Θεός. Αλλά και μεταξύ των ανθρώπων ισχύει το ίδιο. Οι γκρινιάρηδες, οι μίζεροι, οι απαιτητικοί άνθρωποι είναι αξιολύπητοι, γιατί πάντα είναι άδειοι. Αντίθετα, αυτοί που δεν διεκδικούν τίποτα παρά μόνο τη σχέση, τα παίρνουν όλα και είναι πλήρεις.
- Τα πάθη ξεπερνιούνται, μόνο αν πρώτα βρούμε νόημα στη ζωή και γευτούμε τη χαρά.

- Να έχουμε τη συνείδηση του ταπεινωμένου και συγκλονισμένου ασώτου υιού και όχι του αυτοδικαιωτικού πρεσβύτερου υιού. Και τότε θα μπορούμε να μπαίνουμε στη θέση του κάθε συναμαρτωλού αδελφού μας. Με τιμή, με αποδοχή, με σεβασμό.
- Να συνειδητοποιήσουμε ότι αυτό που περισσότερο από όλα έχουμε ανάγκη είναι η σχέση με τον Θεό και ότι όλα είναι δώρα του Θεού.
- Σε μια αγωγή που δίνεται σε κάποιον, η χωρίς αγάπη ελευθερία δεν είναι ελευθερία, αλλά ελευθεριότητα.
- Την σωστή καθοδήγηση ενός πονεμένου ανθρώπου, μόνο ένας άνθρωπος που έχει πονέσει μπορεί να την κάνει.
- Εάν έχουμε τον Χριστό καθοδηγητή μας, έχουμε την ωριμότητα και την ικανότητα να ξέρουμε πώς να κινηθούμε στην κάθε περίσταση. Και δεν κινδυνεύουμε από τίποτα.

<u>13-02-2023</u> Η αγάπη του Θεού μάς αγκαλιάζει και στην αμαρτία μας

- Η ουσία της αμαρτίας είναι η αυτονόμηση του ανθρώπου από τον Θεό, δηλαδή η διάθεση του ανθρώπου να ζει τη ζωή του αυτόνομα, έξω από το θέλημα του Θεού.
- Η αμαρτία είναι αποσύνδεση του ανθρώπου από τον Θεό, με την πλάνη ότι η χαρά που αναζητάει ο άνθρωπος βρίσκεται μακριά από τον Θεό.
- Αυτός που είναι χωρισμένος από τον Θεό είναι χωρισμένος και από τους αδελφούς του. Και αντίστροφα, αυτός που είναι χωρισμένος από τους αδελφούς του είναι χωρισμένος και από τον Θεό.
- Η αμαρτία είναι ξόδεμα, δαπάνη, άδειασμα.
- Όταν αμαρτάνουμε, ταλαιπωρούμε την ψυχή μας και την αδειάζουμε. Νομίζουμε ότι θα κερδίσουμε κάτι, θα γεμίσουμε την ψυχή μας, αλλά συμβαίνει το αντίθετο.
- Η αμαρτία και το ψέμα, ως έννοιες ουσιαστικά ταυτόσημες, δεν έχουν ζωή και δεν μπορούν να συνδεθούν με την αιωνιότητα.
- Η ποιότητα που έχουν τα ενδιαφέροντα, οι φιλίες και οι συζητήσεις μας μαρτυρούν την πνευματική μας κατάσταση και το περιεχόμενο της ζωής μας.
- Όταν αμαρτάνουμε, προσπαθούμε να κάνουμε θόρυβο και να προκαλέσουμε, γιατί δεν είμαστε στα καλά μας, έχουμε χάσει την επαφή με την καρδιά μας.
- Ο διάβολος κάνει φασαρία. Ο Χριστός σιωπά.
- Αυτό που έσωσε τον άσωτο υιό ήταν η αγωγή ελευθερίας, που του έδωσε ο πατέρας του.
- Η αρχοντιά με την οποία ο πατέρας της παραβολής άφησε τον μικρό του υιό να φύγει από το σπίτι έπαιξε καθοριστικό ρόλο στην εξέλιξη της πνευματικής ανάπτυξης του μικρού υιού. Γιατί αυτή η αρχοντιά ήταν που του έδωσε τις προϋποθέσεις να επιστρέψει.
- Ο άνθρωπος που έχει αρχοντιά μέσα του έχει αρχοντιά και στον πόνο του για το αγαπημένο πρόσωπο που του έφυγε και ξέρει να σιωπά και να προσεύχεται.

- Για ένα πρόσωπο που έχει πλανηθεί, περισσότερη αγαπητική δύναμη έχει η σιωπή, ο εσωτερικός πόνος και η προσευχή, παρά το να προσπαθούμε να το πείσουμε με λόγια να αντιληφθεί το λάθος του.
- Το να υπομένεις την απομάκρυνση του αγαπημένου προσώπου που έχει πλανηθεί και να διατηρείς την ελπίδα σου αυτό να επιστρέψει είναι μεγάλη άσκηση.
- Όταν ο άνθρωπος ζει στην αμαρτία του, στο ψέμα του, στην πλάνη του, κανένας δεν μπορεί να τον βοηθήσει παρά μόνο ο ίδιος ο εαυτός του, εφόσον παραδεχτεί την κατάστασή του, καταλάβει ότι όλα αυτά είναι καμώματα του εγωισμού του και αποφασίσει να αλλάξει.
- Το τραγικό με εμάς είναι ότι ζούμε τη ζωή του ασώτου υιού και έχουμε τη συμπεριφορά και τις απαιτήσεις του πρεσβύτερου υιού.
- Η αμαρτία δεν είναι ένα ατομικό γεγονός. Όταν αμαρτάνουμε, αμαρτάνουμε ενώπιον του Θεού, ενώπιον των επουρανίων δυνάμεων αλλά και ενώπιον της κτίσης όλης.
- Η δική μου αμαρτία μολύνει όλη την κτίση, όπως και η δική μου μετάνοια συνεισφέρει θετικά σε όλη την κτίση.
- Όταν διεκδικούμε, είμαστε ήδη χαμένοι, γιατί χάνουμε τον εαυτό μας.
- Ο εν μετανοία άνθρωπος δεν απαιτεί, δεν γκρινιάζει, δεν διεκδικεί. Είναι τόσο πλήρης, που νιώθει άρχοντας, νιώθει βασιλιάς.
- Η αμαρτία του ασώτου υιού ήταν ότι καθύβρισε τη σχέση του με τον πατέρα, δεν εμπιστεύτηκε τη σχέση του με τον πατέρα και προτίμησε την αυτονόμηση.
- Η αμαρτία είναι προσβολή της σχέσης. Στην ουσία η αμαρτία είναι σύμπτωμα της προσβολής της σχέσης.
- Η αγάπη του Θεού μάς αγκαλιάζει και στην αμαρτία μας, αλλά δεν παρεμβαίνει στην ελευθερία μας.
- Η αληθινή αγάπη είναι αγκαλιά και ελευθερία.
- Η μετάνοια ξεκινάει από μέσα μας, όταν αποφασίσουμε να γκρεμίσουμε τα οχυρά του εγωισμού μας.
- Η αρχή της θεραπείας μας είναι η αναγνώριση του προβλήματος που έχουμε. Αν δεν αναγνωρίσουμε το πρόβλημα, ποτέ δεν θα θεραπευτούμε.
- Η αληθινή μετάνοια δεν αφήνει εκκρεμότητες και μπερδέματα. Ξεκαθαρίζει το μέσα μας.
- Οφείλουμε να διερωτηθούμε αν είμαστε συνειδητά και γνήσια μέλη της Εκκλησίας, καθώς επίσης και αν έχουμε μετανοήσει πραγματικά. Με άλλα λόγια, να δούμε μέσα μας αν έχουμε ειρήνη, σεβασμό, αγάπη, ταπείνωση, ελευθερία.
- Η μετάνοια δεν είναι για να τη σχολιάζουμε και να την περιγράφουμε, αλλά για να τη ζούμε. Το ίδιο ισχύει και για τη ζωή.
- Η μετάνοια δεν χρειάζεται κάποια τεχνική. Μόνο το "ήμαρτον" το δικό μας χρειάζεται.

- Όταν λαμβάνουμε τη Θεία Κοινωνία, γινόμαστε σύσσωμοι και σύναιμοι με τον Χριστό. Γι' αυτό και οφείλουμε μετά να εκπέμπουμε με τη ζωή μας Χριστό, ώστε να μην προσβάλλουμε αυτή την ένωση που έχουμε κάνει μαζί Του.
- Ο λόγος που δεν αμαρτάνουμε είναι, όχι για να είμαστε καλά παιδιά, αλλά γιατί σεβόμαστε τη σχέση μας με τον Χριστό και δεν θέλουμε να την προσβάλλουμε.
- Η Θεία Κοινωνία είναι η απόδειξη της μετάνοιας και της αποκατάστασης της σχέσης μας με τον Χριστό, καθώς και η ανάληψη της ευθύνης μας να ζούμε πλέον διαφορετικά. Να ζούμε με τέτοιον τρόπο, που να μην προσβάλλουμε Αυτόν με τον οποίο ενωθήκαμε.
- Με τα πάθη ο άνθρωπος προσπαθεί να βρει τη ζωή και τη χαρά. Όμως τα πάθη είναι υποκατάστατα της ζωής και της χαράς.
- Όταν είμαστε γεμάτοι από τον Χριστό, δεν μας ελκύει καμιά αμαρτία.
- Οι άνθρωποι που είναι εξαρτημένοι συνήθως πάσχουν από ανία, έλλειψη νοήματος ζωής, κατάθλιψη. Και μόνο αν τροφοδοτηθούν με νόημα ζωής και αληθινή χαρά, θα μπορέσουν να ελευθερωθούν από τις εξαρτήσεις τους.
- Να μην πολεμάμε το κακό και το σκοτάδι και να μην ασχολούμαστε με αυτά. Με το καλό και με το φως να ασχολούμαστε, με αυτά να τρεφόμαστε και αυτά να ελκύουμε. Και τότε το κακό και το σκοτάδι θα φύγουν. (Άγιος Πορφύριος)
- Για τους ακοινώνητους της σχέσης η χαρά και η σχέση είναι σκάνδαλο.
- Ο άνθρωπος που δεν μπορεί να είναι μέσα σε μια σχέση σκανδαλίζεται, οργίζεται και ζηλεύει, βλέποντας τη σχέση αυτή. Γι' αυτό και συνήθως την υπονομεύει. Και δεν μπορεί να είναι μέσα στη σχέση, γιατί μόνο ως κυρίαρχός της θα έμπαινε σε αυτή.
- Πίσω από τον θυμό συνήθως κρύβεται η ζήλια και η ενοχή.
- Τα υλικά με τα οποία χτίζονται οι σχέσεις είναι ο σεβασμός, η ειλικρίνεια, η εμπιστοσύνη, η ελευθερία, η αγάπη και η συγχώρεση.
- Για να μπορέσουμε να σχετισθούμε, οφείλουμε να ταπεινώσουμε το φρόνημά μας και να ελευθερωθούμε από τους εγκλωβισμούς της δικαιοσύνης μας και των λογισμών μας.
- Η ανθρώπινη νομιζόμενη δικαιοσύνη είναι σκέτη κόλαση, αφού στο όνομά της γίνονται οι χειρότεροι σκοτωμοί μεταξύ των ανθρώπων.
- Καλύτερα να είμαστε αμαρτωλοί και ταπεινοί, παρά ενάρετοι και σκληροί δικαιοκριτές των άλλων.
- Όταν ο άνθρωπος δεν έχει ταπείνωση, δεν μπορεί να σχετισθεί και αρκείται στο να παρακολουθεί και να κουτσομπολεύει τις ζωές των άλλων. Ελέγχει, φαντάζεται, υποπτεύεται, βγάζει δικά του συμπεράσματα.
- Η αληθινή σχέση ποτέ δεν επιβάλλεται. Μόνο εμπνέεται, εφόσον υπάρχουν κάποιες βασικές πνευματικές προϋποθέσεις.

<u>19-02-2023</u> Πώς να αγαπάμε αληθινά

- Το κριτήριο της σωτηρίας μας είναι η αγάπη. Ούτε οι ασκήσεις μας, ούτε οι θεολογίες μας, ούτε τα αλάδωτά μας, ούτε οι γονυκλισίες μας. Και αυτή η αγάπη εκφράζεται έμπρακτα στον αδελφό μας.
- Αγαπάμε τον άλλον πλήρως, όταν στην αγάπη μας τον τιμούμε ως εικόνα του Θεού, βλέπουμε στο πρόσωπο του άλλου τον Χριστό.
- Μπορούμε να βλέπουμε στο πρόσωπο του άλλου τον Χριστό, μόνο αν προηγουμένως έχουμε γευτεί τον Χριστό και έχουμε χριστοποιηθεί.
- Όταν, παρά την αναξιότητά μας και τις αμαρτίες μας, έχουμε γευτεί τον Χριστό, τότε έχουμε βρει την προσωπική μας υπαρξιακή αξία και τότε μπορούμε να αγαπήσουμε αληθινά.
- Εάν δεν έχουμε βρει την προσωπική μας υπαρξιακή αξία, μόνο ψευδαίσθηση αγάπης μπορούμε να δώσουμε στους άλλους, όχι αγάπη.
- Η αγάπη είναι μια διαδικασία εσωτερικής αλλοίωσης, εσωτερικής μεταβολής.
- Η μετάνοια είναι μια συνεχής πάλη που κάνουμε να ελκύσουμε τον Χριστό, ώστε να κατοικήσει μέσα μας.
- Όταν ποθούμε τον Χριστό είναι σαν να Τον γευόμαστε.
- Όταν ποθούμε ή γευόμαστε τον Χριστό, μεταβάλλονται οι εσωτερικές μας προϋποθέσεις, αποκτούμε εσωτερική ακοή και εσωτερική όραση. Βλέπουμε τον άλλον πολύ διαφορετικά και τον κατανοούμε πολύ περισσότερο από ότι κατανοεί ακόμη κι ο ίδιος τον εαυτό του.
- Ο Χριστός μάς κάνει άξιους μέσα στην απαξία μας.
- Η κοσμική αγάπη είναι μια αγωνία του ανθρώπου να τον τιμούν, να τον αναγνωρίζουν, να τον αγαπούν, να του δίνουν την αποκλειστικότητα.
- Ο άνθρωπος που αγαπά κοσμικά δεν μπορεί να δώσει στον άλλον την πλήρη αγάπη που ο άλλος χρειάζεται, δηλαδή την αγάπη του Χριστού, γι' αυτό και η αγάπη αυτή καταλήγει σε εσωτερικές συγκρούσεις μεταξύ επιθυμίας και πραγματικότητας.
- Αν είμαι δυστυχής, δεν φταίει ο άλλος, αλλά εγώ που δεν τα βρήκα με τον εαυτό μου. Και τα βρίσκω με τον εαυτό μου, εφόσον μπω στη διαδικασία χριστοποίησής του.
- Όταν αγαπάμε τον άλλον με την αγάπη του Χριστού, τότε τον αγαπάμε απεριόριστα.
- Ο άγιος άνθρωπος αγκαλιάζει μέσα στην καρδιά του όλη την οικουμένη.
- Οι λογισμοί είναι η απόδειξη της πτώσης μας.
- Ο άνθρωπος που αγαπά αληθινά, δηλαδή εν Χριστώ, είναι ελεύθερος από λογισμούς. Δεν θίγεται, δεν προσβάλλεται, δεν νιώθει προδομένος ή αδικημένος. Νιώθει πλήρης εν Χριστώ και αυτήν την πληρότητα δίνει στον άλλον.
- Αγάπη είναι το δόσιμο του πλήρη εν Χριστώ ανθρώπου από το ξεχείλισμα του θησαυρού του και της χαράς του.

<u>20-02-2023</u> Πώς θα γίνει ουσιαστική η ζωή μας

- Να αξιοποιούμε τον χρόνο μας. Είναι ό,τι πιο πολύτιμο έχουμε. Να μην τον ξοδεύουμε σε ανούσια πράγματα.
- Ο αργόσχολος και αργόλογος άνθρωπος δείχνει ότι δεν έχει πλούτο κι ομορφιά μέσα του.
- Ο πολιτισμός μας είναι ένας πολιτισμός του φαίνεσθαι και όχι του είναι.
- Οι άνθρωποι, είτε έχουμε δουλειά είτε όχι, απασχολούμαστε με πολλά πράγματα αλλά έχουμε χάσει την επαφή με τον εαυτό μας. Και φοβόμαστε την προσευχή, γιατί μας φέρνει σε επαφή με τον εαυτό μας.
- Να προσέχουμε πολύ την ψυχή μας, ώστε να μην την προσβάλλουμε, να μην την μολύνουμε, να μην την κακοποιούμε. Ο τρόπος που ζούμε, που σκεφτόμαστε και που τοποθετούμαστε διαμορφώνει και φανερώνει την κατάσταση της ψυχής μας.
- Ο χρόνος που μας δόθηκε να ζήσουμε είναι χρόνος σωτηρίας, χρόνος να οικοδομήσουμε σχέση με τον Χριστό και διά του Χριστού με κάθε άνθρωπο. Μην τον υποτιμούμε, μην τον αφήνουμε να πάει χαμένος.
- Κάθε ανούσιο ξόδεμα του χρόνου μας είναι έγκλημα εναντίον του εαυτού μας.
- Οφείλουμε να αξιοποιούμε τον χρόνο μας, για να μπορέσουμε να κάνουμε περιουσία πνευματική, την οποία θα καταθέσουμε όταν συναντήσουμε τον Χριστό.
- Να έχουμε διαρκώς την αίσθηση της παρουσίας του Χριστού στη ζωή μας. Αυτός είναι ο ασφαλέστερος "ελεγκτικός μηχανισμός" της πορείας μας και αξιοποίησης του χρόνου μας.
- Η σιωπή τόσο του στόματος, όσο και του μυαλού μας είναι πολύ σημαντική άσκηση.
- Ενώ οι μοναχοί έχουν επιλέξει την αφοσίωση στον Χριστό, εμείς που ζούμε στον κόσμο έχουμε την επιλογή της αναφοράς της ζωής μας στον Χριστό. Δυστυχώς όμως οι περισσότεροι αδιαφορούμε γι' αυτή τη δυνατότητα και κατά συνέπεια δεν ενηλικιωνόμαστε πνευματικά.
- Η θλίψη που νιώθουμε είναι συνέπεια του εγωισμού μας και της έλλειψης της αλήθειας και του Θεού μέσα μας.
- Η προσευχή, όπως και κάθε έκφανση του πνευματικού αγώνα, μόνο στην αρχή μπορεί να μας φαίνεται δύσκολη. Μετά γίνεται πολύ εύκολη. Γι' αυτό το παν είναι η απόφασή μας να ξεκινήσουμε. Ο Θεός, όταν δει τη δική μας καλή διάθεση, τη δική μας απόφαση, όλα μας τα κάνει εύκολα.
- Οι ράθυμοι δεν είναι πάντα τεμπέληδες. Μπορεί να είναι και τελειομανείς, που δεν πιστεύουν ότι μπορούν να φτάσουν στο επίπεδο που επιθυμούν, γι' αυτό και δεν κάνουν τίποτα.
- Ας ξεκινήσουμε τον πνευματικό αγώνα κι ας μην προχωρήσουμε ιδανικά. Η απόφαση που θα πάρουμε και η πρώτη κίνηση που θα κάνουμε είναι αρχή της σωτηρίας μας.
- Ο Χριστός είναι φως, ζωή, χαρά και ελευθερία. Δεν είναι τυραννία, όπως λανθασμένα πιστεύουν πολλοί άνθρωποι.
- Οι αρετές είναι δώρα του Θεού στους ανθρώπους που αγωνίζονται.

- Η αυτοπειθαρχία βοηθάει πάρα πολύ ακόμη και κάτι που φαίνεται δύσκολο να μας γίνει μια ευχάριστη συνήθεια.
- Όλα συνηθίζονται. Όπως η επανάληψη αμαρτιών γίνεται συνήθεια και πάθος, έτσι και η πειθαρχημένη επανάληψη καλών ενεργειών γίνεται συνήθεια και αρετή.
- Ο Θεός μάς δίνει μία αρετή, μόνο αν έχουμε τις κατάλληλες προϋποθέσεις να τη δεχτούμε και να την ασκήσουμε. Γιατί, αν λαμβάναμε την αρετή χωρίς αυτές τις προϋποθέσεις, θα είχαμε έπαρση, δηλαδή μεγάλη ζημιά και καθόλου ωφέλεια.
- Η αρετή και η χαρά προϋποθέτουν τον κόπο.
- Οι άνθρωποι που δεν έχουν μάθει να κοπιάζουν είναι δυστυχείς ψυχολογικά και δεν προοδεύουν πνευματικά. Αντίθετα, σε ανθρώπους που συνήθισαν να αγωνίζονται βλέπουμε να λάμπει το πρόσωπό τους.
- Αν θέλουμε να αποκτήσουμε αρετή, δεν πρέπει να αδιαφορούμε ούτε να αφήνουμε τον νου μας να σκορπάει, αλλά να έχουμε εσωτερική προσοχή. (Αβάς Δωρόθεος)
- Το δυσκολότερο πράγμα για μας τους ανθρώπους σήμερα είναι το να έχουμε συμμαζευμένο τον νου μας. Χάνουν τον νου μας από δω κι από κει.
- Το μυστήριο της σχέσης με τον Θεό μπορεί να ιερουργείται μέσα μας ακόμη και στην καθημερινότητά μας.
- Είναι πολύ σημαντικό να έχουμε την καλή ανησυχία αναζήτησης της αλήθειας. Γιατί αυτή η αλήθεια είναι που θα μας ελευθερώσει και θα μας γεμίσει την καρδιά.
- Ο άνθρωπος που έχει γεμάτη καρδιά είναι γλυκός, ειρηνικός και αξιαγάπητος. Όλοι τον θέλουν κοντά τους. Αντίθετα, ο άδειος άνθρωπος απλώς κάνει φασαρία.
- Τα άκρα είναι των δαιμόνων.
- Οι αρετές βρίσκονται ανάμεσα στις υπερβολές και στις ελλείψεις.
- Αρετή είναι η μεσότητα μεταξύ υπερβολής και έλλειψης. Πλάνη είναι τόσο η υπερβολή, όσο και η έλλειψη.
- Ευθύς στην καρδιά είναι εκείνος που ο λογισμός του δεν ρέπει σε υπερβολή ή σε έλλειψη, αλλά που σκοπός του είναι η μεσότητα, δηλαδή η αρετή. (Μέγας Βασίλειος)
- Το κακό δεν έχει υπόσταση. Είναι η απουσία του Θεού και είναι γέννημα της βούλησης του ανθρώπου.
- Η ψυχή, όταν ξεφύγει από τη βασιλική οδό της αρετής, αποκτάει εμπάθεια και τελεσιουργείται το κακό. Στη συνέχεια η ψυχή τιμωρείται από το ίδιο το κακό και όχι από τον Θεό, όπως οι περισσότεροι άνθρωποι πιστεύουν. (Αβάς Δωρόθεος)
- Όταν ο άνθρωπος ζει μέσα στην αρετή, έχει ανάπαυση και ειρήνη. Όταν αντίθετα επιλέξει το κακό, τιμωρείται από το κακό και διαταράσσεται.
- Ο εμπαθής άνθρωπος, αυτός που έχει το κακό μέσα του, δεν μπορεί να δεχτεί τον πνευματικό λόγο. Αντιδράει σε οποιαδήποτε προσπάθεια του γίνεται.

- Στα ξύλα που καίγονται, η φωτιά γεννιέται από τα ξύλα και καίει τα ξύλα. Το ίδιο ακριβώς γίνεται με την κακία και τους κακούς. (Γρηγόριος ο Θεολόγος)
- Ο άνθρωπος που ενδίδει σε κακίες, αν δεν αποφασίσει να μετανοήσει και να αγωνιστεί, θα κάνει κι άλλες κακίες, μέχρι που θα γίνει και επιστήμονας στις κακίες. Θα γίνει τόσο πολύπλοκη η σκέψη του, που θα σκέφτεται χειρότερα κι από τους δαίμονες.
- Η κακία είναι αρρώστια της ψυχής, γιατί με αυτήν η ψυχή χάνει τη φυσική κατάσταση της υγείας της, που είναι η αρετή. (Αβάς Δωρόθεος)
- Η ανδρεία βρίσκεται μεταξύ της δειλίας και της θρασύτητας.
- Η ταπεινοφροσύνη βρίσκεται μεταξύ της υπερηφάνειας και της ανθρωπαρέσκειας.
- Ο σεβασμός βρίσκεται μεταξύ της ντροπής και της αναίδειας.
- Αυτή η φράση που πολύ συχνά λέγεται "Εγώ αυτός είμαι, κι άμα σας αρέσω" είναι ανόητη και φανερώνει εγωισμό και αμετανοησία.
- Η αναίδεια και ο σκανδαλισμός είναι παρόμοιες και πολύ καταστροφικές αμαρτίες.
- Να σεβόμαστε τον κάθε άνθρωπο αλλά και την καρδιά μας την ίδια.
- Είναι ζωτικής σημασίας αρετή ο σεβασμός. Αν δεν έχουμε σεβασμό, δεν μπορούμε να ζούμε αληθινά και ως άνθρωποι.
- Να μην επεμβαίνουμε στη ζωή των άλλων, παρά μόνο αν αυτό μας ζητηθεί.
- Όλες οι σχέσεις είναι ευλογίες-παιδαγωγίες, που μας δίνουν τη δυνατότητα να ζήσουμε το φρόνημα του Χριστού.
- Η χαρά είναι αποτέλεσμα της εσωτερικής ισορροπίας.
- Η καρδιά μας είναι γεμάτη όταν τη σεβόμαστε.
- Ο άνθρωπος που ζει τη χάρη του Θεού, δηλαδή ο άγιος, έχει μια εσωτερική ειρήνη, που φαίνεται ακόμη και στην ανάσα του. Προσέχει τα λόγια του, τον τόνο της φωνής του και τις κινήσεις του, οι οποίες συνήθως είναι ήρεμες και αργές. Όπως μια γυναίκα που κυοφορεί.
- Σε ό,τι κάνουμε ή σκεφτόμαστε, συνεχώς να ελέγχουμε τον εαυτό μας για το αν τιμούμε τη σχέση μας με τον Χριστό ή όχι. Όμως αυτός ο έλεγχος να γίνεται με τρόπο ουσιαστικό και όχι ψυχαναγκαστικό.
- Ο τόσο απαραίτητος αυτοέλεγχός μας γίνεται αυτόματα, όταν σεβόμαστε την καρδιά μας.
- Δεν γεννηθήκαμε άγιοι. Πορευόμαστε. Πέφτουμε και σηκωνόμαστε. Το θέμα είναι πόσο αποφασισμένοι είμαστε να αγωνιστούμε και να αλλάξουμε.
- Η Εκκλησία είναι εργαστήρι μετάνοιας και σωτηρίας. Αυτός που χθες ήταν ο μεγαλύτερος εγκληματίας, αύριο μπορεί ο Θεός να τον κάνει άγιο. Και έχουμε πολλά τέτοια παραδείγματα.
- Ο λόγος που κάποιοι κατηγορούν τους ανθρώπους της Εκκλησίας, π.χ. για υποκρισία κ.ά., είναι γιατί μισούν τη μετάνοια, μισούν τη σωτηρία, μισούν την αγιότητα.
- Αν επιμένουμε να καταδικάζουμε κάποιον αφαιρώντας από αυτόν την οποιαδήποτε ελπίδα, γινόμαστε όργανα του διαβόλου, που άλλωστε αυτό κάνει συνέχεια μετά από κάθε

διαβολή και ανθρώπινη πτώση. Αντίθετα, αν δίνουμε ελπίδες τους αμαρτωλούς, γινόμαστε όργανα των αγγέλων και των αγίων, που επιθυμούν τη σωτηρία όλων των ανθρώπων.

- Υπάρχουν τρεις κατηγορίες ανθρώπων που έχουν πάθη. Στην πρώτη κατηγορία είναι αυτός που αφήνει τα πάθη να εκδηλώνονται ελεύθερα και ανενόχλητα. Στη δεύτερη κατηγορία είναι αυτός που δεν αφήνει τα πάθη να εκδηλώνονται καθόλου. Στην τρίτη κατηγορία είναι αυτός που έχει ξεριζώσει τα πάθη.
- Αυτός που αφήνει το πάθος του να εκδηλώνεται ελεύθερα και ανενόχλητα συμμορφώνει τη ζωή του με αυτό και απαιτεί να του δίνονται οι συνθήκες της δραστηριότητας του πάθους του ως νόμιμο δικαίωμα.
- Αυτός που δεν επιτρέπει το πάθος να εκδηλωθεί είναι εκείνος που ούτε το αφήνει ελεύθερο να εκδηλωθεί ούτε το ξεριζώνει, αλλά με περίσκεψη και κυριαρχημένη θέληση το ξεπερνάει τη στιγμή του πειρασμού.
- Αυτός που ξεριζώνει το πάθος είναι εκείνος που αγωνίζεται διαρκώς και κάνει όλα τα αντίθετα από όσα του υπαγορεύει το πάθος. Συνηθίζει στην αρετή. Εντυπώνεται η αρετή μέσα του.
- Να φροντίσουμε να κόψουμε τα πάθη πριν αυτά γίνουν μόνιμα ιδιώματα της ψυχής μας. Όσο πιο νωρίς αποφασίσουμε να κόψουμε τα πάθη, τόσο πιο εύκολα αυτά κόβονται.
- Για να κόψουμε ένα πάθος, οφείλουμε πρώτα να κόψουμε τις αιτίες και τις αφορμές που το προκαλούν. Να μην τις δεχόμαστε κοντά μας.
- Το κακό δεν νικιέται με άλλο κακό ούτε η πονηριά νικιέται με άλλη πονηριά.
- Εφόσον αποφασίσουμε να μπούμε στον δρόμο τον πνευματικό, ο Θεός μάς ευλογεί και μας ενισχύει στην πορεία μας μαζί Του.

<u>26-02-2023</u> Η συγχώρεση μας θεραπεύει

- Η Μεγάλη Σαρακοστή είναι το κέντρο της πνευματικής και εκκλησιαστικής ζωής.
- Η βασική προϋπόθεση εισόδου μας σε μια πνευματική πορεία είναι το να μην έχουμε εκκρεμότητες με τους αδελφούς μας.
- Εάν δεν συγχωρήσουμε τον αδελφό μας, δεν θα συγχωρεθούμε κι εμείς από τον Θεό.
- Η μη συγχώρεση κάποιου από τον Θεό, δεν είναι ούτε απειλή ούτε τιμωρία από τον Θεό, αλλά αδυναμία αποδοχής της συγχώρεσης του Θεού, η οποία δίνεται σε όλους δωρεάν.
- Το μεγαλύτερο εμπόδιο για να γευτούμε τη χαρά, τη χάρη και την αγάπη του Θεού είναι η μη συμφιλίωση και μη συγχώρεση με τον αδελφό μας.
- Αγαπάμε αληθινά τον Θεό, μόνο αν αγαπάμε τον αδελφό μας.
- Πολλοί άνθρωποι, μέσα στις μειονεξίες και τις ελλείψεις τους, αναπτύσσουν μία ακραία και άρρωστη θρησκευτικότητα, όπου βλέπουν εχθρικά τον αδελφό τους.
- Βασικό στοιχείο της πνευματικής υγείας του ανθρώπου αλλά και της ψυχολογικής ισορροπίας του είναι η ικανότητα να συγχωρεί τους άλλους και να σχετίζεται μαζί τους.

- Ζούμε πνευματικά, όταν μπορούμε να κοινωνούμε με τον κάθε άνθρωπο.
- Άρρωστη ψυχή είναι ο απομονωμένος, απαιτητικός και αντιδραστικός άνθρωπος, που θέλει ειδικές συνθήκες για να ζει και που πιστεύει πως έχει την αλήθεια, πως τα κάνει όλα καλά και πως οι άλλοι φταίνε για την κατάντια του, τους οποίους και κατηγορεί.
- Ο πραγματικός λόγος που δεν βλέπουμε τους άλλους φιλικά και συγχωρητικά είναι γιατί δεν είμαστε ικανοποιημένοι με τον εαυτό μας και δεν έχουμε μέσα μας πληρότητα, δηλαδή δεν έχουμε μέσα μας τον Χριστό.
- Τα παράπονα, οι απαιτήσεις και οι διεκδικήσεις μάς οδηγούν στις συγκρούσεις, οι οποίες μας έχουν γίνει τόσο πολύ συνήθεια, ώστε, όταν δεν τις έχουμε, αισθανόμαστε κενό και ανία. Και αυτή ακριβώς είναι η κακομοιριά μας.
- Ο πνευματικός άνθρωπος δεν απαιτεί, δεν διεκδικεί, μόνο αγαπά και προσφέρει.
- Ο Χριστός μάς έχει συγχωρέσει όλους ανεξαιρέτως με τη Σταύρωσή Του, όμως το εγωιστικό κλείσιμο στον εαυτό μας αποτελεί το μεγαλύτερο εμπόδιο στο να δεχθούμε αυτή τη συγχώρεση.
- Με την ευχή "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με", ζητούμε από τον Κύριο να ελεήσει μαζί με εμάς όλον τον κόσμο. Δηλαδή στο "με" συμπεριλαμβάνεται όλος ο κόσμος.
- Να προσέξουμε τα θετικά στοιχεία που έχει ο άλλος και να πάψουμε να ασχολούμαστε με εκείνα τα στοιχεία του που θεωρούμε αρνητικά. Και τότε το ίδιο θα κάνει και αυτός προς εμάς και θα μπορέσουμε να προχωρήσουμε μαζί και συγχωρεμένοι.
- Τη δύναμη της συγχώρεσης μάς τη δίνει κατ' εξοχήν η σχέση μας με τον Χριστό, μέσω της μετάνοιας και της προσευχής, που είναι το πνεύμα της Σαρακοστής.

<u>03-03-2023</u> Η συνάντηση που μας δίνει ζωή

- Τη συνάντηση με την Παναγία την έχουμε ανάγκη όλοι μας, ιδιαίτερα τις μέρες αυτές, εξαιτίας του πολύ δυσάρεστου γεγονότος που έθλιψε τις ψυχές μας.
- Αν ο άνθρωπος που κατέχει κάποια υπεύθυνη θέση δεν έχει ευαγγελική αγωγή και δεν προσανατολίζεται από τον ευαγγελικό λόγο, τότε κάποια στιγμή θα προκαλέσει δυσάρεστα γεγονότα.
- Αν ο άνθρωπος δεν έχει αναφορά ζωής του τον Χριστό και την Παναγία, ζει μέσα σε ένα σκοτάδι απόγνωσης. Προσπαθεί απεγνωσμένα να αποδείξει πως κάποιος είναι, στηριζόμενος στη δική του ανθρώπινη δύναμη και γοητεία, χωρίς όμως ποτέ να φτάνει στο προσδοκώμενο αποτέλεσμα.
- Η σχέση με τον Χριστό και την Παναγία είναι συνάντηση, με την οποία απαλύνεται ο πόνος μας, δροσίζεται η ψυχή μας και αποκτούμε λόγο ύπαρξης, νόημα ζωής και προσανατολισμό.
- Οι άνθρωποι του κόσμου, ακόμα κι αυτοί που είναι σε υψηλές θέσεις, είναι δυστυχείς, είναι ανθρωπάκια, γιατί δεν έχουν ουσιαστικό λόγο ύπαρξης. Ως λόγο ύπαρξης έχουν την

επιθυμία τους να είναι όλο και πιο δυνατοί, πολλές φορές όμως πατώντας και αδικώντας άλλους ανθρώπους.

- Η δύναμη των ανθρώπων που αγωνίζονται πνευματικά είναι ο Χριστός και η Παναγία.
- Η Εκκλησία μάς δίνει έναν άλλον ορίζοντα ζωής, που μόνο με αυτόν τον ορίζοντα μπορούμε να αναπαυτούμε πραγματικά.
- Ο άνθρωπος του κόσμου διακονεί τον θάνατο. Ο χριστιανός οφείλει να μην διακονεί τον θάνατο, αλλά να αποκαλύπτει τη νίκη επί του θανάτου. Αυτό που έκανε δηλαδή και η Παναγία μας.
- Ο χριστιανός οφείλει να υπερβαίνει τα σχήματα του κόσμου, τα συστήματα του κόσμου, που όλα τους καταδικάζουν τον άνθρωπο στη θνητότητα, και να δίνει άλλη εμπειρία ζωής, άλλη πρόταση ζωής.
- Όπως η Παναγία, καλούμαστε να γίνουμε η σκάλα που κατεβάζει τον Θεό στον άνθρωπο, εφόσον όμως πρώτα Τον δεχτούμε στη δική μας καρδιά.
- Η πνευματική ζωή δεν είναι ένας πιο ενάρετος βίος, δεν είναι μια καλυτέρευση της ζωής μας. Είναι μια διαρκής συνάντηση με τον Χριστό, με την Παναγία και με τους αγίους μας, που μας δίνει διέξοδο στα αδιέξοδα της ζωής.

<u>06-03-2023</u> Εδώ και τώρα είναι ο χρόνος μας

- Επειδή το τέλος της ζωής μας μπορεί να είναι πολύ κοντά, οφείλουμε να είμαστε πάντα έτοιμοι γι’ αυτό.
- Την πραγματική-πνευματική χαρά δεν την έχουν οι αφελείς, αλλά όσοι έχουν επίγνωση, επαφή με την καρδιά τους και συνείδηση του λόγου της ύπαρξής τους.
- Όλα τα ωραία και αληθινά ξεκινούν από την καρδιά μας.
- Η επαφή με την καρδιά μας και η συνείδηση του λόγου της ύπαρξής μας να μην μας φοβίζουν, αλλά να τα επιζητούμε, γιατί μόνο έτσι μπορούμε να ελευθερωθούμε και να ανοιχτούμε στην αληθινή ζωή.
- Να βαδίζουμε τον δρόμο του Θεού με άγρυπνο πνεύμα χωρίς να χάνουμε τον καιρό μας. (Αβάς Δωρόθεος)
- Να ξεριζώσουμε τα πάθη πριν εξοικειωθούν με την ψυχή μας. (Αβάς Δωρόθεος)
- Είναι πολύ καλό κάποιος που έχει εξαρτήσεις να ζητήσει τη βοήθεια ειδικού, γιατί έτσι μπορεί να γνωρίσει τη λειτουργικότητα του εαυτού του και πραγματικά να βοηθηθεί. Όμως η πνευματική ζωή είναι κάτι άλλο και πιο πέρα από τη βοήθεια του ειδικού, γιατί σε αυτή την προσπάθεια του ανθρώπου δίνει λόγο.
- Ωφελούμαστε πνευματικά ανεχόμενοι την προσβλητική ή δυσάρεστη συμπεριφορά του άλλου, όχι όταν το κάνουμε για να λάβουμε αργότερα μισθό και να πάμε στον παράδεισο, αλλά όταν αποδεχτούμε μέσα μας ότι αξίζαμε αυτή τη συμπεριφορά.
- Τα πάθη τα ξεριζώνουμε, όταν γνωρίσουμε το μέτρο μας, δηλαδή όταν γίνουμε ταπεινοί.

- Ο ταπεινός άνθρωπος δέχεται όσα του συμβαίνουν ως συνέπεια της δικής του αμαρτωλότητας. Έχει επίγνωση. Γι' αυτό και προοδεύει πνευματικά.
- Τη χαρά του Χριστού, εφόσον την έχουμε, κανείς δεν μπορεί να μας την αφαιρέσει.
- Ο πνευματικά ισορροπημένος άνθρωπος έχει ειρήνη και σταθερότητα.
- Η ταπείνωση ενός ανθρώπου κρίνεται από το πώς αντιδρά όταν αυτός πειράζεται.
- Ο πραγματικά κοινωνικός άνθρωπος είναι προσαρμόσιμος και δεν έχει ιδιορρυθμίες. Δεν θέλει να ξεχωρίζει, να προκαλεί και όλοι να ασχολούνται μαζί του.
- Σε κάθε σχέση, αλλά κυρίως στον γάμο, καλλιεργείται στον άνθρωπο η ταπείνωση και αυτό είναι μεγάλη ευλογία.
- Η πνευματική μας ζωή μετριέται από το πόσο μπορούμε να συνυπάρχουμε με τον ιδιότροπο και να χαιρόμαστε την παρουσία του.
- Αν κάποιοι δεν μας σέβονται, τις περισσότερες φορές εμείς φταίμε. Δεν σεβόμαστε τον εαυτό μας και κατά συνέπεια δεν εμπνέουμε σεβασμό στους άλλους.
- Αυτός που σέβεται τον εαυτό του βάζει όρια στον εαυτό του. Και έτσι εμπνέει σεβασμό και τους άλλους.
- Ο εγωιστής και υπερήφανος ευθύνεται ο ίδιος για το ότι οι άλλοι ισχυροποιούν το οπλοστάσιό τους εναντίον του. Αντίθετα, ο ταπεινός εξασθενεί αυτό το οπλοστάσιο με τη σοφή στάση του.
- Την ταπείνωση, δηλαδή την αδυναμία που είναι παντοδύναμη, μας τη δίδαξε ο Χριστός διά του Σταυρού.
- Όταν κάποιος μας προσβάλλει, από το να δεχόμαστε αδιαμαρτύρητα και ενοχικά αυτό που μας είπε, ακόμη μεγαλύτερη ευλογία λαμβάνουμε, όταν επιπλέον λυπούμαστε που ταράχθηκε με αυτό που μας είπε.
- Δύο κλάδους έχουν οι πειρασμοί. Η πρώτη είναι η αδιάκριτη ακρότητα και η άλλη είναι η μεγαλοποίηση-δραματικοποίηση των γεγονότων.
- Όταν δεν ζούμε μέσα μας κάτι πραγματικά μεγάλο, μεγαλοποιούμε τα πάντα, ακόμα και γεγονότα ασήμαντα. Όταν δεν ζούμε το θαύμα μέσα μας, θέλουμε να εντυπωσιάζουμε κάνοντας θόρυβο.
- Ακόμη κι αν δεν μπορούμε να ξεριζώσουμε εντελώς ένα πάθος, μας ωφελεί πολύ να προσπαθούμε να το συγκρατούμε, να μην το αφήνουμε ανεξέλεγκτο.
- Ο χρόνος είναι πιο σημαντικός από τα χρήματα. Όταν φεύγει δεν ξανάρχεται.
- Το πιο σπουδαίο και πολύτιμο πράγμα που μας δόθηκε είναι ο χρόνος.
- Η κάθε μας στιγμή είναι χρόνος αγιασμού μας.
- Εδώ και τώρα είναι ο χρόνος της αλλαγής μας κι έχουμε πολλά πράγματα να κάνουμε. Και είναι όμορφη αυτή η προσπάθεια, γιατί γίνεται παρέα με τον Χριστό και γιατί μας ενηλικιώνει πνευματικά.

- Να προσέχουμε ο πνευματικός μας αγώνας να γίνεται με διάκριση και χωρίς υπερβολές, ώστε να τον αντέχει ο ψυχισμός μας.
- Η πιο αδύναμη σε περιεχόμενο λέξη είναι η λέξη αύριο, γιατί πολύ συχνά σημαίνει ποτέ.
- Αυτός που σπαταλάει τον χρόνο του σε ανούσια πράγματα, πχ. ξενυχτώντας βλακωδώς στο διαδίκτυο, δεν μπορεί ούτε δημιουργικός να είναι, ούτε ψυχική ισορροπία να έχει, ούτε πνευματική ζωή να κάνει.
- Πολλές φορές μια μικρή αμέλεια μπορεί να μας οδηγήσει σε μεγάλους κινδύνους ή και καταστροφές. (Αβάς Δωρόθεος)
- Οφείλουμε να προσέχουμε την υγεία μας, ώστε να την ενισχύουμε με σωστές επιλογές, να μην την επιβαρύνουμε με λανθασμένες, αλλά και να κάνουμε τις απαιτούμενες κατά περίπτωση ιατρικές εξετάσεις. Να μην λέμε "εγώ δεν κάνω τίποτα, θα με φροντίσει ο Θεός".
- Όταν χρονίσει μια κακή κατάσταση, πιο δύσκολα διορθώνεται.
- Ο Θεός σε κάθε πνευματικό πρόβλημα που έχουμε μας δίνει το κατάλληλο φάρμακο. Στην κενοδοξία μάς δίνει την καλλιέργεια της ταπείνωσης. Στη φιληδονία μάς δίνει την καλλιέργεια της εγκράτειας. Στη φιλαργυρία μάς δίνει την καλλιέργεια της ελεημοσύνης.
- Οι εντολές του Χριστού δεν παλαιώνουν ποτέ. Και όσο πιο πολύ εφαρμόζονται, τόσο περισσότερο ανανεώνονται. (Αβάς Δωρόθεος)
- Χωρίς την πνευματική άσκηση των αρετών δεν μπορούμε να βγούμε από τον εαυτό μας και να μπούμε στη θέση του άλλου. Μένουμε στην εγωκεντρικότητα και απαιτητικότητά μας, χωρίς να μπορούμε ούτε να αγαπήσουμε ούτε να συγχωρήσουμε.
- Το μόνο που εμποδίζει την υγεία της ψυχής είναι το ξεστράτισμά της από τον δρόμο των εντολών του Θεού. Γι’ αυτό ας μένουμε σε εγρήγορση, όσο ακόμα έχουμε καιρό.
- Ο έρωτας και η αγάπη πραγματώνονται, όταν οι δύο άνθρωποι έχουν κοινό λόγο ύπαρξης και μπορούν να συνεννοούνται ακόμη και με τα μάτια.
- Όταν ο άνθρωπος με τον οποίο σχετιζόμαστε μας ενεργοποιεί τον Χριστό, τότε οι δυο μας συγκοινωνούμε τον Χριστό και η σχέση μας γίνεται Εκκλησία και σωτηρία.
- Επειδή δεν ξέρουμε πόσο ακόμα θα ζήσουμε, να χαιρόμαστε τη ζωή, να αγαπάμε τους ανθρώπους και να τους συγχωρούμε.
- Τα πάθη είναι όπως τα δέντρα. Όσο είναι μικρά, εύκολα μόνοι μας μπορούμε να τα ξεριζώσουμε. Όσο όμως τα αφήσουμε στον χρόνο και μεγαλώσουν, τόσο πιο σκληρά και βαθιά ριζωμένα γίνονται και τόσο περισσότερο κόπο χρειάζονται για να ξεριζωθούν. Και επειδή μόνοι μας ίσως να μην μπορέσουμε να τα ξεριζώσουμε, θα χρειαστούμε τη βοήθεια μερικών αγίων, που μετά τον Θεό θα μας συμπαρασταθούν. (Αβάς Δωρόθεος)
- Τα πάθη και οι εξαρτήσεις ξεκινούν από κάποιον λογισμό με τον οποίο ανοίξαμε διάλογο.
- Το κακό είναι ανυπόστατο. Με τη δική μας θέληση και αμέλεια γίνεται πραγματικότητα στη ζωή μας.

10-03-2023 Αυτή η ζωή είναι πέρασμα

- Ο σκοπός της ζωής μας να είναι η συνάντηση με τον Χριστό. Τότε θα αποκτήσουμε νόημα ζωής και δεν θα υπάρχει για μας θάνατος.
- Η Παναγία είναι η ανόρθωση των ανθρώπων. Αυτή που μας ανεβάζει ψηλά, μας σηκώνει από την πτώση μας.
- Η Παναγία μάς δείχνει τον λόγο που ζούμε. Μας κάνει να βλέπουμε ψηλά. Και όταν βλέπουμε ψηλά, τότε γινόμαστε άνθρωποι.
- Ένας άνθρωπος μπορεί να διδάξει κάτι στο παιδί του ή σε άλλους ανθρώπους, μόνο αν βγάζει φλόγες η αγάπη του. Φλόγες που να ανεβαίνουν στον Ουρανό.
- Η πραγματική αγάπη είναι αυτή που βγάζει φλόγες και δεν κάνει διακρίσεις. Τέτοια είναι η αγάπη της Παναγίας για όλους τους ανθρώπους.
- Αυτή η ζωή που ζούμε είναι πέρασμα. Για αλλού είμαστε φτιαγμένοι. Και το βιώνουμε αυτό, όταν συναντήσουμε τον Χριστό.
- Η Παναγία είναι η συνεργός μας στη συνάντησή μας με τον Χριστό.

12-03-2023 Το φως που διώχνει την απελπισία

- Η σωματική ασθένεια και η πνευματική ασθένεια πολλές φορές συνυπάρχουν.
- Το να έχουμε στο περιβάλλον μας ανθρώπους στους οποίους μπορούμε να στηριχθούμε στις δύσκολες στιγμές είναι κάτι πολύ σημαντικό και για να το χτίσουμε χρειάζεται να έχουμε ωριμότητα, ταπείνωση.
- Να μην απελπιζόμαστε ποτέ. Η χειρότερη αμαρτία είναι η απελπισία.
- Αυτό που ο διάβολος επιδιώκει κυρίως είναι να πέσει ο άνθρωπος σε απόγνωση.
- Όταν βρισκόμαστε σε πλήρη αδιέξοδο, ή αρνούμαστε πλήρως τον Θεό ή Τον αποδεχόμαστε πλήρως και συνάπτουμε σχέση μαζί Του.
- Τίποτε από όσα μας συμβαίνουν δεν είναι τυχαίο. Πίσω από το καθετί που έρχεται στη ζωή μας υπάρχει πάντα κάποιος λόγος. Η ζωή είναι σχολείο.
- Ο Θεός ενεργεί το θαύμα μέσα μας, μόνο αν υπερβούμε τη λογική μας, τον λογισμό μας και ταπεινωθούμε πολύ. Με άλλα λόγια, μόνο αν ο πόθος μας για την αλήθεια ξεπεράσει τη λογική μας.
- Ο φωτισμός του ανθρώπου είναι δώρο του Θεού σε αυτόν που έχει καθαρή και ταπεινή καρδιά και που ζητάει ολόψυχα αυτόν τον φωτισμό.
- Ο άνθρωπος γεννιέται πνευματικά όταν αφεθεί τελείως στον Θεό.
- Αυτός που ζητάει τον φωτισμό του Θεού έχει τόσο ταπεινωθεί, που δεν μπορεί να κρίνει κανέναν. Μόνο να συμμετέχει στον πόνο του άλλου, στο πρόβλημα του άλλου μπορεί.
- Όλοι οι άνθρωποι συνδεόμαστε μεταξύ μας σαν αλυσίδα. Και όταν προσευχόμαστε, παρόλο που λέμε "Κύριε Ιησού Χριστέ ελέησόν με" ή "Κύριε Ιησού Χριστέ φώτισόν μου το σκότος", προσευχόμαστε για όλο τον κόσμο.

- Ο Θεός είναι το φως και η αλήθεια και δίνεται σε όλο τον κόσμο. Γι' αυτό τίποτε δεν δικαιούται κάποιος να λέει ότι το κατέχει μόνο αυτός, αλλά τα πάντα είναι όλου του κόσμου, δώρα του Θεού που δίνονται σε όλο τον κόσμο.

<u>13-03-2023</u> Αιτία κάθε κακού είναι η τεμπελιά

- Καλότυχος είναι αυτός που συντρίβει τα πάθη πάνω στην πέτρα όσο ακόμα είναι βρέφη, δηλαδή στην αρχή τους. Και η πέτρα είναι ο Χριστός.
- Όταν δεν είμαστε σε πνευματική εγρήγορση, ο νους μας θολώνει και πέφτουμε σε αδιαφορία, αδιακρισία και εσωτερική σύγχυση.
- Η αμαρτία ταυτίζεται με την έχθρα, γιατί αμαρτάνοντας χαλάμε τη σχέση μας με τον Θεό, με τους άλλους και με τον εαυτό μας.
- Πριν την πραγματοποίηση της αμαρτίας υπάρχει στην ψυχή η σύγχυση και η αδιακρισία.
- Το κακό δεν έχει υπόσταση. Εμείς του δίνουμε υπόσταση με την προαίρεσή μας. Αλλά αυτό οδηγείται πάλι στην ανυπαρξία, όταν εμείς μετανοήσουμε.
- Το κακό γεννιέται με την αμέλεια και τη ραθυμία μας και πεθαίνει με τον αγώνα μας.
- Ο πνευματικός αγώνας, επειδή έχει πρόσωπο και λόγο, δηλαδή έχει τον Χριστό, είναι αγώνας χαρούμενος και ζωηφόρος.
- Όσο περισσότερο αγωνιζόμαστε πνευματικά, τόσο πιο πολύ ζωντανεύουμε.
- Τους πονηρούς λογισμούς από την αρχή τους ακόμα να τους απαξιώνουμε, ώστε τελικά να εξαφανίζονται και να μην μπορούν να γίνουν μεγαλύτερες αμαρτίες και πάθη.
- Αν ανάμεσα στον Χριστό και την αμαρτία εμάς μας κερδίζει η αμαρτία, τότε δεν μπορούμε να λέμε ότι αγαπάμε τον Χριστό.
- Τους πειρασμούς εμείς τους δίνουμε δύναμη μέσα μας, γιατί όταν είναι μικροί δεν τους πολεμούμε.
- Χωρίς κίνητρο κανένας αγώνας δεν μπορεί να πραγματοποιηθεί. Στον πνευματικό αγώνα κίνητρο είναι ο Χριστός.
- Μόνο αν ασχοληθούμε με τον Χριστό, θα μπορέσουμε να τον κάνουμε Χριστό μας και Κύριο της ζωής μας.
- Το μεγάλο μας πρόβλημα είναι η τεμπελιά. Από την τεμπελιά μας στα πνευματικά αλλά και στα καθημερινά ξεκινούν όλα τα κακά που μας έρχονται.
- Είναι πολύ σημαντικό να έχουμε πρόγραμμα, να έχουμε σειρά στη ζωή μας.
- Να μην είμαστε ράθυμοι, γιατί τότε ούτε ο Χριστός μπορεί να ενεργήσει μέσα μας.
- Οι άνθρωποι που έχουν συνηθίσει να κοπιάζουν είναι πιο ζωντανοί από αυτούς που αποφεύγουν τις εργασίες.
- Συνήθως ο ράθυμος στα καθημερινά είναι ράθυμος και στα πνευματικά.
- Η προσευχή μάς γεμίζει με θετική ενέργεια.
- Η τεμπελιά είναι θάνατος. Ο τεμπέλης είναι ένας νεκρός άνθρωπος.

- Ο Χριστός είναι ο αληθινός και αδιάψευστος εραστής.
- Ο Χριστός βλέπει το φιλότιμό μας και μας ανταμείβει στο πολλαπλάσιο. Γίνεται η δύναμή μας, ώστε εύκολα να νικηθούν τα πάθη μας.
- Όπως το κακό μάς γίνεται συνήθεια, έτσι μπορούμε να συνηθίσουμε και στο καλό.
- Όπως κάθε μέρα κοιτάμε προσεκτικά το πρόσωπό μας στον καθρέφτη, έτσι κάθε μέρα να κοιτάμε προσεκτικά και την ψυχή μας. Απλά και χωρίς ψυχαναγκασμούς.
- Να ελέγχουμε τον εαυτό μας μήπως βλάψαμε τον αδελφό μας και να προσέχουμε πολύ μην τον βλάψουμε.
- Να μην επιτρέπουμε να μολύνουν το μυαλό μας και την καρδιά μας πονηροί λογισμοί και πονηροί άνθρωποι.
- Οι γογγυσμοί φανερώνουν αστάθεια πνευματική.
- Όταν στα λόγια του άλλου αντιμιλάμε, αποδεικνύουμε τον εγωισμό μας και πολλές φορές χάνουμε το δίκιο μας.
- Να σεβόμαστε την καρδιά μας και να καλλιεργούμε την ψυχή μας.
- Να ζούμε την κάθε μέρα και την κάθε νύχτα σαν να είναι οι τελευταίες. Να είμαστε πάντα έτοιμοι για την αποδήμησή μας στην αιώνια ζωή.
- Να σκεφτόμαστε συνεχώς την αιωνιότητα. Αν το κάνουμε αυτό, θα δίνουμε στον κόσμο και στα γεγονότα πολύ διαφορετικές διαστάσεις από αυτές που συνήθως δίνουμε.
- Το ότι ενοχλούμαστε και ταρασσόμαστε από τα διάφορα που μας συμβαίνουν οφείλεται στο ότι δεν έχουμε τοποθετηθεί σωστά στο μυστήριο της ζωής.
- Οι άνθρωποι του κόσμου αδυνατούν να αντιληφθούν το μυστήριο της μετάνοιας, που μπορεί σε μια εβδομάδα έναν δαίμονα να τον μετατρέψει σε άγγελο. Γι' αυτό συνήθως τον μετανοημένο τον χαρακτηρίζουν υποκριτή.
- Ο κάθε άνθρωπος είναι φτιαγμένος για να εξελίσσεται, όχι για να μένει στην ίδια κατάσταση.
- Όλοι οι άγιοι είναι αμαρτωλοί που μετανόησαν. Επειδή μετανόησαν αγίασαν.
- Με τη μετάνοια γινόμαστε καινούργιοι άνθρωποι.
- Εάν ένας άνθρωπος έχει ξεκαθαρίσει μέσα του γιατί ζει, ποιος είναι ο λόγος της ύπαρξής του και αγαπάει τον Χριστό, άρα αγαπάει και τον αδελφό του και τον εαυτό του, θα προσέχει και δεν θα αμαρτάνει.
- Η σταθερή απόφαση έναρξης πνευματικής ζωής είναι μια πυρηνική βόμβα στα θεμέλια του παλιού φθαρμένου ανθρώπου.
- Αν συνειδητοποιήσουμε τον λόγο της ύπαρξής μας, τότε έχουμε άλλη δυναμική μέσα μας να νικήσουμε τα πάθη, ανεξάρτητα από τις αιτίες που τα προκάλεσαν. Με την προϋπόθεση βέβαια να εργαζόμαστε πάντα για το καλό.
- Αν κάποιος νικηθεί από ένα πάθος, γίνεται δούλος του πάθους εκείνου.

- Τόσο η αρετή, όσο και η κακία, με το να ασκούνται συνεχώς γίνονται αναφαίρετες συνήθειες στην ψυχή. (Αβάς Δωρόθεος)
- Άλλο είναι το να κάνουμε μία αμαρτία και άλλο το να γίνει η καρδιά μας φωλιά πάθους, δαιμόνων και υπηρέτησης του κακού.
- Άλλο είναι να κάνουμε μία ελεημοσύνη και άλλο να ασκούμε σταθερά την ελεημοσύνη και να έχουμε ελεήμονα καρδιά.
- Μέσα από τα μάτια ενός ανθρώπου μπορούμε να δούμε την ποιότητά του, την ψυχή του.
- Η αρετή μάς αναπαύει, ενώ η κακία-αμαρτία μάς κολάζει. Γιατί η άσκηση της αρετής είναι η φυσική κατάσταση του ανθρώπου, ενώ η άσκηση της κακίας-αμαρτίας είναι η παρά φύση.
- Όσο ασκούμαστε στην αρετή, τόσο ταυτιζόμαστε με αυτήν, δηλαδή επιστρέφουμε στη φύση μας, ξαναβρίσκουμε την υγεία μας. Αντίθετα, όσο ασκούμαστε στην κακία, τόσο αποκτούμε ξένη και παρά φύση συνήθεια με τη διάπραξη του κακού.
- Να προσέχουμε πολύ τι βλέπουμε, τι ακούμε και τι λέμε. Ανάλογα με το τι ρουφά και τι μεταδίδει η ύπαρξή μας διαμορφώνεται και η εσωτερική-πνευματική μας κατάσταση.
- Όταν σεβόμαστε την καρδιά μας και τους άλλους, προσέχουμε τη συμπεριφορά μας και τη ζωή μας γενικότερα, μελετούμε πνευματικά βιβλία και συμμετέχουμε στις εκκλησιαστικές ακολουθίες, τότε μέσα μας καταπαύουν οι εντάσεις και συμμαζεύονται τα αρνητικά ένστικτα, ο εσωτερικός μας κόσμος αποκτά ειρήνη και ιερότητα.
- Τον εσωτερικό μας κόσμο εμείς οι ίδιοι τον χτίζουμε.
- Ο εσωτερικός κόσμος του καθενός είναι κάτι που φαίνεται και δεν μπορεί να κρυφτεί.
- Η φυσική κατάσταση του ανθρώπου είναι η κατά φύση. Η κατάσταση της αμαρτίας είναι η παρά φύση. Η κατάσταση η χαριτωμένη από τον Θεό είναι η υπέρ φύση και είναι αυτή στην οποία βρίσκονται και την οποία ζουν οι άγιοί μας.
- Η Σαρακοστή είναι μια πολύ ευλογημένη περίοδος, γιατί μας δίνει ακόμη μεγαλύτερη ώθηση στο να είμαστε προσεκτικοί σε ό,τι κάνουμε, λέμε ή σκεφτόμαστε.

<u>17-03-2023</u> Η αγκαλιά που θεραπεύει

- Μόνο αν έχουμε κατεύθυνση στη ζωή μας και γνωρίζουμε ποια είναι η αλήθεια, μπορούμε να ζήσουμε σωστά.
- Η Παναγία έφερε στον κόσμο Αυτόν που θα μας οδηγήσει μακριά από την άγνοια και την πλάνη και που θα μας δείξει τον δρόμο της ζωής. Η ευθύνη η δική μας είναι να ανοίξουμε την καρδιά μας σε αυτήν τη δυνατότητα.
- Η πνευματική ζωή ενός ανθρώπου δίνει πνευματικούς καρπούς, μόνο αν ο άνθρωπος αυτός έχει επίγνωση.
- Ο Χριστός ήρθε στον κόσμο αρχικά για να μας οδηγήσει στην επίγνωση και μετά για να μας λυτρώσει από την αιχμαλωσία των παθών, των λαθών, των εξαρτήσεων.
- Η μεγαλύτερη αιχμαλωσία μας είναι τα πάθη μας.

- Η ρίζα και η βάση των παθών μας είναι η φιλαυτία μας.
- Ο μεγαλύτερος εχθρός μας είναι ο εαυτός μας.
- Είμαστε γεμάτοι πάθη, αμαρτίες, πληγές. Φανταζόμαστε ότι εμείς είμαστε σε κάπως καλύτερη κατάσταση από τους άλλους, αλλά αυτό είναι ψέμα.
- Όλοι μέσα στις πληγές μας, στις ανασφάλειές μας, στα κενά μας έχουμε ανάγκη μια αγκαλιά. Η αμαρτία μας είναι ότι επιλέγουμε λάθος αγκαλιά.
- Η πιο ασφαλής αγκαλιά είναι η Παναγία.
- Η Παναγία με σεβασμό στην ελευθερία μας μας αναδεικνύει ως πρόσωπα.
- Τα πάθη δεν ξεπερνιούνται καταπιέζοντάς τα, αλλά μεταποιώντας τα. Ο πόθος για την αγκαλιά και τη στοργή της Παναγίας είναι τέτοιος, που νικάει κάθε άλλον πόθο.
- Αυτό που θεραπεύει τον άνθρωπο από τα πάθη είναι η αγάπη η αληθινή, η αγκαλιά η αληθινή. Και αυτό το δίνει σε όλους μας η Παναγία.
- Αν προστρέξουμε και αφεθούμε στην αγκαλιά της Παναγίας μας, η σωτήρια στοργή που θα νιώσουμε θα εκπέμπεται και στους γύρω μας.

<u>19-03-2023</u> Η απάτη του κόσμου

- Ο σταυρός είναι η πρόταση ζωής του Ευαγγελίου, της Εκκλησίας.
- Να σκεφτούμε καλά και να αποφασίσουμε πόση σημασία δίνουμε στη σωτηρία της ψυχής μας. Είναι για μας η σωτηρία της ψυχής περισσότερο σημαντική από όλα όσα θεωρούνται σημαντικά στον κόσμο, όπως είναι τα χρήματα, η δόξα, η αναγνώριση, η δικαίωση, η ικανοποίηση του θελήματός μας;
- Να εργαζόμαστε σταθερά για την καλλιέργεια και την ανάπτυξη των αρετών στην ψυχή μας και για το πώς θα πλησιάσουμε περισσότερο τον Χριστό.
- Η νίκη μας κατά των παθών μάς δίνει τη δυνατότητα να βλέπουμε καθαρότερα το πρόσωπο του Χριστού. Την έχουμε κάνει όμως αυτή τη νίκη;
- Το νοιάξιμο για την ψυχή μας δεν είναι κάτι καταπιεστικό. Όταν αρνούμαστε τον εαυτό μας για μια άλλη αγάπη που μας ελευθερώνει, αυτό δεν είναι καταπίεση.
- Σε όλη μας τη ζωή να προκρίνουμε την άρνηση του εαυτού μας χάριν της ψυχής μας.
- Το κριτήριο στις διάφορες επιλογές μας να είναι όχι το πού θα ευχαριστηθούμε και θα βολευτούμε, αλλά το πού θα φωτιστούμε και θα ελευθερωθούμε.
- Σοφία είναι η έξοδος από τον εαυτό μας, από τον εγωισμό μας και η προσπάθειά μας να αναπαύσουμε και να δώσουμε χαρά τον άλλον. Αυτό όμως μπορεί να γίνει, μόνο αν εμείς έχουμε βρει την ανάπαυση και τη χαρά, δηλαδή τον Χριστό.
- Για να είμαστε φίλοι με τον Χριστό, οφείλουμε να κάνουμε όχι το δικό μας θέλημα, αλλά το δικό Του. Και πρέπει να παραδεχτούμε ότι γνωρίζουμε πολύ καλά πιο είναι σε κάθε περίπτωση το θέλημα του Χριστού.

- Όταν αποφασίσουμε να αρνηθούμε τον εαυτό μας και να ακολουθήσουμε τον Χριστό, τότε να δούμε να μας αποκαλύπτονται τα μυστήρια του Θεού και να αποκτούμε την αληθινή ζωή, την οποία μάλιστα θα μεταδίδουμε και στους γύρω μας.

<u>20-03-2023</u> Η εσωτερική εργασία

- Το χτίσιμο της ψυχής μας μοιάζει με το χτίσιμο μιας οικοδομής, δηλαδή οφείλουμε να μην αμελούμε κανένα μέρος της, αλλά να την υψώνουμε συμμετρικά. Δεν γίνεται να ασκούμε κάποιες αρετές και να περιφρονούμε κάποιες άλλες. Μόνο με την άσκηση όλων των αρετών μπορούμε να έχουμε ισορροπία, αρμονία, ωριμότητα.
- Αυτοί που ασκούν μία μόνο αρετή μοιάζουν με εκείνον που χτίζει έναν μόνο τοίχο και τον υψώνει όσο μπορεί, συγκεντρώνοντας όλη την προσοχή του στο ύψος του και έχοντας την εντύπωση ότι κατόρθωσε κάτι μεγάλο.
- Την εσωτερική εργασία οφείλουμε να την κάνουμε σωστά, δηλαδή χωρίς σφίξιμο, άγχος και ψυχαναγκασμό, αλλά με επίγνωση και ωριμότητα. Και αυτό εύκολα επιτυγχάνεται, όταν έχουμε τον σωστό στόχο, το σωστό κίνητρο, που είναι ο Χριστός.
- Χωρίς τον Χριστό ως κίνητρο, η ανάπτυξη μιας αρετής ίσως είναι επικίνδυνη, γιατί μπορεί να κάνει τον άνθρωπο σκληρόκαρδο, εγωκεντρικό και κριτή των πάντων.
- Στο χτίσιμο της ψυχής, το θεμέλιο, δηλαδή αυτό με το οποίο ξεκινάμε, είναι η πίστη.
- Οι πιο δυστυχείς άνθρωποι δεν είναι οι αμαρτωλοί, αλλά αυτοί που στη ζωή τους αγωνίζονται για το καλό χωρίς την έμπνευση και την προοπτική του Χριστού. Και συνήθως αυτοί είναι πολύ καλοί εξωτερικά, αλλά πολύ σκληροί από μέσα.
- Η διάθεση, ο πόθος να πιστέψουμε λογίζεται για πίστη.
- Ο Χριστός κοιτάει την προαίρεσή μας, το φιλότιμό μας.
- Πιστός είναι και ο άνθρωπος που δεν βολεύεται με τα νεκρά πράγματα του συστήματος του κόσμου και θέλει κάτι παραπάνω. Αυτός που έχει μια καλή ανησυχία.
- Οφείλουμε να βρούμε λόγο που να δικαιολογούμε την ύπαρξή μας και να λέμε ότι αξίζει να ζούμε και όχι να είμαστε περιφερόμενες μονάδες βιολογικές, οικονομικές και κοινωνικές.
- Είναι πολύ σημαντικό να μιλούμε την ίδια γλώσσα, αυτή της πίστης, με κάποιον με τον οποίο σχετιζόμαστε.
- Ένας πιστός με έναν άπιστο είναι σχεδόν αδύνατο να συνεννοηθούν. Μπορούν όμως να συνυπάρξουν αγαπητικά.
- Την υπακοή την οφείλουμε όλοι προς όλους και όχι ο καθένας από μας μόνο προς ένα ή δύο πρόσωπα.
- Όταν κάποιος μας προκαλεί αρνητικά, στην πραγματικότητα μας δίνει υλικό για το χτίσιμο της ψυχής μας, όπως π.χ. για να ασκήσουμε τη μακροθυμία. Είναι λάθος να οργιζόμαστε εναντίον του, γιατί έτσι είναι σαν να του επιστρέφουμε το πολύτιμο υλικό που μας έδωσε.

- Όταν κάποιος μου ζητάει κάτι, στην πραγματικότητα μου δίνει το υλικό που χρειάζομαι, για να ασκήσω την υπακοή και να τον αναπαύσω.
- Κάθε πειρασμός είναι και μια ευκαιρία για άσκηση της εγκράτειας.
- Με την κάθε αφορμή να βάζουμε κι από ένα λιθάρι της αντίστοιχης αρετής στο χτίσιμο της ψυχής μας.
- Όταν είμαστε εγκρατείς στις επιθυμίες μας, απολαμβάνουμε περισσότερο τα αγαθά.
- Οι έφηβοι που βιάζονται να ικανοποιήσουν τις σεξουαλικές ορέξεις τους, όταν φτάσουν σε μια ηλικία σχέσης, είναι τόσο κουρασμένοι, που δεν μπορούν να χαρούν τίποτα.
- Η εγκράτεια δεν σκοτώνει τον έρωτα, αλλά τον αναπτύσσει και τον δυναμώνει.
- Ο δικαιωματισμός, αυτό το νέο ιδεολόγημα της εποχής μας, στερεί τη δυνατότητα στους ανθρώπους να σχετιστούν, αφού είναι αδύνατον δύο διαφορετικά και ανυποχώρητα θελήματα να συνυπάρξουν.
- Αν από μικροί δεν έχουμε μάθει να λέμε με επίγνωση όχι στο θέλημά μας για χάρη του άλλου, δεν θα αποκτήσουμε την ικανότητα σχέσης.
- Για να είναι σταθερή η πνευματική πορεία ενός ανθρώπου, δύο αρετές είναι πολύ σημαντικές: η υπομονή και η ανδρεία.
- Χωρίς την υπομονή και το ανδρείο φρόνημα τίποτε καλό δεν μπορεί να γίνει.
- Να έχουμε το ανδρείο φρόνημα, την εσωτερική δύναμη να τολμάμε και αυτό που φαίνεται ότι δεν μπορούμε να καταφέρουμε.
- Η πνευματική ζωή δεν είναι για τους δειλούς.
- Η υπομονή και η ανδρεία είναι αρετές που η μία εξαρτάται από την άλλη και που οι δύο μαζί δίνουν σε όλες τις άλλες αρετές τη συνοχή που χρειάζονται για να συνυπάρχουν σε έναν άνθρωπο.
- Η ταπείνωση είναι για την ψυχή ό,τι είναι οι αρμοί, δηλαδή η λάσπη και το τσιμέντο, για την οικοδομή. Χωρίς την ταπείνωση δεν μπορούν να χτιστούν σταθερά οι αρετές.
- Η αρετή που δεν έχει ταπείνωση δεν είναι αληθινή αρετή.
- Όπως είναι αδύνατο να φτιάξουμε βάρκα χωρίς καρφιά, έτσι είναι αδύνατο να σωθούμε χωρίς ταπεινοφροσύνη.
- Μόνο όταν κάνουμε κάτι καλό με ταπείνωση, αυτό παραμένει καλό.
- Ό,τι είναι για την οικοδομή τα ιμαντώματα-δοκάρια, που συνδέουν τις πλευρές και κρατούν την οικοδομή ενωμένη και δυνατή, είναι για την ψυχή η διάκριση, που ρυθμίζει σωστά όλες τις άλλες αρετές και τις δίνει δύναμη.
- Ό,τι είναι για την οικοδομή η στέγη-ταράτσα, είναι για την ψυχή η αγάπη, η υψηλότερη των αρετών, η τελείωση των αρετών.
- Όπως για τη στέγη-ταράτσα είναι απαραίτητο το περιτοίχισμα, που βρίσκεται γύρω της, έτσι και για την αγάπη, την υψηλότερη των αρετών, είναι απαραίτητη η ταπείνωση. Χωρίς την ταπείνωση δεν υπάρχει αγάπη.

- Όσο πιο πολύ πλησιάζει κάποιος στον Θεό, τόσο πιο αμαρτωλό βλέπει τον εαυτό του.
- Ο κεντρικός πυρήνας του ευαγγελικού λόγου είναι η ταπείνωση και η αγάπη.
- Μια οικοδομή, εκτός από τα σωστά υλικά, χρειάζεται και καλό τεχνίτη, που θα την κατασκευάσει. Ό,τι είναι για την οικοδομή ο καλός τεχνίτης, είναι για την ψυχή η επίγνωση.
- Χωρίς την επίγνωση κανένα ουσιαστικό αποτέλεσμα δεν μπορεί να φέρει ο αγώνας μας.
- Όταν ασκούμε μια αρετή, να προσέχουμε να μην επιδεικνύουμε στους άλλους αυτή μας την αρετή και χάνουμε την ωφέλεια.
- Να μην ψάχνουμε συνεχώς για φταίχτες που πρέπει να τιμωρηθούν, γιατί αυτό μας βγάζει εντελώς από το πλαίσιο της Εκκλησίας.
- Ο πνευματικός άνθρωπος αναζητεί στον εαυτό του τις αιτίες του προβλήματός του, αναλαμβάνει τις ευθύνες του και με τη βοήθεια της Εκκλησίας προσπαθεί να θεραπευτεί.
- Ο αμαρτωλός άνθρωπος χρειάζεται θεραπεία, όχι τιμωρία.
- Η τιμωρία δικαιώνει τον φαινομενικά αναμάρτητο.
- Το καλό ή το κακό που κάνει κάποιος διαχέεται και επιδρά παντού. Και όλοι έχουμε ένα μέρος της ευθύνης για το καλό και το κακό που γίνεται κάπου.
- Να είμαστε σε όλα μετρημένοι.
- Η περιφρόνηση του εαυτού μας, όταν την κάνουμε χωρίς επίγνωση, μας κάνει κακό.
- Ο άνθρωπος του Θεού ποτέ για τα στραβά του δεν ψάχνει για φταίχτες και ποτέ για τα καλά του δεν ζητάει ανταπόδοση.
- Ο άνθρωπος που αγωνίζεται με επίγνωση, επειδή έχει ευσπλαχνία και συμπάθεια για τους άλλους, ποτέ δεν νιώθει αδικημένος. Κάθε φορά που προσφέρει κάτι, περισσότερο νιώθει ότι ωφελείται παρά ότι ωφελεί.
- Η φροντίδα άρρωστων ανθρώπων μάς ωφελεί πνευματικά στο μέγιστο βαθμό.
- Η ευσπλαχνία σβήνει τα πάθη περισσότερο από οτιδήποτε άλλο.
- Αυτός που ασκεί τις αρετές με επίγνωση δεν πιστεύει ότι κάνει κάτι σπουδαίο, για το οποίο να ζητάει και ανταμοιβή. Γεύεται τον Χριστό και νιώθει πλήρης.
- Ο δρόμος της ταπείνωσης είναι οι σωματικοί κόποι που γίνονται με επίγνωση. (Πατέρες)
- Το κακό δεν νικιέται με το κακό, αλλά με το καλό.
- Να ασκούμε με τέτοιον τρόπο την αρετή, ώστε να την αποκτήσουμε και να γίνουμε ένα με αυτήν. Να μας γίνει συνήθεια η αρετή.

<u>24-03-2023</u> Ο Θησαυρός μας

- Όλοι ψάχνουμε την αλήθεια και τη χαρά που δεν ξοδεύεται και στο βάθος τη νίκη επί του θανάτου. Ακόμα κι όταν αμαρτάνουμε, αυτά ψάχνουμε, στο τέλος βέβαια απογοητευόμαστε.
- Ένας είναι ο θησαυρός ο αδαπάνητος, ο Χριστός, αλλά και κάθε προέκταση του σώματός Του, που είναι η Παναγία και οι άγιοι.

- Όταν ο άνθρωπος βρει τον θησαυρό που δεν δαπανάται και γεμίσει με αυτόν την ύπαρξή του, αποδεσμεύεται από τα δεσμά του θανάτου και της φθοράς και ελευθερώνεται πραγματικά. Γιατί ζει την ανάπαυση και τη χαρά που δεν τελειώνουν ποτέ.
- Κατηγορούμε τους πάντες ότι μας προσβάλλουν και μας αδικούν. Όμως στο βάθος εμείς κάνουμε τη μεγαλύτερη αδικία στον εαυτό μας, γιατί δεν γευόμαστε αυτόν τον θησαυρό που δεν δαπανάται.
- Όταν ζούμε τον θησαυρό που δεν δαπανάται, δεν μπορεί να μας προσβάλλει και να μας αδικήσει κανείς.
- Στην Εκκλησία δεν ερχόμαστε για να γίνουμε καλύτεροι, αλλά για να βρούμε τον θησαυρό τον αδαπάνητο, δηλαδή τον Χριστό. Και σε αυτό μας βοηθάει η Παναγία μας.
- Ενώ είμαστε φτιαγμένοι για το αιώνιο, για τον θησαυρό που δεν δαπανάται, προτιμούμε να υποκρινόμαστε τους αυτάρκεις, τους ζωντανούς και τους ευτυχισμένους.
- Ακόμα και μέσα στην Εκκλησία που είμαστε, δεν υποψιαζόμαστε ότι πίσω από τους κανόνες που τηρούμε κρύβεται αυτός ο αδαπάνητος θησαυρός, για τον οποίο είμαστε καλεσμένοι.
- Ο άνθρωπος που γεύεται τον αδαπάνητο θησαυρό, δηλαδή τον Χριστό, είναι ο θησαυρός του κόσμου. Αν γευτούμε Αυτόν που δεν δαπανάται, αυτό που γευόμαστε το εκπέμπουμε στους άλλους ανθρώπους. Γινόμαστε έμπνευση, παρηγοριά και ανάπαυση στον κόσμο της φθοράς, της μιζέριας και του φόβου.
- Το σημαντικό για την ύπαρξή μου δεν είναι να γίνω καλός άνθρωπος ούτε να με αναγνωρίζουν, να με αγαπούν και να με λατρεύουν οι άλλοι. Το σημαντικό για την ύπαρξή μου είναι να βρω τον αδαπάνητο θησαυρό, τη χαρά που δεν τελειώνει.
- Όταν επιλέγουμε "θησαυρούς" που δαπανώνται, επειδή κάνουμε κάτι που έρχεται σε αντίθεση με αυτό που πραγματικά έχει ανάγκη η ύπαρξή μας, φορτωνόμαστε με υπαρξιακή ενοχή, που μετά γίνεται οργή προς τους άλλους και που μετά γίνεται φθοροποιό άγχος.
- Ο Χριστός ήρθε και έσκισε το χειρόγραφο των αμαρτιών μας. Κατά συνέπεια άνθρωπος του Χριστού είναι αυτός που δεν γκρινιάζει που τον αδίκησαν, αλλά θεληματικά σκίζει το χειρόγραφο της αδικίας που του έκαναν. Είναι αυτός που δεν φοβάται τίποτα να χάσει.
- Αν έχουμε τον θησαυρό που δεν χάνεται, κανείς δεν μπορεί να μας τον κλέψει.
- Ο άνθρωπος που μας αδικεί και μας πληγώνει, στην πραγματικότητα τον εαυτό του αδικεί και πληγώνει. Οπότε το καλύτερο που έχουμε να του κάνουμε είναι να τον αγκαλιάσουμε και να τον συγχωρήσουμε. Ό,τι δηλαδή έκανε σε μας η χάρη του Θεού.
- Ο άνθρωπος του Χριστού είναι αυτός που αυτόκλητα πηγαίνει σε εκείνον από τον οποίο αδικήθηκε, τον αγκαλιάζει και τον συγχωρεί.

25-03-2023 Η πραγματική ελευθερία

- Τον Σωτήρα μας Χριστό τον έφερε στον κόσμο η Παναγία μας, γιατί ήταν Παρθένος, δηλαδή αφοσιωμένη στον Θεό, ολοκληρωτικά δοσμένη στον Θεό.
- Ο άνθρωπος που είναι αφοσιωμένος στον Θεό μπορεί να γίνει κατοικητήριο του Θεού και κατά συνέπεια δυνατότητα λύτρωσης για τους άλλους ανθρώπους.
- Αφοσίωση σημαίνει ταπείνωση, έξοδος από τον εαυτό μας, υπακοή και άφημα στον Θεό.
- Τα συγκλονιστικά λόγια της Παναγίας μας που συνέργησαν στην ευδοκία του Θεού να μας αποκαλύψει την αλήθεια και να μπορέσουμε να επανενωθούμε μαζί Του ήταν "Ιδού η δούλη Κυρίου, γένοιτό μοι κατά το ρήμα Σου". Με αυτά τα λόγια η Παναγία παραδόθηκε στον Θεό.
- Την πνευματικότητα ενός ανθρώπου τη δείχνει η καρδιά του, η διάθεσή του, η τάση του.
- Αυτό που μας λυτρώνει και μας ελευθερώνει είναι η παράδοσή μας στον Θεό.
- Η ελευθερία του γένους και του τόπου μας επιτεύχθηκε, γιατί πολλοί άνθρωποι αγωνίστηκαν, βγήκαν από τον εαυτό τους, έζησαν χωρίς ιδιοτέλεια και με ασκητικό τρόπο. Με άλλα λόγια, γιατί είχαν πνεύμα Θεού.
- Αυτό που χαρακτηρίζει τον άνθρωπο του Θεού είναι ότι βγαίνει από τον εαυτό του για να υπηρετεί τους άλλους και για να έχουν οι άλλοι ελευθερία.
- Η ευθύνη η δική μας είναι να ενεργοποιήσουμε τον λόγο για τον οποίο ζούμε, δηλαδή να αφοσιωθούμε ολοκληρωτικά στον Θεό. Και τότε θα είμαστε αφοσιωμένοι ολοκληρωτικά και στον άνθρωπο, μακριά από κάθε ιδιοτέλεια.
- Η χαρά της ζωής δεν είναι να εκμεταλλεύομαι τον άλλον, αλλά να υπηρετώ τον άλλον.
- Η πραγματική εξουσία που έχουμε είναι η ικανότητα εξόδου από τον εαυτό μας, διακονίας και ανάπαυσης του άλλου.
- Από τη σκλαβιά του γένους και του τόπου μας χειρότερη είναι η σκλαβιά του εγωισμού μας, της αμαρτίας μας και κάθε είδους εξάρτησης.
- Να ζούμε κάθε μέρα ασκητικά, ώστε να είμαστε ελεύθεροι από εγωκεντρικότητα και κατά συνέπεια να μπορούμε να δίνουμε χαρά, ελευθερία και ανάπαυση στους άλλους.

26-03-2023 Να πάρουμε στα σοβαρά τη ζωή μας

- Η πίστη δεν είναι μια διανοητική παραδοχή της ύπαρξης του Θεού, αλλά κυρίως είναι εμπιστοσύνη στο πρόσωπο του Θεού.
- Ο Κύριος εκτιμά την πρόθεση-διάθεσή μας να πιστέψουμε και σε αυτήν ανταποκρίνεται. Τελικά πίστη είναι η διάθεσή μου να πιστέψω, να εμπιστευτώ τον Χριστό.
- Για να έχει δύναμη η πίστη, προϋποθέτει τη νηστεία και την προσευχή.
- Νηστεία είναι η απέκδυσή μου από τη δύναμη που νομίζω ότι έχω. Είναι το γκρέμισμα των οχυρών που έχω και που με κάνουν να νιώθω αυτάρκης, πχ. το χρήμα, οι ηδονές και το φαγητό, δηλαδή όλων αυτών που λειτουργούν αντί του Θεού και στα οποία στηρίζομαι.

- Η νηστεία είναι μια απόπειρα απελευθέρωσης-απεξάρτησης που κάνουμε από κάποια πράγματα, ώστε να φανερωθεί το μέτρο της δικής μας δύναμης-αδυναμίας αλλά και το βαθύτερο αίτημα της καρδιάς μας.
- Το μπούκωμα της ύπαρξής μας με τα πράγματα του κόσμου αδυνατίζει η εσωτερική αναζήτησή μας για τον Θεό.
- Για να γνωρίσουμε την αλήθεια, απαραίτητη προϋπόθεση είναι η συνεχής προσωπική μας άσκηση εξόδου από τον εαυτό μας.
- Η προσευχή είναι μια γραμμή κίνησης προς τον Χριστό, ώστε να ενωθούμε μαζί Του.
- Η κύρια άσκηση του χριστιανού είναι η εγρήγορση (νήψη), δηλαδή η συνεχής προσοχή του, ώστε να αποτρέπεται να μπει στην καρδιά του ό,τι μπορεί να πάρει τη θέση του Χριστού.
- Ένας χριστιανός μπορεί να είναι σε εγρήγορση και να προσέχει το περιεχόμενο της καρδιάς του, μόνο αν διατηρεί την εσωτερική του ησυχία.
- Ο άνθρωπος του Θεού εμπιστεύεται και τον εαυτό του. Δεν είναι μειονεκτικός, μίζερος, κακομοίρης, καχύποπτος. Είναι ο ισορροπημένος και φυσιολογικός άνθρωπος.
- Αντί να κρίνουμε τα συστήματα και τους ανθρώπους, ας ελέγχουμε καθημερινά τον εαυτό μας και τις επιλογές μας. Βγαίνουμε από τον εαυτό μας; Είμαστε συνεπείς στις υποχρεώσεις μας; Τιμούμε τα πρόσωπα των άλλων;
- Αληθινός χριστιανός είναι αυτός που πήρε στα σοβαρά τη ζωή του.

<u>27-03-2023</u> Έχουμε μαύρα μεσάνυχτα

- Να μην λέμε ποτέ ότι η απόκτηση των αρετών είναι κάτι τόσο υψηλό και δύσκολο, που δεν είναι για μας τους αδύνατους και αμαρτωλούς.
- Όταν λέμε για κάτι ότι δεν μπορούμε να το φτάσουμε και μένουμε αδρανείς, δύο είναι τα πιθανά αίτια αυτής της φοβικής στάσης μας: ή είμαστε τεμπέληδες και δεν θέλουμε να ξεβολευτούμε ή δεν πιστεύουμε στο έλεος του Θεού.
- Η εμπιστοσύνη στην πρόνοια του Θεού και η διάθεση η δική μας αρκούν για να κάνουν δυνατά αυτά που μας φαίνονται αδύνατα.
- Μπροστά σε μία αρετή που δεν έχουμε και που θέλουμε να αποκτήσουμε να μην δίνουμε έμφαση στην απόσταση που μας χωρίζει από αυτήν, γιατί αυτό με βεβαιότητα θα μας οδηγήσει στην απογοήτευση και στη ματαίωση της οποιασδήποτε προσπάθειας.
- Να μην νομίζουμε ότι η αρετή είναι υπερφυσική και ακατόρθωτη. Να μην βάζουμε στο μυαλό μας τέτοιους λογισμούς. Αντίθετα, να ξεκινάμε τον αγώνα μας δείχνοντας στον Θεό το ενδιαφέρον μας και την προαίρεσή μας. Και τότε θα δούμε να μας δίνει μεγάλη βοήθεια ο Θεός στην επίτευξη της αρετής. (Αβάς Δωρόθεος)
- Όταν είμαστε τεμπέληδες, βρίσκουμε πάρα πολλές δικαιολογίες, προκειμένου να μην κάνουμε καμία προσπάθεια για κάτι που μας ενδιαφέρει.

- Όταν για έναν στόχο μας εμείς κάνουμε την αρχή και αφήνουμε τα υπόλοιπα στον Θεό, θα δούμε τον στόχο μας αυτόν να κατορθώνεται.
- Βρισκόμαστε στη γη και μπροστά σε δύο σκάλες, που η μία οδηγεί στον Ουρανό και η άλλη στον Άδη. Να αγωνιστούμε να μην πάρουμε τη δεύτερη σκάλα, αυτήν προς τον Άδη, πχ. έχοντας σκεφτεί ότι δεν πρόκειται να φτάσουμε με την πρώτη σκάλα γρήγορα στον Ουρανό. Δηλαδή να μην κάνουμε κακό στον πλησίον και λίγο λίγο να αρχίσουμε να τον ευεργετούμε.
- Να μην σκεφτόμαστε πόσο δύσκολη είναι η απόκτηση μιας αρετής και τρομάζουμε. Απλά κάθε στιγμή να κάνουμε το καλύτερο που μπορούμε. Στο όνομα του Χριστού.
- Συνήθως είμαστε προκατειλημμένοι με τον άλλον, γιατί φοβόμαστε μην μπλέξουμε. Και έτσι εντελώς λανθασμένα κόβουμε κάθε γέφυρα επικοινωνίας μαζί του.
- Όλοι είμαστε προβληματικοί. Άλλος λιγότερο, άλλος περισσότερο.
- Βοηθώντας λίγο λίγο τον πλησίον, κάποια στιγμή φτάνουμε στο σημείο να συμπάσχουμε μαζί του και να επιθυμούμε την ωφέλειά του και το συμφέρον του, δηλαδή να αισθανόμαστε ότι είμαστε δύο μέλη του ίδιου σώματος.
- Αν διά μιας μας ανέβαζε ο Θεός στον Ουρανό, θα γινόμασταν δαίμονες. Μας ανεβάζει σιγά σιγά, για να αισθανόμαστε τον κόπο και να ταπεινωνόμαστε.
- Να κάνουμε τους άλλους να αισθάνονται καλά, ακόμα κι αν νιώθουμε ότι μας αδίκησαν.
- Να μην αφήνουμε σκοτεινά σημεία έναντι του άλλου ανθρώπου. Τέτοια σκοτεινά σημεία μπορεί να είναι το να έχουμε αρνητικούς λογισμούς γι' αυτόν ή το να επιτρέπουμε-θέλουμε να γινόμαστε θύμα του.
- Για να μας δώσει κάτι που θέλουμε ο Θεός, τρεις είναι οι βασικές προϋποθέσεις: α) να παραδεχτούμε την αδυναμία μας, β) να ζητήσουμε αυτό που θέλουμε από τον Θεό και γ) να συνεργήσουμε μαζί Του με τον κόπο μας.
- Όταν ζητούμε κάτι από τον Θεό, οφείλουμε και να εργαζόμαστε θερμά για την υλοποίηση αυτού του αιτήματος. Να μην περιμένουμε να δράσει μόνο ο Θεός.
- Με τις πράξεις μας αναπτύσσονται οι αρετές μέσα μας.
- Ο κλαψιάρης, αυτός που συνεχώς κλαίγεται για την κατάντια του, στην πραγματικότητα δεν θέλει να αλλάξει τίποτα μέσα του.
- Την ίδια τοποθέτηση, αν την εκφράσουμε με διαφορετικό τρόπο, μπορεί να έχουμε δύο εντελώς διαφορετικά αποτελέσματα.
- Να προσπαθούμε να αποδίδουμε με τον σωστότερο τρόπο αυτό που θέλουμε να πούμε, ώστε να γεφυρώνουμε τις διαφορές μας με τον άλλον και να μπορούμε να συνεννοηθούμε.
- Να είμαστε καταρτισμένοι σε κάθε αγαθό έργο, κάνοντας κάθε είδους προετοιμασία για την εφαρμογή του θελήματος του Θεού. (Απόστολος Παύλος)
- Όταν κάνουμε κάτι αγαθό, να μην το κάνουμε κινούμενοι από κάποιον ανθρώπινο λογισμό, αλλά κινούμενοι από το ίδιο το αγαθό. Μόνο τότε το αγαθό αυτό θα είναι και ευάρεστο στον Θεό.

- Ο Θεός εξετάζει τα κίνητρά μας, τη διάθεσή μας.
- Η συμπεριφορά μας να μην έχει ιδιοτέλεια. Να μην συμπεριφερόμαστε διαφορετικά, ανάλογα με τι λαμβάνουμε ή τι προσδοκούμε να λάβουμε από τους άλλους ανθρώπους.
- Την ελεημοσύνη να την κάνουμε με όλη μας την καρδιά. Να δίνουμε με τέτοιον τρόπο, σαν να λαμβάνουμε οι ίδιοι τη βοήθεια.
- Να κάνουμε το καλό με επίγνωση, δηλαδή για το καλό. Όχι για την ανταμοιβή μας.
- Η καλή πράξη είναι η φυσική και απαραίτητη εκδήλωση του ανθρώπου που έχει τον Θεό, δηλαδή κάτι σαν το οξυγόνο.
- Η ελεημοσύνη η ίδια είναι ικανή να εξαλείψει και αμαρτίες. (Αβάς Δωρόθεος)
- Να είμαστε οικτίρμονες, όπως ο ουράνιος Πατέρας μας. Γιατί ιδιαίτερα με αυτήν την αρετή ο άνθρωπος μιμείται τον Θεό. Αυτή είναι ένα από τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα της αγάπης Του.
- Όταν κάνουμε ελεημοσύνη ζητώντας κάποια συγκεκριμένη ανταμοιβή από τον Θεό, δεν αφήνουμε στον Θεό το περιθώριο να μας δώσει κάτι σημαντικότερο που έχει για μας.
- Υπάρχουν τρία είδη ψυχικών διαθέσεων που μας οδηγούν στο να κάνουμε το καλό: α) του μισθωτού, δηλαδή επειδή θέλουμε να λάβουμε μισθό, β) του δούλου, δηλαδή επειδή φοβόμαστε την κόλαση και γ) του υιού, δηλαδή για το ίδιο το καλό και τον Χριστό.
- Ο υιός δεν κάνει το θέλημα του πατέρα ούτε για να λάβει μισθό ούτε από φόβο, αλλά επειδή θέλει να τον διακονήσει, να τον τιμήσει, να τον αναπαύσει. Έτσι κι εμείς, όταν κάνουμε ελεημοσύνη, το κίνητρό μας να είναι η ίδια η αρετή και ο Χριστός.
- Στον τεμπέλη η ελεημοσύνη δεν κάνει καλό γιατί τον κρατάει αδρανή.
- Είναι μεγάλος πλούτος το να βλέπουμε τα βάθη της καρδιάς των ανθρώπων. Και τον πλούτο αυτόν συνήθως τον στερούμαστε, επειδή αρκούμαστε στα εξωτερικά χαρακτηριστικά.
- Και οι κακοί και οι στραβοί και οι τοξικοί, όλοι είμαστε μέλη του ίδιου σώματος.
- Το ότι νιώθω ότι ο άλλος είναι κι αυτός μέλος του ίδιου σώματος με εμένα δεν σημαίνει ότι είμαι υπηρέτης της ανοησίας του. Κάποιες φορές μπορεί να του φωνάξω, μπορεί να διαμαρτυρηθώ, μπορεί ακόμα και να απομακρυνθώ προσωρινά από κοντά του. Άλλο δίνω αγάπη και ελεημοσύνη και άλλο είμαι ηλίθιος και θύμα της αρρώστιας του άλλου.
- Να διακονούμε τον άλλον σαν να απολαμβάνουμε οι ίδιοι τον καρπό αυτής της διακονίας, σαν να είμαστε εμείς οι αποδέκτες αυτής της διακονίας. Τέτοια είναι η ελεημοσύνη που γίνεται με επίγνωση.
- Να νοιαζόμαστε έμπρακτα για τους αναγκεμένους αδελφούς μας, πχ. με υλική βοήθεια, με επισκέψεις, με παρηγορητικά λόγια και με ό,τι άλλο μπορούμε.
- Είναι προτιμότερος ο καλός λόγος από τα υλικά δώρα. (Σοφία Σειράχ)
- Πολλές φορές τα υλικά δώρα τα δίνουμε για να ξεμπερδεύουμε, χωρίς να ωφελούμε ουσιαστικά τον άλλον. Αντίθετα, ένας καλός λόγος δίνει ζωή στον άλλον άνθρωπο, κυρίως στον απελπισμένο.

- Ακόμα κι αν δεν μπορούμε να βοηθήσουμε με τον καλό λόγο έναν αδελφό μας, μπορούμε, αν αυτός οργισθεί με εμάς, να είμαστε ελεήμονες απλώς υπομένοντάς τον την ώρα της ταραχής του και ηρεμώντας τον με την ειρηνική στάση μας.
- Όταν εμείς συγχωρούμε κάποιον που αμάρτησε εις βάρος μας, πχ. μας αδίκησε, τότε κι ο Θεός συγχωρεί εμάς για τις δικές μας αμαρτίες.
- Ο Θεός μάς έδωσε την εξουσία, αν θέλουμε, να συγχωρούμε ο ένας τα αμαρτήματα του άλλου, δηλαδή να συγχωρούμε ο ένας τον άλλον.
- Οι άνθρωποι δεν μπορούμε να ελεήσουμε σώματα, αλλά μπορούμε να ελεήσουμε ψυχές, κι αυτό είναι μεγαλύτερης αξίας ελεημοσύνη.
- Να κάνουμε το καλό για το καλό απλόχερα και όχι για να μας επαινούν οι άλλοι άνθρωποι ή για κάποιο άλλο κέρδος.
- Οι άγιοι μας δείχνουν τον δρόμο και τον τρόπο της απόκτησης των αρετών.

<u>31-03-2023</u> Πώς θα ζούμε ευτυχισμένα

- Στην πνευματική ζωή το πιο σημαντικό είναι να έχουμε επίγνωση.
- Δύο είναι οι κατευθύνσεις ζωής που έχουμε μπροστά μας για να επιλέξουμε τη μία από αυτές. Ο κατεύθυνση ζωής του κόσμου και η κατεύθυνση ζωής του Ευαγγελίου.
- Η κατεύθυνση ζωής του κόσμου περιλαμβάνει την ασφάλεια, το ατομικό συμφέρον, το νομιζόμενο δίκαιο, την αναγνώριση από τους άλλους και την κυριαρχία μας επί των άλλων. Συνέπειες όλων αυτών είναι η ταραχή, το άγχος, η αγωνία, ο θυμός, η απαίτηση, η διεκδίκηση, η απογοήτευση, το ψυχικό τραύμα και η κατάθλιψη.
- Η κατεύθυνση ζωής του Ευαγγελίου περιλαμβάνει την έξοδο από τον εαυτό μας, το δοτικό πνεύμα, τη συγκατάβαση, την επιείκεια, την κατανόηση, τη συμπάθεια, το μοίρασμα, την ανάπαυση των άλλων, την αγάπη προς τους εχθρούς, την αυτογνωσία και την εύρεση του νοήματος της ζωής. Συνέπεια όλων αυτών είναι η πνευματική μας ανάπαυση.
- Πριν αποφασίσουμε ποια κατεύθυνση ζωής από τις δύο θα ακολουθήσουμε, οφείλουμε να ρωτήσουμε τον εαυτό μας τι θέλουμε από τη ζωή.
- Η Παναγία ακολούθησε από μικρή τον δρόμο τον ευαγγελικό και γι’ αυτό έγινε η κλίμακα με την οποία ο Θεός κατέβηκε στη γη και είναι η παντοτινή καταφυγή μας και ελπίδα μας.
- Η ζωή της Παναγίας ήταν ένα συνεχές δόσιμο, μια διαρκής έξοδος από τον εαυτό της.
- Η ζωή της Παναγίας ήταν τέτοιος, που υπηρέτησε το έργο της θείας οικονομίας, δηλαδή το έργο της σωτηρίας μας.
- Την πνευματική ζωή την κάνουμε για έναν λόγο: Για να πάψει να κυριαρχεί στην καρδιά μας το εγώ και για να επικρατήσει σε αυτήν ο Χριστός, δηλαδή η θυσία για τον άλλον.
- Η δυστυχία μας δεν οφείλεται στο ότι κάποιοι μας αδίκησαν, αλλά στο ότι στη ζωή μας δεν επιλέξαμε σταθερά τον δρόμο τον ευαγγελικό.
- Η αληθινή ανάπαυσή μου και χαρά μου είναι να κοπιάζω για τον άλλον.

- Το μεγαλύτερο θαύμα δεν είναι η ανάσταση του νεκρού αλλά η μετάνοια του αμαρτωλού. (Ιωάννης Χρυσόστομος)
- Είμαστε καλεσμένοι να βρούμε τον λόγο της ύπαρξή μας και αυτό να το μεταδώσουμε με τη ζωή μας στους άλλους.
- Συχνά το άγχος και η κατάθλιψη οφείλονται στη μη εκπλήρωση κάποιων επιθυμιών μας.
- Όταν καταλάβουμε ότι όλα είναι δώρα του Θεού, τότε κι εμείς, ως αποδέκτες αυτών των δώρων, θα θέλουμε να δωρίζουμε τον εαυτό μας και ό,τι άλλο μπορούμε στους ανθρώπους.

<u>02-04-2023</u> Δεν ντρεπόμαστε που έχουμε υπόδειγμα μετάνοιας πόρνη

- Αγιότητα δεν είναι η αναμαρτησία αλλά η βαθιά μετάνοια.
- Η Εκκλησία μας επιβραβεύει με αγιοκατάταξη όχι κάποια αναμάρτητη αλλά κάποια πόρνη, την Οσία Μαρία την Αιγυπτία, επειδή μετανόησε αληθινά και βαθιά.
- Δύο είναι αυτά που μας δικαιώνουν: ο Χριστός και η δική μας μετάνοια.
- Το να αμαρτήσει ένας άνθρωπος δεν είναι φοβερό. Φοβερό είναι να μείνει ο άνθρωπος στην αμαρτία εξαιτίας της απόγνωσης.
- Ο άνθρωπος πάσχει, γιατί πιστεύει στη δική του δύναμη και δεν εμπιστεύεται την αγάπη του Θεού, το έλεος του Θεού.
- Ο άνθρωπος πάσχει, γιατί ζει για τη γνώμη των ανθρώπων και όχι για το έλεος του Θεού.
- Η μεγαλύτερη κατασυκοφάντηση του Θεού είναι η απελπισία. Στην ουσία είναι η απόρριψη των καρπών της θυσίας Του, που είναι το έλεος και η συγχώρεση.
- Αληθινά μας αγαπάει όχι αυτός που, ενώ βρισκόμαστε σε πτώση, μας παραμυθιάζει ότι είμαστε καλά, αλλά αυτός που μας επισημαίνει την πτώση και ταυτόχρονα μας δίνει ελπίδα.
- Η εξουσία που μας δίδαξε ο Χριστός είναι η διακονία των άλλων και όχι ο κατεξουσιασμός και η εκμετάλλευση των άλλων.
- Ο αληθινά μετανοών άνθρωπος θέλει να υπηρετεί και όχι να τον υπηρετούν.
- Το αξίωμα δεν είναι να τιμούν οι άλλοι εμάς, αλλά εμείς να τιμούμε τους άλλους.
- Η πραγματική ελευθερία είναι να είσαι σκλάβος όλων, γιατί Κάποιος άλλος ελευθέρωσε εσένα και σου έδωσε άλλη δύναμη.
- Αυτός που ζει τη χαρά και την πληρότητα του Χριστού έχει τη βεβαιότητα ότι κανένας δεν μπορεί να τον αδικήσει. Αντίθετα, ο άδειος-μειονεκτικός άνθρωπος βλέπει παντού εχθρούς.
- Οι χριστιανοί δεν ντρεπόμαστε να έχουμε ως υποδείγματα στη μετάνοιά μας ληστές, βλάσφημους και πόρνες. Γιατί ο πρώτος που επέλεξε την οδό της εγκατάλειψης και της καταδίκης είναι ο Χριστός. Έγινε κατάδικος για να γίνει κατάδικός μας.

<u>03-04-2023</u> Η ευλογία των πειρασμών

- Το μεγαλύτερο δώρο που δίνει ο Θεός στον άνθρωπο είναι η μετάνοια.

- Από το να ανασταίνεται νεκρός ανώτερο είναι το να οδηγείται μια ψυχή στη μετάνοια.
- Με τη μετάνοια η ψυχή ζωντανεύει και βρίσκει τον δρόμο της.
- Αγιότητα δεν είναι η αναμαρτησία αλλά η διάθεση μετάνοιας. Ο βαθμός της μετάνοιας ενός ανθρώπου ορίζει και τον βαθμό της αγιότητάς του.
- Μετάνοια είναι η αλλαγή πορείας πλεύσης και το άνοιγμά μας στον Θεό.
- Με τη μετάνοια παραδεχόμαστε ότι ο Θεός είναι η ζωή μας και η χαρά μας και αποφασίζουμε να στραφούμε σε Αυτόν και να ζήσουμε σύμφωνα με το θέλημά Του.
- Η τελεσίδικη απόφαση του ανθρώπου να διαρρήξει κάθε δεσμό με το χρεοκοπημένο παρελθόν του, εξαιτίας του τρόπου της ζωής του, είναι η βαθιά-αληθινή μετάνοια.
- Οι πειρασμοί που οι περισσότεροι χριστιανοί λέμε ότι έχουμε είναι κατά φαντασία πειρασμοί. Στην ουσία είναι ανικανοποίητες επιθυμίες μας, πληγές του εγωισμού μας.
- Το μέτρο της αρετής ενός ανθρώπου φανερώνεται στο πώς είναι όταν δέχεται πειρασμούς, σε ποιο βαθμό δηλαδή παραμένει ατάραχος.
- Ο καλλιεργημένος και ώριμος άνθρωπος είναι πάντα έτοιμος για τους πειρασμούς.
- Όσο πιο σπουδαίοι νομίζουμε ότι είμαστε, τόσο πιο κενοί και ανώριμοι είμαστε.
- Ο άνθρωπος που στην έλευση του πειρασμού κλονίζεται έχει μεγάλη ιδέα για τον εαυτό του, ενώ στην πραγματικότητα είναι άδειος και φαντασμένος.
- Από όλα όσα μας συμβαίνουν μπορούμε να ωφεληθούμε, γιατί παντού υπάρχει η πρόνοια του Θεού.
- Ταπεινός είναι αυτός που ό,τι κι αν του έρχεται λέει "Να 'ναι ευλογημένο".
- Του ταπεινού ανθρώπου η ψυχή είναι πάντα ήσυχη.
- Οι λογισμοί που μας ταλαιπωρούν είναι δικά μας γεννήματα, με τα οποία θέλουμε να υποδείξουμε στον Θεό πώς πρέπει να γίνουν τα πράγματα για μας και για κάποιους άλλους.
- Τα βάσανα που λέμε ότι περνάμε είναι συνήθως συμβάντα που δεν ικανοποιούν τον εγωισμό μας, στις απαιτήσεις μας.
- Περισσότερο εμείς οι ίδιοι πειράζουμε τον εαυτό μας με τους λογισμούς που φτιάχνουμε, παρά μας πειράζει ο διάβολος.
- Το ότι θέλουμε όλα να γίνονται εύκολα και χωρίς κόπο και άσκηση είναι η αιτία των περισσότερων ψυχολογικών προβλημάτων από τα οποία υποφέρουμε.
- Οφείλουμε να αναγνωρίσουμε και να ενεργοποιήσουμε τα δώρα που μας έδωσε ο Θεός, όπως είναι ο κόπος, η άσκηση και η ταπείνωση. Μόνο έτσι θα πάψουμε να είμαστε κακομαθημένοι στην καλοπέρασή μας και κατά συνέπεια να πάσχουμε ψυχολογικά.
- Μας διέλυσε η ευκολία σε όλα και αυτό είναι το μεγαλύτερο πρόβλημα της εποχής μας.
- Οι δυσκολίες, όταν μας έρχονται, είναι ευλογίες, γιατί μας δίνουν τη δυνατότητα να αφυπνιστούμε και να ωριμάσουμε.
- Ο καλομαθημένος από τις συνεχείς ευκολίες δεν αντέχει τον παραμικρό κόπο και την παραμικρή δυσκολία που θα του έρθει.

- Όταν ο άνθρωπος από μικρός έχει μάθει να βάζει όρια στον εαυτό του, να σέβεται τον εαυτό του, τους άλλους, τον χρόνο, τη φύση και τα πράγματα, τότε έχει αναπτύξει τόσο τη συναισθηματική νοημοσύνη του και την ενσυναίσθησή του, που μπορεί να σχετισθεί με άλλους ανθρώπους.
- Μόνο ο "ψημένος" από τις δυσκολίες άνθρωπος μπορεί να μπει στη θέση του άλλου.
- Τα κακομαθημένα από τις ευκολίες και τις ανέσεις παιδιά είναι ανίκανα να ζήσουν και να σχετισθούν. Γίνονται τύραννοι και έχουν μεγάλη ευθύνη οι γονείς σε αυτό.
- Από μικρός ο άνθρωπος μαθαίνει να υπομένει και να ακούει την ανάγκη του άλλου, να μην είναι γκρινιάρης, απαιτητικός, εχθρικός.
- Ο καλύτερος τρόπος να αντιμετωπίσουμε ανθρώπους που είναι εχθρικοί και συγκρουσιακοί είναι η απομάκρυνσή μας από αυτούς.
- Έχουμε μεγάλη ανάγκη από την άσκηση και την εγκράτεια. Είναι σοφό το να μάθουμε να λέμε και όχι στον εαυτό μας, στις επιθυμίες μας.
- Ο εθισμός στα πάθη οδηγεί τον άνθρωπο στην υπαρξιακή και ψυχική ανία, όπου δεν βρίσκει πουθενά νόημα και ικανοποίηση.
- Ο εθισμένος στα πάθη άνθρωπος αισθάνεται ολοκληρωτικά χρεωκοπημένος.
- Ο Θεός επιτρέπει πειρασμούς που μπορούμε να αντέξουμε. Από τη δική μας πλευρά χρειάζεται κάποια ταπείνωση, κάποια υπομονή και κάποιος κόπος.
- Τον χειριστικό άνθρωπο τον καταλαβαίνουμε από το ότι μας κάνει να νιώθουμε ενοχή.
- Όταν σε μία σχέση ο άλλος μας κάνει να αισθανόμαστε ενοχή, είναι χειριστικός και το καλύτερο που έχουμε να κάνουμε είναι να φύγουμε μακριά του.
- Δεν μας κάνουν κακό τα δυσάρεστα και οι θλίψεις που μας έρχονται, αλλά ο λανθασμένος τρόπος διαχείρισής τους από μας, το ότι δηλαδή δεν βάζουμε ταπείνωση, υπομονή και κόπο.
- Το αν οι πειρασμοί αποκτήσουν δύναμη και επιδράσουν πάνω μας εξαρτάται από μας.
- Οι πειρασμοί θέλουν έξυπνη διαχείριση, όχι εγωιστικό κατά μέτωπο σφυροκόπημα.
- Η καταπίεση που νιώθουμε είναι η αντίστασή μας σε κάτι που δρα πειρασμικά πάνω μας και που, αν χαλαρώσουμε και πάψουμε να αντιστεκόμαστε σε αυτό, παύει και η καταπίεση.
- Η καταπίεση που νιώθουμε, επειδή έχουμε υψηλότερες προσδοκίες από τη ζωή, επειδή δηλαδή πιστεύουμε ότι αξίζουμε κάτι περισσότερο, είναι η βάση της κατάθλιψης.
- Το "γιατί μου συνέβη αυτό" και το "γιατί μου συνέβη το άλλο" είναι λογισμοί που μας προκαλούν μεγάλα βάσανα. Να σβήσουμε από το λεξικό του μυαλού μας τη λέξη "γιατί".
- Να μην ζητάμε πάντα ερμηνείες που να ικανοποιούν τη λογική μας και το συναίσθημά μας, για να μην καταπιεζόμαστε περισσότερο. Να λέμε συχνότερα μέσα μας "ο Θεός ξέρει".
- Όπως μια γυναίκα, μόνο υπομένοντας κάποιους πόνους, μπορεί να φέρει τη χαρά της ζωής στον κόσμο, έτσι και ένας άνθρωπος, μόνο υπομένοντας κάποιους πόνους, μπορεί να έχει γέννα πνευματική.

- Οι θλίψεις είναι οι ωδίνες του προσωπικού μας πνευματικού τοκετού. Με τις θλίψεις γεννιόμαστε πραγματικά.
- Οι θλίψεις διευρύνουν τον άνθρωπο, τον κάνουν μια ανοιχτωσιά, δηλαδή τον κάνουν να είναι καταδεκτικός και συγκαταβατικός με όλους.
- Ωφελούν πάρα πολύ οι πειρασμοί όποιον τους υπομένει ατάραχα. (Αβάς Δωρόθεος)
- Η ταραχή μας δείχνει υπερηφάνεια, άγνοια της κατάστασής μας και φυγοπονία.
- Τα πάθη ξεπερνιούνται, μόνο αν ο άνθρωπος βρει κίνητρο ζωής και χαράς.
- Θα κινητοποιηθούμε να ξεπεράσουμε ένα πάθος, μόνο αν παραδεχθούμε την κατάστασή μας, γευτούμε τη ζωή και επιθυμήσουμε τη ζωή που γευτήκαμε.
- Μόνο αν παραδεχτώ την κατάστασή μου και βρω κίνητρο δυνατότερο από τις προσδοκίες που μου δίνει το πάθος μου, θα μπορέσω να πολεμήσω και να νικήσω το πάθος μου.
- Οι μνήμες από κάποια βιώματα είναι που κρατούν τον άνθρωπο ζωντανό. Γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό τα μικρά παιδάκια να γεύονται το μυστήριο του Χριστού, έστω και ανεπαίσθητα. Γιατί, όσο και να απομακρυνθεί κάποιος από την Εκκλησία, αυτές οι μνήμες κάποια στιγμή έρχονται στην επιφάνεια και κινητοποιούν τον άνθρωπο.
- Αν κάποιος άνθρωπος ταπεινωθεί ενώπιον του Θεού, αν υπομείνει με ευχαριστία τον ζυγό της θλίψης και του πειρασμού και αν αγωνιστεί λίγο, η βοήθεια του Θεού θα τον γλυτώσει. (Αβάς Δωρόθεος)
- Τίποτα δεν είναι έξω από την κρίση και τη δικαιοσύνη του Θεού. Είναι λάθος να πιστεύουμε ότι κάποιοι άνθρωποι είναι αδικημένοι από τον Θεό.
- Να μην ζητάμε από τον Θεό απαλλαγή από τους πειρασμούς αλλά υπομονή να τους αντέχουμε. Γιατί αυτό έχει ανάγκη η ύπαρξή μας.

<u>09-04-2023</u> Η πραγματική νίκη

- Αληθινός άνθρωπος, δηλαδή άνθρωπος που ξέρει να αγαπά και να σχετίζεται, μπορεί να είναι μόνο αυτός που έχει μάθει να βγαίνει από τον εαυτό του και να θυσιάζεται για τον άλλον, να σηκώνει σταυρό. Και υπόδειγμα αυτού του ανθρώπου είναι ο Χριστός.
- Η Μεγάλη εβδομάδα είναι πρόταση αληθινής ζωής, δηλαδή θυσίας για να ζήσει ο άλλος.
- Ο Χριστός αναγνωρίζεται ως ο Βασιλιάς μας, όχι γιατί έκανε θαύματα ούτε γιατί ανέστησε τον Λάζαρο, αλλά γιατί ανέβηκε στον Σταυρό. Αυτό που χαρακτηρίζει τους αληθινούς άρχοντες είναι ότι θυσιάζονται για τους υπηκόους τους.
- Η αληθινή αγάπη είναι η έξοδος από τον εαυτό μας. Είναι η θυσιαστική κίνηση που γίνεται από μας για τον άλλον.
- Ο αληθινός εραστής είναι αυτός που πεθαίνει για τον άλλον, παρότι ο άλλος δεν αξίζει τη θυσία του.
- Ο Χριστός μάς έμαθε να θυσιαζόμαστε για τους μη αξιαγάπητους, για τους ξεπεσμένους.
- Όταν αγαπάς κάποιον που δεν αξίζει την αγάπη σου, αυτό είναι σταυρός.

- Μέσα σε έναν κόσμο που ο ένας αγωνιά να κυριαρχήσει επί του άλλου και που αυτό γεννά την έχθρα και τις συγκρούσεις, έχουμε τον Χριστό μας ως υπόδειγμα ταπείνωσης, διακονίας και θυσίας για τον άλλον.
- Ο Νυμφίος Χριστός έρχεται για την ερωτική μας συνάντηση τα μεσάνυχτα, δηλαδή μέσα στο σκοτάδι των παθών μας. Και για να μπορέσουμε να Τον αναγνωρίσουμε και να Τον υποδεχτούμε, οφείλουμε να είμαστε σε εγρήγορση ψυχής.
- Όταν δεν είμαστε άνθρωποι της αγάπης και της διακονίας, όσα χαρίσματα και όσες αρετές και να έχουμε, δεν ωφελούν ούτε εμάς ούτε κανέναν άλλον.
- Ο σταυρός είναι ανατροπή του συστήματος του κόσμου και της λογικής.
- Για όλους είναι ο Χριστός. Το πώς ζούμε δεν μας εμποδίζει να σχετισθούμε μαζί Του. Από τη διάθεση της καρδιάς μας όλα εξαρτώνται.
- Η απελπισία είναι η μέγιστη κατασυκοφάντηση του Χριστού. Όταν απελπιζόμαστε, στην πραγματικότητα αρνούμαστε ότι η αγάπη του Χριστού μπορεί να έρθει μέσα στο σκοτάδι μας και να μας αναβιβάσει.
- Ο Χριστός με τη σταυρική Του θυσία μας έμαθε ότι η εξόντωση του άλλου για τη δική μας κυριαρχία είναι ήττα και θάνατος, ενώ η θυσία για τον άλλον είναι η νίκη και ζωή.
- Να μην φοβόμαστε να χάνουμε για χάρη των άλλων, για να λαμβάνουν ζωή οι άλλοι, αλλά αντίθετα να επιθυμούμε να χάνουμε για τους άλλους.

<u>23-04-2023</u> Πώς θα πάψουμε να είμαστε ντουβάρια

- Όπως ο άγιος Θωμάς, να θέλουμε να έχουμε προσωπική μαρτυρία και σχέση με τον Χριστό και όχι μέσω άλλων. Γιατί είμαστε παιδιά του Θεού και όχι εγγόνια Του.
- Όταν βασίζουμε την πίστη μας σε μαρτυρίες άλλων και μάλιστα από το παρελθόν, σιγά σιγά η πίστη μας νεκρώνεται. Ο Χριστός είναι ένα ζωντανό γεγονός, στο οποίο όλοι καλούμαστε να συμμετάσχουμε προσωπικά.
- Η προσωπική σχέση με τον Χριστό έχει ως πρώτη προϋπόθεση τον πόθο για τον Χριστό. Εννοείται όμως ότι αυτός ο πόθος πρέπει να είναι αληθινός και όχι κάποια φιλοπεριέργεια για την ικανοποίηση του νου μας.
- Το χαμηλότερο επίπεδο συνάντησης των προσώπων είναι αυτό των αισθήσεων.
- Με τις αισθήσεις μας μόνο τα φαινόμενα μπορούμε να αντιληφθούμε και τίποτα βαθύτερο.
- Τα γνωστικά μας όργανα αναπτύσσονται μέσω του πόθου και του πόνου. Και τότε μπορούμε να διακρίνουμε το σκοτάδι από το φως, την αμαρτία από την αρετή, τη ζωή από τον θάνατο.
- Μόνο με αναπτυγμένα τα γνωστικά μας όργανα μπορούμε να διακρίνουμε το Πνεύμα του Θεού που κρύβεται πίσω από κάποιους ασήμαντους εξωτερικά ανθρώπους.

- Ως χριστιανοί να μην ζητάμε θαύματα και θαυματοποιούς για να πιστέψουμε, αλλά να μπορούμε να διακρίνουμε τον Θεό στην παρουσία, στο βλέμμα, στον λόγο και στις ενέργειες του φωτισμένου από τον Θεό ανθρώπου.
- Η δοκιμασίες είναι χάδια του Θεού και η προσευχή είναι η ανάσα του Θεού μέσα στην καρδιά μας. Βλέπουμε έτσι τις δοκιμασίες και την προσευχή;
- Πολύς λόγος γίνεται μεταξύ των χριστιανών για το αν και πότε θα πάρουμε την Πόλη και μένουμε σε αυτό το επίπεδο ενδιαφέροντος. Την Πόλη μπορεί να την πάρουμε, τη Βασιλεία των Ουρανών θα την πάρουμε;
- Ο άνθρωπος που ζει στον σφυγμό της Ανάστασης του Χριστού είναι ο αληθινός και ήσυχος άνθρωπος που μπορεί να κάνει πραγματικές σχέσεις.
- Πολλοί από τους ανθρώπους που γνωρίσαμε στη ζωή μας τους έστειλε ο Θεός για να πάρουμε ένα μήνυμα κι εμείς, σαν τα ντουβάρια, δεν καταλάβαμε τίποτα.
- Να μεταγγίζουμε ζωή στους άλλους ανθρώπους. Να μην τους κάνουμε διδασκαλίες.
- Ο Χριστός μάς αποκάλυψε τον αληθινό τρόπο ζωής.

<u>24-04-2023</u> Ο άλλος είναι η ζωή μου

- Αυτό που αποκτούμε στην ησυχία μας, ερχόμενοι σε επαφή με τον εαυτό μας, εξωτερικεύεται και δοκιμάζεται στη συναναστροφή μας με τους άλλους ανθρώπους.
- Ένα από τα χαρακτηριστικά της εποχής μας είναι ότι οι άνθρωποι ζούμε επιφανειακά, χωρίς δηλαδή να θέλουμε να εμβαθύνουμε στο οτιδήποτε.
- Κάθε άνθρωπος που συναντούμε και καθετί που γίνεται στη ζωή μας έχει έναν λόγο που μας αφορά και που οφείλουμε να αντιληφθούμε. Γι’ αυτό πάντα να είμαστε σε πνευματική εγρήγορση.
- Ο χρόνος που είμαστε μόνοι με τον εαυτό μας, στη σιωπή και στην ησυχία μας, είναι ένας δημιουργικός χρόνος, κάθε άλλο παρά άδειος και νεκρός. Είναι ο χρόνος που όλοι έχουμε ανάγκη για να φορτιστούμε, να αναπτυχθούμε.
- Ο τρόπος που διαχειρίζεται ο άνθρωπος τη μοναξιά του φανερώνει και την πνευματική του κατάσταση.
- Ο ισορροπημένος και υγιής πνευματικά άνθρωπος χαίρεται ακόμα και τη μοναξιά του. Και μάλιστα δεν τη βιώνει ως μοναξιά αλλά ως κοινωνία.
- Η ώρα της μοναξιάς και της ησυχίας είναι η ώρα που ακούμε την καρδιά μας και εκεί μέσα στην καρδιά μας ακούμε τον Θεό.
- Οι περισσότεροι άνθρωποι, επειδή δεν αντέχουμε τη μοναξιά μας, κάτι που φανερώνει την εσωτερική μας νέκρωση, προσπαθούμε συνεχώς να κάνουμε πράγματα που σπαταλούν τον χρόνο μας.
- Υγιής ψυχή είναι αυτή που αγαπάει την ησυχία, αναπτύσσεται μέσα σε αυτήν και προχωράει.

- Το άδειασμα του μυαλού μας από τους λογισμούς είναι κάτι πολύ σημαντικό και πολύ ωφέλιμο, που όλοι πρέπει να κάνουμε σε τακτική βάση, πχ. αφιερώνοντας γι' αυτό ένα συγκεκριμένο δίωρο την εβδομάδα.
- Η ησυχία και το άδειασμα του μυαλού μας από τους λογισμούς είναι το κατάλληλο περιβάλλον για να έρθει η προσευχή.
- Ο άνθρωπος της ησυχίας, επειδή μπορεί να βλέπει καθαρά τον εαυτό του, μπορεί να βλέπει καθαρά και τους γύρω του.
- Να διακρίνουμε αν οι γύρω μας άνθρωποι μας ωφελούν πνευματικά ή μας βλάπτουν και να προσέχουμε με ποιους τελικά θα επιλέξουμε να συναναστραφούμε.
- Αν αγαπάμε και σεβόμαστε τον εαυτό μας, προσέχουμε με ποιους συναναστρεφόμαστε, για ποιον λόγο και ποιο είναι το περιεχόμενο της διάδρασής μας με αυτούς.
- Είμαστε οι επιλογές μας.
- Η άρνησή μας να έχουμε συναναστροφή με κάποιους ανθρώπους δεν είναι έλλειψη αγάπης. Να αγαπάμε όλους τους ανθρώπους, αλλά να έχουμε ασφαλή κριτήρια στο με ποιους θα επιλέξουμε να συναναστραφούμε.
- Τους ανθρώπους της ζωής μας εμείς τους επιλέγουμε και εμείς τους ελκύουμε.
- Ελκύουμε τους ανθρώπους ανάλογα με το κριτήριο ζωής που εκπέμπουμε.
- Το κριτήριο της ζωής μας διαμορφώνει το ήθος μας, τη στάση μας και το τι εκπέμπουμε.
- Η συνάντησή μας με τους ανθρώπους δοκιμάζει και αξιολογεί την κατάστασή μας.
- Εμείς οι ίδιοι διαμορφώνουμε το πνεύμα και το περιεχόμενο των σχέσεών μας, ανάλογα με την πραγματική μας κατάσταση.
- Η μισή επιτυχία στη ζωή μας εξαρτάται από το πώς διαχειριζόμαστε τον χρόνο της ησυχίας μας και η άλλη μισή από τις συναναστροφές που επιλέγουμε να έχουμε.
- Να εκτιμούμε και να παίρνουμε στα σοβαρά τον εαυτό μας και τους άλλους ανθρώπους ως δώρα του Θεού.
- Ο πνευματικός άνθρωπος φαίνεται από την αρχοντιά που έχει πάνω του και από τον σεβασμό, την τιμή και την ευγένεια που έχει προς τους άλλους ανθρώπους.
- Ο πνευματικός άνθρωπος μπορεί και αντιλαμβάνεται την κατάσταση του άλλου ανθρώπου και θέλει να τον βοηθήσει, να τον ανυψώσει.
- Ό,τι κάνουμε να ξέρουμε γιατί το κάνουμε, ποιος είναι ο σκοπός μας.
- Στις συναντήσεις με τους άλλους ανθρώπους να έχουμε αγάπη, ουσία και ποιότητα.
- Καλύτερα να μιλάμε στους άλλους για τον Θεό με τη στάση μας και την ίδια τη ζωή μας, παρά θεολογώντας.
- Έχει μεγάλη σημασία το πώς νιώθουμε μετά από μία συνάντηση με κάποιον: γεμάτοι και ενισχυμένοι ή άδειοι και εξαντλημένοι.
- Το πώς στέκεται, πώς κινείται, πώς κοιτάει, πώς μιλάει και πώς τρώει ένας άνθρωπος φανερώνουν πολλά πράγματα για τον χαρακτήρα του και για το αν κάνει ή όχι για σχέση.

- Ο πνευματικός άνθρωπος παραχωρεί τη θέση του στον άλλον. Στερείται το δικαίωμά του, για να ωφεληθεί ο άλλος.
- Για τη σωστή διαπαιδαγώγηση του παιδιού είναι πολύ σημαντικό να μάθει το παιδί από μικρό να κάνει δουλειές για το σπίτι. Αυτό όμως μπορεί να γίνει, μόνο αν και οι δυο γονείς πρόθυμα κάνουν δουλειές.
- Στις συνομιλίες μας, μόνο όταν σιωπούμε, ακούμε βαθύτερα τον συνομιλητή μας και μπορούμε να συνεννοηθούμε μαζί του.
- Ο άνθρωπος που θέλει παντού να κυριαρχεί δείχνει ότι πάσχει μέσα του.
- Η παρρησία (το θράσος) και η δειλία είναι δύο αντίθετες αλλά εξίσου παθολογικές καταστάσεις. Η ωφέλιμη για τον άνθρωπο κατάσταση είναι η αρετή, η οποία βρίσκεται στη μέση ανάμεσα στις προηγούμενες δύο.
- Όταν, επειδή τιμούν κάποιον περισσότερο από μας, εμείς στεναχωριόμαστε, φανερώνεται το πρόβλημα της ζήλιας που σιγοκαίει καταστροφικά μέσα μας. Συχνά μάλιστα, έχοντας αυτό το πρόβλημα, κατασκευάζουμε και διάφορα σενάρια με το μυαλό μας, που δήθεν είναι εις βάρος μας, αλλά που καμιά σχέση δεν έχουν με την πραγματικότητα.
- Να μην παρακολουθούμε τους άλλους. Να μην είμαστε φιλοπερίεργοι. Η φιλοπεριέργεια κρύβει κάποια πονηριά.
- Από τις διάφορες συναντήσεις μας να βγαίνουμε πάντα κερδισμένοι πνευματικά, τόσο εμείς, όσο και οι άλλοι.
- Ο καθένας μας ωφελείται ή βλάπτεται από την ίδια την κατάστασή του. (Αβάς Δωρόθεος)
- Από το καθετί μπορούμε να λάβουμε ωφέλεια, αρκεί να είμαστε σε καλή πνευματική κατάσταση. Δεν μπορεί να μας βλάψει κανένας άλλος παρά μόνο ο εαυτός μας.
- Όποιος για την κακή του κατάσταση αποδίδει το φταίξιμο σε κάποιον άλλον, στην ουσία δηλώνει ότι δεν είναι πρόσωπο, αρνείται την ελευθερία του.
- Από αυτό που έχουμε μέσα μας διαμορφώνεται το τι βλέπουμε στον άλλον.
- Οι λογισμοί μας δείχνουν ποιοι είμαστε, ποια είναι η πραγματική κατάστασή μας.
- Αν έχουμε καλές αρχές και καλή πνευματική κατάσταση, ακόμα και από τα μη ωφέλιμα μπορούμε να ωφελούμαστε.
- Όποιος βλέπει ήρεμα και γλυκά προκαλεί τη συμπάθεια των άλλων. (Σολομών)
- Σε όποιον λείπει η φρόνηση όλα έρχονται αντίθετα και ανάποδα. (Σολομών)
- Η ώριμη αγωγή περιέχει και την αγάπη-ευσπλαχνία και την αλήθεια-αυστηρότητα.
- Η διακριτική αυστηρότητα δίνει στον άλλον το πλαίσιο που έχει ανάγκη, για να ξεχωρίζει τι είναι καλό, υγιές, αρετή και φως και τι είναι κακό, νοσηρό, αμαρτία και σκοτάδι.
- Η αγάπη και η ευσπλαχνία χωρίς την αλήθεια και την αυστηρότητα είναι δημαγωγία.
- Σωστή αγωγή είναι αυτή που γίνεται όχι τόσο με τα λόγια μας, όσο με το παράδειγμα της πνευματικής ζωής μας.

- Αυτός που ασκεί κάποια εξουσία σε άλλους, πχ. προϊσταται σε μια υπηρεσία, οφείλει να την ασκεί έχοντας ταπείνωση και τα δώρα του Αγίου Πνεύματος.
- Να μην φοβόμαστε τίποτα, κανένα κακό. Η μεγαλύτερη αμαρτία μας είναι ο φόβος.
- Ο φόβος γεννάει την κακία. Και ο φόβος είναι το μεγαλύτερο εμπόδιο στο να χτίσουμε ζωντανές σχέσεις τόσο με τους ανθρώπους, όσο και με τον Θεό.

30-04-2023 Η αγάπη νικάει τον φόβο

- Το μεγαλύτερο εμπόδιο του ανθρώπου είναι ο φόβος. Η αγάπη όμως νικάει τον φόβο.
- Οι μαθήτριες του Χριστού είχαν τόση αγάπη προς το πρόσωπό Του, που ξεπέρασαν τον φόβο τους και έτσι τις αποκαλύφθηκε το γεγονός της Ανάστασης.
- Η αγάπη και ο φόβος είναι δύο αντίπαλοι που δεν μπορούν ποτέ να σχετισθούν.
- Τη δύναμη ενός ανθρώπου δεν την ορίζει το εξωτερικό φαινόμενο ούτε η κοινωνική θέση και τα άλλα κοινωνικά στερεότυπα, αλλά ο λόγος της καρδιάς.
- Τον φόβο τον γεννά η ιδιοτέλεια. Φόβος είναι η αγωνία του ανθρώπου μήπως και χάσει.
- Αυτός που αληθινά αγαπά χαίρεται να χάνει για το αγαπώμενο πρόσωπο.
- Αγάπη είναι η επιθυμία μου να διακονώ τον άλλον και να χάνω για χάρη του άλλου.
- Ο φόβος γεννά την επιθυμία κυριαρχίας επί του άλλου, τις μεθοδεύσεις και τις άμυνες έναντι του άλλου.
- Όταν αγαπάω τον άλλον, κάνω ό,τι μπορώ, ώστε ο άλλος να ελευθερωθεί, να αναδειχθεί και να με ξεπεράσει.
- Αυτός που αγαπά κάποιον, όχι μόνο δεν τον εκμεταλλεύεται, αλλά του χαρίζει και τα δικαιώματά του.
- Οι μαθήτριες του Χριστού μάς μαθαίνουν την αγάπη προς το πρόσωπο.
- Αγάπη δεν είναι η αντικειμενοποίηση του άλλου, δεν είναι η φετιχοποίηση του σώματός του. Αγάπη είναι η ανάδειξη του προσώπου του άλλου.
- Σε μια αληθινή-αγαπητική σχέση δεν υπάρχει εξάρτηση, αλλά σεβασμός και ελευθερία.
- Μόνο ο άνθρωπος που γεύτηκε την αγάπη του Θεού γνωρίζει και προσπαθεί να αναδείξει την προσωπική αξία τη δική του και του άλλου.
- Ο άνθρωπος που γεύτηκε την αγάπη του Θεού νιώθει τόσο γεμάτος, τόσο πλούσιος, τόσο πλήρης, που δεν φοβάται τίποτα.
- Ο άνθρωπος που αγαπά χαίρεται να δίνει από τα δικά του στον άλλον.
- Η πραγματική ασφάλισή μας είναι η εμπειρία του αναστάντα Χριστού.
- Ο άλλος δεν είναι απειλή για μας, αλλά είναι ζωή για μας.
- Αυτός που προδίδει κάποιον, στην ουσία προδίδει τον εαυτό του.
- Δυνατός είναι αυτός που μπορεί και συγχωρεί, δηλαδή αυτός που έχει μεγάλη καρδιά.

<u>07-05-2023</u> Η αμαρτία του τοξικού ανθρώπου

- Πολλές ασθένειες οφείλονται στη λανθασμένη υπαρξιακή τοποθέτηση του ανθρώπου.
- Κάποιες φορές αρρωσταίνουμε από τις αμαρτίες μας. Όχι γιατί μας τιμωρεί ο Θεός, αλλά γιατί ο κάθε άνθρωπος είναι ενιαίος, αποτελεί μία ενότητα.
- Ο κακομοίρης άνθρωπος, αυτός που ζει σε μια ηδονική αυτολύπηση και συνεχώς κατηγορεί τους άλλους και απαιτεί από αυτούς είναι ο κατεξοχήν ανθρωποδιώκτης.
- Η φράση "Μια ζωή κορόιδο ήμουνα, όλοι με εκμεταλλεύονταν, γι' αυτό κατάντησα έτσι" είναι η πιο εγωιστική φράση που υπάρχει.
- Το να βάζω πάνω από όλους και όλα τον εαυτό μου, συνεχώς να κατηγορώ τους άλλους και να απαιτώ από αυτούς και το να θέλω όλα ρυθμίζονται από μένα φανερώνει τη φιλαυτία μου, που είναι μεγάλη αρρώστια πνευματική.
- Φιλαυτία είναι η άλογος αγάπη προς τον εαυτό μας. (Μάξιμος ο Ομολογητής)
- Τον ανθρωποδιώκτη δεν τον πλησιάζουν οι άλλοι για να μην αρρωστήσουν και αυτοί.
- Ο αληθινός χριστιανός, επειδή έμαθε να βγαίνει από τον εαυτό του και να ακούει τις ανάγκες των άλλων, έλκει τους άλλους ανθρώπους κοντά του.
- Τον αληθινό χριστιανό οι άλλοι άνθρωποι τον χαίρονται, τον καμαρώνουν και θέλουν να βρίσκονται κοντά του.
- Η έξοδος από τον εαυτό μας για τη διακονία του άλλου μας γεμίζει εσωτερικά και δεν μας κουράζει. Αυτό που μας κουράζει είναι η αμαρτία.
- Οι άνθρωποι μας κουράζουν όταν δεν τους αγαπούμε. Και δεν αγαπούμε τους ανθρώπους, όταν δεν αγαπούμε τον εαυτό μας πραγματικά και φοβόμαστε μη χάσουμε.
- Αγαπούμε αληθινά τον άλλον, όταν τον βλέπουμε ως ευλογία και όχι ως απειλή, όταν δηλαδή δεν τον φοβόμαστε.
- Όσο περισσότερο γνωρίζουμε τον εαυτό μας, τόσο περισσότερο γνωρίζουμε και τον άλλον άνθρωπο.
- Όταν αναγνωρίζω την αξία που έδωσε σε μένα ο Θεός, τότε αναγνωρίζω και την αξία που έδωσε ο Θεός στον κάθε άνθρωπο.
- Να επικεντρωνόμαστε όχι στις ενέργειες του άλλου ανθρώπου αλλά στην ουσία του. Οι ενέργειες ενός ανθρώπου συχνά διαφέρουν από την ουσία του.
- Με τη βαθύτερη γνώση του άλλου και την αγάπη μας προς αυτόν του δημιουργούμε τις προϋποθέσεις να αφυπνισθεί και να βρει τον προσανατολισμό του.
- Ένα μόνο δικαίωμα διεκδικεί ο χριστιανός: το να θυσιάζεται για τον άλλον άνθρωπο.
- Ο θυσιαστικός άνθρωπος είναι ο υγιής πνευματικά και χαριτωμένος άνθρωπος που όλοι θέλουν να είναι κοντά του.
- Και με έναν άνθρωπο να μην είμαστε συμφιλιωμένοι, είναι πρόβλημα. Πρωτίστως όμως, για να μην μας φταίνε οι άλλοι, οφείλουμε να συμφιλιωθούμε με τη συνείδησή μας.
- Όταν με τη χάρη του Θεού συμφιλιωνόμαστε με τη συνείδησή μας, ελευθερωνόμαστε.

<u>08-05-2023</u> Πώς να αντιμετωπίζουμε τα λάθη των άλλων

- Τη διαχείριση ανθρώπων, εφόσον έχουμε μια τέτοια ευθύνη, να την ασκούμε με τις αρχές της αυστηρότητας, της ευσπλαχνίας και της διάκρισης.
- Η αυστηρότητα στη διαχείριση ανθρώπων οφείλει να έχει την έννοια της οριοθέτησης και της αποκατάστασης-επαναφοράς.
- Ο φόβος γεννά την εκτροπή της αδιάκριτης αυστηρότητας, δηλαδή τη σκληροκαρδία, ενώ η αγωνία για την εικόνα μας γεννά την εκτροπή της αδιάκριτης ευσπλαχνίας.
- Οι εντολές μας μπορούν να έχουν επίδραση στους άλλους, μόνο αν συνοδεύονται από ένα κόστος προσωπικό, είτε αυτό είναι σωματικός κόπος, εφόσον το επιτρέπει η σωματική μας υγεία, είτε είναι καλή πνευματική κατάσταση, δηλαδή καρποφορία του Αγίου Πνεύματος.
- 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. (Απόστολος Παύλος)
- Όταν γίνονται σφάλματα, να μην εκφράζουμε έντονη αγανάκτηση γι' αυτά, αλλά να υποδεικνύουμε ήρεμα τη βλάβη που προέκυψε από το λάθος που έγινε. Κι αν χρειαστεί να επιτιμήσουμε κάποιον, να αναζητήσουμε την κατάλληλη στιγμή, χωρίς να παρατηρούμε με άκαμπτη αυστηρότητα τα μικρά σφάλματα. (Αβάς Δωρόθεος)
- Η όποια παρατήρησή μας σε κάποιον να γίνεται με πολλή διάκριση. Όχι απότομα, όχι με αγανάκτηση, όχι άκαιρα, όχι με υπερβολή και όχι οποτεδήποτε. Και πάντα έχοντας τη συνείδηση ότι ούτε εμείς είμαστε τέλειοι.
- Ο συνεχής έλεγχος του άλλου είναι φορτικός και οδηγεί τον άλλον στην αναισθησία, την αδιαφορία, την ανυπακοή.
- Οι μειονεκτικοί άνθρωποι κάνουν αρνητικές ενέργειες, για να προκαλέσουν τους άλλους και να τους κάνουν να ασχοληθούν μαζί τους, έστω και αρνητικά.
- Να μην δίνουμε εντολές στον άλλον με τρόπο προστακτικό, αλλά με ταπείνωση. Σαν να είμαστε στην ίδια ομάδα και σαν να μελετάμε μαζί με αυτόν το θέμα.
- Πίσω από τις όποιες αντιδράσεις μας και γενικότερα επιλογές μας να αναζητούμε τα κίνητρα, τους λόγους που μας οδηγούν σε αυτές.
- Οι εντολές μας στους άλλους να έχουν χαρακτήρα προτρεπτικό και όχι προστακτικό και επιτακτικό.
- Να λέμε στον άλλον τη γνώμη μας για κάτι, μόνο αν επίμονα μας ρωτήσει και όχι κάθε φορά που νομίζουμε ότι τη χρειάζεται.
- Συχνά ο λόγος που οι άνθρωποι αντιδρούν είναι για να ασχοληθούν οι άλλοι μαζί τους.
- Σε ταραγμένο άνθρωπο να φυλάμε τη γλώσσα μας, ώστε να μην βγάλει κανέναν οργίλο λόγο, και την καρδιά μας, ώστε να μην υπερηφανευτεί απέναντί του.
- Όταν βρισκόμαστε με έναν ταραγμένο και αντιδρώντα με άσχημο τρόπο άνθρωπο, να μην ταραχθούμε και αντιδράσουμε με άσχημο τρόπο κι εμείς, αλλά να θυμηθούμε ότι είναι μέλος του σώματος του Χριστού και εικόνα του Θεού, που επηρεάστηκε από τον κοινό εχθρό μας.

- Περισσότερο κι από τα λόγια που λέμε σε κάποιον άνθρωπο έχει σημασία η διάθεση που έχουμε στην καρδιά μας γι' αυτόν.
- Η καλή διάθεση της καρδιάς, εφόσον είναι αυθεντική, μπορεί και αγρίμια να ημερώσει.
- Η δική μας απρόσεκτη και θυμώδης αντίδραση σε κάποιον οργισμένο άνθρωπο μπορεί να δώσει λαβή στον διάβολο να αιχμαλωτίσει και να θανατώσει την ψυχή αυτού του ανθρώπου, για την οποία ψυχή ο Χριστός πέθανε.
- Όταν αποδεχόμαστε την αδυναμία τη δική μας και την αδυναμία των άλλων, γινόμαστε συμπαθητικοί άνθρωποι.
- Το κακό δεν νικιέται από το κακό, αλλά από το καλό.
- Να θυμόμαστε ότι άλλος είναι Αυτός που θεραπεύει και σώζει, όχι εμείς. Οπότε να μην παίρνουμε τόσο προσωπικά το θέμα της διόρθωσης κάποιων κοντινών μας ανθρώπων.
- Εάν επιτιμώντας κάποιον οργισθούμε, ικανοποιήσαμε το δικό μας πάθος. Και κανένας βέβαια μυαλωμένος άνθρωπος δεν γκρεμίζει το σπίτι του για να χτίσει το σπίτι του διπλανού.
- Εάν θέλουμε να ωφελήσουμε κάποιον, να προσέξουμε να μην εκτεθούμε εμείς στο κακό.
- Δεν αξίζει να χαλιόμαστε για τίποτα. Σε αυτό βοηθάει το να μην δίνουμε μεγάλες και καταστροφικές διαστάσεις στα περιστατικά της ζωής.
- Με ήρεμο τρόπο όλα τα προβλήματα μπορούν να λυθούν.
- Ο διάβολος δεν την αντέχει την ηρεμία και την εμπιστοσύνη στον Θεό. Σκάει.
- Όταν κάποιος προσπαθεί να μας βλάψει και να μας εξοργίσει, είναι σοφό από την πλευρά μας να κάνουμε τον χαζό, να κάνουμε τον μπουμπούνα.
- Η αρετή χωρίς την ευσπλαχνία δεν είναι γνήσια και μας κάνει σκληρόκαρδους.
- Όταν κάτι πάει να μας προκαλέσει ένταση, το καλύτερο που έχουμε να κάνουμε είναι να σιωπήσουμε και να προσευχηθούμε. Μετά ήρεμα και ταπεινά μπορούμε να μιλήσουμε.
- Μόνο όταν ο άλλος άνθρωπος είναι για μένα σημαντικός και τον έχω στην καρδιά μου, μπορώ με τη χάρη του Θεού να τον ελέγξω, να τον επιτιμήσω, να τον παρηγορήσω και να τον διορθώσω.
- Μόνο με συμπάθεια, σαν άρρωστο μέλος, μπορούμε να διορθώσουμε κάποιον που σφάλει. Γιατί μόνον έτσι ίσως αυτός αποδεχθεί την προσπάθεια διόρθωσης που του κάνουμε.
- Η ειρήνη της καρδιάς ενός ανθρώπου έχει μεγάλη μεταδοτική δύναμη.
- Να διατηρούμε πάντα την εσωτερική μας ειρήνη, κάτι όμως που εξαρτάται από τη ζωή που έχουμε επιλέξει να κάνουμε.
- Το δώρο της ζωής, που μας έδωσε ο Θεός, οφείλουμε να το σεβόμαστε.
- Να προστατεύουμε την καρδιά μας και να μην επιτρέπουμε σε τίποτα να την ταράσσει.
- Οι διάφορες προκλήσεις του περιβάλλοντός μας, που έρχονται να διαταράξουν την ειρήνη της καρδιάς μας, είναι η άσκησή μας, είναι η ενηλικίωσή μας.
- Όλες τις εντολές μας προς τους άλλους τις επιβάλλουμε χάριν της αγάπης και της καθαρότητας της καρδιάς.

- Καθαρότητα της καρδιάς είναι ο σεβασμός, η αγάπη, το θυσιαστικό φρόνημα.
- Αν βγάλεις από ανάξιο άξιο, θα γίνεις σαν το στόμα μου. (Κύριος)
- Το διάβασμα κάποιων βιβλίων και το άκουσμα κάποιων ομιλιών δεν αρκούν για να πούμε ότι καταλάβαμε πού βρισκόμαστε και πώς οφείλουμε να κινηθούμε. Το πιο σημαντικό είναι η ορθή ερμηνεία εκείνων των πνευματικών λόγων που μας αφορούν προσωπικά.
- Όταν απευθυνόμαστε σε έναν άνθρωπο που έχει κάποια ευθύνη, να σεβόμαστε τον χρόνο του και να τον απασχολούμε για ουσιώδη θέματα και με τη μέγιστη διάκριση.
- Όταν συνηθίσουμε να κόβουμε το δικό μας θέλημα, στο τέλος το άλλο θέλημα το ακολουθούμε τόσο χαρούμενα, που γίνεται δικό μας θέλημα.
- Το να θέλουμε να γίνονται τα πράγματα όχι όπως θέλουμε αλλά όπως γίνονται είναι μεγάλη ελευθερία.
- Όταν δεν εκτιμούμε τον εαυτό μας, νομίζουμε ότι δεν μας εκτιμούν οι άλλοι.
- Οι ατιμίες που μας κάνουν και οι βρισιές που μας εκστομίζουν είναι φάρμακα που θεραπεύουν την υπερηφάνεια της ψυχής μας.
- Όποιος μισεί την ατίμωση μισεί την ταπείνωση. Κι εκείνος που αποφεύγει όσους τον προσβάλλουν αποφεύγει την πραότητα. (Αβάς Δωρόθεος)
- Να μην θέλουμε να γνωρίζουμε την κακία του πλησίον μας και να μην δεχόμαστε τις υποψίες που μας υποβάλλει ο λογισμός μας εναντίον του. (Αβάς Δωρόθεος)
- Πάνω από όλα ας φυλάξουμε τη συνείδησή μας καθαρή σε ότι έχει σχέση με τον Θεό, με τον πλησίον και με τα υλικά πράγματα. Και πριν πούμε ή κάνουμε κάτι να εξετάζουμε τον εαυτό μας αν αυτό είναι σύμφωνο με το θέλημα του Θεού. Και έτσι, αφού πρώτα προσευχηθούμε, να προχωρούμε στην πραγματοποίησή του. (Αβάς Δωρόθεος)
- Ας αποθέσουμε την αδυναμία μας στη χάρη του Θεού και η αγαθότητά Του θα μας συνοδεύει στο καθετί.

<u>14-05-2023</u> Μόνο με την αποδοχή αλλάζει ο άνθρωπος

- Η ουσία της πνευματικής ζωής του ανθρώπου είναι η προσωπική σχέση και συνάντηση με τον Χριστό.
- Ο διάλογος του Χριστού με τη Σαμαρείτιδα είναι το πρότυπο του πραγματικού διαλόγου και της πραγματικής σχέσης μεταξύ των ανθρώπων.
- Μόνο αν καταλάβουμε τον λόγο της ύπαρξής μας και τον ενεργοποιήσουμε, μόνο τότε θα μπορέσουμε να σχετισθούμε προσωπικά με τον Θεό και με τους ανθρώπους.
- Κάθε φορά που αμαρτάνουμε, κινδυνεύουμε να πέσουμε ή στη σκληροκαρδία-πόρωση ή στην υπερευαισθησία-ενοχικότητα. Όμως και οι δύο αυτές καταστάσεις έχουν κοινή βάση, που περιλαμβάνει την άρνηση της προσωπικής μας αξίας και την αμφιβολία μας για το ότι ο Θεός μάς αγαπά και μας αποδέχεται.

- Θα μπορέσουμε να θεραπευτούμε, όταν βρούμε Κάποιον να μας αποδέχεται παρά τα χάλια μας, που στην παραβολή της Σαμαρείτιδας αλλά και γενικότερα είναι ο Χριστός, και όταν αντιληφθούμε την κρυμμένη ομορφιά-αξία που έχουμε μέσα μας και αποφασίσουμε να την ενεργοποιήσουμε.

<u>15-05-2023</u> Πότε συναντιόμαστε πραγματικά

- Η συνάντηση του Χριστού με τη Σαμαρείτιδα είναι υπόδειγμα συναναστροφής για τους ανθρώπους, δηλαδή δείχνει ποιο είναι το σημαντικό στις σχέσεις μας.
- Εάν θέλουμε να βοηθήσουμε κάποιον να πιστέψει στις δυνατότητές του, οφείλουμε να ταπεινωθούμε περισσότερο από αυτόν, π.χ. προσποιούμενοι τους αναγκεμένους.
- Μόνο οι μειονεκτικοί και ελλιπείς άνθρωποι θέλουν να γίνονται "σωτήρες" των άλλων. Προσπαθούν να φαίνονται ισχυροί, για να οδηγούν τις ζωές των άλλων και να τις "σώζουν".
- Ο αληθινός γονιός και παιδαγωγός προσποιείται περισσότερη αδυναμία από αυτόν που αγαπά, για να του δώσει έτσι το θάρρος να ζητήσει και να δεχτεί βοήθεια.
- Όταν ζητάμε από έναν άνθρωπο να κάνει κάτι καλό, παίρνει το μήνυμα ότι τον εκτιμούμε, δηλαδή ότι πιστεύουμε στις δυνατότητες και στην αξία του.
- Η συγκατάβαση είναι η πιο ισχυρή πράξη αγάπης.
- Τα ουσιώδη της ζωής είναι αυτά που συνδέουν ουσιαστικά τους ανθρώπους μεταξύ τους.
- Πολλές φορές συμβαίνει, όσο πιο αμαρτωλός είναι ένας άνθρωπος, με τόση μεγαλύτερη ορμή να οδηγείται στον Χριστό.
- Η αμαρτία είναι ψευδαίσθηση ζωής.
- Ο Χριστός περισσότερο βλέπει την καρδιά μας και πόση αναζήτηση αυτή έχει παρά τις αμαρτίες μας. Το πρόβλημα στην εποχή μας δεν είναι ότι είμαστε αμαρτωλοί. Είναι ότι δεν έχουμε αναζήτηση.
- Η ουσία της πνευματικής ζωής του ανθρώπου είναι η προσωπική σχέση και συνάντηση με τον Χριστό. Όχι συναισθηματικά ή κατά φαντασία, αλλά οντολογικά, στην πραγματικότητα.
- Ο αμαρτωλός είναι αυτός που στο βάθος του έχει πόθο για την αλήθεια αλλά αστόχησε.
- Ο Χριστός μάς δείχνει τον στόχο για να μην αστοχούμε, δηλαδή για να μην αμαρτάνουμε.
- Πρόσωπο είναι αυτός που εν ελευθερία σχετίζεται με τον άλλον.
- Το πού εν ελευθερία στρέφουμε τον πόθο της καρδιάς μας, ποια δηλαδή είναι η αγάπη μας, αυτό ορίζει και την ταυτότητά μας, το όνομά μας.
- Όταν η αγάπη μας δεν είναι πρόσωπο αλλά αντικείμενο, αποπροσωποποιούμαστε κι εμείς. Αντίθετα, όταν η αγάπη μας είναι πρόσωπο, γινόμαστε κι εμείς πρόσωπο.
- Η σχέση αγάπης με το πρόσωπο του Χριστού μάς καθιστά πρόσωπα. Χωρίς τη σχέση αυτή είμαστε άτομα.

- Ο συνδεδεμένος με τον Χριστό άνθρωπος έχει την ικανότητα να συνδέεται με κάθε ανθρώπινο πρόσωπο και με όλη την κτίση. Γι’ αυτό δεν νιώθει μοναξιά. Ζει ένα πανηγύρι, ζει τον παράδεισο.
- Σε μία σχέση δύο ανθρώπων δεν μετέχουν πάντα και οι δύο πλευρές. Μπορεί μόνο ο ένας από τους δύο να βιώνει στην καρδιά του τη σχέση αυτή.
- Παράδεισος είναι το "πρόσωπο με πρόσωπο", ενώ κόλαση είναι το "πλάτη με πλάτη".
- Όπως ο ήλιος είναι για τους ζωντανούς οργανισμούς πηγή ζωής και για τους νεκρούς αιτία αποσύνθεσης, το ίδιο ισχύει και για τον λόγο του Θεού: Για τους ανοιχτούς είναι πρόσκληση, ενώ για τους κλειστούς αποπομπή.
- Δύο ασύνδετοι με τον Χριστό άνθρωποι, επειδή είναι αποκομμένοι από την πηγή της ζωής και στερούνται της ζωής, δεν μπορούν να έχουν ζωντανή σχέση μεταξύ τους.
- Τη φωνή του Χριστού μπορούμε να την ακούσουμε και το πρόσωπό Του μπορούμε να το δούμε, μόνο αν ησυχάσουμε από τις άλλες φωνές που έχουμε γύρω μας και γκρεμίσουμε τα είδωλα στα οποία πιστεύουμε.
- Αν θέλουμε να μην έχουμε θυμό και μνησικακία, οφείλουμε να απέχουμε εντελώς από προσπάθειες επίτευξης μη πνευματικών στόχων.
- Η μνησικακία συνήθως εγκαθίσταται από κάποιον θυμό που έχει μείνει και χρονίσει.
- Αν ένας άνθρωπος από την παιδική ηλικία δεν έμαθε να κάνει δουλειές στο σπίτι, θα βλέπει τον κόπο ως κάτι απευκταίο και φοβερό και έτσι δεν θα ωριμάσει ποτέ.
- Ο άνθρωπος που από μικρός δεν έμαθε να ασκείται, δύσκολα θα μάθει στη ζωή του να βγαίνει από τον εαυτό του και να σχετίζεται αληθινά, αλλά και δύσκολα θα μπορέσει να γίνει εργατικός, συνεπής, υπομονετικός, ελεήμων.
- Το διάβασμα καλών βιβλίων μπορεί να γίνει αφορμή για εσωτερική αναζήτηση, εσωτερικό πλουτισμό, καλλιέργεια και ωρίμανση.
- Πλούσιος είναι ο άνθρωπος που έχει μέσα του ποιότητα. Και αυτήν την ποιότητα την έχτισε με τον χρόνο, βάζοντας όρια και αρχές στη ζωή του και κάνοντας αγώνα, τον οποίο αγώνα δεν σταματάει ποτέ.
- Η μελέτη και η προσευχή φέρνουν στον άνθρωπο εκπληκτικά αποτελέσματα.
- Η μελέτη ενός βιβλίου μπορεί να μας ταξιδέψει καλύτερα από κάποιο μέσο μεταφοράς που μας πηγαίνει κάπου.
- Τη μεγαλύτερη κίνηση την έχουμε στην ακινησία, όταν η καρδιά μας λειτουργεί και ο Χριστός μάς ταξιδεύει παντού.
- Όταν συμπάσχουμε με τους ανθρώπους και τους φροντίζουμε, συγκινείται πολύ ο Θεός.
- Οι αρετές δεν έρχονται με παραγγελία όπως το φαγητό. Οι αρετές έρχονται με δουλειά.
- Στην καλλιέργεια αρετών, ό,τι δίνουμε αυτό παίρνουμε.
- Η αληθινή διακονία προσφέρεται στον άλλον χωρίς ίχνος υψηλοφροσύνης.

- Η στεναχώρια είναι αμαρτία, που οφείλεται στη λανθασμένη μας πεποίθηση ότι όλα τα κάνουμε εμείς και ότι ο Θεός δεν κάνει τίποτα.
- Συχνά η κατάθλιψη οφείλεται στη μεγάλη πίεση που αισθανόμαστε από ιδέες που έχουμε στο μυαλό μας και δεν εκπληρώνονται.
- Να βγάλουμε το ερωτηματικό "γιατί" από το λεξιλόγιό μας. Μας κάνει μεγάλο κακό.
- Όταν μας συκοφαντούν, θα μας κάνει καλό να μην αντιδράσουμε και να προσευχηθούμε, με την προϋπόθεση όμως ότι έχουμε κάποια πνευματική ωριμότητα. Αν δεν έχουμε, είναι καλύτερα να διαχειριστούμε την κατάσταση με κόσμιο τρόπο.
- Να προσέχουμε πολύ να μην σκανδαλίζουμε τους άλλους με τα λόγια και τα έργα μας.
- Στο θέμα της διατροφής και της ομιλίας μας να είμαστε προσεκτικοί και απαθείς μέχρι την παραμικρή λεπτομέρεια. (Αβάς Δωρόθεος)
- Ένα πάθος μπορούμε να το εξασθενήσουμε, αν εξασθενήσουμε τον λογισμό του.
- Στον διάλογο του ανθρώπου με τους λογισμούς του πάντα ο άνθρωπος βγαίνει ηττημένος και άρρωστος. Γι' αυτό ποτέ να μην πιάνουμε διάλογο με τους λογισμούς μας.

<u>21-05-2023</u> Το σύστημα δεν αντέχει τον χριστιανό

- Ο αναστάς Χριστός είναι Αυτός που θεραπεύει τη σωματική και πνευματική μας τύφλωση, κάτι το οποίο αποτελεί σκάνδαλο για τους δυνατούς ανθρώπους κάθε εποχής.
- Ο φωτισμός του ανθρώπου είναι η αποκάλυψη του Χριστού στον άνθρωπο, γι' αυτό και ο φωτισμένος άνθρωπος παντού βλέπει την παρουσία του Χριστού.
- Ο φωτισμένος άνθρωπος γνωρίζει γιατί ζει, ποια είναι η κατεύθυνση της ζωής του και Ποιος είναι η ζωή. Με άλλα λόγια, ο φωτισμένος άνθρωπος ζει πραγματικά.
- Μόνο όταν είμαστε απόβλητοι του συστήματος, μπορούμε να συναντηθούμε με τον Χριστό και να σχετισθούμε μαζί Του.
- Όταν δεν αποβάλλομαι από το σύστημα εκούσια, τότε θα έρθει ο πόνος που θα με κάνει να συντριβώ και έτσι να μπορέσω να συναντήσω τον Χριστό.
- Ο τυφλός της παραβολής δεν ήταν αντισυστημικός, δήθεν επαναστάτης, υβριστής του συστήματος. Το σύστημα έβριζε αυτόν, γιατί αγαπούσε με παρρησία τον Χριστό.
- Ο άνθρωπος του Χριστού αντέχει όλα τα συστήματα. Δεν έχει κανένα πρόβλημα. Το σύστημα δεν αντέχει αυτόν.
- Το σύστημα μας αποβάλλει όταν είμαστε αληθινοί, όταν βγαίνουμε από τον εαυτό μας για χάρη του άλλου, όταν σεβόμαστε την καρδιά μας.
- Αυτός που βρίζει το σύστημα για να δείξει ότι αυτό είναι ψεύτικο και νεκρό είναι ο ίδιος ψεύτικος και νεκρός.
- Η οργή που βγάζουμε αποκαλύπτει τη μειονεξία μας και τον φόβο μας.
- Αυτό που το σύστημα δεν αντέχει από τον χριστιανό είναι η ειρήνη και το φως που εκπέμπει με τη ζωή του.

<u>22-05-2023</u> Πειρασμοί: ευλογία ή κατάρα;

- Όταν έχουμε πειρασμούς, να αφηνόμαστε στον Θεό να μας κυβερνήσει.
- Η αγωνία μας να ελέγχουμε απόλυτα όλες τις καταστάσεις που θεωρούμε ότι μας αφορούν μας αρρωσταίνει ψυχικά, αλλά και σωματικά πολλές φορές.
- Να περιφρονούμε τους λογισμούς και να εμπιστευόμαστε τον Θεό, ακόμα κι αν δεν το νιώθουμε, και σιγά σιγά αυτό θα μας γίνει βίωμα.
- Πολλές φορές η πρόνοια του Θεού τακτοποιεί τις υποθέσεις μας διαφορετικά από ό,τι εμείς είχαμε υπολογίσει και σχεδιάσει.
- Η ομορφιά της ζωής είναι οι εκπλήξεις.
- Συχνά οι υπολογισμοί και οι σχεδιασμοί που κάνουμε δεν είναι σωστοί ούτε είναι προς το συμφέρον μας.
- Η υπερανάλυση των καταστάσεων κρύβει φόβο, ανασφάλεια και έλλειψη εμπιστοσύνης στην πρόνοια του Θεού.
- Την ώρα του πειρασμού να έχουμε μακροθυμία και να προσευχόμαστε και να μην προσπαθούμε ή να νομίζουμε ότι με ανθρώπινους λογισμούς θα ξεπεράσουμε δαιμονικούς λογισμούς. (Αβάς Δωρόθεος)
- Πολλά ψυχολογικά προβλήματα είναι ή καταλήγουν να είναι και δαιμονικά, γιατί βάση τους είναι ο εγωισμός.
- Όταν έχουμε συνηθίσει να τρεφόμαστε με λογισμούς και το σταματήσουμε αυτό, με κάποια άλλα πράγματα πρέπει να τραφούμε. Και αυτά είναι η προσευχή, η μελέτη, η ενασχόληση με θετικά πράγματα, η υγιής επικοινωνία με τους ανθρώπους.
- Μπορούμε να ξεκόψουμε από κάτι, μόνο αν βρούμε κάτι άλλο να βάλουμε στη θέση του.
- Να βρούμε τρόπους να απασχολούμε θετικά τον εαυτό μας, π.χ. με εργασίες, εθελοντισμό, άσκηση, μελέτη, φροντίδα αδυνάτων κ.ά.
- Πολλές φορές τα πάθη μας είναι αποτέλεσμα εσωτερικής ανισορροπίας, ψυχολογικής και πνευματικής, όχι αποτέλεσμα ανηθικότητας.
- Οφείλουμε να προστατεύουμε και να φροντίζουμε τον εαυτό μας και κυρίως να μην προσκολλόμαστε σε λογισμούς.
- Όταν μείνουμε μακριά από κάθε λογισμό, τότε θα καταλάβουμε τι σημαίνει πνευματική χαρά. Κι αυτό είναι θέμα απόφασης δικής μας.
- Να μην ρωτάμε τι είναι αμαρτία και ποιο είναι το θέλημα του Θεού, γιατί κατά βάθος όλοι γνωρίζουμε τι είναι αμαρτία και ποιο είναι το θέλημα του Θεού.
- Να κρατούμε πάντα την ελπίδα μας στον Θεό. Σε Αυτόν που δίνει περισσότερα από ό,τι Του ζητάμε ή μπορούμε να φανταστούμε. (Αβάς Δωρόθεος)
- Μπορούμε να βλέπουμε τις δωρεές του Θεού, μόνο αν πιστεύουμε στην πρόνοιά Του.
- Πολλοί άνθρωποι της Εκκλησίας έχουμε τέτοια πονηριά, που προσπαθούμε να κάνουμε συναλλαγές με τον Θεό, σαν να είμαστε "πνευματικοί συνδικαλιστές".

- Η οδός του Θεού είναι η πιο ασφαλής και η πιο αμέριμνη. (Αβάς Δωρόθεος)
- Οι θλίψεις κάνουν τον άνθρωπο πιο ταπεινό, πιο μαλακό, πιο ευρύχωρο και πιο δεκτικό των δωρεών του Θεού.
- Αυτό που είναι η ρίζα κάθε αμαρτίας και που μας εμποδίζει να γευτούμε τη χάρη του Θεού είναι ο εγωισμός μας, η φιλαυτία μας.
- Φιλαυτία είναι η άρρωστη αγάπη προς τον εαυτό μας.
- Η έπαρση, είτε είναι της αμαρτίας, είτε είναι της αρετής, είτε είναι της δικαιοσύνης, διώχνει τη χάρη του Θεού από τον άνθρωπο.
- Αν έχουμε κάποιον πειρασμό, να τον υπομένουμε ως κάτι ευχάριστο ή ως κάτι που μας καθαρίζει από τα πάθη και που θα μας γίνει αφορμή να κερδίσουμε την Βασιλεία των Ουρανών. (Αβάς Δωρόθεος)
- Ο πόνος μάς μαθαίνει την αγάπη. Μόνο ο άνθρωπος που έχει πονέσει μπορεί να συμπάσχει με τον άλλον άνθρωπο και να τον αγαπήσει.
- Όσο πονάει ένας άνθρωπος, τόσο εξελίσσεται και ωριμάζει.
- Το να φοβόμαστε τον πόνο και τον κόπο είναι σύμπτωμα ενός κακού πολιτισμού, που μας εμποδίζει να εξελιχθούμε και να ωριμάσουμε.
- Ο πόνος δεν μας ωριμάζει πάντα. Από τον τρόπο που διαχειριζόμαστε τον πόνο εξαρτάται αν θα ωριμάσουμε ή αν θα ζημιωθούμε. Το ίδιο ισχύει και για κάθε πειρασμό.
- Να μην μας τρομάζουν οι πειρασμοί. Τους επιτρέπει ο Θεός, γιατί νοιάζεται για μας.
- Όταν ο Θεός επιτρέπει έναν πειρασμό, μαζί μας δίνει και τον τρόπο να τον σηκώσουμε και να τον ξεπεράσουμε.
- Να αγωνιζόμαστε, αλλά στον αγώνα που κάνουμε να έχουμε υπόψη ότι την έκβαση και το αποτέλεσμα δεν τα καθορίζουμε εμείς αλλά ο Θεός.
- Να αγωνιζόμαστε κι ας πέφτουμε. Άλλοτε θα νικάμε κι άλλοτε θα πέφτουμε. Μόνο αυτός που δεν αγωνίζεται δεν πέφτει.
- Είναι καλύτερα να αγωνιζόμαστε και να πέφτουμε, παρά να μένουμε αδρανείς.
- Τι άλλο είναι η ζωή του ανθρώπου πάνω στη γη παρά μια συνεχής δοκιμασία. (Ιώβ)
- Άνθρωπος που δεν γεύτηκε πειρασμό δεν μπορεί να είναι βέβαιος για τις αρετές του. (Σοφία Σειράχ)
- Η αντίδρασή μας στους πειρασμούς φανερώνει την πνευματική μας κατάσταση.
- Η απαίτησή μας να γίνονται τα πράγματα όπως εμείς θέλουμε, η δική μας αντίδραση-αντίσταση στον πειρασμό και η έλλειψη εμπιστοσύνης στην πρόνοια του Θεού είναι αυτά που κάνουν έναν πειρασμό να μας φαίνεται τεράστιος και ασήκωτος.
- Δεν έχουμε κανένα δικαίωμα επάνω στον αδελφό μας. (Αβάς Δωρόθεος)
- Η βάση των υγιών σχέσεων είναι η μη απαίτηση.
- Να μην απαιτούμε τίποτα από τον άλλον, αλλά και με την όλη στάση μας να μην του επιτρέπουμε να ελέγχει τη ζωή μας με τρόπο που να καταργεί την ελευθερία μας.

- Την αγάπη του άλλου να μην την απαιτούμε, αλλά με πράξεις να την ελκύουμε. Με άλλα λόγια να προσπαθούμε να είμαστε αξιαγάπητοι.
- Όποιος μισεί όσους τον προσβάλλουν μισεί την πραότητα. (Αβάς Δωρόθεος)
- Τα αποφθέγματα είναι κάποιες προτάσεις, που περιέχουν σοφές συμβουλές ή κρίσεις και που είναι κατασταλάγματα ανθρώπινων εμπειριών.
- Ο άνθρωπος που έχει βεβαιότητες είναι αδύνατο να υποταχθεί ή να αναγνωρίσει και να μιμηθεί κάποιο καλό που βλέπει στον πλησίον.
- Οι βεβαιότητες σε έναν άνθρωπο φανερώνουν την ανωριμότητά του.
- Βεβαιότητες έχουν κυρίως οι άνθρωποι που υποστηρίζουν ακραίες απόψεις, συχνά με φανατισμό. Και δεν αλλάζουν με τίποτα.
- Είναι πολύ θλιβερό για έναν άνθρωπο καθώς περνάνε τα χρόνια του αντί να γίνεται ανοιχτός, ταπεινός και διακριτικός, να κλείνεται, να σκληραίνει και να γεμίζει βεβαιότητες.
- Οι ανοιχτοί, ταπεινοί και διακριτικοί άνθρωποι πετυχαίνουν σε ό,τι κάνουν.
- Αυτός που έχει βεβαιότητες είναι άνθρωπος με στενή οπτική, με στενό ορίζοντα.
- Για έναν άνθρωπο το να μην εξελίσσεται και να μην ωριμάζει καθώς περνάνε τα χρόνια του είναι κατάντια.
- Όσο είμαστε αιχμαλωτισμένοι στα πάθη, να μην εμπιστευόμαστε τον λογισμό μας και τα αισθήματά μας.
- Η οργή, η λύπη και η ασυνεννοησία ξεκινούν από το ότι είμαστε γαντζωμένοι στο θέλημά μας, στα δικαιώματά μας και στα υλικά πράγματα.

<u>28-05-2023</u> Η αγάπη γεννάει τη γνώση

- Η αιώνια ζωή στην ουσία είναι η γνώση του Θεού, δηλαδή η εμπειρία του Θεού.
- Τον Θεό μπορούμε να Τον γνωρίσουμε μόνο εν Αγίω Πνεύματι.
- Μόνο όταν αγαπήσουμε, γνωρίζουμε. Κι όσο γνωρίζουμε, τόσο περισσότερο αγαπάμε.
- Μόνο με την τήρηση των εντολών, την κάθαρση από τα πάθη μας και το άδειασμα από το εγώ μας, μπορεί να υπάρξει χώρος να κατοικήσει ο Χριστός μέσα μας.
- Δεν μπορεί από τη μια να αναζητούμε τον Θεό και από την άλλη να υπηρετούμε τα πάθη μας. Μπορεί να συμβαίνει, αλλά δεν τελεσφορεί η προοπτική να γνωρίσουμε τον Θεό και άρα να γευτούμε την αιώνια ζωή.
- Δεν γίνεται να λέμε ότι αναζητούμε-ποθούμε τον Θεό και να μην κάνουμε το θέλημά Του.
- Μπορεί να έχουμε ορθοδοξία αλλά δεν έχουμε ορθοπραξία. Και οι δαίμονες ορθοδοξούν, αλλά δεν ταπεινώνονται και δεν πράττουν σύμφωνα με την ορθοδοξία.
- Άλλο είναι να κατανοεί ο νους μου κάτι και άλλο είναι αυτό να μου γίνεται αποκάλυψη και εμπειρία Θεού. Είναι δύο εντελώς διαφορετικά πράγματα.
- Η πνευματική ζωή είναι μία διαρκής έξοδος από τον εαυτό μου και μια κίνηση προς τον Χριστό.

- Γνώση του Θεού είναι να πάσχω τον Θεό, να έχω πάθει από τον Θεό και γι' αυτό να αδειάζω από τον εαυτό μου, από τα θελήματά μου.
- Όσο πλησιάζω προς τον Θεό, τόσο δεν με απασχολούν τα πράγματα του κόσμου και ησυχάζει η καρδιά μου.
- Μέσα στην ησυχία ιερουργείται η προσωπική μας συνάντηση με τον Χριστό.
- Μόνο όταν γνωρίσουμε τον Θεό, θα γνωρίσουμε και τον εαυτό μας. Και τότε θα μπορέσουμε να γνωρίσουμε και τον κάθε άνθρωπο και να σχετισθούμε αληθινά μαζί του.
- Διαρκώς να επιτηρούμε την καρδιά μας και να μετανοούμε.
- Αυτό που έχει τη μεγαλύτερη σημασία είναι η κατάσταση της καρδιά μας. Προς τα πού κινείται η ελευθερία μας, το πρόσωπό μας. Ποιον αγαπούμε.
- Από το ποιον αγαπούμε ορίζεται η ταυτότητά μας η υπαρξιακή. Αν πραγματικά θέλουμε η υπαρξιακή μας ταυτότητα να γράφει χριστιανός, οφείλουμε να έχουμε στραμμένη ολοκληρωτικά την αγάπη μας στον Χριστό, δηλαδή να είμαστε αφοσιωμένοι στον Χριστό.

<u>29-05-2023</u> Ο τρόπος και η ζωή του χριστιανού (ομιλία μαζί με τον π.Πορφύριο Φραγκάκο)

- Αν αληθινά πιστεύουμε στον Χριστό, θα αισθανόμαστε την προσωπική αξία και ομορφιά που έχουμε και ως αντανάκλαση αυτών θα βλέπουμε την προσωπική αξία και ομορφιά που έχει ο κάθε άνθρωπος.
- Όταν υπάρχει η στέρεη βάση της ταπείνωσης, τότε μπορεί να οικοδομηθεί και το θαύμα και η ελπίδα και η πίστη.
- Στον βαθμό που δεν νοιαζόμαστε για την εικόνα μας, στον ίδιο βαθμό δεν νοιαζόμαστε και για την εικόνα των άλλων αλλά κοιτάμε την ουσία τους. Άρα, όσο περισσότερο αγωνιούμε για την εικόνα μας, τόσο περισσότερο κοιτάμε και την εικόνα των άλλων και όχι την ουσία τους.
- Αξιόλογος άνθρωπος είναι αυτός που δίνει αξία και τιμή στον έσχατο αδελφό, που μπορεί να είναι και περιφρονημένος.
- Ο άνθρωπος της προσευχής έχει την ευαισθησία και τη λεπτότητα να σέβεται και να τιμά ως Χριστό κάθε άλλον άνθρωπο.
- Αν δεν μπορούμε να δούμε την ομορφιά στην ασχήμια, την αρετή στην αμαρτία και την αξία στην απαξίωση, τότε μάλλον δεν έχουμε μάτια Χριστού, δηλαδή δεν έχουμε την οπτική της Εκκλησίας.
- Ο άνθρωπος του Χριστού ακόμα και στο κακό βλέπει το καλό, ενώ ο απομακρυσμένος από τον Χριστό άνθρωπος ακόμα και στο καλό βλέπει το κακό.
- Μόνο οι ταπεινοί και ευαίσθητοι τιμούν τον ελάχιστο.
- Όπως το σώμα χωρίς την ψυχή είναι νεκρό, έτσι και η πίστη χωρίς τα έργα είναι νεκρή.
- Ο Χριστός κρύβεται στα πρόσωπα εκείνων που έχουν μια πραγματική ανάγκη, την οποία εμείς καλούμαστε να ικανοποιήσουμε.

- Γνήσια προσφορά ως αποτέλεσμα πίστης έχουμε, όταν ικανοποιούμε κάποια πραγματική ανάγκη του άλλου ανθρώπου και όχι κάτι άλλο.
- Όσο μεγαλύτερη είναι η σύζευξη των καλών έργων ενός ανθρώπου, τόσο μεγαλύτερη είναι η πνευματική του πρόοδος.
- Μεγαλύτερη τιμή απολαμβάνουν από τον Χριστό αυτοί που Τον ζουν μυστικά στην καρδιά τους και δεν "δίνουν μάχες" γι' Αυτόν ούτε καταγγέλλουν όποιους έχουν αντίθετη άποψη, αλλά αντίθετα εύχονται περισσότερο γι' αυτούς.
- Το καλύτερο κήρυγμα του Χριστού είναι να γίνω πραγματικά χριστιανός, να αλλοιωθώ.
- Περισσότερο ομιλούμε με τη ζωή μας παρά με το στόμα μας.
- Τον άνθρωπο που έχει πνεύμα Θεού και που κατά συνέπεια έχει ειρηνεύσει με τον Θεό και με τους ανθρώπους, τον διακρίνουμε από το ότι, όταν τον συναντήσουμε, θέλουμε να μείνουμε εκεί μαζί του για πάντα.
- Αν πλησιάσουμε κάποιους ζηλωτές, θα αισθανθούμε την ταραχή που έχουν μέσα τους, γιατί ορίζονται από τον αντίπαλο. Εάν εκλείψει ο αντίπαλος, χάνονται.
- Το να ψάχνει κάποιος να βρει αιτίες διχασμού είναι τελείως διαβολικό.
- Αυτοί που έχουν ταραχή μέσα τους και τη μεταφέρουν στους άλλους ανθρώπους στο όνομα του Χριστού είναι δυο φορές "υιοί γεέννης", που είπε ο Χριστός.
- Ο Χριστός δίνει στους ανθρώπους την ειρήνη Του και αν ένας άνθρωπος έχει λάβει αυτή την ειρήνη, μπορεί τότε να τη μεταδώσει στους άλλους ανθρώπους.
- Αυτοί που καθοδηγούν άλλους θα κριθούν πιο αυστηρά.
- Όταν δεν ελέγχουμε το στόμα μας, αυτό δείχνει ότι η καρδιά μας είναι ταραγμένη.
- Να ελέγχουμε το στόμα μας, για να γλυτώνουμε από πολλά και σοβαρά προβλήματα.
- Η γλώσσα μπορεί να λειτουργήσει μέσα στην ανθρώπινη κοινωνία ως διάσπαση αλλά και ως ενότητα, ανάλογα με το πώς θα τη χρησιμοποιήσουμε.
- Η γλώσσα δεν είναι απλά ένα όργανο του σώματος. Είναι ένα σημείο πραγμάτωσής μας μέσα στην καθημερινότητα.
- Η ενότητα είναι δώρο του Αγίου Πνεύματος. Η δική μας ευθύνη είναι να τη διαφυλάξουμε δια του λόγου.
- Το Άγιο Πνεύμα μπορεί το φαρμάκι, που είναι τα λόγια μας, να το κάνει φάρμακο ταπείνωσης και συγχωρητικότητας.
- Η δουλειά της Εκκλησίας είναι να μετατρέπει το κακό σε καλό.
- Η καθοδήγηση που ένας πνευματικός δίνει σε κάποιον δεν είναι για γενική χρήση, αλλά για εξατομικευμένη. Δηλαδή είναι μόνο για τον συγκεκριμένο άνθρωπο, του συγκεκριμένου βίου, του συγκεκριμένου περιβάλλοντος, τη συγκεκριμένη χρονική στιγμή.
- Ο Θεός σέβεται απόλυτα την ελευθερία μας και την ιδιοπροσωπία μας.
- Η κλωνοποίηση κάποιων χριστιανών, που όλοι γίνονται σαν τον πνευματικό τους ή ίδιοι μεταξύ τους, φανερώνει ένα μη υγιές εκκλησιαστικό κλίμα.

- Το πιο σημαντικό μέσο που ενώνει τον άνθρωπο με τον Θεό και τους ανθρώπους μεταξύ τους είναι ο λόγος.
- Το πιο σημαντικό μέσο για να γνωρίσω κάποιον και να σχετισθώ μαζί του είναι ο λόγος.
- Από τον λόγο φανερώνεται το πνεύμα του ανθρώπου, η ποιότητά του, η κατάστασή του.
- Το τι θα ακούσει κάποιος εξομολογούμενος από τον πνευματικό του και πόσο θα ωφεληθεί εξαρτάται κυρίως από τη διάθεση με την οποία πηγαίνει στην εξομολόγηση.
- Είναι πολύ σημαντικός ο λόγος, αλλά ακόμα πιο σημαντική είναι η ακοή, δηλαδή το να μπορούμε να ακούμε το ουσιαστικό μήνυμα του άλλου.
- Όλοι εξαρτόμαστε ο ένας από τον άλλον με έναν τρόπο αδιόρατο και μυστικό, που μόνο ο Θεός γνωρίζει και μπορεί να αποκρυπτογραφήσει.
- Το Πνεύμα του Θεού μπορούμε να το αναγνωρίσουμε από το ότι αφήνει στην καρδιά μας γλύκα και ειρήνη.

<u>11-06-2023</u> Για ποιον λόγο ζω

- Καρπός της Εκκλησίας, της Πεντηκοστής και του Αγίου Πνεύματος είναι η αγιότητα, που είναι και ο λόγος της ύπαρξής μας.
- Όλοι είμαστε καλεσμένοι για την αγιότητα.
- Άγιος είναι αυτός που ταπεινώνεται και αδειάζει από τον εαυτό του, για να βρει χώρο ο Χριστός και να κατοικήσει μέσα του.
- Αν δεν αδειάσουμε από τον εαυτό μας μόνοι μας, αυτό το κάνει ο Θεός με τους πειρασμούς, δηλαδή γίνεται με έναν ίσως πιο βίαιο τρόπο.
- Όσο πιο εξουθενωμένος και διαλυμένος είναι ο άνθρωπος, τόσο πιο ευλογημένος είναι, εφόσον, με την ελπίδα στον Θεό και όχι απόγνωση, γίνεται γόνιμη γη ώστε να καρποφορήσει η χάρη του Θεού.
- Αυτός που θέλει να υπερισχύει έναντι των άλλων είναι ο πλέον ελλιπής και μειονεκτικός.
- Ο πνευματικά προσανατολισμένος άνθρωπος χαίρεται να χάνει για χάρη των άλλων. Δεν τον νοιάζει να κυριαρχεί στους άλλους και να επιβεβαιώνει έτσι τον εαυτό του.
- Οι άνθρωποι γύρω μας δεν υπάρχουν για να τους εξουσιάζουμε, αλλά για να τους ειρηνεύουμε.
- Αυτό που διδάσκει τους ανθρώπους δεν είναι ο λόγος μας, αλλά το τι είμαστε και εκπέμπουμε.
- Ο άγιος δεν είναι ένας παντοδύναμος και αφύσικος άνθρωπος, αλλά είναι ένας κανονικός άνθρωπος που αναγνώρισε την πραγματικότητά του και κατάλαβε τον λόγο της ύπαρξής του.
- Η αγιότητα είναι αυτή που θα σώσει τον κόσμο.

25-06-2023 Πίσω από το άγχος είναι ο φόβος και η ενοχή

- Πρώτα από όλα τη Βασιλεία των Ουρανών να ζητούμε από τον Θεό και μετά όλα θα μας προστεθούν. (Κύριος)
- Αυτά που με φορτώνουν με άγχος είναι ο φόβος και η ενοχή: α) Ο υπαρξιακός φόβος ότι αυτό που επιδιώκω καθημερινά τελικά δεν θα με γεμίσει, γιατί δεν είναι αυτό που μου λείπει, αλλά αντίθετα με οδηγεί στο τίποτα και στον θάνατο. β) Η ενοχή ότι βρίσκομαι σε λάθος δρόμο από αυτόν για τον οποίο είμαι φτιαγμένος .
- Ο Θεός ενδιαφέρεται κυρίως για κάτι σημαντικότερο από την κάλυψη των καθημερινών μας μεριμνών: Να μας αναπτύξει ως πρόσωπα και να μας προσανατολίσει υπαρξιακά, δηλαδή να μας οδηγήσει στη Βασιλεία Του.
- Ο άνθρωπος που βρίσκεται στον δρόμο της Βασιλείας των Ουρανών είναι πλήρης, είναι ελεύθερος, είτε έχει είτε δεν έχει. Και δεν είναι ένας τεμπέλης που κάθεται και λέει "ο Κύριος θα τα φροντίσει όλα", αλλά συνεχώς ενεργεί για να αναπαύει τους ανθρώπους και συνεχώς βρίσκει νόημα σε όλα, είτε τα έχει είτε τα στερείται.
- Μόνο αν στραφούμε στο πρόσωπο του Χριστού, θα απαλλαγούμε από το άγχος και θα αναπαυτούμε πραγματικά.
- Ο Θεός, για να ελκύσει τους ανθρώπους κοντά Του, άλλοτε τους δίνει τη χάρη Του και άλλοτε τους στερεί τη χάρη Του.
- Το μεγάλο μας πρόβλημα είναι ότι δεν βρήκαμε τον δρόμο μας και τον στόχο μας.
- Ο Χριστός δεν μας δίνει απλώς την τροφή και την αγάπη αλλά είναι η τροφή και η αγάπη.

02-07-2023 Το μεγάλο μυστικό

- Το κλειδί όλης της πρακτικής πνευματικής ζωής του ανθρώπου, αυτό που ανοίγει τον πνευματικό μας ορίζοντα και ελκύει τη χάρη του Θεού είναι η ταπείνωση.
- Η πίστη και η αγάπη δεν αρκούν για τη σωτηρία μας. Απαραίτητη είναι και η ταπείνωση.
- Η πίστη χωρίς την ταπείνωση μπορεί να γίνει δαιμονική κατάσταση. Και ο διάβολος πιστεύει και θεολογεί και μάλιστα πολύ καλά, αλλά είναι ο εχθρός του ανθρώπου γιατί του λείπει η ταπείνωση.
- Οι αμαρτίες μας μπορούν να γίνουν αφορμή για την πνευματική μας ανάπτυξη, αν μετανοήσουμε και ταπεινωθούμε.
- Ο Θεός επιτρέπει τους πειρασμούς στη ζωή μας, για να ταπεινωνόμαστε και έτσι να μπαίνουμε στην οδό της σωτηρίας.
- Δεν υπάρχει άγιος στην Εκκλησία μας που να μην πέρασε από την οδύνη των πειρασμών.
- Αυτό που μας ασφαλίζει από πνευματικούς κινδύνους είναι η συναίσθηση της αμαρτωλότητάς μας και το χαμήλωμα του φρονήματός μας.
- Ο Χριστός επιθυμεί να έχουμε εσωτερική ειρήνη, κάτι που είναι καρπός της ταπείνωσης.
- Η διατήρηση της εσωτερικής μας ειρήνης είναι μια μορφή υποχωρητικότητας έναντι των

άλλων ανθρώπων που δεν είναι δειλία, τέχνασμα ή μεθόδευση, αλλά επίγνωση του μέτρου μας και της αμαρτωλότητάς μας.

- Η ταπείνωση, εκτός των άλλων, εξυγιαίνει και ισορροπεί τον άνθρωπο και τις σχέσεις του.
- Κανέναν άνθρωπο δεν μπορούμε να διορθώσουμε εμείς. Μόνο ο Χριστός με τη χάρη Του μπορεί αυτό να το κάνει.
- Το φως του Χριστού μόνο οι ταπεινοί άνθρωποι το έχουν και το εκπέμπουν στους άλλους.
- Να χαμηλώνουμε και να ζητούμε το έλεος του Θεού για μας και για κάθε άνθρωπο. Τότε ο Χριστός θα μας κάνει φορείς του φωτός Του και ο λόγος Του θα δικαιώνεται.

<u>09-07-2023</u> Η ευθύνη της ευεργεσίας

- Θέλουμε να λαμβάνουμε τα δώρα του Θεού αλλά ταυτόχρονα θέλουμε και να συνεχίζουμε την αμαρτωλή ζωή μας. Αυτά τα δύο όμως δεν μπορούν να συνυπάρχουν, όπως δεν μπορεί να συνυπάρχει το φως με το σκοτάδι, γι' αυτό και βιώνουμε μια εσωτερική σύγκρουση.
- Ο λόγος που μας γλυκαίνει η αμαρτία είναι η ανωριμότητά μας. Μόνο ο ώριμος άνθρωπος αντιλαμβάνεται ποιος είναι ο άξονας της ζωής του, ποια είναι η αναφορά του.
- Επειδή δεν έχουμε βαθιά πίστη και επιλεγμένη πορεία, λοξοκοιτάζουμε και μετεωριζόμαστε, με συνέπεια να μην ζούμε υπεύθυνα και αληθινά.
- Ωρίμανση του ανθρώπου είναι η μετάνοια και η ταπείνωση.
- Η μετάνοια είναι υπέρβαση της ενοχής και του φόβου της τιμωρίας.
- Μόνο αν πάψουμε να είμαστε εγωιστικά κλεισμένοι στις βεβαιότητές μας και με ταπεινό φρόνημα ανοίξουμε την πόρτα της ψυχής μας, θα μπορέσουμε να δεχτούμε την αλήθεια μας και να αλλάξουμε ζωή.
- Όσο δεν έχουμε ταπείνωση και παραμένουμε κλεισμένοι στις βεβαιότητές μας, την όποια προσπάθεια αποκάλυψης της αλήθειας μας από άλλους θα τη βλέπουμε ως εχθρική και θα αμυνόμαστε-αντιδρούμε.
- Ο άνθρωπος που αποκαλύπτει σε κάποιον την αλήθεια του κινδυνεύει να θεωρηθεί εχθρός του και όχι ευεργέτης του, λόγω του ξεβολέματος που τον κάνει να αισθάνεται.
- Ο πεσμένος πνευματικά άνθρωπος δεν αντέχει το φως, δεν αντέχει την αλήθεια και κυρίως δεν αντέχει την ευθύνη της απόφασης να απορρίψει τη ζωή στο σκοτάδι, επιλέγοντας τη χάρη του Θεού.
- Ο ώριμος και καλλιεργημένος άνθρωπος διακρίνεται από το ότι δεν αντιδρά στις υποδείξεις και τις συμβουλές που είναι αντίθετες με τις δικές του βεβαιότητες.
- Όσο μεγαλώνουμε και περνούν τα χρόνια μας, τόσο πιο δύσκολα αλλάζουμε. Αποκτούμε εσωτερικές αγκυλώσεις.
- Είμαστε τόσο ανώριμοι οι περισσότεροι, που θέλουμε κοντά μας ανθρώπους που να μας λένε ότι είμαστε εντάξει, να συνεχίσουμε τη ζωή που κάνουμε και να μην αλλάξουμε. Δεν

αντέχουμε αυτούς που μας ξεβολεύουν.

- Είμαστε τόσο ανώριμοι οι περισσότεροι, που ακόμα και τις ευεργεσίες των άλλων τις αποδεχόμαστε μόνο στον βαθμό που δεν μας ξεβολεύουν από αυτό που ζούμε.
- Ο Χριστός σέβεται την ελευθερία μας. Το ίδιο οφείλουμε να κάνουμε κι εμείς με τους άλλους ανθρώπους.
- Ο τρόπος είναι ουσία. Όποιος προσπαθεί με βίαιο τρόπο να αλλάξει κάποιον, τον δικαιώνει στην κατάστασή του.
- Ο Κύριος και μας ευεργετεί και κρούει διακριτικά την πόρτα της ψυχής μας, περιμένοντας εμείς να Του ανοίξουμε.
- Όταν κάποιος μας προσεγγίζει με τρόπο που δεν μας δίνει πατήματα για να δικαιολογούμε τον εαυτό μας αλλά αντίθετα με τρόπο που να ερχόμαστε αντιμέτωποι με τη δική μας ευθύνη, αυτό, επειδή είμαστε ανώριμοι, συνήθως μας τρομάζει.
- Όταν αντιδρούμε και μάλιστα έντονα στο άκουσμα κάποιων σοφών καθοδηγητικών λόγων, μάλλον κάποιο πρόβλημα έχουμε που οφείλουμε να θεραπεύσουμε.
- Ο άνθρωπος που έχει πάρει στα σοβαρά τη ζωή του, δηλαδή που ζει υπεύθυνα και εν μετανοία, δεν έχει βεβαιότητες, είναι πάντα ανοιχτός και έχει την ικανότητα να ακούει.
- Οφείλουμε να εξελισσόμαστε. Να μην μένουμε στα ίδια, αλλά να είμαστε ανοιχτοί στα κελεύσματα και στις ευεργεσίες του Θεού. Μόνο ο φτωχός πνευματικά άνθρωπος δεν αλλάζει και μάλιστα γκρινιάζει που αλλάζουν οι άλλοι γύρω του.

<u>16-07-2023</u> Η Ευθύνη του Φωτός

- Ο Κύριος μας προτείνει να λάμπουμε φως, για να δοξάσουμε Αυτόν που χαρίζει τα δώρα, δηλαδή τον Θεό Πατέρα.
- Όταν τα καλά έργα τα κάνουμε για την εικόνα μας προς τους άλλους, επειδή υποκρινόμαστε, αντιφάσκουμε σε σχέση με την πραγματικότητά μας και προκαλούμε μέσα μας σύγκρουση. Γιατί άλλο είναι το προσωπείο μας και άλλη η πραγματικότητά μας.
- Τα αληθινά καλά έργα είναι η φυσική εκδήλωση του μετανοημένου και αναγεννημένου μέσα στη χάρη του Θεού ανθρώπου. Είναι η σφραγίδα του εσωτερικού του βιώματος.
- Όταν ένας άνθρωπος αγαπάει τον Χριστό, την αγάπη αυτή τη φανερώνει όλη η ύπαρξή του και οι επιλογές του, π.χ. τη φανερώνει ο τρόπος που μιλάει, που συμπεριφέρεται, που βλέπει, που ντύνεται.
- Η τοποθέτηση "Εγώ πιστεύω στον Θεό και κάνω ό,τι θέλω, δεν είμαι σαν τους θρήσκους, που όλοι τους είναι υποκριτές" είναι η χειρότερη πλάνη και φανερώνει άνθρωπο που πάσχει ψυχικά.
- Ο Κύριος μας προτείνει να εξωτερικεύουμε φως, ισορροπία, ειρήνευση, ελευθερία, καλοσύνη, ώστε να μας χαίρονται και να μας καμαρώνουν οι άνθρωποι, όχι ιδιοτροπία, απαιτητικότητα, σκληρότητα, ψυχοπάθεια.

- Όταν με τα καλά έργα, όπως αυτά της φιλανθρωπίας, της ενότητας, της αγάπης, της καταλλαγής, της καλοσύνης, του μη σκανδαλισμού κ.ά. δοξάζουμε τον Θεό Πατέρα, αυτός ο δοξασμός έρχεται και σε μας.
- Ο δοξασμός του Θεού είναι η δική μας σωτηρία.
- Πολλές φορές μέσα από μία δήθεν πνευματική ζωή γεννιέται ο αυτοδικαιωτισμός, η σκληροκαρδία και η απανθρωπιά.
- Η πλάνη του σκληρόκαρδου δήθεν χριστιανού είναι χειρότερη από αυτήν του ανθρώπου που ζει μέσα στην αμαρτία, γιατί νομιμοποιεί τη στάση του, ισχυροποιεί τον εγωισμό του, βεβαιώνει την ιδέα του και έτσι βυθίζεται όλο και περισσότερο στην πλάνη αυτή.
- Ο άνθρωπος που ζει εν μετανοία είναι τόσο συγκλονισμένος με τη χάρη του Θεού, που είναι και αισθάνεται πλήρης και άρα δεν τον νοιάζει η δικαίωσή του ως προς τον κόσμο. Και αυτή η εσωτερική πληρότητα βγαίνει προς τα έξω ως ήθος και συμπεριφορά.

<u>30-07-2023</u> Χωρίς Χριστό γίνεσαι οπαδός

- Όλα τα χαρίσματα του Θεού στους ανθρώπους έχουν μεγάλη αξία, γιατί είναι μέσα στο σχέδιό Του και οικοδομούν το σώμα της Εκκλησίας. Οπότε είναι λάθος και άρρωστο πνευματικά να κάνουμε στα χαρίσματα συγκρίσεις και να ανταγωνιζόμαστε μεταξύ μας.
- Οφείλουμε να ξεκαθαρίσουμε μέσα μας ποιος είναι ο λόγος της πνευματικής ζωής που κάνουμε. Αν δηλαδή είναι η προσωπική σχέση με τον Χριστό ή κάποια βολικά δεκανίκια, π.χ. ένας άνθρωπος που τον έχουμε απολυτοποιήσει και πειθήνια ακολουθούμε, κάτι βέβαια που είναι προσβολή του Χριστού και ένδειξη της προσωπικής μας αναπηρίας.
- Όταν δεν θέλουμε να αναλάβουμε οι ίδιοι την ευθύνη της ζωής μας, συνήθως επιλέγουμε να οχυρωθούμε και να αισθανθούμε δυνατοί πίσω από κάποια πρόσωπα.
- Οι άνθρωποι που ο Θεός φέρνει στη ζωή μας είναι οι μαρτυρίες του Χριστού, είναι οι ευκαιρίες και οι δρόμοι για τον Χριστό, αλλά όχι ο Χριστός.
- Άλλο είναι να σέβομαι κάποιον θεσμό ή πρόσωπο και άλλο κάποιος θεσμός ή πρόσωπο να υποκαθιστά την προσωπική μου σχέση με τον Χριστό και να του αναθέτω την προσωπική ευθύνη της ζωής μου.
- Αυτό που μας δίνει δύναμη και αξία δεν είναι οι άνθρωποι οι φαινομενικά δυνατοί, αλλά η σχέση μας με τον Θεό, η εμπειρία της αγάπης του Θεού. Και επειδή, λόγω της αμετανοησίας μας, δεν έχουμε γευτεί αυτή την εμπειρία, καταφεύγουμε σε δεκανίκια, δηλαδή σε ανθρώπους φαινομενικά σημαντικούς, που τους έχουμε για θεούς και έτσι γινόμαστε οπαδοί.
- Η δύναμή μας είναι η ταπείνωση και η μετάνοια.
- Η οπαδοποίηση των μελών της Εκκλησίας με προσκόλληση σε κάποιους ανθρώπους της οδηγεί σε τεμαχισμό του σώματός της, δηλαδή στην απώλεια της εντελώς απαραίτητης για την ύπαρξη της Εκκλησίας ενότητας.
- Η προσκόλληση σε ανθρώπους ή ιδέες είναι ένδειξη ανωριμότητας, ένδειξη απουσίας

αγάπης προς τον Θεό, προς τους άλλους ανθρώπους και προς τον εαυτό μας και ένδειξη απομόνωσης και κλεισίματος στον εαυτό μας.

- Όταν αγαπώ, ακόμα κι αν αυτός που αγαπώ είναι απών, είναι ορατός στη ζωή μου. Αντίθετα, όταν δεν αγαπώ, ζω τη μοναξιά μου.
- Η αληθινή ελευθερία και η αληθινή κοινωνία είναι η ικανότητα να αγαπώ. Μόνο όμως αν συνειδητοποιήσω την προσωπική μου αξία που μου χαρίζεται από τον Θεό, θα μπορέσω να αποκτήσω αυτή την ικανότητα.

<u>01-08-2023</u> Πώς μπορούμε να εμπνέουμε

- Για να κάνουμε τον άλλο να "σκιρτήσει", δηλαδή να εμπνευστεί στον δρόμο της αλήθειας, χρειάζονται δύο πράγματα: α) εμείς να έχουμε τον Χριστό μέσα μας και β) ο άλλος να είναι ανοιχτός, ώστε να δεχθεί την ιερουργημένη από τη χάρη του Θεού ενέργειά μας.
- Χαρακτηριστικό του ανθρώπου που έχει Χριστό είναι ότι δημιουργεί "σκίρτημα" στους ανθρώπους που αναζητούν την αλήθεια ή τουλάχιστον είναι ανοιχτοί σε αυτήν.
- Αν δεν μπορούμε να επηρεάσουμε θετικά τους γύρω μας, οι οποίοι ίσως και να ενοχλούνται από τις ενέργειές μας, θα πρέπει να προβληματιστούμε για την ποιότητα της πνευματικής ζωής που νομίζουμε ότι κάνουμε κι αν όντως είμαστε του Χριστού.
- Όταν είμαστε φορείς της χάρης του Θεού, ακόμα κι η ανάσα μας εμπνέει. Και τίποτα να μην λέμε, αλλοιώνονται οι γύρω άνθρωποι και ο χώρος.
- Ανοιχτοί στην αλήθεια του Θεού γινόμαστε, όταν ησυχάσουμε και όταν αδειάσουμε από το εγώ μας, δηλαδή από τις βεβαιότητές μας, τους λογισμούς μας, τις παρεξηγήσεις μας, τις επιθυμίες μας.
- Η σιωπή, η ησυχία και η αποφυγή εντάσεων μας φέρνουν πιο κοντά στον Θεό.

<u>06-08-2023</u> Η μεταμόρφωση της ζωής μας

- Το φως της Μεταμόρφωσης του Χριστού στο Θαβώρ συνδέεται πνευματικά με το επακόλουθο σταυρικό πάθος του Χριστού στον Γολγοθά, γιατί αυτό το φως ήταν εξαιτίας του Σταυρού, όπως άλλωστε εξαιτίας του Σταυρού είναι και όλη η δόξα του Κυρίου μας.
- Η Μεταμόρφωση του Χριστού ήταν στην ουσία μεταμόρφωση των τριών μαθητών Του, γιατί αυξήθηκε η δεκτική τους ικανότητα και έτσι μπόρεσαν να δουν το φως του Χριστού.
- Την εμπειρία του φωτός τη λαμβάνουμε ανάλογα με τη δεκτική μας ικανότητα και αυτή η δεκτική μας ικανότητα ορίζεται από τη διάθεσή μας να σταυρωθούμε, τη διάθεσή μας να σηκώσουμε τον σταυρό μας και να ακολουθήσουμε τον Χριστό. Αυτό ισχύει σε αντίθεση με τις διάφορες θρησκευτικές εμπειρίες μας, που τις περισσότερες φορές είναι συναισθηματικού περιεχομένου και κρύβουν έναν βαθύ εγωισμό.
- Μόνο εφόσον έχουμε λάβει τη γλυκιά εμπειρία της αγάπης του Χριστού, έστω κατά το ελάχιστο, μπορούμε να θεωρούμαστε εντός των πλαισίων της πνευματικής ζωής.

- Το φως του Χριστού το λαμβάνει μόνο ό άνθρωπος που ησυχάζει, που αδειάζει από τα δικά του και που ζητεί ως τον θησαυρό της ζωής του αυτό το φως από τον Χριστό.
- Ο κόσμος δεν αλλάζει με τα λόγια μας. Αλλάζει με αυτό που είμαστε. Και αν εμείς γίνουμε μέτοχοι του φωτός του Χριστού, τότε πραγματικά θα δώσουμε ελπίδα και στον κόσμο.

10-08-2023 Προσανατολισμός ζωής

- Το άγχος και οι αγωνίες μας, που συνήθως αποδίδουμε σε κάποιες δυσκολίες που περνάμε, στην πραγματικότητα οφείλονται στο ότι δεν έχουμε βάση και προσανατολισμό στη ζωή μας. Ασχολούμαστε με πάρα πολλά πράγματα, αλλά όχι με τον Ένα που ουσιαστικά μόνο Αυτόν έχει ανάγκη η ύπαρξή μας, δηλαδή τον Χριστό.
- Η έλλειψη προσανατολισμού ζωής δημιουργεί μέσα μας σύγχυση υπαρξιακή.
- Η αμαρτία μας είναι ότι δεν ξέρουμε πού πατάμε, πού βρισκόμαστε και πού πάμε.
- Όταν είμαστε με τον Χριστό, δεν σημαίνει ότι παραιτούμαστε από τη ζωή, αλλά ότι η ζωή μας αποκτά νόημα, γίνεται ευλογία. Ακόμη και η πιο ασήμαντη απασχόλησή μας γίνεται μέρος του παραδείσου.
- Αυτό που έχει σημασία δεν είναι τι κάνουμε, αλλά αν το κάνουμε με τον Χριστό ή όχι.
- Μόνο με τον Χριστό η ζωή μας αποκτά ουσία και νόημα. Αν δηλαδή πρώτα να βρούμε την ισορροπία και την κατεύθυνσή μας, που είναι οι Χριστός, μετά οτιδήποτε και να κάνουμε θα είναι ευλογημένο, δηλαδή θα έχει ουσία και νόημα.
- Την πνευματική μας κατάσταση δεν τη δείχνουν οι εξωτερικές, π.χ. θρησκευτικές, μας πράξεις, αλλά η αναζήτηση της καρδιάς μας.
- Το άγχος και η πολυπραγμοσύνη μας συνήθως φανερώνουν ότι κάτι δεν πάει καλά μέσα μας, δηλαδή ότι ζούμε χωρίς να έχουμε ή χωρίς να ποθούμε τον Χριστό.
- Ελεύθερος άνθρωπος δεν είναι αυτός που κάνει ό,τι θέλει, αλλά αυτός που "αναπαύει τα σπλάχνα του", που έχει ειρήνη στην καρδιά του.
- Θα μπορέσουμε να ειρηνεύσουμε, μόνο αν δρομολογήσουμε την ύπαρξή μας στον Ένα που έχουμε ανάγκη.

13-08-2023 Η εμπειρία της πνευματικής ζωής

- Η πίστη είναι δώρο του Θεού, που εμείς μπορούμε να το ελκύσουμε όταν το ζητήσουμε, δηλαδή όταν αδειάσουμε από τους δικούς μας λογισμούς-βεβαιότητες και παραδοθούμε στον Θεό.
- Πιστεύει αυτός που έχει τη διάθεση να πιστέψει.
- Όταν έχουμε παραδώσει την ύπαρξή μας στον Θεό, δεν γίνεται παρά να καλλιεργούμε την αγάπη και τις άλλες αρετές.
- Ο Θεός πάντα δίνει. Εμείς είμαστε κλειστοί και δεν λαμβάνουμε τα δώρα Του.
- Όσο μειώνουμε τη βεβαιότητά μας στον λογισμό μας, τόσο αυξάνεται η δεκτικότητά μας

στα δώρα του Θεού.

- Η προσευχή είναι διαρκής κοινωνία και αναφορά της ύπαρξής μας στον Θεό, που οδηγεί στο γέμισμά μας από τον Θεό.
- Γεμίζουμε από τον Θεό, μόνο όταν αδειάζουμε από τον εαυτό μας.
- Όταν αγαπάμε κάποιον, το άδειασμα του εαυτού μας γι' αυτόν δεν γίνεται καταπιεστικά, αλλά με τη θέλησή μας και με χαρά. Το ίδιο ισχύει και όταν αγαπάμε τον Θεό.
- Η μεγάλη αμαρτία μας μέσα στην Εκκλησία είναι ότι την πνευματική εμπειρία την τυποποιήσαμε σε θρησκευτικά καθήκοντα, με συνέπεια να είναι νεκρός ο Χριστός μέσα μας.
- Οι πιο ταλαιπωρημένοι άνθρωποι στον κόσμο είναι οι θρησκευτικοί άνθρωποι που δεν έχουν το βίωμα του Θεού.
- Εμείς οι "της Εκκλησίας" τη χάρη του Θεού θα μπορέσουμε πραγματικά να τη γευτούμε, μόνο αν γκρεμίσουμε το οικοδόμημα της θρησκευτικότητας που φτιάξαμε και οχυρωθήκαμε πίσω του.
- Η πνευματική ζωή είναι βίωμα προσωπικής σχέσης με τον Θεό, που αυτό το βίωμα είναι διαφορετικό σε κάθε άνθρωπο.
- Οτιδήποτε έρχεται στη ζωή μας, καλό ή κακό, είναι αφορμές και τρόποι του Θεού για να μπορέσουμε να ορθοδρομήσουμε.

<u>20-08-2023</u> Πώς να βρω την εσωτερική ειρήνη

- Πολλές φορές δείχνουμε να μετανοούμε, αλλά δεν μετανοούμε αληθινά, εσωτερικά. Η δήθεν μετάνοιά μας στηρίζεται στον φόβο, στην ενοχή ή στο συμφέρον.
- Η γνησιότητα της μετάνοιάς μας αποδεικνύεται από το πώς συμπεριφερόμαστε απέναντι στους άλλους.
- Μπορούμε να εισπράξουμε το έλεος και τη συγχώρεση του Θεού, μόνο αν κι εμείς είμαστε ελεήμονες και συγχωρητικοί.
- Ο Θεός δεν οργίζεται ποτέ. Ο άνθρωπος της φιλαυτίας, της ιδιοτέλειας και του φόβου βλέπει και εισπράττει την αγάπη του Θεού ως οργή.
- Η δόμηση της ζωής μας με φιλαυτία, ιδιοτέλεια και φόβο δεν φέρνει ειρήνη και ανάπαυση μέσα μας. Ο εγκλωβισμός στο στενό ατομικό συμφέρον μας και η απουσία συγχωρητικής διάθεσης φέρνει ταραχή και εσωτερικό βασανισμό.
- Αν εμείς ως χριστιανοί δεν έχουμε ειρήνη μέσα μας, οφείλουμε να ψάξουμε να δούμε τι συμβαίνει, γιατί μάλλον ζούμε ανεπίγνωστα.
- Η έλλειψη εσωτερικής ειρήνης, εφόσον συνειδητοποιήσουμε πού οφείλεται, μπορεί να αποτελέσει το καμπανάκι που θα μας οδηγήσει σε μια ζωή διαφορετική, με περισσότερη και γνησιότερη αγάπη, και άρα μπορεί να λειτουργήσει θεραπευτικά.
- Η συγχώρεση που δίνουμε στον άλλον είναι η θεραπεία μας. Και είναι ο τρόπος να μην βλέπουμε τον Θεό ως οργισμένο, αλλά ως αυτό που είναι, δηλαδή σπλαχνικό και ελεήμονα.

- Το πώς βλέπουμε τους άλλους και τον Θεό διαμορφώνεται από την κατάσταση στην οποία βρισκόμαστε, δηλαδή από το πόσο συγχωρητικοί και ελεήμονες είμαστε.
- Μόνο αν συνειδητοποιήσουμε ότι είμαστε μέλη του ίδιου σώματος με τον κάθε αδελφό μας, ακόμη και με τον εχθρό μας, θα μπορέσουμε να αφομοιώσουμε την αγάπη του Θεού.
- Η αγάπη και η συγχώρεση του αδελφού μου είναι για μένα ελευθερία, υγεία, πληρότητα.

<u>27-08-2023</u> Ελεύθεροι από εξαρτήσεις

- Στην οποιαδήποτε ενέργεια-επιλογή μας, αυτό που έχει τη μεγαλύτερη σημασία είναι ο λόγος, το κίνητρο που έχουμε και ο βαθμός αφοσίωσής μας σε αυτό το κίνητρο.
- Μπορεί να τηρούμε τις εντολές του Θεού αλλά να μην έχουμε σχέση με τον Θεό. Για παράδειγμα, μπορεί να τηρούμε αυτές τις εντολές, για να ικανοποιούμε την εικόνα του εαυτού μας ή/και να μας συγχαίρουν οι άνθρωποι.
- Οφείλουμε να διερωτηθούμε αν ο λόγος για τον οποίο τηρούμε τις εντολές του Θεού είναι ο εξαναγκασμός και ο φόβος ή η ελευθερία και η χαρά.
- Η αυθεντικότητα της πνευματικής μας ζωής πιστοποιείται από το αν έχουμε εξαρτήσεις ή όχι. Η ύπαρξη εξαρτήσεων φανερώνει πρόβλημα.
- Θα ζούμε πνευματικά, μόνο αν αφήσουμε τον Χριστό να γίνει προσωπικό μας βίωμα και αποβάλλουμε από μέσα μας κάθε εξάρτηση που εμποδίζει αυτό το βίωμα.
- Οι εξαρτήσεις δηλώνουν την υπαρξιακή μας κατάθλιψη. Δηλώνουν ότι δεν έχουμε βρει νόημα και προσανατολισμό στη ζωή και προσπαθούμε να γαντζωθούμε από το ψέμα.
- Έχουμε τον Χριστό ως τον θησαυρό της ζωής μας, όταν κινούμαστε προς Αυτόν όχι από εξαναγκασμό και φόβο, αλλά από ελευθερία και χαρά.

<u>10-09-2023</u> Η πίστη είναι εμπιστοσύνη

- Η πίστη δεν είναι μια διανοητική παραδοχή, αλλά είναι η εμπιστοσύνη σε μία σχέση.
- Η σωτηρία μας δεν επιτυγχάνεται με τα έργα μας, δηλαδή από τον εαυτό μας, αλλά με την πίστη μας στον Χριστό, δηλαδή από τον Χριστό.
- Πίστη είναι η εμπιστοσύνη στον Χριστό.
- Πιστεύω στον Χριστό σημαίνει εμπιστεύομαι τον Χριστό ως πηγή της ζωής μου και της σωτηρίας μου.
- Επειδή ο Χριστός δεν ήρθε για να μας κρίνει αλλά για να μας σώσει, με την πίστη στον Χριστό ελευθερώνεται η ύπαρξής μας.
- Εάν νομίζουμε ότι σωτηρία μας είναι τα έργα μας και η αυτοδικαίωσή μας, τότε ζούμε μια άλλου είδους κόλαση, την κόλαση της χωρίς τον Χριστό αρετής μας.
- Όταν παραδεχτούμε ότι δεν μπορούμε να σωθούμε μόνοι μας και στραφούμε με εμπιστοσύνη προς τον Χριστό, τότε και τα έργα μας γίνονται έργα αγάπης και συγχώρεσης.
- Όταν στραφούμε προς τον Χριστό και άρα ταυτίσουμε τη ζωή μας με το θέλημα του Θεού,

τότε αρχίζουμε να έχουμε την εμπειρία της αληθινής ζωής.

- Το μεγαλύτερο εμπόδιο της σωτηρίας μας είναι το περιχαράκωμα-κλείσιμο στον εαυτό μας και στις ιδέες μας.
- Η πνευματική ζωή είναι το άνοιγμα στην αγάπη του Θεού.
- Άλλο η δική μας ηθική ζωή-δικαίωση και άλλο η ηθική ζωή-δικαίωση του Χριστού.
- Όταν θησαυρός και πυξίδα μου είναι ο Χριστός, τότε, για να μην Τον χάσω, αρνούμαι την αμαρτία και το σκοτάδι και αγωνίζομαι για την αρετή και το φως.

<u>14-09-2023</u> Το παράδοξο του σταυρού

- Ο σταυρός αποτελεί για μας τους χριστιανούς ένα σύμβολο με βαθύ και ουσιαστικό περιεχόμενο. Τιμούμε τον Σταυρό ως πρόταση και ως κατάσταση ζωής.
- Ο σταυρός, που για τον κόσμο είναι οδύνη, για τον χριστιανό είναι ευλογία, πηγή ζωής και πηγή γνώσης.
- Ο σταυρός είναι η απόδειξη, το τεκμήριο της αγάπης του Θεού, την οποία αγάπη αποδεχόμαστε, όταν κι εμείς αγαπήσουμε τον Θεό διά του δικού μας σταυρού.
- Μόνο όποιος αγαπάει αληθινά, δηλαδή ο ταπεινός, μπορεί να γνωρίσει το βαθύ μυστήριο του σταυρού.
- Άλλο είναι η κατανόηση των πνευματικών καταστάσεων και άλλο η βίωσή τους. Και παρότι η μεταξύ τους απόσταση είναι τεράστια, συνήθως οι χριστιανοί κάνουν το λάθος να εκλαμβάνουν την κατανόηση των πνευματικών καταστάσεων ως βίωση.
- Η οδός με την οποία η γνώση μας μπορεί να γίνει βίωμα είναι ο σταυρός, δηλαδή το σταύρωμα του λογισμού μας και η ταύτιση του θελήματός μας με το θέλημα του Θεού.
- Οι εσωτερικές μας δυσκολίες, όπως είναι οι νευρώσεις, οφείλονται στην αντίστασή μας στον δρόμο του σταυρού, που στην ουσία είναι η έξοδος από τον εαυτό μας.
- Μόνο αν βγούμε από τον εαυτό μας, θα μπορέσουμε να συναντήσουμε αληθινά τον Θεό και τον αδελφό μας.
- Ο σταυρός είναι ο τρόπος και ο δρόμος της σωτηρίας μας.
- Μόνο με τη σταυρική αγάπη μπορεί να ανοίξει ο παράδεισος. Τόσο για μας, όσο και για τον αδελφό μας.
- Το μεγαλύτερο εμπόδιο στο πέρασμα από τη γνώση στην εμπειρία είναι ο φόβος.

<u>24-09-2023</u> Το θαύμα στη ζωή μας

- Οι αμαρτίες μας είναι αστοχίες σε κάποια αναζήτηση.
- Αυτά που βαθύτερα αναζητά ο κάθε άνθρωπος είναι η αλήθεια και το νόημα.
- Οι καθημερινές μας αγωνίες δεν οφείλονται σε πραγματικές μας ανάγκες.
- Αμαρτάνοντας, προσπαθούμε να ικανοποιήσουμε την εσωτερική μας ανάγκη για νόημα,

αλλά με λάθος τρόπο. Και αυτό φέρνει τις εξαρτήσεις.

- Τα λόγια μας μπορούν να πείσουν τον άλλον, μόνο αν μαρτυρούν κάποια ανάλογη με αυτά τα λόγια εμπειρία ζωής.
- Χωρίς τη δική μας αλλαγή κανέναν δεν μπορούμε να αλλάξουμε. Πρώτα αλλάζουμε εμείς και μετά μπορούμε να αλλάξουμε τον άλλον. Πρώτα ζωντανεύουμε εμείς και μετά μπορούμε να μεταδώσουμε ζωή στον άλλον.
- Αν δεν βρούμε τη ζωή, τότε συνεχώς θα οχυρωνόμαστε πίσω από σχήματα, είτε κοσμικά είτε θρησκευτικά, και από αυτή τη θέση θα προσπαθούμε να αισθανόμαστε την επιβεβαίωση των βεβαιοτήτων μας για να μην νιώθουμε μετέωροι.
- Η πνευματική ζωή δεν είναι μια οχύρωση πίσω από κάποιους θρησκευτικούς νόμους. Η πνευματική ζωή είναι ένα άνοιγμα στο θαύμα, στην έκπληξη, στην εμπειρία του Θεού. Όμως επειδή δεν πολυπιστεύουμε ότι ο Θεός μπορεί να ζήσει μέσα μας, προτιμούμε να νιώθουμε εξασφαλισμένοι πίσω από κάποιες θρησκευτικές τυπικές διατάξεις, ώστε ο Θεός να μας εκπληρώνει τις επιθυμίες και να μας βάλει στον παράδεισο.
- Το μεγαλύτερο εμπόδιο στο άνοιγμά μας στην εμπειρία του Θεού είναι ο φόβος ότι θα χάσουμε. Δηλαδή ο φόβος ότι θα χάσουμε έχει ως συνέπεια να στερούμαστε την εμπειρία του Θεού, δηλαδή την εμπειρία της αληθινής ζωής.
- Ρίζα της κακίας είναι ο φόβος ότι θα χάσουμε, τον οποίο μάλιστα φόβο τον ξορκίζουμε με την ιδιοτέλεια, δηλαδή, πριν επιβεβαιωθεί και χάσουμε, προσπαθούμε να εκμεταλλευτούμε και να κερδίσουμε.
- Το άνοιγμα στον Θεό χρειάζεται τόλμη, χρειάζεται ξεπέρασμα του φόβου ότι θα χάσουμε.
- Η πνευματική ζωή προϋποθέτει την έξοδό μας από τις βεβαιότητες και τις εξαρτήσεις που έχουμε και την παραδοχή μας ότι οι πραγματικές μας ανάγκες είναι διαφορετικές από αυτές που νομίζουμε.
- Την αίσθηση της προσωπικής μας αξίας δεν μπορεί να μας τη δώσει κανένας άνθρωπος, αλλά μόνο ο Χριστός, η αγάπη και το έλεος του Θεού.
- Η εμπειρία της αγάπης του Θεού μάς ελευθερώνει από δεσμεύσεις-εξαρτήσεις και μας μαθαίνει να σχετιζόμαστε και να αγαπάμε.
- Αν δεν επιτρέψουμε στον Θεό να μεταμορφώσει τη ζωή μας με την αγάπη Του, οι συμβουλές μας προς τους άλλους είναι χαμένα λόγια.

<u>01-10-2023</u> Χριστιανοί του γλυκού νερού

- Να προσπαθούμε να μπαίνουμε στη θέση του άλλου.
- Να συμπεριφερόμαστε στον άλλον όπως θα θέλαμε να συμπεριφέρεται εκείνος σε μας, για τα καλά που κάνουμε σε κάποιον να μην ζητάμε ανταπόδοση και ακόμη να αγαπάμε τους εχθρούς μας. (Κύριος)
- Ζούμε μία πνευματική απάτη. Νομίζουμε ότι είμαστε χριστιανοί χωρίς όμως η ζωή μας να

σχετίζεται και να ταυτίζεται με τον ευαγγελικό λόγο.

- Χριστιανός είναι αυτός που πιστεύει στον Χριστό και η ζωή του ορίζεται από τον ευαγγελικό λόγο, το κάλεσμα του Θεού.
- Συνήθως αυτοί που μας κατακρίνουν μας λένε την αλήθεια και όχι οι δικοί μας άνθρωποι. (Αβάς Ζωσιμάς)
- Το μεγάλο μας πρόβλημα είναι ότι δεν σεβόμαστε την καρδιά μας. Στρατευόμαστε σε κάτι ή ενάντια σε κάτι νομίζοντας -λανθασμένα- ότι ακολουθούμε πιστά τον ευαγγελικό λόγο, αποφεύγοντας έτσι τον εσωτερικό αγώνα, με τον οποίο γινόμαστε όντως χριστιανοί.
- Να μελετούμε τον ευαγγελικό λόγο και να μην τον παρερμηνεύουμε.
- Όταν δεν είμαστε καλά με τον εαυτό μας, κατασκευάζουμε σκοτεινές δυνάμεις και φανταστικούς εχθρούς για να φανούμε σπουδαίοι.
- Οφείλουμε να βλέπουμε με ειλικρίνεια τι γίνεται μέσα μας. Το έχουμε απόλυτη ανάγκη.
- Να πάψουμε να υποκρινόμαστε τους γνήσιους χριστιανούς. Εκθέτουμε τον εαυτό μας.
- Αν θέλουμε να είμαστε χριστιανοί, οφείλουμε να σεβόμαστε και να τιμούμε τον άλλον.
- Αν ειλικρινά θέλουμε να αλλάξουμε, το πρώτο που χρειαζόμαστε είναι να παραδεχτούμε το πρόβλημά μας και το δεύτερο να ξεκινήσουμε λίγο λίγο τη διαδικασία αυτής της αλλαγής.
- Να βάλουμε τον Χριστό στην καρδιά μας και τότε θα δούμε όλα να αλλάζουν στη ζωή μας.

<u>02-10-2023</u> Άλλο νιώθω κι άλλο είμαι

- Η ζωή μας δεν έχει βάσεις ουσιαστικά πνευματικές και ευαγγελικές, αλλά ζούμε όπως νομίζουμε και αυτό που ζούμε το ονομάζουμε όπως θέλουμε. Και επιπλέον δεν έχουμε την όρεξη να δούμε τι συμβαίνει μέσα μας, να μελετήσουμε και να προσευχηθούμε. Είμαστε σε κατάσταση αδράνειας, ραθυμίας, τέλματος.
- Πολλοί από μας μπορεί να είμαστε φανατικοί υπερασπιστές της Εκκλησίας, της Ορθοδοξίας, χωρίς όμως οι περισσότεροι να γνωρίζουμε το περιεχόμενό της και να έχουμε μελετήσει το Ευαγγέλιο.
- Συχνά μη ελεγχόμενες για την εγκυρότητά τους πληροφορίες του διαδικτύου και λόγω διαταραγμένου ψυχισμού κάποιων αποδεκτών διαμορφώνουν σε ανθρώπους απόψεις στρεβλές και επικίνδυνες.
- Είναι πολύ σημαντικό να μελετούμε τον ευαγγελικό λόγο και την ορθή ερμηνεία του από τους Πατέρες μας προβάλλοντας τον εαυτό μας σε αυτό, ώστε η ζωή μας να έχει κατεύθυνση και να είναι όντως ζωή.
- Όταν δεν έχουμε στέρεες πνευματικές βάσεις, είμαστε επιρρεπείς να δεχτούμε ό,τι ακούσουμε ή διαβάσουμε, ακόμη και το πιο ανόητο.
- Το τι ισχύει για κάθε άνθρωπο μόνο ο καρδιογνώστης Κύριος το γνωρίζει, του Οποίου οι βουλές είναι ανεξιχνίαστες.
- Δεν είμαστε ό,τι νομίζουμε. Τι πραγματικά είμαστε μόνο ο Θεός το γνωρίζει.

- Κάποιοι "καλοί" χριστιανοί, άνθρωποι της Εκκλησίας, φαινομενικά ζηλωτές και δραστήριοι σε έργα αγάπης και ιεραποστολής θα εκπλαγούν και θα αιφνιδιαστούν κατά την ημέρα της κρίσης, της Δευτέρας Παρουσίας του Χριστού, όταν αποκλειστούν από τη σωτηρία και μάλιστα με τη βαριά κατηγορία του εργάτη της ανομίας.
- Δεν αρκεί να νομίζουμε ότι πιστεύουμε στον Χριστό ή ακόμα και να ενεργούμε πάντα στο όνομά Του. Γιατί άλλο τα πιστεύω μας και λόγια μας και άλλο η ζωή μας.
- Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν νοιαζόμαστε για την κατάσταση της καρδιάς μας αλλά αντίθετα αγωνιούμε για την εικόνα μας. Και αυτό σημαίνει ότι δεν είμαστε ούτε ελεύθεροι ούτε ισορροπημένοι.
- Όσο περισσότερο νοιαζόμαστε και αγωνιούμε για την εικόνα μας, τόσο λιγότερο περιεχόμενο έχουμε μέσα μας.
- Μπορεί εξωτερικά να φαινόμαστε "πολύ" χριστιανοί, αλλά στην πραγματικότητα να μην είμαστε και τελικά να μην σωζόμαστε.
- Την αλήθεια και την ενότητα την διαφυλάσσει η Εκκλησία και όχι ο κάθε πικραμένος, π.χ. "χαρισματικός" γέροντας που είπε κάτι.
- Αυτό που μας σώζει είναι η ευθυγράμμιση της ζωής μας με τον ευαγγελικό λόγο.
- Να έχουμε εσωτερική ζωή και να προτιμούμε την ησυχία και την αφάνεια.
- Άλλο γνωρίζω ή λέω κάτι και άλλο το ζω.
- Οι γονείς δίνουν πολύ μεγαλύτερη βοήθεια στα παιδιά τους με το παράδειγμα και τη ζωή τους, παρά με τα λόγια τους.
- Έχουμε ανάγκη από κατήχηση στην αλήθεια του Χριστού, ώστε να ζούμε με πνευματικούς όρους και όχι με ψυχολογικούς.
- Άλλο τι νιώθουμε και άλλο τι είμαστε. Άλλο δηλαδή η ψυχολογική διάσταση της ζωής μας και άλλο η πνευματική-θεολογική.
- Μόνο όταν η ζωή μας έχει πνευματική-θεολογική διάσταση, πατάμε γερά.
- Το έτσι μου ήρθε και έκανα αυτό που έκανα δεν ισχύει. Υπάρχουν συγκεκριμένες αιτίες που μας οδηγούν στην κάθε ενέργειά μας.
- Είμαστε οι επιλογές μας.
- Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν έχουμε την επίγνωση αλλά είμαστε σίγουροι ότι την έχουμε. Γι’ αυτό και δεν δεχόμαστε τίποτα διαφορετικό από αυτό που πιστεύουμε.
- Να δημιουργούμε ερωτήματα και να αναζητούμε τις σωστές απαντήσεις.
- Δεν έχουμε θεωρητικά θεμέλια, κριτήρια, αξίες. Συνήθως ενεργούμε από παρόρμηση, στην οποία μας οδηγεί κάποια εμπαθής κατάσταση.
- Είναι πολύ σημαντικό να ορίζεται η ζωή μας από υψηλές αξίες.
- Η εποχή μας είναι δύσκολη, όχι γιατί είναι μέσα στην αμαρτία, αλλά γιατί ο κόσμος δεν έχει μπούσουλα, πυξίδα, κατεύθυνση. Γι’ αυτό και ο καθένας πιάνεται από κάποιες -συχνά αμφίβολης εγκυρότητας- πληροφορίες που κυκλοφορούν στα διάφορα δίκτυα και πορεύεται

με αυτές.

- Η αμαρτία δεν τόσο μεγάλο πρόβλημα, όσο το να μην γνωρίζουμε πού να στραφούμε για να πάρουμε κατεύθυνση.
- Ο διάβολος κατάφερε να μας αποπροσανατολίσει. Αντί να ασχολούμαστε με τον Χριστό, ασχολούμαστε με τον αντίχριστο. Αντί να ασχολούμαστε με το φως, ασχολούμαστε με το σκοτάδι.
- Το να γνωρίζουμε την αλήθεια μας είναι ελευθερωτικό για δύο λόγους: α) Γιατί μόνο έτσι μπορούμε να μετανοήσουμε και να προχωρήσουμε. β) Γιατί μόνο έτσι μπορούμε να είμαστε επιεικείς με τους άλλους ανθρώπους και να τους αγαπήσουμε.
- Η σκληροκαρδία είναι η άμυνα του ανθρώπου που θέλει να κρύψει την ένοχη πραγματικότητά του.
- Μόνο αν γνωρίζουμε τα χάλια μας και δεν αγωνιούμε για την εικόνα μας, μπορούμε να είμαστε φιλάνθρωποι και θεραπευτικοί.
- Συμβαίνει συχνά ακόμη και άνθρωποι με σοβαρές ψυχικές διαταραχές να επιβιώνουν στον χώρο της Εκκλησίας, είτε ως πιστοί είτε ως κληρικοί, πιστεύοντας και αναπαράγοντας τις χειρότερες και πιο επικίνδυνες ανοησίες που κυκλοφορούν.
- Δείκτης της παθολογίας μας και της εκτός πλαισίου Χριστού κατάστασής μας είναι ότι έχουμε ταραχή και αγωνία.
- Η αλήθεια του Χριστού φέρνει στην καρδιά μας ειρήνη, ελευθερία, ανάπαυση.
- Ο άνθρωπος του Θεού δεν φοβάται και δεν αγωνιά για τίποτα, γιατί γνωρίζει ότι η αγάπη του Θεού είναι μια αγκαλιά.
- Κάθε καλό έργο, όσο σημαντικό κι αν φαίνεται, δεν σώζει οπωσδήποτε αυτόν που το πραγματοποιεί.
- Πολλοί άνθρωποι βρίσκονται στη Εκκλησία, μόνο και μόνο επειδή θέλουν να διατηρούν κάποια υπόσταση στην κοινωνία, μη έχοντας καμιά διάθεση εσωτερικού αγώνα και προσωπικής αλλαγής.
- Πολλοί εργάτες της Εκκλησίας, κληρικοί και λαϊκοί, αν και φαίνεται ότι προσφέρουν θεάρεστο κοινωνικό έργο, οδηγούνται σε συμπεριφορές έκδηλης ανομίας, ασέβειας και αλαζονείας, ώστε τελικά δεν ωφελούνται πνευματικά από αυτό που κάνουν αλλά βλάπτονται.
- Η επίκληση του ονόματος του Χριστού για κάτι χωρίς την ταυτόχρονη ζέση της αγάπης προς το πρόσωπο του Χριστού είναι ξερός λόγος.
- Πιο πολύ μετράει ποιοι είμαστε παρά τι λέμε. Δύο άνθρωποι μπορεί να λένε ακριβώς τα ίδια λόγια, αλλά να έχουν τελείως διαφορετική επίδραση στο περιβάλλον τους.
- Όταν δεν μπορούμε να επηρεάσουμε τους ανθρώπους του περιβάλλοντός μας, ας ψάξουμε μέσα στην καρδιά μας να δούμε τι φταίει.
- Τα καλά έργα που κάνουμε στους άλλους είναι όντως καλά και σύμφωνα με το θέλημα του Θεού, μόνο όταν μαζί με αυτά κάνουμε και εσωτερική εργασία για να αλλάξουμε.

- Όταν συνεχώς καλλιεργούμε τον εαυτό μας, προσπαθούμε να διορθώνουμε τα λάθη και τα πάθη μας, έχουμε σεβασμό και προσευχή, τότε και τα καλά έργα μας θα έχουν άλλη ποιότητα και θα είναι όντως καλά.
- Επειδή ο προσευχόμενος χριστιανός είναι συνδεδεμένος με τον Χριστό, που είναι η πηγή της ζωής, κάθε μέρα είναι ανανεωμένος. Με άλλα λόγια είναι πάντα νέος.
- Συνήθως όσο περισσότερη ενοχή νιώθει ένας γονιός για τη δική του ηθική, τόσο πιο αυστηρός είναι για την ηθική των παιδιών του. Έτσι και όσο περισσότερο κάποιος αισθάνεται ενοχή που δεν ζει τον Χριστό, τόσο πιο πολύ θέλει να μιλάει για τον Χριστό.
- Τα έργα προς τους άλλους χωρίς τη δική μας εσωτερική εργασία είναι μεγάλη παγίδα.
- Για να μην ταλαιπωρούμαστε από νευρώσεις, εσωτερικές συγκρούσεις και άλλα ψυχολογικά προβλήματα, να εργαζόμαστε ώστε η ζωή μας να επικυρώνει τα λόγια μας.
- Όσο η ζωή μας έρχεται σε αντίθεση με τα λόγια μας, όχι μόνο χάνουμε τη σωτηρία της ψυχής μας, αλλά επιπλέον κινδυνεύουμε και να τρελαθούμε. Γι' αυτό μετάνοιά μας επείγει.
- Η ειρήνη-ανάπαυση της συνείδησης είναι ανεκτίμητη και δεν ανταλλάσσεται με τίποτα.

<u>08-10-2023</u> Η ποιότητα της αγάπης εξαρτάται από τη χαρά

- Η σοδιά αυτού που σπέρνει με τσιγκουνιά θα είναι μικρή, ενώ αυτού που σπέρνει με απλοχεριά θα είναι μεγάλη. (Απόστολος Παύλος)
- Ό,τι δίνουμε, αυτό παίρνουμε.
- Όποιος κλαίγεται λέγοντας ότι δεν τον αγαπάνε έχει πρόβλημα ο ίδιος.
- Δεν γίνεται να δίνουμε με την καρδιά μας και να μην λαμβάνουμε.
- Από μας εξαρτάται το αν θα είμαστε σε αγαπητική κοινωνία με τους άλλους ανθρώπους ή στη μιζέρια της ατομικότητάς μας.
- Αν κάποιος πιστεύει ότι, αν και δίνει, δεν λαμβάνει, πρέπει να κοιτάξει αν δίνει με την καρδιά του ή με σκοπιμότητες.
- Μόνο αν νοιαζόμαστε για την καρδιά μας και συνεχώς την πλουτίζουμε, μπορούμε να δίνουμε με την καρδιά μας.
- Μόνο μια γεμάτη, πλούσια και ελεύθερη καρδιά μπορεί να δίνει απλόχερα.
- Το δόσιμο από εξαναγκασμό, από στεναχώρια ή από προσδοκία δικαίωσης δεν είναι απλόχερο και δεν φέρνει τίποτα πίσω.
- Όταν δίνουμε με χαρά και ευχαρίστηση, αισθανόμαστε την αγάπη του Θεού.
- Η καρδιά που δεν έχει ευχαριστία και ευγνωμοσύνη, δεν έχει ούτε Θεό.
- Η βάση της αμαρτωλότητάς μας είναι η απουσία πνεύματος ευχαριστίας, ευγνωμοσύνης και χαράς.
- Μόνο η ευχάριστη καρδιά μπορεί να εισπράττει την αγάπη του Θεού και να δίνει ελεύθερα, χωρίς εξαναγκασμούς και σκοπιμότητες.
- Ο λόγος που συχνά νιώθουμε αδικημένοι και πληγωμένοι είναι γιατί δεν δίνουμε με την

καρδιά μας αλλά με υπολογισμούς, οπότε είναι λογικό να αισθανόμαστε έτσι που δεν λαμβάνουμε ανταμοιβή.

- Μια καρδιά που είναι γεμάτη από χαρά και ευγνωμοσύνη δεν μπαίνει σε μίζερους υπολογισμούς του τύπου "ένα σου και ένα μου".
- Ο υπολογισμός στο δόσιμο δείχνει ότι η αγάπη μας είναι ψεύτικη.
- Νιώθουμε ότι μας αδικούν οι άνθρωποι, γιατί εμείς αδικούμε τον εαυτό μας που δεν επιλέξαμε τη χαρά.
- Θα μπορέσουμε να αιτιολογήσουμε σωστά την κατάστασή μας, όχι βρίσκοντας φταίχτες γύρω μας, αλλά κοιτώντας με ειλικρίνεια μέσα μας αν έχουμε λόγο στη ζωή μας και στις σχέσεις μας και ποιος είναι αυτός ο λόγος.
- Αυτός που δίνει με υπολογισμό είναι αυτός που έχει λίγα, ενώ αυτός που δίνει με ευχαρίστηση είναι αυτός που έχει τον Χριστό, δηλαδή τα πάντα. Και όσο περισσότερο δίνει, τόσο περισσότερο αυξάνουν αυτά που έχει.
- Όταν δίνουμε αληθινή αγάπη, αυτή δεν μειώνεται αλλά αυξάνει.
- Αν θέλουμε να βιώσουμε την αγάπη του Θεού, οφείλουμε να δίνουμε με ευχαρίστηση και όχι με υπολογισμό.

<u>15-10-2023</u> Η αναζήτηση του δρόμου

- Ο σύγχρονος κόσμος πάσχει από έλλειψη πυξίδας, από έλλειψη κατεύθυνσης. Γι’ αυτό ζει σε υπαρξιακή σύγχυση.
- Συχνά η μετοχή στα μυστήρια της Εκκλησίας γίνεται μηχανικά και όχι συνειδητοποιημένα και με επίγνωση.
- Αυτό που καθορίζει την πνευματική μας ανάπτυξη και την πορεία μας είναι η συνειδητοποίηση του λόγου της ύπαρξής μας.
- Να έχουμε κλειστή την ακοή μας στην υποβολή του διαβόλου και να μην πιάνουμε διάλογο με αυτόν μέσω των λογισμών μας. Με άλλα λόγια, να έχουμε νήψη και να προστατεύουμε την καρδιά μας από οτιδήποτε μπορεί να τη βλάψει.
- Για να αποκτήσει ρίζες η πνευματική μας ζωή οφείλουμε να μελετούμε τον λόγο του Θεού, γιατί σε αυτόν μόνο μπορούμε να στηριχθούμε, και σε αυτή τη μελέτη να προσθέτουμε και την προσευχή.
- Η προσευχή ωριμάζει τον λόγο που μελετούμε και τον κάνει προσωπικό μας βίωμα.
- Η προσευχή μας είναι ουσιαστική, όταν είναι ενταγμένη στο σώμα της Εκκλησίας, δηλαδή όταν συνδυάζεται με τη μετοχή μας στα μυστήρια της Εκκλησίας.
- Η μελέτη του λόγου του Θεού, η προσευχή και η μετοχή στα μυστήρια της Εκκλησίας ανοίγουν, βαθαίνουν και ενεργοποιούν την ύπαρξή μας, με συνέπεια να μπορούμε να βλέπουμε καθαρότερα τον εαυτό μας αλλά και να διακρίνουμε το φως από το σκοτάδι.
- Άλλο η γνώση του λόγου του Θεού και άλλο το βίωμά του. Έχει τεράστια διαφορά.

- Να παίρνουμε στα σοβαρά τη ζωή μας και τον χρόνο που μας δώρισε ο Θεός.
- Να σεβόμαστε την καρδιά μας. Είναι ο χώρος της μυστικής μας συνάντησης με τον Χριστό.
- Όταν βιώσουμε τον λόγο του Θεού και πλουτίσει η ψυχή μας, αποκτούμε τη γνώση του εαυτού μας και κατά συνέπεια τη διάκριση πώς να συμπεριφερόμαστε στον κάθε άνθρωπο.
- Το φως πάντα αποκαλύπτει. Γι' αυτό, μόνο αν βιώνοντας τη χάρη του Θεού γίνουμε φως, θα μπορέσουμε να αλλάξουμε τον άλλον, εφόσον βέβαια και ο ίδιος θελήσει να αλλάξει.

16-10-2023 Η παγίδα της εικόνας

- Άλλο το τι νομίζουμε ότι είμαστε και άλλο το τι πραγματικά είμαστε. Και αυτή η διαφορά μεταξύ φαντασίας και πραγματικότητας γεννά πολλά προβλήματα στον εαυτό μας και στις σχέσεις μας.
- Άλλο το πραγματικό μας πρόσωπο και άλλο ο νομιζόμενος από μας ή και από τους άλλους εαυτός μας, δηλαδή το προσωπείο μας.
- Οι περισσότεροι άνθρωποι στην ουσία ζούμε το προσωπείο μας και όχι την αλήθεια μας, με αποτέλεσμα να έχουμε πολλά προβλήματα ψυχολογικά και σχέσεων.
- Ζούμε σε μια εποχή που λατρεύεται η εικόνα, το φαίνεσθαι και περιφρονείται το είναι, η πραγματικότητα.
- Συμβαίνει συχνά σε ανθρώπους που εμφανίζονται ως μεγάλοι ομολογητές της πίστης η αλήθεια τους να είναι εντελώς διαφορετική και να ζουν μακριά από το θέλημα του Θεού.
- Χωρίς επίγνωση του εαυτού μας, όχι μόνο πνευματική ζωή δεν μπορούμε να ζήσουμε αλλά ούτε καν ισορροπημένη.
- Η υποκρισία είναι ένα πολύ συχνό φαινόμενο στην Εκκλησία, στους χριστιανούς.
- Άλλο είμαι αληθινός και άλλο είμαι χυδαίος και αδιάκριτος. Συχνά πολλοί από μας τα μπερδεύουμε αυτά και ονομάζουμε αληθινότητα τη χυδαιότητα και την αδιακρισία.
- Το πρώτο στάδιο της αλλαγής-θεραπείας του ανθρώπου είναι η γνώση και αποδοχή του εαυτού του, της πραγματικότητάς του. Μετά από αυτό η αλλαγή είναι θέμα απόφασης.
- Η πραγματικότητα του ανθρώπου φανερώνεται στη σχέση του με τον ευαγγελικό λόγο και όχι σε αυτό που ο άνθρωπος θέλει να δείχνει.
- Δεν έχουμε κανένα δικαίωμα να επεμβαίνουμε στη ζωή του άλλου. Κάθε άνθρωπος είναι ελεύθερος να κάνει ό,τι θέλει και οφείλουμε να το σεβόμαστε αυτό.
- Χρειαζόμαστε πνευματικούς που να βγάζουν στην επιφάνεια την αλήθεια μας.
- Να μελετούμε τον λόγο του Θεού μέσα από το Ευαγγέλιο και τους Πατέρες ερμηνευτές του, ώστε να μας αποκαλύπτεται η αλήθεια μας, να γνωρίζουμε τον εαυτό μας.
- Μόνο αν γνωρίσουμε τον εαυτό μας, θα μπορέσουμε να αναλάβουμε και την ευθύνη μας.
- Αν νομίζουμε ότι είμαστε εντάξει, αναμάρτητοι, πώς μπορούμε να μετανοήσουμε;
- Ο αμαρτωλός που τίμια παραδέχεται την αμαρτωλότητά του είναι σε πολύ καλύτερη κατάσταση από τον αμαρτωλό που καλύπτεται θεωρώντας τον εαυτό του ενάρετο.

- Συνήθως δυο άνθρωποι που γνωρίζονται και ερωτεύονται δεν ερωτεύονται την αλήθεια ο ένας του άλλου, αλλά την εικόνα του, το παραμύθι του. Και αυτό είναι μεγάλο πρόβλημα στη μετεξέλιξη του έρωτα σε αγάπη.
- Το να αγνοούμε τον εαυτό μας και να τον κρύβουμε μας στερεί τη δυνατότητα να τον ομορφύνουμε και κατά συνέπεια να αγαπήσουμε και να αγαπηθούμε.
- Είναι σημαντικό να καλλιεργούμε-αναπτύσσουμε τον εαυτό μας και να έχουμε την τόλμη να είμαστε αυθεντικοί.
- Μόνο αν παραδεχτούμε την κατάστασή μας, μπορούμε να μετανοήσουμε αληθινά.
- Δεν είναι πρόβλημα ο πλούτος, αλλά το να είμαστε ταυτισμένοι με τον πλούτο.
- Ελευθερία δεν είναι το να κάνω ό,τι θέλω, αλλά το να είμαι ελεύθερος από εξαρτήσεις.
- Ο αληθινός έρωτας και η αληθινή αγάπη δεν έχουν εξάρτηση αλλά ελευθερία.
- Η εξάρτηση από έναν άνθρωπο είναι μια παθολογική κατάσταση.
- Η αληθινή σχέση προϋποθέτει ελευθερία.
- Η απαίτηση, π.χ. να γίνει ο άλλος όπως τον θέλω εγώ, δεν φανερώνει σχέση και αγάπη, αλλά παθολογική κατάσταση.
- Να μην ενεργούμε με σκοπιμότητες. Ακόμη και οι καλύτερες ενέργειές μας, όταν έχουν σκοπιμότητες, στερούνται αυθεντικότητας και δεν προάγουν τη σχέση.
- Όταν ένας άνθρωπος μας κάνει να έχουμε ενοχές, μάλλον θέλει να είναι χειριστικός μαζί μας, οπότε καλύτερα να απομακρυνθούμε από κοντά του.
- Είναι πολύ ελευθερωτικό και καθόλου βαρύ το να γνωρίζουμε την πραγματικότητά μας και να την καταθέτουμε στον Χριστό. Μόνο έτσι μπορούμε να προχωρήσουμε.
- Ο άνθρωπος που καταλαβαίνει τον εαυτό του έχει τις προϋποθέσεις να καταλάβει και τον άλλον άνθρωπο.
- Οι πειρασμοί είναι το ξενέρωμα των φαντασιώσεών μας.
- Όσο πετάμε από πάνω μας τα φτιασίδια και τις φαντασιώσεις μας, τόσο πιο άνετοι και ειρηνικοί γινόμαστε. Και υπάρχουν άνθρωποι, υγιείς πνευματικά, που μας το εμπνέουν αυτό.
- Μια σχέση μεταξύ δύο φτιασιδωμένων είναι καταδικασμένη σε αποτυχία, αλλά ούτε και ποτέ ήταν αληθινή.
- Δεν σώζουν τα λόγια, αλλά τα παραδείγματα ζωής.
- Οι άνθρωποι που ζουν κατά Θεό δεν φλυαρούν προσπαθώντας να αλλάξουν τους άλλους. Μιλάνε λίγο και μόνο όταν ερωτηθούν. Με το παράδειγμά τους περισσότερο εμπνέουν.
- Ενάρετος είναι ο άνθρωπος που όχι μόνο αναγνωρίζει τις αρετές με το μυαλό του, αλλά και τις εφαρμόζει με τις πράξεις του και με τις επιλογές του γενικότερα.
- Η εξομολόγησή μας είναι γνήσια, όταν έχουμε αληθινή μετάνοια, δηλαδή αληθινή απόφαση να αλλάξουμε.
- Η Θεία Κοινωνία που λαμβάνουμε δεν ενεργεί μαγικά. Από αυτήν ωφελούμαστε, μόνο αν η ζωή μας ταυτίζεται με τον Χριστό που κοινωνούμε.

- Το να αγαπάμε και να συγχωρούμε δεν είναι προϋποθέσεις για να πάμε στον παράδεισο, αλλά είναι ο ίδιος ο παράδεισος. Αυτός που αγαπά και συγχωρεί βρίσκεται ήδη στον παράδεισο.
- Το μεγαλύτερό μας πρόβλημα είναι η καχυποψία και ο φόβος, από τον οποίο ξεκινάει κάθε μας συγκρουσιακή διάθεση.
- Πιέζουμε τον άλλον να αλλάξει και να έρθει κοντά στην Εκκλησία, όταν νιώθουμε αποτυχημένοι που δεν μπορέσαμε να τον εμπνεύσουμε.
- Μόνο αν γίνουμε φως, ειρήνη, χαρά, θα μπορέσουμε να αλλάξουμε τον άλλον ή ακριβέστερα θα τον αλλάξει μέσα από μας ο Θεός.
- Οι κατά φαντασία ομολογητές του Χριστού κρύβουν πολλά προσωπικά προβλήματα και ελλείψεις. Επειδή δεν έχουν μέσα τους χαρά, χαίρονται να ρίχνουν αστροπελέκια σε άλλους.
- Πίσω από τον φανατισμό κάθε είδους συχνά υπάρχει η ζήλια. Ειδικότερα πίσω από τον θρησκευτικό φανατισμό για έναν αμαρτωλό, συχνά υπάρχει η ζήλια για την αμαρτία του.

<u>23-10-2023</u> Ο φόβος δεν μας αφήνει να αλλάξουμε

- Συμβαίνει συχνά άλλοι να νομίζουμε ότι είμαστε, άλλοι να είμαστε στην πραγματικότητα και άλλη άποψη να έχει ο κόσμος για μας. Αυτό φέρνει μια δυσλειτουργία στη ζωή μας.
- Ο κατά φαντασία χριστιανός, αυτός που έχει σχηματίσει για τον εαυτό του μια εικόνα σύμφωνη με την επιθυμία του ή τα πρέπει του, συνήθως είναι αρνητής του πνευματικού λόγου ή οποιουδήποτε λόγου εκφράζει μια δεοντολογία άρτιας προσωπικής συγκρότησης.
- Ο κατά φαντασία χριστιανός, έχοντας σχηματίσει λαθεμένη εικόνα για τον εαυτό του, δυσκολεύεται να ασχοληθεί με λόγους που αναφέρονται στον άνθρωπο και που έχουν πνευματική δύναμη και αλήθεια μέσα τους.
- Άλλο τι νομίζουμε ότι είμαστε, η ιδέα δηλαδή που έχουμε για τον εαυτό μας, και άλλο τι πραγματικά είμαστε.
- Όταν συνηθίζουμε να ακούμε ή να διαβάζουμε πνευματικούς λόγους αλλά δεν τους εφαρμόζουμε, με την ασυνέπειά μας αυτή οδηγούμαστε σε παραλογισμό, σε διαταραχή της σχέσης με τον εαυτό μας.
- Το να υπηρετώ την ιδέα που έχω για τον εαυτό μου και όχι την αλήθεια μου είναι παραλογισμός και με οδηγεί σε εσωτερική σύγκρουση.
- Να γινόμαστε εφαρμοστές του λόγου του Θεού και να μην μένουμε μόνο ακροατές. (Ιάκωβος ο Αδελφόθεος).
- Ο λόγος του Κυρίου, εκτός των άλλων, είναι και καθρέφτης μας. Καθώς τον διαβάζουμε, καθρεφτιζόμαστε μέσα του.
- Το να μην θέλουμε να αλλάξουμε, π.χ. νοοτροπίες, συμπεριφορές, συναισθήματα, διαθέσεις, διαλογισμούς, είναι πολύ μεγάλο πρόβλημα.
- Μεγαλύτερο πρόβλημα κι από την αμαρτία είναι η ακινησία, η ραθυμία, το να μην

θέλουμε να εξελισσόμαστε.

- Η βάση των αμαρτιών μας είναι η ραθυμία μας και η αιτία της ραθυμίας είναι ο φόβος.
- Η άρνηση να πάρουμε στα σοβαρά τη ζωή μας και να εξελισσόμαστε είναι μια πολύ νοσηρή κατάσταση.
- Καλύτερα να αμαρτάνουμε και με τιμιότητα να προσπαθούμε να αλλάξουμε, παρά να μένουμε αδρανείς και βολεμένοι.
- Τα δύο που μας καθηλώνουν και δεν μας αφήνουν να πετάξουμε πνευματικά είναι ο φόβος και η λήθη. Ο φόβος για το πέρα από αυτό που είμαστε και η λήθη αυτού που είμαστε.
- Αν αρνούμαι να δω και να παραδεχτώ την αλήθεια μου, το πρόβλημά μου, δεν μπορώ να το θεραπεύσω και άρα δεν μπορώ να προχωρήσω.
- Η αμαρτία που κάνουμε δεν είναι η ουσία του προβλήματός μας, αλλά το σύμπτωμα εκείνο που μας ειδοποιεί για το εσωτερικό-ουσιαστικό μας πρόβλημα, ώστε να το δούμε και να το θεραπεύσουμε.
- Το να ξέρουμε ποιοι είμαστε, το να έχουμε επίγνωση του εαυτού μας, της κατάστασή μας, είναι πολύ σημαντικό για την εσωτερική μας ισορροπία και υγεία.
- Να αναζητούμε τα βαθύτερα κίνητρα των ενεργειών, προθέσεων και συναισθημάτων μας και να μην μένουμε μόνο στην επιφανειακή μας διάθεση.
- Πολλές συμπεριφορές μας, καλές ή κακές, είναι ανεπίγνωστες. Δεν έχουμε μέσα μας ξεκαθαρισμένα τα κίνητρα που μας οδηγούν σε αυτές.
- Μόνο αν έχουμε βρει τον λόγο της ύπαρξής μας, μπορούμε να προχωρήσουμε.
- Οφείλουμε να δούμε την αλήθεια μας και την κρυμμένη ομορφιά που έχουμε μέσα μας.
- Το να ασχολούμαστε με τα λίγα στραβά που έχει ο άλλος άνθρωπος και όχι με τα πολλά του καλά είναι δαιμονικό.
- Είναι πράξη αγάπης το να δείξεις στον άλλον τα καλά που έχει και να τον βοηθήσεις να πιστέψει ότι μπορεί να διορθώσει και τα όποια του στραβά.
- Το να πέφτει κάποιος είναι ανθρώπινο, το να μένει όμως στην πτώση είναι δαιμονικό.
- Η ζωή είναι όμορφη, γιατί έχουμε τη δυνατότητα να ανακαλύψουμε την ομορφιά που έχουμε μέσα μας και γιατί είναι μια ευκαιρία διεργασίας.
- Νέος δεν είναι αυτός που έχει μικρή ηλικία, αλλά αυτός που διαρκώς κάνει διεργασία μέσα του και ανανεώνεται.
- Όσο πιο πολύ αμφισβητούμε τον εαυτό μας, τόσο πιο νέοι και ζωντανοί είμαστε, λόγω της διαρκούς διεργασίας εσωτερικής ανάπτυξης την οποία κάνουμε.
- Η προσευχή, εκτός των άλλων, μας καθαρίζει την εσωτερική όραση.
- Ο προσευχόμενος άνθρωπος μπορεί και βλέπει καθαρά τον εαυτό του και τους άλλους, γι’ αυτό και μπορεί να σχετίζεται πραγματικά με τους άλλους.
- Η πιο σκληρή και ευλογημένη πράξη είναι η προσευχή. Είναι μια πάλη με τα πάντα.
- Η προσευχή είναι μια ακτινογραφία του εαυτού μας, που μας δείχνει την πτώση τη δική

μας και τη μεγάλη αγκαλιά του Θεού.

- Η αιτία της ραθυμίας μας και γενικότερα της πτώσης μας είναι η έλλειψη χαράς και νοήματος ζωής.
- Την αληθινή χαρά δεν τη βρίσκουμε με την οδό των απολαύσεων, αλλά με την οδό της άσκησης των αρετών.
- Η βάση όλων των εξαρτήσεων είναι η υπαρξιακή κατάθλιψη.
- Μελετώντας τον λόγο του Θεού, βλέπουμε την κατάσταση του εαυτού μας απέναντι στον λόγο του Θεού. Βλέπουμε ποιοι είμαστε και ποιοι πρέπει να είμαστε.
- Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν θέλουν να γνωρίσουν σε βάθος τον εαυτό τους και αντιστέκονται σε κάθε παρότρυνση για αυτογνωσία. Μεγαλοποιούν τα προβλήματα της ζωής τους και οχυρώνονται πίσω από αυτά, για να μην έχουν τον χρόνο να ασχοληθούν με τον εαυτό τους.
- Η προσπάθεια μεγέθυνσης των προβλημάτων μας και η οχύρωσή μας πίσω από αυτά είναι πράξη πειρασμική. Ίσως είναι και βόλεμα, με την έννοια ότι μας βολεύει να μην βρίσκουμε τον χρόνο να ασχοληθούμε με κάτι που μας τρομάζει, δηλαδή με το ποιοι είμαστε πραγματικά.
- Προτιμούμε τον θόρυβο και όχι την ησυχία, γιατί στη ησυχία μπορούμε να δούμε την πραγματικότητά μας, την οποία φοβόμαστε.
- Η αλήθεια μάς οδηγεί στη ζωή, ενώ το ψέμα ταυτίζεται με τη λήθη και μας απομακρύνει από τη ζωή.
- Η αλήθεια δεν ανακαλύπτεται. Η αλήθεια αποκαλύπτεται από τον Θεό στον άνθρωπο που παραδέχεται ότι βρίσκεται στο ψέμα και ταπεινά τη ζητάει.
- Στον βαθμό που γνωρίζω την αλήθεια μου, μπορώ να γνωρίσω και την αλήθεια του άλλου και να τον βοηθήσω να τη γνωρίσει κι αυτός.
- Η κατάθλιψη είναι αξόδευτη αγάπη. (Άγιος Πορφύριος)
- Ο άνθρωπος θεραπεύεται με την αποδοχή του προβλήματός του και με το αγκάλιασμα όπως είναι με τα πάθη του.
- Αποκτούμε την ικανότητα να αγκαλιάζουμε τον άλλον όπως είναι με τα πάθη του, όταν εμπιστευτούμε την αγάπη του Θεού και μπούμε σε διαδικασία μετάνοιας.
- Η αιτία και η ρίζα της κακίας είναι ο φόβος.
- Αυτός που φοβάται αμύνεται, επιτίθεται και συγκρούεται. Επίσης απομονώνεται και ζει στην κόλαση της μοναξιάς του.
- Όταν στηρίζουμε τα πάντα στον εαυτό μας, είναι επόμενο κάποια στιγμή να εξαντληθούμε και να απογοητευτούμε. Αντίθετα, όταν αφήνουμε στον Θεό να αναλάβει αυτά που μας βαραίνουν, διατηρούμε και αυξάνουμε τις δυνάμεις μας.
- Η προσευχή θέλει ανδρείο φρόνημα. Θέλει ξεπέρασμα των ενδοιασμών μας και των φόβων μας.

- Η μεγαλύτερη αμαρτία είναι η απόγνωση. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Αν αδιαφορούμε για τον λόγο της ύπαρξής μας, για το από πού ερχόμαστε και πού πάμε, δεν θα βρίσκουμε νόημα στη ζωή μας και δεν θα μπορούμε να ζήσουμε.
- Όσο αδιαφορούμε για την αλήθεια μας και ζούμε με τον νομιζόμενο, δηλαδή της φαντασίας μας, εαυτό μας, δεν μπορούμε να σχετιστούμε με κανέναν άνθρωπο.
- Την υπαρξιακή μας αυτογνωσία οφείλουμε να τη συνδέουμε με τη μετάνοια και την ευθυγράμμιση της ζωής μας με τον ευαγγελικό λόγο.
- Άλλο μετανοώ και άλλο απωθώ. Η μετάνοια ελευθερώνει και απογειώνει, ενώ η απώθηση αφήνει ενοχές και εκδικείται.
- Αυτός που πραγματικά μετανοεί ελευθερώνεται. Δεν έχει στο ασυνείδητό του απωθημένα και ενοχές.
- Να μην έχουμε ντροπή στη μετάνοια αλλά στην αμαρτία. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Εάν ο ακροατής του λόγου του Θεού δεν είναι και ποιητής, παραλογίζεται, καθώς η ασυνέπεια αυτή παραπέμπει τον άνθρωπο στους ψυχοδυναμικούς νόμους του συμπλέγματος. (Ιάκωβος ο Αδελφόθεος)
- Αν ακούμε και διαβάζουμε τον λόγο του Θεού αλλά δεν τον εφαρμόζουμε, τότε, εξαιτίας αυτής της ασυνέπειας, επικρατεί μέσα μας η λήθη και οδηγούμαστε σε συμπλεγματικές καταστάσεις.
- Η υποκριτική-φαρισαϊκή ευλάβεια και ευσέβεια είναι συχνή στον χώρο της Εκκλησίας.
- Η ευλάβεια είναι βλάβη. (Άγιος Παΐσιος)
- Οι δύο σοβαρότερες αρρώστιες του Φαρισαίου της παραβολής ήταν η υποκρισία και η σκληροκαρδία, με πιο βαριά τη δεύτερη.
- Όσο λιγότερη ουσία έχουμε, τόσο περισσότερο νοιαζόμαστε για την εικόνα μας.
- Η εποχή μας είναι εποχή της εικόνας, της διαφήμισης, της επικοινωνίας. Επειδή δεν έχουμε ουσία, ψάχνουμε για εικόνα. Επειδή δεν έχουμε κοινωνία, ψάχνουμε για επικοινωνία.
- Όσο πιο κούφιος είναι ένας άνθρωπος, τόσο πιο πολλά φτιασιδώματα θέλει να έχει, οποιασδήποτε μορφής, για να κρύψει την πραγματικότητα του εαυτού του.
- Αν πιστεύαμε στην αγάπη του Θεού, που είναι αγκαλιά, δεν θα είχαμε την ανάγκη να κρυβόμαστε από τον κόσμο με τα διάφορα φτιασιδώματα.
- Να μην κρίνουμε κανέναν. Η αμαρτία κάποιου μπορεί για τον Θεό να είναι αρετή. Όπως και η αρετή κάποιου άλλου μπορεί για τον Θεό να είναι αμαρτία.
- Μπορεί κάποιος να φαίνεται στα μάτια μας ότι αμαρτάνει, αλλά δεν γνωρίζουμε γι' αυτόν και την πράξη του όσα γνωρίζει ο Θεός. Δεν γνωρίζουμε π.χ. τον λόγο, το κίνητρο, τις συνθήκες, την προσωπικότητα, τον χαρακτήρα, το πώς μεγάλωσε.
- Η ζωή του καθενός μας είναι ένα ταξίδι που ήρθαμε να κάνουμε, το οποίο έχει κάποιες δυσκολίες, έχει όμως και πολύ ενδιαφέρον και πολλή ομορφιά. Και ήρθαμε εδώ για να χαρούμε αυτό το ταξίδι.

- Όταν μια ψυχή προβληθεί στον Θεό και συγκριθεί μαζί Του, γίνεται τόσο λεπτή και ευαίσθητη, που όχι μόνο δεν κατακρίνει κανέναν αλλά και προσεύχεται για όλο τον κόσμο. Αντίθετα, όταν μένουμε στον εξωτερικό θρησκευτικό τύπο, τότε αρεσκόμαστε να ρίχνουμε κατάρες, αναθέματα και αφορισμούς σε ανθρώπους, π.χ. κατηγορώντας τους για αιρετικούς.

<u>29-10-2023</u> Η χριστιανική αναρχία

- Ο άνθρωπος δεν σώζεται με τον νόμο, με την τήρηση των νομικών διατάξεων, αλλά με την πίστη στο πρόσωπο του Χριστού. (Απόστολος Παύλος)
- Ο άνθρωπος που πάνω από όλα στη ζωή του βάζει την τήρηση του νόμου πιστεύει ότι ο ίδιος είναι εντάξει και άρα σίγουρος για τη σωτηρία του. Όμως αυτή η πιστή τήρηση του νόμου τελικά του ακυρώνει το πρόσωπο και τη δυνατότητα να σχετίζεται με τους άλλους ανθρώπους, δηλαδή τον νεκρώνει υπαρξιακά.
- Αυτό που σώζει τον άνθρωπο είναι το χτίσιμο της σχέσης με τον Χριστό.
- Μόνο αν υπερβούμε τον νόμο λαμβάνοντας εμπειρία της χάριτος του Θεού, θα καταλάβουμε τι σημαίνει Χριστός.
- Αυτός που έχει τον Χριστό, τα έχει όλα, κι ας μην έχει τίποτα. Γλεντάει τη ζωή.

<u>30-10-2023</u> Η ενοχή ζητάει την προβολή και την τιμή

- Επειδή είμαστε ακατήχητοι, μπερδεμένοι και ευκολοεπηρέαστοι ανάλογα με τον ψυχισμό μας, δίνουμε ο καθένας μας τη δική του εκδοχή για την ορθόδοξη πνευματικότητα, που συχνά δεν έχει καμία σχέση με την αλήθεια της.
- Με την αναζήτηση του πνευματικού λόγου στις πηγές (Καινή Διαθήκη, Πατερικά συγγράμματα) και την ορθή ερμηνεία του και πρακτική του φωτίζεται η ζωή μας και αποφεύγουμε τον κίνδυνο να είμαστε κατά φαντασία χριστιανοί.
- Η έπαρση και η επιδίωξη τιμών μας οδηγούν εύκολα στη φαντασία, δηλαδή στην απομάκρυνση από την πραγματικότητα.
- Υπερήφανος είναι αυτός που εξυψώνει τον εαυτό του πάνω από την πραγματικότητά του. Στην ίδια κατηγορία ανήκουν και άλλες εννοιολογικές παραλλαγές των ανθρώπων, οι οποίοι εξυψώνουν τον εαυτό τους με τις δικές τους εγωιστικές ιδιαιτερότητες, όπως είναι ο αλαζόνας, ο υψηλός και ο μετέωρος.
- Όταν μέσα μας είμαστε εκτός πραγματικότητας, είναι αδύνατον να μετανοήσουμε και είναι αδύνατον να σχετισθούμε με τον Θεό και με τους ανθρώπους.
- Ο υπερήφανος έχει δημιουργήσει με τη φαντασία του έναν ψευδή, ιδεατό εαυτό. Με άλλα λόγια, ζει με τις φαντασιώσεις του.
- Πίσω από την αντικοινωνικότητα, που ζουν κάποιοι άνθρωποι στο όνομα δήθεν της ακεραιότητας ή της πνευματικότητας, συχνά υπάρχει η φαντασιοπληξία και η αποφυγή της προσωπικής ευθύνης.

- Οι φανατικοί ορθόδοξοι είναι οχυρωμένοι φαντασιόπληκτοι, δήθεν σπουδαίοι χριστιανοί.
- Συχνά οι συνθήκες που επικρατούν σε έναν εκκλησιαστικό-θρησκευτικό χώρο ευνοούν τη διαστροφή της τίμιας πνευματικής προσπάθειας στη φαντασιοπληξία και την αποφυγή της προσωπικής ευθύνης.
- Ο άνθρωπος που νιώθει ενοχή για την κατάστασή του, συχνά, αντί να παραδέχεται την κατάστασή του και να προσπαθεί να αλλάξει, θέλει οι άλλοι να τον τιμούν, για να απενοχοποιείται έτσι ο ίδιος.
- Η ζήλια είναι τρομερός δαίμονας, από τον οποίο πολύ υποφέρουμε.
- Όπως και να θέλουμε να εμφανιζόμαστε εξωτερικά, η καρδιά μας είναι αδιάψευστος μάρτυρας της πραγματικής μας κατάστασης.
- Όσο περισσότερο νιώθουμε ένοχοι για την κατάστασή μας, τόσο περισσότερο θέλουμε κάποιος να μας βγάλει από αυτή την ενοχή, λέγοντάς μας πόσο σπουδαίοι είμαστε.
- Στην ουσία ελάχιστοι άνθρωποι αγαπούν πραγματικά. Μέσα από αυτό που ονομάζουμε αγάπη για τους άλλους εννοούμε την ανάγκη μας να μας αγαπούν οι άλλοι.
- Όσο πιο ταπεινός είναι ένας άνθρωπος, τόσο λιγότερο έχει την ανάγκη να τον αγαπούν οι άλλοι άνθρωποι και τόσο περισσότερο είναι ελεύθερος.
- Η πραγματική αγάπη προς κάποιον δεν έχει ανάγκη, δεν έχει εξάρτηση. Έχει ελευθερία.
- Δεν αγαπούμε από αναγκαιότητα, αλλά από ελευθερία.
- Πολλά από τα προβλήματά μας έχουν ως βάση την υπερηφάνεια, τη μη αναγνώριση της αλήθειας μας.
- Μόνο αν γνωρίζουμε τον εαυτό μας και τη θέση μας, θα μπορέσουμε να ζήσουμε, να αναπτυχθούμε και να σχετισθούμε με τους άλλους ανθρώπους.
- Η πνευματική ζωή δεν είναι κάποιες εξωτερικές ενέργειες και συμπεριφορές, αλλά είναι δουλειά με τον εαυτό μας, ουσιαστική καλλιέργεια του εαυτού μας.
- Η επιθυμία μας να μας τιμούν οι άλλοι είναι η μητέρα των κακών.
- Αυτός που αγωνίζεται τίμια να αποκτήσει κάποιες αρετές δεν ζητάει τον έπαινο και την τιμή των ανθρώπων.
- Εμείς να προσπαθούμε πάντα να τιμούμε τους άλλους, ακόμα και τους πιο δικούς μας, αλλά να μην ζητούμε και κυρίως να μην απαιτούμε οι άλλοι να τιμούν εμάς.
- Να μην απαιτούμε τίποτα και από κανέναν, αλλά να εμπνέουμε.
- Αν δεν με αγαπάει ο άλλος, ή εγώ δεν είμαι φωτισμένος και αξιαγάπητος ή ο άλλος δεν μπορεί να αναγνωρίσει το φως που εκπέμπω. Στην πρώτη περίπτωση εγώ έχω το πρόβλημα και οφείλω να το κοιτάξω, ενώ στη δεύτερη ο άλλος είναι ασθενής και χρειάζεται βοήθεια. Η γκρίνια που δεν λαμβάνω αγάπη σε καμιά περίπτωση δεν δικαιολογείται.
- Το παράπονό μας ότι δεν μας αγαπούν ξεκινάει από το χτίσιμο του ψευδούς σπουδαίου εαυτού μας, που ενοχικά κάναμε, και την ανάγκη μας να αναγνωρίσουν οι άλλοι για μας αυτή τη σπουδαιότητα.

- Προτιμούμε να μας αναγνωρίζουν ως σπουδαίους οι άλλοι, παρά να παραδεχτούμε ότι είμαστε προβληματικοί και να μετανοήσουμε.
- Όσο περισσότερο απομακρυσμένοι είμαστε από την πραγματικότητα του εαυτού μας, τόσο περισσότερο αντιδρούμε όταν μας λένε τα λάθη μας.
- Όταν ένας άνθρωπος δεν είναι έτοιμος να ακούσει την αλήθεια του και αντιδρά, είναι λάθος και άδικος κόπος να προσπαθούμε να του την πούμε. Μόνο όταν καταλάβουμε ότι είναι έτοιμος και θέλει να την ακούσει, τότε λίγο λίγο να κάνουμε την προσπάθεια.
- Τον αντιδραστικό άνθρωπο μόνο με την προσευχή μπορούμε να τον βοηθήσουμε και όχι με τα λόγια.
- Όσο περισσότερο χρόνο ένας άνθρωπος να ζει στη φαντασίωσή του και όσο μεγαλύτερη είναι αυτή η φαντασίωση, τόσο περισσότερο αυτός νοσεί ψυχικά και σωματικά.
- Όσο πιο πολύ συμφιλιωνόμαστε με την αλήθεια μας και δεν επιδιώκουμε τιμές, τόσο πιο υγιείς είμαστε.
- Να ζητάμε την όντως χαρά και όχι τη χαρά από τις τιμές των ανθρώπων.
- Όταν δεν μας τιμούν, μεγαλύτερο καλό μας κάνουν. Γιατί ο πιο εύκολος τρόπος να χάσεις την όντως χαρά είναι οι τιμές των ανθρώπων.
- Η όντως χαρά, δηλαδή η χαρά του Θεού, θέλει ησυχία, αφάνεια, ταπείνωση.
- Η επιδίωξη τιμών συγγενεύει με την ανθρωπαρέσκεια.
- Αυτός που θέλει ή δέχεται τιμές ολισθαίνει στην έπαρση και την υπερηφάνεια. Αντίθετα, αυτός που δεν θέλει τιμές δεν τέρπεται όταν οι άνθρωποι δείχνουν τιμή προς το πρόσωπό του και τελικά ωφελείται πνευματικά.
- Η Εκκλησία υπάρχει για να αλλάξει η ζωή μας. Για να ταπεινωθούμε, να μετανοήσουμε και να ζήσουμε αληθινά.
- Το πρώτο κακό στο οποίο η τιμή παγιδεύει τον εραστή της είναι η φαντασία.
- Ο διάβολος πολύ ενοχλείται από τους λόγους που αναφέρονται στη μεγάλη δύναμη της ταπείνωσης και της μετάνοιας, δηλαδή στη μεγάλη δύναμη του "ήμαρτον".
- Οι άνθρωποι του Θεού είναι οι ταπεινοί, που δεν θορυβούν και δεν διχάζουν τον κόσμο, αλλά κάνουν υπακοή στην Εκκλησία.
- Όποιος μιλάει επηρεάζοντας ανθρώπους χωρίς να κάνει υπακοή στην Εκκλησία βρίσκεται σε πλάνη, όσο φημισμένος κι αν είναι και όσους οπαδούς κι αν έχει.
- Η Εκκλησία δίνει συνεχώς απαντήσεις σε όσα μας απασχολούν και έχουν σχέση με την κατεύθυνση του βίου μας. Εν Αγίω Πνεύματι πάντοτε τοποθετείται.
- Η Εκκλησία δεν πλανάται. Οι άνθρωποι μπορούν να πλανευτούν.
- Ο αυτονομημένος από την Εκκλησία λόγος είναι λόγος πλανεμένου ανθρώπου.
- Η Εκκλησία μας είναι πληγωμένη, όχι τόσο γιατί την κατηγορούν οι εχθροί της, αλλά κυρίως γιατί την κατηγορούμε εμείς οι χριστιανοί, τα ίδια τα παιδιά της.
- Να μην ασχολούμαστε με τους εμετούς αλλά με τη ζωογόνο τροφή του Χριστού.

- Να μην ασχολούμαστε με τον αντίχριστο, τον διάβολο και το σκοτάδι. Μας κάνει μεγάλη ζημιά. Μόνο με τον Χριστό και το φως Του να ασχολούμαστε.
- Ο χρόνος της ζωή μας είναι περιορισμένος και είναι μεγάλο λάθος να τον ξοδεύουμε ασχολούμενοι με το σκοτάδι, ενώ κάλλιστα μπορούμε να ασχολούμαστε με το φως.
- Μόνο με τον Χριστό έχουμε ειρήνη και ανάπαυση.
- Η Εκκλησία, παρά τα άρρωστα μέλη της, είναι αγία, γιατί έχει κεφαλή τον Χριστό και σε αυτήν δρα το Άγιο Πνεύμα.

<u>06-11-2023</u> Ζούμε για τα μάτια του κόσμου

- Στην πνευματική πορεία ενός ανθρώπου υπάρχουν κάποιες παγίδες, στις οποίες μπορεί ακόμα και ο πιο αγωνιστής να πέσει, αν δεν έχει νήψη.
- Νήψη είναι η κατάσταση πνευματικής νηφαλιότητας, δηλαδή πνευματικής εγρήγορσης και καθαρότητας, κατά την οποία ο άνθρωπος έχει συνείδηση του βαθύτερου εσωτερικού κόσμου του και δεν υποκύπτει σε πάθη ούτε δέχεται αλλότριους λογισμούς.
- Η νήψη είναι ο φραγμός που βάζουμε και η επιτήρηση που κάνουμε στον εαυτό μας, ώστε να μην μπει μέσα μας κανένας εμπαθής λογισμός που θα μας διώξει την προσευχή.
- Η απόκτηση αρετών ευνοεί την έπαρση και την υπερηφάνεια. Γι' αυτό οφείλουμε να είμαστε πολύ προσεκτικοί στον πνευματικό αγώνα που κάνουμε.
- Στην απόκτηση μιας αρετής, ο κίνδυνος είναι να πιστέψω ότι με τις δικές μου δυνάμεις, με τον δικό μου κόπο το πέτυχα και όχι με τη χάρη του Θεού.
- Ο κατά κόσμον ενάρετος-ηθικός άνθρωπος είναι σκληρόκαρδος.
- Ο κατά κόσμον ενάρετος-ηθικός άνθρωπος είναι αυτός που πιστεύει ότι με τις δικές του δυνάμεις τα κατάφερε και απόκτησε κάποια αξία. Αυτός ο άνθρωπος, επειδή δεν βρίσκει χαρά και δικαίωση έτσι όπως είναι, προσπαθεί να αναπληρώσει αυτό του το κενό με το να προβάλλει την υπεροχή του έναντι των άλλων ανθρώπων. Γι' αυτό είναι σκληρόκαρδος.
- Οι πιο σκληροί άνθρωποι είναι οι καλοί άνθρωποι που δεν πιστεύουν στη χάρη του Θεού, δηλαδή που στην ουσία δεν έχουν Θεό.
- Οι πιο σκληροί άνθρωποι είναι οι καταξιωμένοι του κόσμου που αναγνωρίζουν μόνο τις δικές τους δυνάμεις, τον κόπο τους και όχι τη χάρη του Θεού.
- Είναι προτιμότερο να έχουμε στη ζωή μας αμαρτωλούς ανθρώπους που γνωρίζουν την κατάστασή τους, τα χάλια τους, παρά ενάρετους που συνεχώς να μας επικρίνουν.
- Ο κατά κόσμον ενάρετος άνθρωπος, που έχει ανάγκη την αναγνώριση των ανθρώπων και ενδιαφέρεται μόνο για την εικόνα του, επειδή δεν ζει το είναι του, ζει την εικόνα του. Αντλεί από τη φαντασία του ιδέες περί του εαυτού του και ζει τη φαντασιακή εικόνα του.
- Για τον κατά κόσμον ενάρετο άνθρωπο η αυτοδικαίωση και επιβεβαίωση της αυτοεικόνας του θα είναι οι χειροκροτητές του. Γι' αυτό θέλει να έχει οπαδούς.
- Εάν η καλλιέργεια των αρετών του χριστιανού δεν γίνεται με αληθινά πνευματική

συνείδηση, ο χριστιανός καταλήγει να είναι πολύ σκληρότερος από τους κοσμικούς και μάλιστα να δικαιολογεί αυτή του τη σκληρότητα συνδέοντάς την με τις αρετές του.

- Η αποφυγή των άλλων ανθρώπων συχνά είναι στοιχείο σκληροκαρδίας και φαρισαϊσμού.
- Στη γνήσια πνευματικότητα μαζί με την καλλιέργεια των αρετών συνυπάρχουν η επιείκεια προς τους άλλους και η αποδοχή των άλλων στην καρδιά μας και στη ζωή μας.
- Ο πνευματικός άνθρωπος είναι ανοιχτός, ευέλικτος και χωρίς εμμονές και βεβαιότητες.
- Άλλο η επιμονή, που σε πολλές περιπτώσεις είναι χρήσιμη, και άλλο η εμμονή, που πάντα είναι τοξική και αρρωστημένη.
- Ο Κύριος δεν εστιάζει το ενδιαφέρον Του σε αυτό που φανερώνουμε εξωτερικά αλλά σε αυτό που είμαστε εσωτερικά και στα κίνητρα που έχουμε.
- Οι περισσότεροι που νομίζουμε ότι κάνουμε πνευματική ζωή αυταπατόμαστε.
- Ο πατερικός άνθρωπος αποδίδει στον Θεό το κατόρθωμά του και όχι στον εαυτό του, προκειμένου με το αίσθημα της τιμής να ολισθήσει στον πειρασμό της υπερηφάνειας και του εγωισμού. (Ιωάννης Κορναράκης)
- Η οποιαδήποτε αρετή που έχουμε είναι γνήσια, μόνο όταν αναγνωρίζουμε ότι όλα είναι δώρα του Θεού και ότι Αυτός όποτε θέλει τα δίνει κι όποτε θέλει τα παίρνει.
- Τα δώρα του Θεού μόνο τους ταπεινούς ωφελούν.
- Μαζί με κάθε χάρισμα που μας δίνει ο Θεός, μας δίνει και έναν σταυρό να σηκώσουμε, γιατί είμαστε αδύναμοι και εύκολα ξιπαζόμαστε.
- Χειρότερη ακόμα και από την υπερηφάνεια είναι η ραθυμία. Γιατί ο υπερήφανος κάποια στιγμή θα πέσει και θα καταλάβει, ενώ ο ράθυμος στην ουσία είναι ένας νεκρός άνθρωπος.
- Οι νομιζόμενοι χριστιανοί είμαστε το μεγάλο πρόβλημα της Εκκλησίας, γιατί γινόμαστε σκάνδαλο γι’ αυτούς που είναι εκτός Εκκλησίας και τους διώχνουμε ακόμα μακρύτερα.
- Δεν έχουμε καν αναλάβει την ευθύνη της ζωής μας και κάνουμε τους άγιους.
- Όταν νομίζουμε ότι είμαστε κάτι διαφορετικό από αυτό που πραγματικά είμαστε, μπορούμε να σχετισθούμε με τον άλλον άνθρωπο; Ποιος εαυτός μας θα σχετισθεί μαζί του, ο νομιζόμενος ή ο πραγματικός;
- Το μεγάλο μας πρόβλημα είναι ότι ζούμε για την εικόνα μας και μάλιστα με την αγωνία να μας αναγνωρίζουν και να μας τιμούν.
- Όταν αγωνιούμε για την εικόνα μας, δεν είναι ζωή αυτή που ζούμε.
- Είμαστε δυστυχισμένοι, δεν έχουμε περιεχόμενο και χαρά μέσα μας και ψάχνουμε να βρούμε κάποιον που να μας λατρεύει και να μας κανακεύει για να χαρούμε. Κι αυτό το ονομάζουμε έρωτα.
- Μόνο ο γεμάτος -με περιεχόμενο- άνθρωπος, δεν έχει ανάγκη τις τιμές των άλλων. Είναι πλήρης, αναπαυμένος και ελεύθερος έτσι όπως είναι.
- Όσο περισσότερο επιζητούμε τις τιμές, τόσο περισσότερο η φαντασία κλέβει χώρο από την πραγματικότητα μέσα μας.

- Οι περισσότεροι που πολεμούν την εξουσία και το σύστημα το κάνουν από τη ζήλια τους, δηλαδή γιατί, ενώ ήθελαν πολύ να ήταν αυτοί στην εξουσία και στο σύστημα, δεν μπόρεσαν.
- Άλλο η ανάλυση των ψυχικών λειτουργιών του ανθρώπου, που κάνει η επιστήμη της ψυχολογίας στην υπηρεσία του ανθρώπου, και άλλο η απάντηση στο υπαρξιακό ζήτημα του ανθρώπου, που δίνει η Εκκλησία.
- Πολλοί άνθρωποι, για να λάβουν αγάπη, πέφτουν στην παγίδα να υπηρετούν τις απαιτήσεις και τα θελήματα κάποιων άλλων, συχνά χειριστικών ανθρώπων. Έτσι όμως δεν ζουν τη δική τους ζωή και δεν αναπτύσσονται.
- Σε κάθε περίπτωση εμείς είμαστε υπεύθυνοι για τη ζωή μας και οφείλουμε να αντιλαμβανόμαστε τις παγίδες εκείνες που μας φέρνουν σε κατάσταση εξάρτησης με άλλους και να τις αποφεύγουμε.
- Οι σχέσεις εξάρτησης μεταξύ δύο ανθρώπων είναι ανώφελες και ψεύτικες.
- Να μην αποδίδουμε ποτέ ευθύνες στους άλλους. Μόνο έτσι θα ωριμάσουμε.
- Ευθύνη για τον εαυτό μας φέρουμε αποκλειστικά εμείς οι ίδιοι.
- Όσο περισσότερο ο εξωτερικός μας εαυτός ταυτίζεται με τον εσωτερικό πραγματικό μας εαυτό, τόσο περισσότερο είμαστε ισορροπημένοι, ελεύθεροι και χαρούμενοι.
- Όταν η ζωή που ζούμε είναι μία, μέσα μας και έξω μας, απορρίπτοντας την ενοχή του ψεύδους και αποκαθιστώντας αυτή την ενοχή με τη μετάνοια, τότε είμαστε υγιείς. Επειδή όμως εμείς δεν μπορούμε να αποχωριστούμε τον παλαιό άνθρωπο, τον άνθρωπο της αμαρτίας και δεν μετανοούμε, κρατάμε μια κυφή ζωή για μας και έχουμε μια φανερή για τους άλλους. Αυτό εκτός από πτώση είναι και ένας διχασμός, μια συγκρουσιακή κατάσταση, που οδηγεί στις νευρώσεις.
- Οι νευρώσεις του ανθρώπου είναι εσωτερικές συγκρούσεις. Δύο κόσμοι παλεύουν μέσα στον νευρωτικό άνθρωπο: αυτός που είναι και αυτός που θέλει να δείχνει ότι είναι.
- Οι νευρώσεις θεραπεύονται, όταν οι δύο αντίθετοι κόσμοι που παλεύουν μέσα στον νευρωτικό άνθρωπο συμφιλιωθούν και γίνουν ένας. Αυτό γίνεται με τη μετάνοια.
- Η μετάνοια είναι μια διαρκής κίνηση του ανθρώπου να γίνει αληθινός.
- Η συνειδητοποίηση ότι τίποτα δεν είναι δικό μας κατόρθωμα και όλα είναι από τη χάρη του Θεού είναι η απόλυτη ελευθερία.
- Δεν μας σώζει ο αγώνας μας. Ο αγώνας μας είναι το απαραίτητο άνοιγμα, μέσω του οποίου λαμβάνουμε τη σωτηρία μας, που μας δωρίζει ο Χριστός.
- Με τον αγώνα μας προσπαθούμε να γκρεμίσουμε τα τείχη του κλεισίματος στον εαυτό μας και στην ατομικότητά μας και να στραφούμε στη χάρη του Θεού.
- Αν πιστέψουμε στο έλεος του Θεού, τότε θα γίνουμε κι εμείς ελεήμονες προς τους ανθρώπους και δεν θα τους κρίνουμε.
- Ο επαιρόμενος άνθρωπος αγνοεί τον εαυτό του.
- Τις περισσότερες φορές που αντιδρούμε στα λόγια ενός ανθρώπου για μας είναι γιατί

προσβάλλεται η εικόνα που με τη φαντασία μας φτιάξαμε για τον εαυτό μας.

- Μόνο οι φαντασιόπληκτοι υπερήφανοι συγκρούονται. Οι ταπεινοί όχι.
- Ο ταπεινός παραμένει ήσυχος και ατάραχος ό,τι κι αν ακούσει ή δει. Γνωρίζει τα χάλια του, αλλά γνωρίζει και την αγάπη του Θεού.
- Αυτά που μας σώζουν είναι το χαμήλωμά μας και η παράδοσή μας στην αγάπη του Θεού.
- Για να είναι αληθινή μία σχέση, ούτε αδιαφορία πρέπει να υπάρχει σε αυτήν ούτε εξάρτηση. Είναι παγίδες αυτές οι δύο καταστάσεις.
- Ο άνθρωπος του Θεού και αγαπά και τιμά τον άλλον άνθρωπο, αλλά ταυτόχρονα βάζει και τα απαραίτητα όρια στη σχέση του μαζί του. Δεν τον περιφρονεί αλλά ούτε και είναι γαντζωμένος πάνω του.
- Ισορροπημένος είναι ο άνθρωπος που έχει εσωτερική ειρήνη και χαρά και που δεν αγχώνεται για τη γνώμη του κόσμου.
- Ο Χριστός δεν ήταν δημαγωγός, δεν προσπαθούσε να είναι ευχάριστος για να μαζεύει οπαδούς και χειροκροτητές.
- Ο αληθινός χριστιανός είναι κατεξοχήν ο άνθρωπος που έχει αυτοεκτίμηση, γιατί γνωρίζει ότι είναι αιώνιος και καλεσμένος για την αγιότητα. Αλλά ταυτόχρονα δεν επαίρεται, γιατί γνωρίζει ότι όλα είναι δώρα του Θεού.
- Όσο περισσότερο χαμηλώνουμε τον εαυτό μας και αναγνωρίζουμε ότι τίποτα από αυτά που είμαστε και έχουμε δεν είναι δικό μας κατόρθωμα αλλά όλα είναι από τη χάρη του Θεού, τόσο πιο χαρούμενοι και ελεύθεροι είμαστε.

<u>12-11-2023</u> Σχέσεις με ουσία

- Θεραπευτής ή πλησίον, σύμφωνα με τη σχετική παραβολή, είναι ο άνθρωπος που έχει λόγο ζωής μέσα του, δηλαδή αυτός που, έπειτα από τον προσωπικό του τοκετό, απέκτησε λόγο ζωής.
- Μια σχέση είναι αληθινή, μόνο όταν είναι και θεραπευτική. Το να περνάω τον χρόνο μου με κάποιον δεν σημαίνει ότι υπάρχει σχέση μεταξύ μας.
- Για να θεραπεύσουμε τον άλλον άνθρωπο δεν αρκεί η ιδιότητά μας, πχ. του ιερέα, του παιδαγωγού ή του γονέα, αλλά επιπλέον χρειάζεται να έχουμε ελκύσει τη χάρη του Θεού. Και θα μπορέσουμε να ελκύσουμε τη χάρη του Θεού, αν ταπεινωθούμε, ισορροπήσουμε και στραφούμε στον Χριστό.
- Χωρίς να έχει προηγηθεί ο προσωπικός-πνευματικός μας τοκετός, όλες οι σχέσεις που κάνουμε είναι τυπικές, συμβατικές και ανούσιες.
- Εξουσία είναι η ευθύνη διακονίας και θεραπείας.
- Το μεγάλο μας εφόδιο για τη θεραπεία του άλλου είναι η Εκκλησία.
- Μόνο αν πρώτα θεραπεύσουμε τα δικά μας τραύματα, θα μπορέσουμε να θεραπεύσουμε και τα τραύματα του άλλου.

- Να έχουμε τη λεβεντιά να βλέπουμε τον εαυτό μας όπως πραγματικά είναι και, όταν αντικρύζουμε τα κρυφά και φανερά πάθη μας, να μην απογοητευόμαστε.
- Μόνο ο άνθρωπος που παραδέχεται τα χάλια του και μετανοεί μπορεί να περιθάλψει τον άλλον, παρέχοντάς του τη θεραπεία που χρειάζεται. Γιατί κι ο ίδιος δέχτηκε τη θεραπεία από τον Χριστό.

13-11-2023 Ο "καλός χριστιανός" δεν μπορεί να γνωρίσει τον Χριστό

- Δεν είναι δύσκολο για κάποιον χριστιανό να απομακρυνθεί από την ευαγγελική πρόταση και να κατασκευάσει με τη φαντασία του το προσωπείο του το "χριστιανικό" του φαίνεσθαι.
- Η απόκτηση ευαγγελικών χαρισμάτων και αρετών απαιτεί αγωνιστική προσπάθεια δύσκολη και σκληρή.
- Η οίηση, η υπερηφάνεια και η κενοδοξία, όταν εμφανιστούν, καταστρέφεται κάθε καλό αποτέλεσμα αγωνιστικής προσπάθειας απόκτησης χαρισμάτων και αρετών. Αλλά και μέσα στις ανθρώπινες σχέσεις, κάθε καλό που γίνεται επίσης καταστρέφεται.
- Κενοδοξία είναι η αγωνία μας να μας αναγνωρίζουν και να μας τιμούν οι άνθρωποι.
- Πολλά από αυτά που τα ονομάζουμε πνευματικό αγώνα είναι στην πραγματικότητα η προσπάθεια που κάνουμε να βελτιώσουμε την εικόνα μας, ώστε να παίρνουμε περισσότερη ικανοποίηση από αυτήν.
- Ο κόσμος που ζούμε ενδιαφέρεται για την εικόνα, για το φαίνεσθαι, όχι για την ουσία.
- Δεν θέλουμε να δούμε την αλήθεια μας. Συνεχώς θορυβούμε, για να μην ησυχάσουμε και δούμε τι συμβαίνει μέσα μας.
- Ο νους έχει ενέργεια, που είναι η διάνοια, η οποία, για να λειτουργεί καλά και να μην ολισθαίνουμε σε πάθη, οφείλει συνεχώς να βρίσκεται σε επαφή με την καρδιά.
- Τον Θεό, που είναι άκτιστος, μπορούμε να Τον γνωρίσουμε μόνο μέσω των κτιστών ενεργειών Του και εφόσον απαλλαγούμε από τα πάθη μας.
- Ο Θεός δεν ανακαλύπτεται, π.χ. από τον άνθρωπο που για τον λόγο αυτό ζόρισε τον νου του, αλλά αποκαλύπτεται στον άνθρωπο που ταπεινώνεται και μετανοεί.
- Να μην λειτουργούμε με σκοπιμότητες, π.χ. επιδιώκοντας να φανούμε ανώτεροι και ισχυρότεροι από τον άλλον.
- Πολλές φορές οι φαινομενικά καλές πράξεις μας δεν έχουν αποτέλεσμα, γιατί ήταν λάθος ο λόγος ή ο τρόπος που τις κάναμε.
- Αυτός που θέλει να νιώθει και να δείχνει ότι υπερέχει έναντι των άλλων δεν νιώθει στην πραγματικότητα καλά με τον εαυτό του. Δεν έχει βρει χαρά και νόημα ζωής.
- Η εξομολόγηση δεν είναι ένα χόμπι, όπως δυστυχώς την βλέπουν πολλοί χριστιανοί, αλλά η μέγιστη δυνατότητα επανεκκίνησης της ζωής μας.
- Είμαστε σπουδαίοι, όχι γιατί καταφέρνουμε μόνοι μας σπουδαία επιτεύγματα, όπως λανθασμένα νομίζουμε, αλλά γιατί είμαστε παιδιά του Θεού και φτιαχτήκαμε για το αιώνιο.

- Η ορθοδοξία δεν είναι τήρηση κάποιων εντολών για να νιώθουμε εντάξει, αλλά είναι ευθύνη προσωπικής σχέσης με τον Θεό και με τον αδελφό μας.
- Να μην επαναπαυόμαστε σε κάποιες εξωτερικές θρησκευτικού τύπου πράξεις, αλλά να διαβάζουμε το Ευαγγέλιο και να ασκούμαστε στις ευαγγελικές αρετές συνειδητοποιημένα.
- Τον πραγματικό εαυτό μας τον φανερώνουμε όταν θιγόμαστε.
- Αν θιγόμαστε επειδή κάποιος μας πρόσβαλλε ή μας υποτίμησε, αυτό σημαίνει ότι δεν είμαστε γεμάτοι μέσα μας, αλλά ελλιπείς, μειονεκτικοί, καημένοι.
- Αγαπάω τον Χριστό σημαίνει ότι είμαι τόσο γεμάτος και χαρούμενος με τον Χριστό μέσα μου, που δεν με νοιάζει πώς με αξιολογούν οι άλλοι.
- Το να θεολογούμε και να υπερασπιζόμαστε υποτίθεται την Ορθόδοξη Εκκλησία έχοντας μολυσμένες αισθήσεις και εμπαθή διάθεση είναι θράσος ενώπιον του Θεού.
- Μεγαλύτερη σημασία από αυτό που λέμε έχει η εσωτερική κατάσταση στην οποία βρισκόμαστε όταν το λέμε.
- Ο διάβολος είναι ο καλύτερος θεολόγος, γιατί γνωρίζει όλη τη θεολογία απέξω, αλλά ταυτόχρονα είναι και υπερήφανος, δεν ταπεινώνεται ποτέ.
- Ο άνθρωπος που έχει την πληρότητα του Θεού δεν θέλει αξιώματα, αλλά μόνο την ησυχία θέλει, στην οποία ιερουργείται η συνάντηση-σχέση με τον Χριστό.
- Η σχέση με τον Χριστό θέλει ταπείνωση, ησυχία, λεπτότητα, απαλότητα και αφοσίωση, δηλαδή να μην έχουμε θελήματα, έννοιες και άλλους λογισμούς.
- Η τόσο απαιτητική σχέση με τον Χριστό δεν είναι παραίτηση από τον κόσμο, αλλά είναι φως και ελπίδα για τον κόσμο.
- Να χαμηλώνουμε τον εαυτό μας και να ζητούμε το έλεος του Θεού. Και αν γευτούμε αυτό το έλεος, θα αγαπούμε και θα συγχωρούμε τον κάθε άνθρωπο.
- Ο αληθινά επιτυχημένος άνθρωπος είναι αυτός που είναι ελεύθερος και χαρούμενος.
- Ο σκοπός της νίκης επί των παθών δεν είναι να βγούμε πρωταθλητές στο "πνευματικό πρωτάθλημα", αλλά να έχουμε τις συνθήκες εκείνες που να ελκύουμε τον Θεό κοντά μας.
- Ό,τι κρίνουμε το παθαίνουμε. "Ό,τι κοροϊδεύουμε το λουζόμαστε".
- Το να μην κατακρίνουμε είναι ο πιο εύκολος τρόπος να σωθούμε.
- Είναι πολύ λυπηρό άνθρωποι που απέχουν πολύ από τη ζωή του Χριστού να φανατίζονται και να συμπεριφέρονται με απίστευτη σκληρότητα σε συνανθρώπους τους, θέλοντας τάχα να υπερασπιστούν την Ορθοδοξία.
- Το πρώτο σημαντικό που έχουμε να κάνουμε είναι να παραδεχτούμε τα χάλια μας και το δεύτερο να στραφούμε στο φως, στην αλήθεια, στον Χριστό.
- Το πώς διαχειριζόμαστε τα διάφορα δυσάρεστα που μας συμβαίνουν (προσβολές, αδικίες, απώλειες, καταστροφές, ασθένειες κ.ά.) φανερώνει την πνευματική μας κατάσταση.
- Ο κατά φαντασία χριστιανός, αυτός που νοιάζεται μόνο για την καλή, όπως πιστεύει, εικόνα του, στην πραγματικότητα διακατέχεται από σύγχυση και ακαταστασία.

- Να θυμόμαστε ότι ο Χριστός είναι για τους αμαρτωλούς και γι' αυτό να βλέπουμε άφοβα τον πραγματικό εαυτό μας και να παραδεχόμαστε την κατάστασή μας.
- Από τη στιγμή που αποφασίσουμε να στραφούμε στον Χριστό, η ζωή μας γίνεται πολύ απλή και τακτοποιημένη. Λύνονται τα μπερδέματα.
- Όσο πιο κενοί είμαστε μέσα μας, τόσο περισσότερο θόρυβο θέλουμε να κάνουμε και τόσο πιο πολύ μεγαλοποιούμε ασήμαντα πράγματα.
- Όταν ζούμε το σημαντικό, δηλαδή τον Χριστό, δεν μας εντυπωσιάζουν άλλα πράγματα και κυρίως δεν τα μεγαλοποιούμε.
- Η σύναψη σχέσης με τον Χριστό, με την οποία γευόμαστε το έλεος και τη χαρά Του, περιλαμβάνει την προσευχή, τα μυστήρια της Εκκλησίας, τη Θεία Κοινωνία, την ησυχία, τη νηστεία, τη μελέτη κ.ά., τα οποία μας τρέφουν πνευματικά και ισχυροποιούν τον πνευματικό μας οργανισμό.
- Είναι μάταιο να πολεμάμε το σκοτάδι για να φύγει, γιατί το σκοτάδι φεύγει μόνο με το φως. Γι' αυτό να μην πολεμάμε το σκοτάδι, αλλά να ζητούμε το φως.
- Δεν θα θεραπευτούμε αν καταπιέσουμε τα πάθη μας, αλλά αν θα γεμίσουμε την ύπαρξή μας με τον Χριστό, με τη ζωή του Χριστού. Γιατί τότε τα πάθη μας δεν θα έχουν καμία δύναμη.

<u>19-11-2023</u> Σπουδαίος ή ελεύθερος;

- Ο πλούτος αυτός καθαυτός δεν είναι πρόβλημα, γιατί όσα κι αν έχουμε οφείλουμε να αναγνωρίσουμε ότι είναι δώρα του Θεού, που μας τα εμπιστεύτηκε να τα διαχειριστούμε.
- Η ορθή -κατά Θεόν- διαχείριση του πλούτου ορίζει την πνευματική μας κατάσταση.
- Ο άνθρωπος που αγωνιά να είναι επιτυχημένος και σπουδαίος είναι αυτός που δεν εκτιμά τον εαυτό του, αυτός που αισθάνεται ελλιπής και μειονεκτικός. Εκτός όμως από το ψυχολογικό του πρόβλημα, αυτός ο άνθρωπος έχει και υπαρξιακό-πνευματικό πρόβλημα, καθώς έμαθε να πορεύεται χωρίς νόημα και παραβλέποντας την προσωρινότητα της εδώ ζωής του.
- Όσο κι αν είμαστε γαντζωμένοι σε κάποια τα πράγματα, "σηκωτούς θα μας πάρουν".
- Πίσω από την πλεονεξία μας υπάρχει πάντα ένα υπαρξιακό κενό, που οφείλουμε να βρούμε και να θεραπεύσουμε.
- Είναι καλό να είμαστε αποτυχημένοι, γιατί η αποτυχία μας είναι που θα μας σώσει, εφόσον την καταθέσουμε στην Εκκλησία.
- Η εμπειρία του Θεού γεννά τη Γνώση και την ελευθερία.
- Ο άνθρωπος που έχοντας την εμπειρία του Θεού γεννήθηκε μέσα του η Γνώση αδιαφορεί για τη γνώμη των άλλων, δεν νιώθει προδοσίες και έχθρες, δεν έχει άγχη και αγωνίες. Γι' αυτό και είναι ελεύθερος.
- Το γεγονός της συνάντησης με τον Θεό ιερουργείται στην ησυχία και την ηρεμία, όχι στον θόρυβο και την ένταση.

- Το θέμα δεν είναι αν κάνουμε πολλά ή λίγα, αλλά αν σε αυτά που κάνουμε έχουμε ησυχαστικό φρόνημα.
- Ησυχαστικό φρόνημα έχει ο άνθρωπος που αναπαύεται στην ασφαλή αγκαλιά του Θεού.
- Ο άνθρωπος που αναπαύεται στην αγκαλιά του Θεού δεν ζητάει τη χαρά και τη δόξα του κόσμου, γιατί έχει την όντως χαρά και την όντως δόξα, που είναι ο Χριστός.
- Ο άνθρωπος που αναπαύεται στην αγκαλιά του Θεού δεν προσπαθεί να πάρει χαρά από τους άλλους, αλλά είναι ο ίδιος πηγή χαράς για τους άλλους.

<u>20-11-2023</u> Θεούσος ή χριστιανός;

- Το γεγονός της πίστης ο καθένας μας το προσεγγίζει με διαφορετικό-υποκειμενικό τρόπο και αυτή η διαφορετική προσέγγιση πολλές φορές γεννά αντιθέσεις, συγκρούσεις, ακόμη και διχασμό στο σώμα της Εκκλησίας.
- Η εικόνα της συνολικής πνευματικής δομής της Εκκλησίας διαμορφώνεται κατά την προσπάθεια κάθε πιστού να οικειοποιηθεί βιωματικά την πίστη και τα επιμέρους λατρευτικά στοιχεία της.
- Η πίστη ενός ανθρώπου κατά το πνευματικό της περιεχόμενο διαφέρει από την πίστη κάθε άλλου ανθρώπου. Με άλλα λόγια, ο καθένας μας έχει τη δική του πίστη.
- Κάθε άνθρωπος ερμηνεύει και προσεγγίζει τα θέματα της πίστης με τον δικό του τρόπο, ανάλογα με τα δικά του κληρονομικά ή επίκτητα χαρακτηριστικά σκέψης και τρόπου ζωής.
- Ο κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός. Διαφέρει στον χαρακτήρα, στις κληρονομικές καταβολές, στον τρόπο που μεγάλωσε, στην ιδιοσυγκρασία, στην παιδεία και τη μόρφωση, στη γεύση εκκλησιαστικής ζωής, στη στάθμη πνευματικής προκοπής, στα βιώματα, στον ψυχολογικό τύπο. Όλοι αυτοί οι παράγοντες στη λειτουργική τους βιωματική διασύνδεση δημιουργούν τη μεγάλη, πιθανώς ανεξάντλητη, ποικιλία κατανόησης και αντίληψης της χριστιανικής πίστης, όπως και οποιασδήποτε άλλης πίστης ή ιδέας.
- Τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του κάθε ανθρώπου και κυρίως ο ψυχισμός του μπορεί να τον οδηγήσουν σε εκτροπή από την ορθή πίστη ή και αντίδραση στον λόγο της επιστήμης, όπως πρόσφατα έγινε σε πολλούς από μας κατά την πανδημία του covid.
- Πολλές φορές οι τοποθετήσεις μας σε κάποια θέματα, συνήθως οι πιο φανατικές, είναι απλά υποστήριξη του ψυχισμού μας και τίποτε παραπάνω. Δεν έχουν καμία σοβαρή θεμελίωση.
- Οφείλουμε να ασχοληθούμε σοβαρότερα με την πίστη μας και με το τι γίνεται μέσα μας.
- Αυτό από το οποίο θα κριθούμε και θα σωθούμε είναι η τήρηση του ευαγγελικού λόγου και η σχέση μας με τον Χριστό, όχι το αν θα δεχτούμε ή όχι τις νέες ταυτότητες του κράτους.
- Πολλές φορές η δήθεν αγωνιστική στάση μας σε κάποια θέματα της επικαιρότητας απλά είναι η άρνηση της ευθύνης μας να συνάψουμε προσωπική σχέση με τον Χριστό.
- Η οικίωση του περιεχομένου της χριστιανικής πίστης δεν διαμορφώνεται μόνο από τα

ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του κάθε ανθρώπου, αλλά και από τη χάρη του Θεού. Γιατί και η πίστη, όπως όλα άλλωστε, είναι δώρο του Θεού.

- Η χάρη του Θεού ενεργεί στον άνθρωπο που πραγματικά θέλει και προσπαθεί, όχι σε αυτόν που βαριέται και δεν ενδιαφέρεται.
- Όταν αμελούμε την πράξη και την άσκηση, δηλαδή την τήρηση των εντολών του Θεού, χάνουμε τη Θεωρία και τη Γνώση.
- Όταν δεν κοπιάζουμε στην τήρηση των εντολών του Θεού, τότε γεννιέται μέσα μας η φαντασιακή πίστη.
- Το μεγαλύτερο πρόβλημα στην Εκκλησία είναι ότι ο καθένας "θεολογεί" όπως νομίζει, συχνά προβάλλοντας τις επιδερμικές απόψεις του και τον προβληματικό ψυχισμό του στη πνευματική διάσταση της ζωής.
- Όταν απουσιάζει η θεοφιλής προσπάθεια και ο αγώνας για την απόκτηση των αρετών, ο πιστός μένει μετέωρος στη δική του θεωρία τη διανοητική, την οποία διαμορφώνει ως προσωπική πίστη.
- Στην περίπτωση της πρόσφατης πανδημίας του covid, που ήταν ένα θέμα καθαρά ιατρικό, από πολλούς πιστούς δόθηκε εντελώς λανθασμένα διάσταση μεταφυσική και θεολογική, αντιδρώντας μάλιστα στις κατευθύνσεις τόσο της Ιατρικής, όσο και της Εκκλησίας.
- Η πίστη δεν είναι συγκίνηση, κλάμα, έξαρση συναισθηματική. Η πίστη είναι προσωπική σχέση με τον ζώντα Χριστό και βίωση σύμφωνα με το θέλημά Του.
- Είναι έπαρση να νομίζουμε ότι έχουμε τόσο μεγάλη πίστη, που δεν έχουμε κανέναν ανάγκη και μπορούμε να κάνουμε τα πάντα.
- Οφείλουμε να ελέγχουμε τον εαυτό μας για το αν η πίστη που λέμε ότι έχουμε είναι αληθινή ή φαντασιακή.
- Άλλο να μιλάμε για την πίστη, έστω και σωστά, κι άλλο να ζούμε την πίστη.
- Οι περισσότεροι χριστιανοί είμαστε κατά φαντασία χριστιανοί, καθένας μας σύμφωνα με τη δική του θεωρία. Αντί να προσαρμόσουμε τον εαυτό μας στο Ευαγγέλιο, προσαρμόζουμε το Ευαγγέλιο στον εαυτό μας.
- Οι περισσότεροι χριστιανοί δεν ασκούμαστε πνευματικά, δεν είμαστε ταπεινοί, δεν έχουμε φωτισμό Θεού. Αρεσκόμαστε να αντιδικούμε με τους άλλους υποστηρίζοντας τις αβασάνιστες απόψεις μας και να φωνάζουμε.
- Κάθε κατά φαντασία χριστιανός σχηματίζει τη δική του υποκειμενικά δομημένη θεωρία για το νόημα της προσωπικής του πίστης.
- Το να θέλω να κάνω τον σπουδαίο, π.χ. αντιδρώντας στις κατευθύνσεις της Εκκλησίας, σημαίνει ότι κάποια έλλειψη έχω μέσα μου.
- Αν βλέπαμε τον εαυτό μας και συνειδητοποιούσαμε τα χάλια μας, θα προσπαθούσαμε τόσο πολύ να αλλάξουμε και να γίνουμε σύμφωνα με το θέλημα του Θεού, που δεν θα μας έμενε χρόνος να ασχοληθούμε ελεγκτικά, επικριτικά ή χλευαστικά με τις ζωές των άλλων.

- Κατά την υποκειμενική συγκρότηση της φαντασιακής εικόνας του ο κάθε πιστός επηρεάζεται ανάλογα και από το είδος ή τον βαθμό της σχέσης του με την αίσθηση ή τη βίωση της προσωπικής του ενοχής και τη χαλαρότητα ή την ανυπαρξία συνειδητής προσπάθειας αυθεντικής χριστιανικής ζωής. Με πιο απλά λόγια, ο κάθε πιστός, ανάλογα με το πώς βιώνει την προσωπική του ενοχή και πόσο χαλαρός είναι, διαμορφώνει το πλαίσιο της φαντασιακής του πίστης.
- Η απουσία βιώματος ως συντήρηση ελλείματος της πνευματικής ευαγγελικής ζωής είναι ο κύριος λόγος της κατασκευής της φαντασιακής εικόνας. Με άλλα λόγια, όσο πιο πολύ μας λείπει το βίωμα της πίστης, τόσο περισσότερο κατασκευάζουμε την εικόνα του πιστού, για να καλύψουμε αυτό το έλλειμα.
- Ο άνθρωπος που ζει αληθινά την πίστη δεν το διατυμπανίζει με την εικόνα του.
- Ο άνθρωπος του Θεού είναι ισορροπημένος, ήσυχος, ήρεμος. Δεν έχει και δεν εκπέμπει ένταση και ταραχή. Η χάρη του Θεού τον γαληνεύει.
- Η φαντασιακή εικόνα χριστιανικού προσωπείου καλύπτει όλες τις ελλειμματικές πλευρές του πρακτικού χριστιανικού βίου του πιστού και εναρμονίζεται με επιθυμίες και επιδιώξεις που συνεργούν στην παράβαση ευαγγελικών κανόνων χριστιανικής ζωής. Και βέβαια δεν παραλείπει ο κατά φαντασία πιστός να κρίνει τους άλλους αυστηρά, όταν συμπεριφέρονται όπως ακριβώς αυτός ο ίδιος. Είναι πάντα έτοιμος να καταδικάσει τον πλησίον που έσφαλε, αλλά βραδύς και απρόθυμος να παραδεχτεί τα δικά του παραπτώματα.
- Η υποκειμενική εκδοχή της πνευματικής ζωής βιώνεται ως κανόνας προσωπικής χριστιανικής συνείδησης, η οποία όμως έχει διαμορφωθεί με φαντασιακό υλικό ως αναπλήρωση του ελλείποντος βιώματος, το οποίο αποτελεί τον γεννητικό παράγοντα θεοφιλούς πίστης.
- Όταν δεν βιώνουμε σωστά και έμπρακτα την πίστη και άρα δεν έχουμε γνώση Θεού και φωτισμό Θεού, τότε φτιασιδώνουμε την εξωτερική εικόνα μας, δηλαδή γινόμαστε θεούσοι, θρησκευτικοί άνθρωποι του τύπου κι όχι της ουσίας. Και τότε συνήθως ψάχνουμε για αποκαλύψεις από προορατικούς γέροντες, που θα μας λύνουν εύκολα τα προβλήματα. Αυτό όμως δεν έχει καμία σχέση με την πνευματική ζωή.
- Η χριστιανική πίστη είναι πνευματικό γεγονός. Η ψυχολογική προσέγγιση της πίστης συχνά δεν είναι υγιής κατάσταση και κατά συνέπεια δεν ωφελεί τον άνθρωπο.
- Οι θρησκείες του κόσμου είναι δημιουργήματα των ανθρώπων και στερούνται πνευματικού και σωτηριολογικού χαρακτήρα. Ανταποκρίνονται μόνο στην ανάγκη του ανθρώπου να επικοινωνεί με ένα υπέρτερο των ανθρώπινων δυνάμεων όν. Οι θεοί των θρησκειών αυτών κατασκευάζονται από τις προβολές του ανθρώπινου ψυχισμού στις ανάγκες της πρακτικής ζωής της καθημερινότητας. Ο λάτρης αναμένει τα ευεργετικά αποτελέσματα της λατρείας των θεών του από την τήρηση των θρησκευτικών τύπων με έναν τρόπο ψυχαναγκαστικό. Η τήρηση αυτή έχει μαγικό χαρακτήρα και δημιουργεί την πεποίθηση

ότι οι θεοί του -τα είδωλά του- θα του δώσουν αυτό που ζητάει. Δηλαδή ο λάτρης δεν προσπαθεί ο ίδιος να βελτιώσει τον εαυτό του, αλλά είναι απλός αποδέκτης που αναμένει να λάβει ό,τι έχει ζητήσει. Η έντονη κυριαρχία του πνεύματος της μαγείας τον πείθει ότι δεν χρειάζεται να κάνει κάποια προσπάθεια αλλαγής του εαυτού του.

- Οι τύποι είναι τα βοηθητικά κανάλια -τα μέσα- που έχουμε στον πνευματικό αγώνα που κάνουμε. Η τήρηση των τύπων από μόνη της δεν σημαίνει και δικαίωμα ανταμοιβής.
- Η νηστεία δεν υπάρχει για να αποδείξουμε ότι είμαστε σπουδαίοι ασκητές, αλλά γιατί στερούμενοι την υλική τροφή ζητούμε την πνευματική τροφή.
- Η νηστεία, όπως και κάθε άσκηση, δεν είναι τελειότητα ούτε μας σώζει μαγικά, αλλά τελειότητας και σωτηρίας εργαλείο.
- Η νηστεία έχει νόημα, γιατί μας αυξάνει την αγάπη για τον Χριστό. Κόβω το θέλημά μου γιατί Τον αγαπώ. Αρνούμαι την υλική τροφή γιατί ζητάω την πνευματική τροφή.
- Η άσκηση δεν είναι ο σκοπός, αλλά το μέσον. Ο σκοπός είναι ο Χριστός.
- Ο κατά φαντασία χριστιανός τηρεί το εξωτερικό γράμμα του εκκλησιαστικό τύπου αλλά αγνοεί το πνεύμα και το βίωμα αυτού του τύπου.
- Οι φιλανθρωπίες, οι νηστείες, οι θεολογικές απόψεις, οι εκκλησιασμοί, ακόμα και η Θεία Μετάληψη μπορούν να μας ωφελήσουν, μόνο αν όλα αυτά τα έχουμε σε σωστή βάση, δηλαδή τα χρησιμοποιούμε ως μέσα για τον Χριστό.
- Δυστυχώς οι περισσότεροι χριστιανοί βιώνουμε την πίστη σε λάθος βάση, δηλαδή τυπικά, και δεν θέλουμε αυτό να το αλλάξουμε. Δεν μπαίνουμε στη χαρά του βιώματος της αληθινής χριστιανικής πίστης και σχέσης με τον Χριστό. Δεν ανοίγουμε χώρο μέσα μας να έρθει και να κατοικήσει η χάρη του Θεού.
- Να βιώνουμε τη χριστιανική πίστη όχι με παρερμηνείες και ιδεοληψίες, αλλά σύμφωνα με το πνεύμα του ευαγγελικού λόγου, το Πνεύμα του Θεού.
- Να αποφεύγουμε τις αντιλογίες. Πολλές φορές πίσω από μια αντιλογία υπάρχει ο πονηρός ή η ανάγκη του μειονεκτικού ανθρώπου να φανεί σπουδαίος.
- Είναι πολύ κοντά η σωτηρία μας, αρκεί να είμαστε αποτυχημένοι που το παραδεχόμαστε και συντετριμμένοι που ζητούμε το έλεος του Θεού.
- Να προσευχόμαστε ζητώντας από τον Χριστό να κατοικήσει μέσα μας, ώστε με την αγάπη Του να αγαπάμε και τους εχθρούς μας. Να μην έχουμε καμιά οργή για κανέναν άνθρωπο.
- Μόνο με τον Χριστό μέσα μας μπορούμε να ζήσουμε πραγματικά, να πλουτίσουμε πραγματικά και να εξελιχθούμε.

<u>26-11-2023</u> Οι εξαρτήσεις μάς εμποδίζουν να σχετιστούμε

- Μόνο όταν η καρδιά μας είναι ελεύθερη, μπορούμε να συνάψουμε σχέση με τον Κύριο, αλλά και μόνο όταν είμαστε ελεύθεροι από πάθη και εξαρτήσεις, μπορούμε να συνάψουμε οποιαδήποτε σχέση.

- Με τις διάφορες εξαρτήσεις ο άνθρωπος προσπαθεί να υποκαταστήσει το κενό της απουσίας του Θεού.
- Η απουσία του Θεού από τη ζωή του εμποδίζει τον άνθρωπο να έχει χαρά και αυτοεκτίμηση.
- Η έλλειψη της χαράς και της αυτοεκτίμησης, που οφείλεται στην απουσία του Θεού από τη ζωή μας, γεννά μέσα μας ατομικούς-αυτονομημένους τρόπους κάλυψης αυτών των κενών, που είναι οι διάφορες μορφές εξαρτήσεων.
- Αν παρατηρήσουμε όλες τις εξαρτήσεις, νόμιμες και παράνομες, θα δούμε ότι πίσω από αυτές βρίσκεται η υπαρξιακή μελαγχολία και η έλλειψη νοήματος και ακόμα πιο πίσω βρίσκεται η υπερηφάνεια, ο εγωισμός και η αυτονόμηση.
- Στην ουσία οι εξαρτήσεις οφείλονται στην αντίσταση του ανθρώπου στη χάρη του Θεού.
- Ο εξαρτημένος βλέπει τον Θεό ως απειλή.
- Η εξάρτηση από οτιδήποτε ή οποιονδήποτε είναι κάτι που με κάνει να νιώθω ότι είμαι καλά και το ελέγχω. Όμως ούτε καλά είμαι ούτε το ελέγχω.
- Οι εξαρτήσεις μάς δίνουν ψευδαίσθηση ζωής, δηλαδή στην ουσία μας εξαπατούν.
- Στις σχέσεις εξάρτησης δεν επιτρέπουμε τον άλλον να είναι ελεύθερος, αλλά θέλουμε να τον ελέγχουμε για να αισθανόμαστε εμείς ασφαλείς. Αυτές όμως είναι δήθεν σχέσεις.
- Ο άνθρωπος μπορεί να βρει την προσωπική του αξία και να έχει αυτοεκτίμηση, μόνο αν ταπεινά αναφέρει τη ζωή του στον Θεό, που είναι η πηγή της Ζωής.
- Ο άνθρωπος βρίσκει την προσωπική του αξία και την αυτοεκτίμηση, όταν ταπεινά συνειδητοποιήσει ότι είναι φτιαγμένος για τα πολύ υψηλά, για την αγιοσύνη, για την ένωση με τον Θεό.
- Η αξία του ανθρώπου είναι η χάρη του Θεού.
- Είναι τραγική ύπαρξη ο άνθρωπος. Από τη μια έχει την κλήση να γίνει άγιος, θεός κατά χάριν, και από την άλλη αντιστέκεται στον Θεό. Και αυτό το άπειρο κενό που έχει προσπαθεί να το καλύψει με τις εξαρτήσεις.
- Η αληθινή αγάπη δεν έχει εξαρτήσεις, προσδοκίες, σκοπιμότητες και σέβεται απεριόριστα την ελευθερία του άλλου.
- Σε μία σχέση, όταν διαρκώς ελέγχω τον άλλον για να τον έχω σίγουρο, αυτό που έχω δεν είναι σχέση αγάπης αλλά απάτη.
- Προϋπόθεση της οποιασδήποτε σχέσης, ακόμα και με τον Θεό, είναι η ελευθερία. Πρωτίστως όμως είναι η ελευθερία από τις εξαρτήσεις μας, από αυτά που θεωρούμε θησαυρό μας ενώ δεν είναι.
- Η ευθύνη μας είναι να ωριμάσουμε και οι προϋποθέσεις της ωριμότητας είναι η ταπείνωση, η ελευθερία και η αγάπη. Δηλαδή ο Χριστός.

<u>27-11-2023</u> Το ναρκωτικό της φασαρίας

- Ο κατά φαντασία χριστιανός επηρεάζεται συνεχώς από το περιβάλλον του. Η στάση του και όλες οι επιμέρους ψυχικές λειτουργίες του συντονίζονται στη σύλληψη της εξωτερικής πραγματικότητας.
- Ο κατά φαντασία χριστιανός αδιαφορεί για το τι γίνεται μέσα του ούτε έχει εσωτερική ζωή. Ο νους, η σκέψη, το συναίσθημα, η βούληση, η επιθυμία και τα λοιπά στοιχεία του ανθρώπινου ψυχισμού, που υπηρετούν τη συνολική υπαρξιακή του κινητικότητα, συντονίζονται στα αιτήματα και τις προκλήσεις του εξωτερικού κόσμου, του περίγυρου, της καθημερινότητας. Όλη η ζωή του είναι ο έξω κόσμος. (Ιωάννης Κορναράκης)
- Ο χριστιανός που ανήκει από τη φύση του στον εξωστρεφικό ψυχολογικό τύπο απειλείται πάντα από τη διολίσθηση προσκόλλησης στην εξωτερική του πραγματικότητα, η οποία θα τον εμποδίσει να ωριμάσει και να εξελιχθεί ουσιαστικά.
- Εκκοσμίκευση είναι η εκτός ευαγγελικού πλαισίου στάση ζωής, η οποία βασίζεται στις κοσμικές αξίες.
- Ο εκκοσμικευμένος άνθρωπος υπαρξιακά δεν στέκει πουθενά, δεν έχει λόγο ύπαρξης, είναι μετέωρος.
- Οι περισσότεροι χριστιανοί δεν είμαστε συνειδητοποιημένοι, γι’ αυτό και η "χριστιανική μας ταυτότητα" δεν έχει αντίκρισμα στη ζωή μας ούτε διαφέρουμε από τους κοσμικούς.
- Η συνειδητοποιημένος χριστιανός έχει φως, ζωντάνια, χαρά.
- Η γνησιότητα του χριστιανισμού μας δεν φαίνεται από το πόσο πιστά και τυπικά ακολουθούμε το πρόγραμμα της Εκκλησίας, αλλά από τη ζωή μας και την εσωτερική μας πραγματικότητα.
- Όταν ο άνθρωπος είναι και με τον κόσμο, δηλαδή την κοσμική συνείδηση, και με τον Θεό, είναι διχασμένος και υποφέρει από εσωτερικές συγκρούσεις.
- Ο υγιής ψυχολογικά άνθρωπος χαρακτηρίζεται από έναν δημιουργικό συνδυασμό εξωστρέφειας και εσωστρέφειας. Γιατί χωρίς εσωτερική ζωή δεν μπορούμε σωστά να αφομοιώσουμε τον κόσμο και να επιδράσουμε σε αυτόν, αλλά και χωρίς την κοινωνική της έκφραση η εσωτερική ζωή είναι ατελής και άρρωστη.
- Να συνειδητοποιήσουμε ότι ο Χριστός είναι μια πρόταση ζωής, που ακόμα και στις πιο απλές λεπτομέρειες της καθημερινότητάς μας ή την αποδεχόμαστε ή την αρνούμαστε.
- Ο άνθρωπος που έχει υγιή εσωτερική ζωή, προσέχει τον εαυτό του και δεν αφήνει να εισέλθουν μέσα του επιβλαβείς λογισμοί, που θα τον απομακρύνουν από την αγάπη του Θεού και από τους αδελφούς του.
- Όταν σεβόμαστε τον εαυτό μας και την κλήση που μας χάρισε ο Θεός και μάθουμε να προσευχόμαστε σωστά, τότε αυτή η εσωστρέφεια θα μας συνθέσει και την αντίστοιχη υγιή εξωστρέφεια.
- Η ποιότητα κάθε ανθρώπινης ενέργειας ή σκέψης εξαρτάται και προσδιορίζεται από την

πηγή της και το πνεύμα της.

- Αυτός που επιλέγει να είναι συνεχώς στη φασαρία, π.χ. σε εξόδους, σε κόσμο, σε συνομιλίες και σε διασκέδαση, είναι το ίδιο άρρωστος με αυτόν που επιλέγει να είναι συνεχώς μόνος τους και να μιλάει με τον εαυτό του, γιατί "όλοι είναι στραβοί και δεν τον καταλαβαίνουν".
- Όσο περισσότερο κάποιος αφήνει χώρο στην εξωστρέφεια, τόσο του μειώνεται η δημιουργική εσωστρέφεια και ο άνθρωπος χάνει την ισορροπία του.
- Ο άνθρωπος που απωθεί μία σημαντική για την ύπαρξή του ψυχική λειτουργία παγιδεύεται σε ένα ψυχολογικό σύμπλεγμα νευρωτικού τύπου.
- Το να είναι κάποιος ή τελείως ανοιχτός στον κόσμο ή τελείως κλειστός στον εαυτό του είναι μία συμπλεγματική-νευρωτική κατάσταση.
- Αυτός που δεν μπορεί να κάνει στην ησυχία με τον εαυτό του δεν μπορεί να κάνει ούτε και με τους άλλους και δεν μπορεί να προχωρήσει.
- Όλοι μας έχουμε ανάγκη από προσωπικό χρόνο ησυχίας με τον εαυτό μας και τον Θεό.
- Ο προσωπικός χρόνος ησυχίας είναι απαραίτητος ακόμη και στα ζευγάρια. Συνδεδεμένοι με τον άλλον μπορούμε να είμαστε, μόνο αν είμαστε συνδεδεμένοι με τον εαυτό μας.
- Η προσευχή, εκτός από κοινωνία με τον Θεό, είναι και καθρέφτισμα της αλήθειας μας.
- Η αδυναμία του κατά φαντασία χριστιανού να σέβεται και να εποπτεύει συνειδητά τη λειτουργία της εσωστρέφειάς του του στερεί την ικανότητα να διαλεχτεί εποικοδομητικά με την πίστη του. Δεν έχει νιπτική εσωτερική εμπειρία και γι’ αυτό καταφεύγει στη φαντασία του, όπου εκεί διαλέγεται πλέον με την ιδεατή χριστιανική του συνείδηση. (Ιωάννης Κορναράκης)
- Ένα από τα προβλήματα της εποχής μας είναι ότι ζούμε με το μυαλό μας, με τις ιδέες μας.
- Όσο πιο άδειοι είμαστε, τόσο περισσότερο νοιαζόμαστε για την εικόνα μας και ασχολούμαστε με αυτήν.
- Όταν χάσουμε την επαφή με τον εαυτό μας, βλέπουμε τον εαυτό μας όπως μας βολεύει και σύμφωνα με τις ιδέες μας, αλλά όχι όπως είναι στην πραγματικότητα.
- Όταν δεν φροντίζω να έχω προσωπικό χρόνο ησυχίας και επαφής με τον εαυτό μου, συχνά κατασκευάζω την ιδέα ότι είμαι καλός χριστιανός, προσαρμόζοντας τον χριστιανισμό μου στη δική μου ιδέα, στη δική μου φαντασία. Έτσι γεννιέται ο θρησκευτικός τύπος, δίνοντας μάλιστα το κατάλληλο έδαφος για να μετεξελιχθεί στον φανατικό χριστιανό, στον σούπερ χριστιανό ή στον ιδεολόγο χριστιανό.
- Όταν, μη έχοντας επαφή με την πραγματικότητά μας, δεν βιώνουμε τον Χριστό, κατασκευάζουμε ιδέες περί του χριστιανισμού και τη βεβαιότητα ότι εμείς τις εφαρμόζουμε.
- Πολλοί χριστιανοί, αλλά και άνθρωποι γενικότερα, διαμορφώνουν τις απόψεις τους για τα διάφορα θέματα χωρίς επίγνωση, χωρίς δηλαδή να γνωρίζουν καλά τα απαραίτητα στοιχεία, αλλά ως έκφραση του ψυχισμού τους που θέλουν να υποστηρίξουν.

- Η πνευματική ζωή δεν γίνεται να στηρίζεται σε ψυχολογική βάση.
- Είναι άσκοπο να συγκρουόμαστε για θρησκευτικά ή άλλα θέματα με ανθρώπους που προσπαθούν να υποστηρίξουν τον ψυχισμό τους και όχι την αλήθεια.
- Επιλέγουμε να στερούμαστε τον ευαγγελικό-θεολογικό λόγο και την εκκλησιαστική εμπειρία. Αυτό είναι ένα μεγάλο πρόβλημα με πολλές επιπτώσεις, όπως το να γινόμαστε κατά φαντασία χριστιανοί και να μην μπορούμε να διακρίνουμε την αλήθεια.
- Η ερμηνεία του ευαγγελικού και θεολογικού λόγου θέλει πολύ μεγάλη προσοχή, ώστε το πνεύμα του να προσαρμόζεται κατάλληλα στην εποχή και στον άνθρωπο. Όταν ο λόγος αυτός παρερμηνεύεται, κάτι που δυστυχώς συμβαίνει συχνά, μπορεί να συμβούν πράγματα εντελώς αντίθετα με το θέλημα του Θεού, αν και στο όνομα του Θεού.
- Αίρεση είναι η αυτονόμηση, προβολή και απολυτοποίηση ενός μέρους της αλήθειας.
- Να αναζητούμε την αλήθεια με τον σωστό τρόπο. Να βλέπουμε τα διάφορα θέματα με ευρεία, καθαρή και ανεξάρτητη ματιά και να μην προβάλλουμε σε αυτά τον ψυχισμό μας.
- Να σεβόμαστε απεριόριστα τους άλλους και να μην προσπαθούμε, τονίζοντας τα λάθη τους, να υπερβούμε τις δικές μας ελλείψεις.
- Να βλέπουμε τον άλλον στην ουσία του, στο βάθος του, ώστε να συγχωρούμε τα λάθη του ευκολότερα. Αυτό όμως μόνο ισορροπημένοι άνθρωποι μπορούν να το κάνουν.
- Οι περισσότεροι χριστιανοί την αμαρτία και τη φοβόμαστε και τη θέλουμε, με συνέπεια ούτε τον Χριστό χαιρόμαστε ούτε τον κόσμο. Έχουμε εσωτερικές συγκρούσεις και κόμπλεξ, που μας στερούν το φως και τη χαρά.
- Πίσω από τη μερική εφαρμογή της αλήθειας από έναν άνθρωπο βρίσκεται η κενοδοξία, γιατί αυτός ο άνθρωπος ζει την αλήθεια επιτηδευμένη, προσαρμόζοντάς την στο κέρδος της κενοδοξίας του.
- Όταν δεν ζούμε μέσα μας την αγάπη και τη δόξα του Θεού, δηλαδή δεν είμαστε γεμάτοι, τότε αναζητούμε την αγάπη και τη δόξα των ανθρώπων, δηλαδή ζούμε επιτιδευμένα.
- Ο κατά φαντασία χριστιανός νομίζει ότι είναι υπέρ της αλήθειας, αλλά στην πραγματικότητα υποκρίνεται και κακοποιεί την αλήθεια, γιατί ζει ένα κομμάτι της αλήθειας ξέχωρα από την πηγή της. Η κακοποίηση αυτή είναι το πιο βαθύ και βαρύ χαρακτηριστικό της ψυχολογίας και του ήθους του ανθρώπου αυτού, εφόσον αθετεί τον λόγο του Κυρίου "Γνώσεσθε την αλήθειαν, και η αλήθεια ελευθερώσει υμάς". (Ιωάννης Κορναράκης)
- Ο κατά φαντασία χριστιανός είναι ο κατεξοχήν υπερήφανος, επηρμένος άνθρωπος.
- Η κακοποίηση της αλήθειας από κάποιον άνθρωπο αποκαλύπτεται στη λειτουργία των διασπάσεών του, της ακαταστασίας του και του παραλογισμού του.
- Το μεγάλο μας πρόβλημα δεν είναι οι αμαρτίες μας, αλλά το ότι δεν είμαστε αληθινοί.
- Όσο περισσότερο κλαψιάρης είναι κάποιος άνθρωπος, τόσο λιγότερο θέλει πραγματικά να έρθει σε επαφή με τον εαυτό του, να αναλάβει την ευθύνη του και να θεραπευτεί.
- Ο ψεύτικος άνθρωπος είναι τόσο διασπασμένος μέσα του, που στην ψυχή του έχει πολλά

δωμάτια: Ένα για την κατάκριση, ένα για την εκμετάλλευση των πελατών του, ένα ευρύχωρο ρετιρέ για τη φιλανθρωπία του, ένα για την εκκλησιαστική του ζωή και την ευσέβειά του, ένα για την κοινωνική του ζωή, έστω κι αν συμβαίνει να παίρνει μηνύματα τελείως αντίθετα από το πνεύμα της Εκκλησίας. Δεν του λείπει το δωμάτιο της απελπισίας για τη δοκιμασία που του έτυχε και κλαίει εκεί τη μοίρα του. Έχει όμως κι ένα μικρό χώρο για κάποια τυχαία απιστία του. Κι ασφαλώς έχει κι ένα μικρό δωματιάκι για κάποιες σκέψεις που αγγίζουν το κατώφλι της θεοδικίας για κάποιες απραγματοποίητες επιθυμίες άνετης οικονομικής ζωής, όπως αυτή που διάγει ο γείτονάς του. Η φαντασία του του δίνει έναν άνετο χώρο για συμπεριφορές και σκέψεις που στηρίζουν την ιδεατή χριστιανική του εικόνα, την πεποίθηση ότι είναι ένας καλός χριστιανός. (Ιωάννης Κορναράκης)

- Η υποκρισία μπορεί να θεραπευτεί. Αρκεί ο άνθρωπος να βγει από τη βόλεψη της ισχυρογνωμοσύνης του και να αρχίσει να αμφισβητεί τον εαυτό του και να θέτει ερωτήματα.
- Ο άνθρωπος θεραπεύεται, όταν αρχίσει να σέβεται την καρδιά του και την αλήθεια.
- Οι βεβαιότητες μας εμποδίζουν να έρθουμε σε επαφή με τον εαυτό μας και να σχετιστούμε με τους άλλους ανθρώπους.
- Όταν μάθουμε να αμφισβητούμε τον εαυτό μας, γινόμαστε πιο επιεικείς και δοτικοί προς τους άλλους, αλλά και πιο χαρούμενοι, καθώς έλκουμε τη χάρη του Θεού.
- Οι δύο μεγάλες αμαρτίες είναι ο φόβος και η έλλειψη της χαράς.
- Η αιτία των κάθε μορφής εξαρτήσεων είναι απουσία του νοήματος και της χαράς.
- Άλλο η θρησκεία, που μπορεί να είναι ένα ακόμα ναρκωτικό, και άλλο ο Χριστός.
- Η χαρά είναι η κινητήρια δύναμη με την οποίο ο άνθρωπος μπορεί να προχωρήσει.
- Η χαρά είναι ο Χριστός, γιατί μας αγαπά και είναι ανοιχτός σε μας. Εμείς είμαστε κλειστοί σε Αυτόν, γιατί πιστέψαμε ότι δεν Τον έχουμε ανάγκη.

<u>03-12-2023</u> Να μην χαθεί η ευκαιρία

- Είναι πολύ σημαντικό να ησυχάζουμε, γιατί τότε οξύνονται οι εσωτερικές μας αισθήσεις.
- Οι δύο πιο μεγάλοι κίνδυνοι για την ύπαρξή μας είναι η αυτονόμησή μας από τον Θεό και η απελπισία.
- Να προσέχουμε να μην εγκλωβιζόμαστε στα πράγματα του κόσμου και να αρνούμαστε όσα έρχονται να αντικαταστήσουν την εσωτερική αναζήτηση του Θεού.
- Η απελπισία είναι η ένδειξη ότι στηριζόμαστε στις δικές μας δυνάμεις, επειδή οι δικές μας δυνάμεις από μόνες τους δεν επαρκούν.
- Οφείλουμε να είμαστε συνεχώς ανοιχτοί με τις εσωτερικές αισθήσεις μας στις επισκέψεις του Χριστού, οι οποίες δεν είναι τόσο σπάνιες όσο νομίζουμε.
- Όσο περισσότερο ελεύθεροι είμαστε από τα πράγματα του κόσμου, τόσο περισσότερο μπορούμε να αντιληφθούμε την παρουσία του Χριστού στη ζωή μας.
- Να έχουμε προσοχή στην καθημερινότητά μας και τις επιλογές μας και προσευχή στον

Θεό, αναζήτηση του ελέους του Θεού.

- Η αίσθηση του Χριστού είναι αυτή που μας ελευθερώνει και μας μαθαίνει την αγάπη.

<u>04-12-2023</u> Να χαθούμε για να βρεθούμε

- Υπάρχουν δύο πολύ σημαντικά και ταυτόχρονα απλά ερωτήματα, στα οποία οφείλουμε να απαντήσουμε, για να μπορέσουμε να ζήσουμε: τι είμαστε οι άνθρωποι και πού κατευθυνόμαστε. Αλλά επειδή αυτά τα ερωτήματα είναι και αφοπλιστικά, εμείς δεν θέλουμε να τα απαντήσουμε και ζούμε σύνθετα.
- Η μοναδική δυνατότητα που έχουμε να κτίσουμε πνευματική ζωή είναι η αίσθηση της αδυναμίας μας και αυτό εμπνέεται πληθωρικά από το Ευαγγέλιο.
- Ο άνθρωπος χωρίς τον Θεό είναι ένα τίποτα.
- Το πνεύμα και το ήθος του Ευαγγελίου στηρίζεται στην μηδενική αυτοσυνειδησία μας, δηλαδή στο ότι μόνοι μας είμαστε ένα τίποτα.
- Το Ευαγγέλιο μάς πληροφορεί και μας διδάσκει ότι δεν είμαστε τίποτα και μας προτρέπει να το καταλάβουμε έγκαιρα, για να μπορέσουμε να κατευθυνθούμε στον παν, δηλαδή στον Θεό, ώστε με τη χάρη Του να γίνουμε υιοί Του.
- Όταν συνεχώς και εναγωνίως προσπαθώ να αποδείξω ότι είμαι κάτι, στερούμαι τη δυνατότητα να σχετιστώ με Αυτόν που είναι το παν.
- Το άγχος μας, η ταραχή μας, οι στεναχώριες μας, οι συγκρούσεις μας, οι απογοητεύσεις μας, όλα οφείλονται στο ότι δεν καταφέρνουμε να δείξουμε στον εαυτό μας και στους άλλους ότι είμαστε κάτι.
- Η πνευματική ζωή είναι επιστήμη και τέχνη.
- Μέσα στο Ευαγγέλιο το τίποτα του ανθρώπου γίνεται η προϋπόθεση του παντός. Και το παν είναι η χάρη του Θεού.
- Τη συναίσθηση της μηδαμινότητας της ανθρώπινης φύσης μάς την εμπνέει πολυμερώς και πολυτρόπως πρώτα ο ίδιος ο Χριστός. Με την ανθρώπινη ζωή Του και με τη λαμπρότητα του ορθρινού αστέρα ο Χριστός προβάλλει ενώπιόν μας το μεγαλείο του τίποτα.
- Το μήνυμα του Χριστού αλλά και η δόξα Του ήταν το τίποτα, η άκρα ταπείνωση.
- Σύμφωνα με το Ευαγγέλιο, η δόξα του Χριστού ήταν η σταυρική Του θυσία.
- Η ενανθρώπηση του Υιού του Θεού έχει πάντοτε το νόημα μιας κένωσης, που μηδενίζει τη θεότητα στα δυνατά όρια της ανθρώπινης αδυναμίας. Δηλαδή ο Θεός κενώνεται από τη θεότητά Του και γίνεται ο πλέον αδύναμος άνθρωπος.
- Ο Θεός δεν αποκαλύφτηκε στον Μωυσή με βροντές και χαλασμούς, αλλά ως λεπτή αύρα.
- Να είμαστε απαλοί και ειρηνικοί. Αυτό μας δίδαξε ο Θεός.
- Ο Θεός ήρθε στον κόσμο ως άνθρωπος της έσχατης αδυναμίας, για να Τον συναντήσουν όσοι είναι ή γίνουν ταπεινοί. Γιατί κανένας υπερήφανος άνθρωπος δεν μπορεί να πιστέψει πως Αυτός είναι ο Θεός.

- Τη δύναμή μας μπορούμε να την αρνηθούμε, μόνο αν συνειδητοποιήσουμε Ποιος είναι το παν και αρχίσουμε να Τον αναζητούμε.
- Οι πιο ωραίοι άνθρωποι είναι οι εκμηδενισμένοι, αυτοί που αποδέχτηκαν το μηδέν της ύπαρξής τους. Γιατί η χάρη του Θεού τούς περιθάλπει, τους ειρηνεύει και τους ομορφαίνει.
- Στους ανθρώπους που έπαψαν να ζητούν δικαιώματα ζωής και αποδέχτηκαν τη μηδαμινότητά τους και τον πόνο τους είναι ζωγραφισμένη η χάρη του Θεού. Και αυτοί οι άνθρωποι είναι ειρήνη και παρηγοριά που μας δίνει ο Θεός.
- Όταν ζεις, σταματά το λογικοκρατούμενο πες μου να σου πω. Και για να ζεις, πρέπει πρώτα να πεθάνεις, δηλαδή να καταλάβεις την έσχατη αδυναμία σου.
- Μόνο αν αποδεχτούμε ότι όλα είναι του Θεού και τίποτα δικό μας, είμαστε συγκαταβατικοί και συγχωρητικοί με τους άλλους. Γι' αυτό ο Θεός επιτρέπει να έχουμε κάποια σοβαρά προβλήματα, π.χ. υγείας, ώστε να μην νιώθουμε δυνατοί από μόνοι μας.
- Αλίμονο σε αυτούς που πιστεύουν πώς είναι κάτι. Οι χειρότεροι παιδαγωγοί είναι αυτοί.
- Οι Απόστολοι ακολούθησαν ολοκληρωτικά τον Χριστό, δηλαδή κάποιον που τους ήταν άγνωστος ακόμη. Από αυτή τους την επιλογή είχαν την ευλογία της συντριβής, η οποία ήταν καθοριστική για τη μετέπειτα πορεία τους.
- Η σχέση με τον Χριστό θέλει ρίσκο. Δεν είναι για τους καθ' έξιν βολεμένους.
- Ο άνθρωπος που συνεχώς επιλέγει βολέματα δεν μπορεί να προχωρήσει. Μόνο ο άνθρωπος που έχει υπαρξιακή δίψα και τολμά μπορεί να προχωρήσει, να ωριμάσει και να μορφωθεί πνευματικά.
- Ο Χριστός γίνεται βρώση και πόση, δηλαδή εκμηδενίζεται, για να ζήσουμε εμείς.
- Μόνο αν εκμηδενιστούμε οντολογικά για κάποιον, μπορούμε να του δώσουμε ζωή.
- Πολλές φορές η ηθική ζωή μας και οι καλές μας πράξεις είναι το άλλοθι που προβάλλουμε, για να μην ασχοληθούμε ουσιαστικά με τον εαυτό μας και να μην αρχίσουμε να ωριμάζουμε.
- Το δίλημμά μας δεν είναι αν θα είμαστε καλοί ή κακοί, ηθικοί ή ανήθικοι, αλλά αν θα είμαστε ζωντανοί ή πεθαμένοι. Και γινόμαστε ζωντανοί, αν πεθαίνουμε για χάρη του άλλου, αν αρνούμαστε τα δικαιώματά μας για χάρη του άλλου, αν μπαίνουμε στη θέση του άλλου.
- Μόνο αν συνδεθούμε με τον Χριστό, λαμβάνοντας το Σώμα και το Αίμα Του, μπορούμε να γνωρίσουμε οντολογικά τον άλλον άνθρωπο.
- Οι ύπαρξη λογισμών είναι σύμπτωμα υπερηφάνειας.
- Η μηδενική αυτοσυνειδησία δεν έχει καμία σχέση με την ταπεινοσχημία, η οποία είναι έκφανση μειονεκτικού ανθρώπου.
- Η επιλογή των Αποστόλων να αναβάλλουν για το μέλλον την πλήρη κατανόηση του λόγου του Ιησού ήταν μια νέα διείσδυση στον χώρο της μηδενικής αυτοσυνειδησίας. Γιατί το να εγκαταλείπεις την αξίωση να κατανοήσεις το νόημα του δρόμου που ακολουθείς είναι κι αυτή μια εμπειρία βιωμένης στον χώρο του μηδενός.

- Αν ένας άνθρωπος ξεκινήσει από το μηδέν του δεν είμαι τίποτα, δεν καταλαβαίνω τίποτα, δεν απαιτώ τίποτα, αλλά διψώ για την αλήθεια και τη ζωή, τότε κάτι μπορεί να γίνει.
- Ο καλός διδάσκαλος, ποιμένας, γονέας, σύντροφος είναι αυτός που αρνείται τις ανθρώπινες δυνατότητες και επενδύει στη χάρη του Θεού.
- Το άγχος μας προέρχεται από την υπερεκτίμηση-θεοποίηση των ανθρώπινων δυνατοτήτων μας.
- Οι ανθρώπινες δυνατότητες είναι ευλογίες, αρκεί να μπουν στη σωστή βάση, που είναι η σύνδεση με τη χάρη του Θεού. Αντίθετα, οι αυτονομημένες από τη χάρη του Θεού ανθρώπινες δυνατότητες είναι καταστροφικές για τον άνθρωπο. Το άγχος, η κατάθλιψη και οι συγκρούσεις είναι μερικά μόνο από τα προβλήματα που του φέρνουν.
- Ο υπαρξιακός πόνος είναι αυτός που, ενώ έχεις γευτεί τη χάρη του Θεού, τη στερείσαι και δεν σε χωράει ο τόπος πουθενά. Με αυτόν τον πόνο γεννιόμαστε αληθινά, γιατί αποκτούμε καρδιά και εσωτερικά αισθητήρια, ώστε να μπορούμε να καταλαβαίνουμε την ανάγκη του άλλου ανθρώπου πριν ακόμη αυτός μας την πει.
- Ο πνευματικός άνθρωπος και χριστιανός δεν είναι αυτός που τηρεί κάποιο τυπικό ενεργειών και εμφάνισης, αλλά αυτός που σχεδόν αμέσως καταλαβαίνει τον άλλον -ακόμη και τον άγνωστο- και τον κάνει να αισθάνεται άνετα.
- Οι άγιοι άνθρωποι έπαθαν και αλλοιώθηκαν. Γι' αυτό δεν διδάσκουν τόσο με τα λόγια τους, όσο με αυτό που εκπέμπουν. Η ύπαρξή τους είναι μία περιχώρηση που αγκαλιάζει όλους τους άλλους.
- Αν ο Θεός θέλει να προετοιμάσει έναν ηγέτη, του δίνει έναν σταυρό, έναν "σκόλοπα", ώστε ο άνθρωπος αυτός να καταλάβει τα χάλια του.
- Να μην κατηγορούμε κανέναν. Ούτε ακόμη και τους λεγόμενους διώκτες της Εκκλησίας. Να θυμόμαστε ότι και ο απόστολος Παύλος διώκτης της Εκκλησίας ήταν.
- Τα σχέδια του Θεού είναι απίστευτα. Το να τα βάζουμε στα δικά μας μέτρα, στα δικά μας καλούπια, είναι η μεγαλύτερη βλασφημία προς τον Θεό.
- Αν δεν αποτύχουμε, αν δεν μας εγκαταλείψουν οι δυνάμεις μας, αν δεν καταλάβουμε τα χάλια μας, δεν θα βρεθούμε ποτέ χειραγωγούμενοι στον χώρο περίθαλψης που είναι ο Θεός.
- Τον Θεό δεν τον έχουν οι έξυπνοι αλλά οι ταπεινοί.
- Όταν είμαστε χάλια, να μην απελπιζόμαστε. Είναι ευλογία τα χάλια μας, αρκεί να τα καταθέτουμε στον Θεό.
- Το υπαρξιακό μηδέν είναι δυνατότητα.
- Η μεγαλύτερη αμαρτία μας είναι ότι δεν είμαστε ζωντανοί. Είμαστε χριστιανικά ζόμπι.
- Να έχουμε την ατέλειωτη δίψα, τον ατέλειωτο πόθο και έρωτα προς το ανέφικτο, προς αυτό που μας ξεπερνάει. Δηλαδή προς τον Χριστό, που είναι η ζωή.
- Όταν ποθούμε κάτι που μας ξεπερνάει, αυτό μας ταπεινώνει. Και όταν, παρόλο που μας ξεπερνάει, εμείς επιμένουμε, αυτό είναι η μεγαλύτερη άσκηση, δυνατότητα και ευλογία.

10-12-2023 Ο φόβος της σχέσης

- Ο Κύριος, ως αληθινός γιατρός και παιδαγωγός που είναι, ξέρει πότε να σιωπά και πότε να ομιλεί. Και αυτό το βλέπουμε σε κάθε παραβολή.
- Συνήθως πίσω από την αγανάκτηση και την οργή ενός ανθρώπου βρίσκεται μια έλλειψη, η έλλειψη της πνευματικής αλήθειας.
- Πραγματικά αληθινό είναι κάτι, μόνο αν έχει την πνευματική αλήθεια.
- Η αλήθεια είναι πρόσωπο, είναι το πρόσωπο του Χριστού. Και μόνο όποιος σχετίζεται με το πρόσωπο του Χριστού είναι αληθινός άνθρωπος.
- Συχνά οι άνθρωποι είμαστε οχυρωμένοι πίσω από τη νομιζόμενη αλήθεια μας. Αυτή όμως η οχύρωση μάς αποκλείει από το να σχετιζόμαστε αληθινά με τους άλλους.
- Ίσως η καλύτερη οχύρωση που έχουμε είναι η τήρηση των τύπων και ο κοινωνικός μας καθωσπρεπισμός, μέσω των οποίων υποστηρίζουμε τη δύναμή μας, αλλά ταυτόχρονα απομακρυνόμαστε από τον άλλον άνθρωπο.
- Προτιμούμε να ασχολούμαστε με την εικόνα μας, παρά να σχετιστούμε με τον άλλον, γιατί φοβόμαστε τη σχέση.
- Φοβόμαστε τη σχέση, γιατί φοβόμαστε ότι θα χάσουμε. Και αυτό που λέει η Εκκλησία ότι η απώλεια είναι κέρδος δεν μπορούμε να το πιστέψουμε.
- Η αληθινή σχέση έχει ρίσκο. Η αβεβαιότητα είναι η αρχή της αληθινής σχέσης.
- Το θρησκευτικό σύστημα του καθωσπρεπισμού είναι η μεγάλη γάγγραινα μέσα στην Εκκλησία, γιατί μας αποκλείει από τον Θεό, τον αδελφό και τον εαυτό μας. Ο Κύριος όμως έρχεται να ανατρέψει αυτό το σύστημα.
- Η σχέση δεν είναι μια απλή κοινωνική συναναστροφή. Η σχέση προϋποθέτει την κατανόηση του βαθύτερου υπαρξιακού λόγου του άλλου και είναι η συνάντηση με τον άλλον στο πρόσωπο και τον λόγο του Χριστού.
- Ο ελεύθερος και μη φοβικός άνθρωπος δεν προσπαθεί να φαίνεται δυνατός ούτε φοβάται να τσαλακωθεί ή να αδικηθεί. Γιατί γεύτηκε την αγάπη του Θεού.
- Η μεγαλύτερη αδικία στον εαυτό μας είναι το κλείσιμο στις οχυρώσεις μας.

11-12-2023 Λόγοι καρδιάς ενός επισκόπου (ομιλία μητροπολίτη Θεσσαλονίκης Φιλοθέου)

- Φιλία είναι η κοινωνία του κοινού λόγου ύπαρξης. Είναι πάρα πολύ σημαντικό να βρούμε άνθρωπο με τον οποίο να μοιραζόμαστε τον κοινό λόγο ύπαρξης.
- Η δυνατότητα να είμαστε ο εαυτός μας είναι κορυφαίας σημασίας.
- Όταν σχετιζόμαστε με τον Χριστό, τότε μπορούμε να σχετισθούμε αληθινά και με τον άλλον άνθρωπο και να εμβαθύνουμε αγαπητικά στη ζωή του.
- Η Θεία Λειτουργία είναι η ενότητα όχι μόνο της γης, αλλά και του Ουρανού και της γης, δηλαδή ξεπερνάει τα όρια ακόμα και αυτού του φθαρτού κόσμου, που μας περιβάλλει.
- Η Θεία Λειτουργία συνάζει εμάς τα διασκορπισμένα τέκνα του Θεού και αποκαλύπτει την

ενότητα που υπάρχει μεταξύ μας.

- Ο Θεός μέσα από την επιφοίτηση του Αγίου Πνεύματος φανέρωσε την Εκκλησία Του και δημιούργησε μια καινούργια κατάσταση φιλίας και οικειότητας των ανθρώπων.
- Η φιλία είναι δώρο του Θεού, το οποίο προσφέρει στον κόσμο Του, αλλά επίσης είναι ο στόχος και ο σκοπός όλων ημών που ζούμε μέσα στην Εκκλησία.
- Οφείλουμε να προσοικειωθούμε με εμπιστοσύνη αυτή τη δυνατότητα που μας έδωσε ο Θεός να μας ονομάζει φίλους Του, να μπορέσουμε κι εμείς να γίνουμε αληθινοί φίλοι Του και να βλέπουμε στο πρόσωπο των άλλων ανθρώπων το δικό Του πρόσωπο, ώστε να φιλιώσουμε και να ενωθούμε μαζί τους.
- Η αγάπη και η φιλία είναι προϋπόθεση της ορθής πίστης, τη ορθής ομολογίας.
- Στην Εκκλησία σωζόμαστε μόνο σχετιζόμενοι με τους άλλους και ποτέ μόνοι μας. Αλλά μόνοι μας ούτε και να υπάρξουμε μπορούμε.
- Κανείς δεν πρέπει να θέλει να σωθεί μόνος του χωρίς να σωθούν οι άλλοι. Είναι λάθος να προσεύχεται κανείς μόνο για τον εαυτό του, για να σωθεί μόνος ο ίδιος. Τους άλλους πρέπει να τους αγαπάμε και να προσευχόμαστε να μη χαθεί κανείς, να μπουν όλοι στην Εκκλησία. Αυτό έχει αξία. Όταν ξεχωρίζουμε τον εαυτό μας, δεν είμαστε χριστιανοί. (Άγιος Πορφύριος)
- Αληθινοί χριστιανοί είμαστε, όταν αισθανόμαστε βαθιά ότι είμαστε μέλη του μυστικού σώματος του Χριστού, της Εκκλησίας. (Άγιος Πορφύριος)
- Η Εκκλησία είναι μια συνεχής σχέση αγάπης. (Άγιος Πορφύριος)
- Άξιζε να υπάρξουμε για να συναντηθούμε. (Γιάννης Ρίτσος)
- Η αξία της ύπαρξης έγκειται στη συνάντηση με τον άλλον, στη σχέση με τον άλλον.
- Το ότι δεν μπορούμε να υπάρξουμε μόνοι μας καλούμαστε εντός της Εκκλησίας κατεξοχήν να το ζήσουμε, να το κάνουμε πράξη.
- Ο Θεός μάς θέλει ενωμένους.
- Η ενότητα μέσα στην Εκκλησία δεν είναι κάτι επιφανειακό που στηρίζεται σε κάποιες προσωπικές σχέσεις ενός εξωτερικού καθωσπρεπισμού, που μπορούμε να τηρούμε μεταξύ μας, αλλά είναι μία ενότητα που φανερώνεται ως τρόπος ζωής σε αυτήν ακριβώς τη συνείδηση, που πρέπει να έχουμε όλοι μας, ότι σωζόμαστε όλοι μαζί.
- Αν θέλουμε να ξαναβρούμε την αποστολή μας, τόσο οι κληρικοί, όσο και οι λαϊκοί, πρέπει να ξαναβρούμε την κοινότητα, την ενορία.
- Οι ενορίες, έτσι όπως λειτουργούν σήμερα, πρέπει να μας δίνουν τη δυνατότητα να ζούμε τον κοινοτικό τρόπο ζωής, ώστε να γίνεται πραγματικότητα η συμπλήρωση τους υστερήματος του άλλου από το περίσσευμα το δικό μου και η συμπλήρωση του υστερήματος του δικού μου από το περίσσευμα του άλλου. Γιατί όλοι έχουμε περισσεύματα και υστερήματα.
- Είμαστε ένα ακόμη και με τους ανθρώπους που δεν είναι κοντά στην Εκκλησία. Είναι μακριά από άγνοια. Να κάνουμε προσευχή ο Θεός να φωτίσει και τους άλλους, να έρθουν κι αυτοί στον Χριστό. (Άγιος Πορφύριος)

- Αγάπη σημαίνει καύσις καρδίας υπέρ πάσης της κτίσεως. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Θα πρέπει να προσευχόμαστε ακόμη και για τη σωτηρία του διαβόλου. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Ο χριστιανός οφείλει να προσδοκά και να βλέπει ελπίδα σωτηρίας ακόμη και στον εχθρό του Θεού. Οφείλει να προσεύχεται ακόμη και γι' αυτό που μοιάζει εντελώς ακατόρθωτο ή και ακατανόητο.
- Ο Χριστός δεν έχει εκχωρήσει στους ιερείς την ευθύνη και γι' αυτό οι ιερείς δεν είναι αντιπρόσωποί Του επί της γης. Άλλωστε ο Χριστός δεν χρειάζεται αντιπροσώπους. Οι ιερείς καλούνται να εικονίζουν τον Χριστό μέσα από τον τρόπο της ζωής τους και να παραπέμπουν διαρκώς στον Χριστό. Γιατί αν δεν παραπέμπουν στον Χριστό και οι άνθρωποι μένουν σε αυτούς, δεν κάνουν τίποτα, το όποιο έργο τους δεν έχει καμιά αξία.
- Να προσευχόμαστε για την ενότητα. Έτσι γινόμαστε μέτοχοι στην ενότητα.
- Η ενότητα για την οποία οφείλουμε να προσευχόμαστε δεν είναι ισοπέδωση των πάντων, αλλά αγαπητική κίνηση προς τους άλλους.
- Στους ανθρώπους που στέκονται αρνητικά ή αδιάφορα απέναντι στην Εκκλησία οφείλουμε με τη ζωή μας να μαρτυρούμε τη ζωή του Χριστού, να τους αγαπήσουμε και να τους οδηγήσουμε στον Χριστό.
- Να ευχόμαστε να είμαστε όλοι μαζί. Όλοι μαζί στον Θεό. Αν το ζούμε αυτό, θα έχουμε τα ανάλογα αποτελέσματα. Θα είμαστε όλοι αγαπημένοι και ενωμένοι. (Άγιος Πορφύριος)
- Ο λόγος μας προς ένα πρόσωπο και ο λόγος μας προς ένα πλήθος προσώπων δεν πρέπει να είναι ο ίδιος, αλλά να προσαρμόζεται κατάλληλα, γιατί α) στις δύο αυτές καταστάσεις οι συνθήκες είναι διαφορετικές και β) στο πλήθος προσώπων το κάθε πρόσωπο είναι ξεχωριστό και προσλαμβάνει διαφορετικά τα μηνύματα του λόγου μας.
- Ο έλεγχος και η επίκριση μόνο με προϋποθέσεις και με πολλή διάκριση πρέπει να γίνεται και να μην στοχεύει ποτέ στο πρόσωπο του άλλου.
- Ο ελεγκτικός και καταγγελτικός λόγος προς τους ανθρώπους εκτός της Εκκλησίας διώχνει τους ανθρώπους αυτούς ακόμα πιο μακριά.
- Η καλή διάθεση και η καλή πρόθεση των ανθρώπων εκείνων που είναι εκτός της Εκκλησίας εκτιμώνται πολύ από τον Θεό, γι' αυτό και στους ανθρώπους αυτούς ο Θεός εξομαλύνει τον δρόμο, γλυκαίνει την καρδιά.
- Όταν δίνουμε κάτι με καρδιά και με αγάπη, ο Θεός μάς το ανταποδίδει και μάλιστα με τρόπο που ούτε καν φανταζόμαστε.
- Μέσα στην Εκκλησία, όπου υπάρχουν τα μυστήρια που σώζουν, δεν υπάρχει απελπισία. Μπορεί να είμαστε πολύ αμαρτωλοί, όμως εξομολογούμαστε, μας διαβάζει ο παπάς και έτσι συγχωρούμαστε και προχωρούμε προς την αθανασία χωρίς καθόλου άγχος, χωρίς καθόλου φόβο. (Άγιος Πορφύριος)
- Όταν αγαπήσουμε τον Χριστό, ζούμε τη ζωή του Χριστού. Άμα αυτό με τη χάρη του Θεού το κατορθώσουμε, τότε βρισκόμαστε σε μια άλλη κατάσταση, όπου δεν υπάρχουν ούτε

φοβίες, ούτε θάνατος, ούτε διάβολος, ούτε κόλαση. (Άγιος Πορφύριος)

- Οι δύο μεγαλύτερες αμαρτίες είναι ο φόβος και η απελπισία.
- Η θεραπεία του άγχους, του φόβου και της απελπισίας μας είναι η στροφή μας στον Θεό.
- Η λύτρωσή μας από το άγχος, τον φόβο και την απελπισία μας δεν έρχεται από τον εαυτό μας, αλλά από τον Θεό, συνήθως μέσω κάποιας ανθρώπινης παρουσίας που Αυτός φέρνει μπροστά μας. Ο Θεός είναι Εκείνος που λυτρώνει.
- Να μάθουμε να αγαπάμε τον εαυτό μας. Δεν είναι εγωισμός αυτό, γιατί αγαπάω τον εαυτό μου σημαίνει αγαπάω αυτό που είμαι, δηλαδή έναν κατ' εικόνα Θεού πλασμένο άνθρωπο. Και πρέπει να χαιρόμαστε γι' αυτό το δώρο του Θεού.
- Δεν είμαστε αυτό που μας ορίζει η αμαρτία μας ή ο φόβος μας. Δεν είμαστε το οποιοδήποτε κακό παρελθόν μας. Είμαστε και παραμένουμε πάντα εικόνα του Θεού, έστω και αμαυρωμένη.
- Είμαστε η ελπίδα του μέλλοντος που έχει ανοίξει ο Θεός σε μας.
- Ο Θεός αλλιώς μας βλέπει, όχι όπως εμείς βλέπουμε τον εαυτό μας. Ο Θεός μπορεί να διακρίνει αυτό που στην πραγματικότητα είμαστε. Έτσι μας θέλει, έτσι μας βλέπει, έτσι μας δέχεται. Γι' αυτό και δεν μένει στην αμαρτία μας, απλά ζητάει να Του την εμπιστευτούμε, γιατί μόνο έτσι μπορούμε να νικήσουμε τον φόβο μας και την απελπισία μας.
- Πολλοί θρήσκοι έχουν τέτοια χάλια που θεωρούνται δυστυχισμένοι. Και έτσι είναι, γιατί αν δεν γίνει κατανοητό το βάθος της θρησκείας και δεν γίνει βίωμα, αυτή καταντάει αρρώστια και μάλιστα φοβερή. (Άγιος Πορφύριος)
- Όποιος προσεγγίζει με ένα άρρωστο πνεύμα τη θρησκεία ή προσπαθεί μέσα από τη θρησκεία να καλύψει επιφανειακά τα δικά του ζητήματα αλλά παραμένει με την αρρώστια του, τότε και ο τρόπος με τον οποίο προσεγγίζει τη θρησκεία θα είναι ένας άρρωστος τρόπος.
- Προσεγγίζοντας την Εκκλησία οφείλουμε να αγωνιστούμε να απελευθερωθούμε από τα πάθη μας. Να οδηγηθούμε από τα πάθη στο αληθινό νόημα των πραγμάτων.
- Όταν μέσα στην Εκκλησία παραμένουμε εμπαθείς, χωρίς να κάνουμε την οποιαδήποτε προσπάθεια να αλλάξουμε, να μετανοήσουμε, να γίνουμε εκκλησιαστικοί άνθρωποι, δηλαδή να κοινωνήσουμε και να βρεθούμε μαζί με τους άλλους, τότε παραμένει η αρρώστια μας και μάλιστα επενδυμένη με τον μανδύα της θρησκείας, δηλαδή χειρότερη.
- Ο Χριστός μιλάει και συμπεριφέρεται σκληρά σε εκείνους που διαστρέφουν την εικόνα του Θεού στους ανθρώπους, δηλαδή στους Γραμματείς και Φαρισαίους, στους εμπόρους έξω από τον ναό και γενικά σε εκείνους που χρησιμοποιούν Αυτόν και το όνομά Του για να κάνουν κακό. Σε εκείνους δηλαδή που έχουν μια αρρωστημένη θρησκευτικότητα.
- Έχουμε εξασφαλισμένη την αγάπη του Χριστού. Να το θυμόμαστε αυτό.
- Κάθε εμμονή είναι μια άρρωστη κατάσταση. Έτσι είναι και η εμμονή στην πτώση μας, δηλαδή το να μην θέλουμε να σηκωθούμε από την πτώση μας.
- Όσες φορές κι αν πέσουμε, άλλες τόσες φορές να σηκωθούμε. Και να ευχόμαστε η ώρα

του θανάτου μας να μας βρει όρθιους και όχι πεσμένους.

- Είμαστε σε μια πορεία. Σε αυτήν την πορεία δεν πρέπει να εμμένουμε στο όποιο κακό παρελθόν μας ούτε να παραμένουμε εγκλωβισμένοι στα πάθη μας, αλλά να βλέπουμε το μέλλον και να προχωράμε.
- Ό,τι κάνουμε για τον άλλον να το κάνουμε με αγάπη. Ο άλλος το αισθάνεται αυτό και αντιδρά ανάλογα. (Άγιος Πορφύριος)
- Να μην ζητιανεύουμε την αγάπη. Επιδίωξή μας να είναι εμείς να αγαπάμε τους άλλους και να προσευχόμαστε με όλη μας την ψυχή γι' αυτούς. Τότε θα προσέξουμε ότι όλοι θα μας αγαπούν, χωρίς εμείς να το έχουμε επιδιώξει. (Άγιος Πορφύριος)
- Να είμαστε πολύ προσεκτικοί στη συμπεριφορά μας προς τους άλλους, χωρίς να ζητούμε ως προϋπόθεση εκείνοι να είναι πρώτα προσεκτικοί στη συμπεριφορά τους προς εμάς. Με άλλα λόγια, να είμαστε με τον εαυτό μας αυστηροί και με τους άλλους επιεικείς.
- Στην αληθινή αγάπη δεν υπάρχει καμία προσδοκία ανταπόδοσης.
- Τον δρόμο της σωτηρίας μας μάς τον δείχνουν οι άγιοι. Μόνοι μας δεν μπορούμε να τον βρούμε. Με το παράδειγμα των αγίων ανθρώπων του Θεού σωζόμαστε.

<u>24-12-2023</u> Η συγκατάθεση που θεραπεύει

- Ο Θεός με τη σάρκωσή Του γίνεται ό,τι είμαστε, για να γίνουμε ό,τι είναι. Αυτό είναι το μυστήριο της θείας συγκατάβασης, το μυστήριο της θείας αγάπης.
- Ο Θεός γίνεται άνθρωπος και μάλιστα με έναν τρόπο ευτελή, για να μπορεί να ελπίζει ο κάθε άνθρωπος, ακόμη και ο πιο δυσκολεμένος και περιφρονημένος.
- Μας διέλυσε η αμαρτία, που είναι ο χωρισμός από τον Θεό, η αυτονόμηση από τον Θεό, η επιθυμία μας να γίνουμε θεοί χωρίς τον Θεό. Και αυτό έρχεται ο Θεός να το αποκαταστήσει.
- Με τη συγκατάβαση του Θεού θεραπεύεται ο άνθρωπος και αυτός είναι ο μόνος τρόπος θεραπείας.
- Μπορούμε να θεραπεύσουμε κάποιον άλλον άνθρωπο, μόνο αν λειτουργούμε μέσα στο ήθος της συγκατάβασης, μόνο δηλαδή αν μπούμε στη θέση του και γίνουμε ό,τι αυτός είναι.
- Από τη στιγμή που ο Θεός έγινε άνθρωπος, καταλύθηκε το γεγονός του θανάτου. Και η δική μας ευθύνη είναι να αποδεχθούμε αυτό το δώρο του Θεού.
- Η μεγάλη μας αμαρτία είναι ότι δεν εμπιστευόμαστε την αγάπη του Θεού και προσπαθούμε με τα δικά μας μέτρα, με τις δικές μας δυνάμεις, με τη δική μας λογική να βρούμε την αλήθεια και να τη γευτούμε.
- Η αγάπη του Θεού προσφέρεται σε όλους τους ανθρώπους αλλά τη λαμβάνουν μόνο όσοι είναι ανοιχτοί σε αυτήν, αναγνωρίζοντας ότι οι δικές τους δυνάμεις δεν αρκούν.
- Αυτό που οφείλουμε να κάνουμε εμείς είναι να διαμορφώσουμε τις συνθήκες εκείνες που να είμαστε δεκτικοί των δωρεών του Θεού, δεκτικοί της σάρκωσης-συγκατάβασης του Θεού.
- Δεκτικός των δωρεών του Θεού είναι ο άνθρωπος που έχει συντριβεί κάτω από την

παραδοχή της ανεπάρκειας και της αποτυχίας του και έχει στραφεί στον Θεό.

- Όταν προσπαθούμε να πείσουμε τον εαυτό μας και τους άλλους ότι είμαστε από μόνοι μας δυνατοί και φωτισμένοι, τότε αποκλείουμε την καρδιά μας από τη χάρη του Θεού.

<u>31-12-2023</u> Η ζωή μας έχει Χριστό;

- Αν είμαστε ειλικρινείς με τον εαυτό μας, θα παραδεχτούμε ότι μόνο κατά το όνομα είμαστε χριστιανοί και ότι οι συνήθειές μας είναι ίδιες με αυτές του κόσμου. Η ζωή μας δεν ορίζεται από τον ευαγγελικό λόγο του Κυρίου, αλλά από το τι ο καθένας μας θεωρεί σωστό. Η χριστιανική ζωή που νομίζουμε ότι κάνουμε είναι περισσότερο μια ψυχολογική προσαρμογή χωρίς οντολογικό-υπαρξιακό περιεχόμενο και αναφορά.
- Η ουσία της πνευματικής ζωής δεν είναι να γίνουμε καλύτεροι άνθρωποι, σύμφωνα να τα ηθικά στάνταρ που έχει ο καθένας, αλλά να ποθήσουμε με όλη μας την καρδιά τον Χριστό.
- Υπάρχει ένα ερώτημα που οφείλουμε καθημερινά να θέτουμε στον εαυτό μας: Ποιος είναι ο θησαυρός, ο άξονας, τα κριτήρια και οι αρχές της ζωής μας; Από την απάντηση που ο καθένας μας δίνει σε αυτό το ερώτημα ορίζεται και αποκαλύπτεται η ποιότητά του, το περιεχόμενό του.
- Η πνευματική ζωή δεν είναι μια συναισθηματική παραζάλη που απλώς καλύπτει κάποιες ανασφάλειές μας, όπως συχνά γίνεται στη θρησκευτική ζωή. Η πνευματική ζωή είναι ο ορισμός και η φανέρωση της ποιότητάς μας.
- Να ρωτάμε καθημερινά τον εαυτό μας: Είμαστε με την ιδιοτέλεια, τη δύναμη, την προβολή, την απληστία, την ανταγωνιστικότητα, τη σύγκρουση ή είμαστε με την αγάπη, την ταπείνωση, την αφάνεια, τη δοτικότητα, τη συγχωρητικότητα, τη συμφιλίωση; Μέσα μας νιώθουμε κενοί ή πλήρεις; Μπορούμε να συγχωρέσουμε κάποιον που μας εχθρεύεται ή μας πρόδωσε; Το πώς απαντάμε σε αυτά τα ερωτήματα φανερώνει αν η ζωή μας έχει Χριστό.
- Ο άνθρωπος η ζωή του έχει Χριστό, έχει όλα όσα χρειάζεται για να ζήσει.
- Αυτός που θέλει να προβάλλει τον εαυτό του είναι συναισθηματικά ελλιπής-μειονεκτικός.
- Τα διάφορα κενά που έχουμε συνήθως μας οδηγούν στα πάθη και στις εξαρτήσεις. Όμως με τα πάθη και τις εξαρτήσεις τα κενά δεν νικώνται αλλά χειροτερεύουν.
- Ο άνθρωπος που η ζωή του έχει Χριστό δεν φοβάται, δεν αγωνιά και δεν απελπίζεται, γιατί στηρίζεται στον Χριστό και όχι στον εαυτό του.

<u>07-01-2024</u> Εμπνέουμε;

- Αυτό με το οποίο μπορούμε να εμπνεύσουμε τους συνανθρώπους μας, να ανοίξουμε δρόμο στη ζωή τους, είναι η ίδια μας η ύπαρξη, εφόσον όμως αυτή είναι αποκάλυψη του φωτός, δηλαδή αποκάλυψη του Χριστού.
- Όταν με τη ζωή μας δεν μεταδίδουμε το φως του Χριστού, προσπαθούμε με δήθεν παιδαγωγικά τεχνάσματα να χειραγωγήσουμε τους άλλους, αλλά τελικά τους πνίγουμε.

- Όταν η ζωή μου δεν είναι αποκάλυψη του Χριστού, τότε γίνομαι μέρος του θρησκευτικού συστήματος, δηλαδή προσπαθώ να κάνω καλούς για το σύστημα αυτό ανθρώπους, ώστε να επιβραβεύω τον εαυτό μου αλλά και να τον απενοχοποιώ που δεν έχω ζωή. Τελικά το μόνο που καταφέρνω στους άλλους είναι να τους ελέγχω. Δεν τους μεταδίδω ζωή.
- Μπορώ εγώ να δείξω τον δρόμο στον άλλον, αν ο ίδιος δεν έχω βρει τον δρόμο; Μπορώ εγώ να δείξω τον θησαυρό στον άλλον, αν ο ίδιος δεν έχω βρει τον θησαυρό;
- Χωρίς την εμπειρία της αποκάλυψης του Θεού στη δική μας ζωή, κανέναν δεν μπορούμε να σώσουμε, όσο ηθικοί και όσο σοφοί κι αν είμαστε.
- Αν δεν εκπέμπει φως η σιωπή μας, ούτε τα λόγια μας θα εκπέμπουν φως.
- Ο Θεός, ως απόλυτα ευγενής που είναι, μόνο αν ανοίξουμε γι' Αυτόν χώρο στην καρδιά μας, θα έρθει να μας αποκαλυφθεί, να μας φωτίσει και να κατοικήσει μέσα μας.

<u>08-01-2024</u> Ο μύθος της αγάπης

- Αν λίγο να σταματήσουμε να προσέχουμε τον εαυτό μας, χυμάει επάνω μας σαν λιοντάρι να μας κατασπαράξει. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Συνήθως οι επιθυμίες μας είναι αντίθετες με το συμφέρον της ψυχής μας.
- Ο μεγάλος μας εχθρός είναι ο εαυτός μας, γιατί συνήθως μας ωθεί στο αντίθετο από αυτό που είναι το πραγματικό μας συμφέρον. Η ροπή προς τα κάτω έχει γίνει δεύτερη φύση μας.
- Οφείλουμε επιτέλους να αποκαταστήσουμε το περιεχόμενο των εννοιών, π.χ. της αγάπης.
- Είμαστε τόσο ανώριμοι, που νομίζουμε ότι, όταν μας τιμούν και μας αγαπούν, τότε ζούμε. Γι' αυτό και απαιτούμε να μας τιμούν και να μας αγαπούν.
- Είμαστε τόσο ανώριμοι, που θέλουμε να είμαστε το κέντρο του κόσμου, το κέντρο του ενδιαφέροντος των άλλων και για τον λόγο αυτό οδηγούμαστε στις πιο παράλογες ενέργειες.
- Αυτός που συνεχώς επιδιώκει την προβολή του έχει μια δίψα για προβολή που ποτέ δεν θα τη ξεδιψάσει. Και καθώς την επιδιώκει, συχνά κάνει τους γύρω του να τον αποστρέφονται.
- Από την αγάπη των άλλων κανένας δεν μπορεί να ικανοποιηθεί πλήρως, γιατί το εγώ του ανθρώπου δεν χορταίνει ποτέ.
- Όποιος επιζητεί την αγάπη των άλλων, από την ώρα εκείνη γίνεται ένας αχόρταγος και τυραννούμενος άνθρωπος. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ο σωστός και επωφελής τρόπος να λαμβάνουμε αγάπη είναι ένας: να την ελκύουμε. Ούτε να τη διεκδικούμε πρέπει ούτε πολύ περισσότερο να την απαιτούμε.
- Συνήθως οι άνθρωποι που εξομολογούνται, δεν το κάνουν γιατί αναζητούν τον Θεό, αλλά γιατί έχουν καημούς και παράπονα από τους άλλους.
- Μόνο όποιος είναι έτοιμος να δέχεται αντίθεση ή πυρά από τους άλλους είναι άνθρωπος με γνώση της κοινωνικής ζωής και μπορεί να επιβιώσει. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Μόνο ο άνθρωπος που αναφέρεται στον Θεό μπορεί να έχει στη ζωή του χαρά. Γιατί ξέρει να παραβλέπει τις επιθέσεις των άλλων και δεν αγωνιά να τον εκτιμούν οι άλλοι.

- Κανείς δεν θα μπορέσει ποτέ να με λυτρώσει από αυτή την κατάθλιψη που μου προκαλεί η ανάγκη να με αγαπάει ο άλλος. Καθίσταμαι ένας κενός άνθρωπος, διότι κανείς ποτέ δεν πληρούται από αγάπη. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ποτέ δεν μας γεμίζει η αγάπη των ανθρώπων.
- Όταν απαιτούμε την αγάπη των ανθρώπων, που σημαίνει ότι την απολυτοποιούμε και τη θεοποιούμε, τότε γινόμαστε αχόρταγοι, εξαρτώμενοί της και δυστυχείς.
- Ο λόγος που οι άνθρωποι πάσχουμε είναι επειδή απαιτούμε ή προσδοκούμε την αγάπη.
- Η ανάγκη να μας αγαπούν οι άλλοι καλύπτει όλα τα υπαρξιακά μας κενά, δηλαδή το ότι δεν βρήκαμε τον εαυτό μας, την πραγματική μας αξία και τον Θεό. Η ανάγκη να μας αγαπούν οι άλλοι είναι το ναρκωτικό μας, με το οποίο ναρκώνουμε την υπαρξιακή μας αναζήτηση.
- Αντί να αναζητούμε τον Θεό και να ανοιγόμαστε στην αγάπη Του, γαντζωνόμαστε από ανθρώπους-θεούς, που απαιτούμε να μας αγαπούν.
- Όταν ζητώ την αγάπη από κάποιον άνθρωπο και επειδή αυτός δεν είναι η πηγή της αγάπης και άρα η αγάπη του είναι πεπερασμένη, σίγουρα κάποια στιγμή θα συγκρουστώ μαζί του. Η αγάπη του θα γίνει μίσος.
- Η ανθρώπινη αγάπη είναι σχεδόν αδύνατο να μην καταντήσει σε φρικαλέα άβυσσο μίσους. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Αν είμαστε πολύ διακριτικοί και δίνουμε την αγάπη με μέτρο και με απόσταση από τον άλλον, τότε μπορούμε να ζήσουμε.
- Όταν δύο άνθρωποι δεν έχουν διάκριση και είναι πολύ κοντά, αφομοιώνει ο ένας τον άλλον και δεν υπάρχει σχέση.
- Οι γονείς που είναι πολύ κοντά στα παιδιά τους, τα έχουν ως προέκταση του εαυτού τους, είναι οι χειρότεροι παιδαγωγικά.
- Μόνο όταν έχεις κάποια απόσταση από τον άλλον άνθρωπο, μπορείς να τον καταλάβεις και να τον βοηθήσεις.
- Ο κάθε άνθρωπος έχει ανάγκη από τον προσωπικό του χώρο και χρόνο, το οξυγόνο του.
- Όσο πλησιάζουμε κάποιον, τόσο χάνουμε την αίσθηση της προσωπικότητάς του και τον απορροφούμε. Και καθώς έτσι γνωρίζουμε καλύτερα την αρνητική του πλευρά, μειώνεται η επιθυμία μας γι' αυτόν.
- Για να υπάρξει αγάπη και σχέση, ο κάθε άνθρωπος χρειάζεται τον προσωπικό του χώρο και χρόνο, όπου θα βρει τον εαυτό του και θα χτίσει την ακεραιότητά του.
- Χωρίς προσωπικά όρια ελευθερίας δεν μπορεί να ωριμάσει ο άνθρωπος ούτε μπορεί να υπάρξει σχέση.
- Αν δεν αγαπήσουμε τον Χριστό, η απαίτησή μας για αγάπη και λατρεία δεν σταματά στον έναν άνθρωπο αλλά συνεχίζεται σε όλο και περισσότερους.
- Ο άνθρωπος μπορεί να ζήσει αρμονικά, μόνο όταν νιώθει την προσωπικότητά του ολόκληρη. Αντίθετα, όταν κάποιος του περιορίσει την προσωπικότητα, αντιδρά εναντίον του.

- Η αγάπη, έτσι αρρωστημένα όπως συνήθως τη ζούμε, δημιουργεί υποχρεώσεις σε αυτόν που τη λαμβάνει.
- Η θεοποίηση ανθρώπου είναι μια πολύ νοσηρή κατάσταση.
- Όταν με την αγάπη μας θεοποιούμε κάποιον ή κάποιους, αυτή η αγάπη δεν είναι γνήσια, δηλαδή δεν προέρχεται από τον Θεό, αλλά απορρέει από τη θνητή μας φύση και τα θνητά μας θελήματα. Γι' αυτό είναι θνητή και αυτή.
- Ακόμα και αυτή η νοσηρή-ναρκισσιστική αγάπη είναι καλύτερη από το εγωιστικό κλείσιμο στον εαυτό μας, γιατί θα μας δώσει τη δυνατότητα κάποια στιγμή να καταλάβουμε το λάθος μας και να αγαπήσουμε αληθινά.
- Μόνο ο σταυρός του Χριστού είναι η πραγματική αγάπη. Και μόνο όταν εμπνεόμαστε από τον σταυρό του Χριστού, αγαπάμε κι εμείς αληθινά.
- Ο σταυρωμένος Χριστός είναι η αποκεκαλυμμένη αθάνατη αγάπη.
- Ο σταυρός του Χριστού είναι το μόνο για το οποίο μπορούμε να καυχηθούμε και το μόνο το οποίο μπορεί να μας εξυγιάνει.
- Όταν ανοίξουμε την καρδιά μας στον Χριστό για να μας τη γεμίσει με την αγάπη Του, τότε παύουμε να είμαστε αχόρταγοι και απαιτητικοί με τους ανθρώπους.
- Ο σταυρός του Χριστού μάς μαθαίνει ότι στην αληθινή αγάπη δεν υπάρχει ούτε καταναγκασμός, ούτε καταπίεση, ούτε υποχρέωση, αλλά έλλογη, από τον λόγο του Θεού, εμβάθυνση στην ύπαρξη τη δική μας και του άλλου.
- Ο πνευματικός άνθρωπος φαίνεται από τον τρόπο που ζει και σχετίζεται με τους άλλους ανθρώπους. Δηλαδή φαίνεται από τις σχέσεις του, οι οποίες δεν έχουν γκρίνιες, απαιτήσεις, ζήλιες, παρεξηγήσεις, παρερμηνείες, λογισμούς, ελέγχους, παρακολουθήσεις.
- Η αγάπη είναι άνοιγμα. Δεν είναι κλείσιμο, κτητικότητα, αποκλειστικότητα.
- Ο γάμος δύο ανθρώπων είναι υγιής, όταν τους μαθαίνει να αγαπάνε όλο τον κόσμο και δεν περιορίζει την αγάπη τους εντός των ορίων του.
- Τα δύο βασικά κριτήρια μιας υγιούς σχέσης είναι η χαρά και η ελευθερία, όταν αυτές διατηρούνται στον άνθρωπο παρά το πέρασμα του χρόνου.
- Οι σχέσεις θέλουν διάκριση. Άλλο όρια κι άλλο φόβος. Άλλο αγάπη κι άλλο εξάρτηση.
- Οι σχέσεις που έχουν εξάρτηση δεν κρατάνε πολύ και σίγουρα δεν είναι υγιείς. Μόνο οι άνθρωποι που αναλαμβάνουν την ευθύνη της ζωής τους μπορούν να σχετιστούν αληθινά.
- Η απομόνωση είναι πολύ προβληματική εγωιστική κατάσταση και όχι πνευματική άσκηση ή θεάρεστη επιλογή του ανθρώπου.
- Η απομόνωση είναι καρπός κοινωνικής αποτυχίας και πληγωμένου εγωισμού και δεν έχει καμία σχέση με πνευματικότητα.
- Μόνο αν αναγνωρίσουμε την ασθένειά μας και ακολουθήσουμε τη σωστή αγωγή, μπορούμε να θεραπευτούμε. Το ίδιο ισχύει και στα πνευματικά.

<u>09-01-2024</u> Πώς να διαχειρίζομαι την αρνητική διάθεση (ομιλία στον Αγ.Γεράσιμο Άνω Ιλισίων)

- Στις ανθρώπινες επαφές μου, η διαχείριση της όποιας αρνητικής διάθεσης, είτε είναι από εμένα είτε από τον άλλον, είναι το ίδιο πρόβλημα.
- Η διαχείριση της αρνητικής διάθεσης είναι ένας τρόπος να αξιολογηθεί η πνευματική κατάσταση, η ωριμότητα και η ισορροπία μας.
- Ο καλομίλητος άνθρωπος είναι σαν βρυσούλα που τρέχει ταπεινά και καρτεράει υπομονετικά να περάσει ο κουρασμένος να τον ξεδιψάσει με το κρύο νερό της, δίχως να θέλει άλλη πληρωμή εκτός από τη χαρά να τον ευχαριστήσει. (Φώτης Κόντογλου)
- Η χαρά η αληθινή αναβλύζει μοναχά από τη φλέβα της καλοσύνης. (Φώτης Κόντογλου)
- Όποιος είναι δούλος των αρνητικών διαθέσεων αρρωσταίνει πνευματικά και σωματικά.
- Η μετάνοια είναι ένα άθλημα καθημερινό, που με οδηγεί στο να ξεπεράσω τον αρνητισμό που με διακατέχει και τις περισσότερες φορές είναι η προστασία ενός πληγωμένου εγωισμού.
- Όταν συμπεριφερόμαστε στους άλλους με αντιπάθεια, αγένεια, θυμό, καχυποψία, ανταγωνισμό, ζήλια, εχθρότητα και κάθε άλλου είδους βιαιότητα, η αναγνώριση της προσωπικής μας ευθύνης είναι μια πολύ απελευθερωτική διαδικασία. Όπως όταν ένας ασθενής μαθαίνει ποια είναι η αρρώστια του και πλέον μπορεί να θεραπευτεί.
- Οφείλουμε άμεσα να ανακαλύψουμε τόσο τα θετικά όσο και τα αρνητικά στοιχεία του χαρακτήρα μας. Αυτά δηλαδή που χαροποιούν και βοηθούν τους γύρω μας και αυτά που τους πληγώνουν και τους βλάπτουν.
- Είναι ανάγκη να ασχοληθούμε με το μέσα μας και να δούμε τι πραγματικά μας συμβαίνει, γιατί μόνο αν με τόλμη αρχίσουμε να βλέπουμε τι γίνεται μέσα μας, θα μπορέσουμε να θεραπευτούμε από όσα μας ταλαιπωρούν.
- Η πολυπραγμοσύνη της εποχής μας, που είναι πολλές φορές απαραίτητη, είναι πολλές φορές και ύποπτη, για να μην έρθουμε σε επαφή με την πραγματικότητά μας.
- Ο μεγαλύτερος άθλος σήμερα δεν είναι να κάνεις πράγματα και να λύσεις προβλήματα, αλλά να μην κάνεις πράγματα και να ακούσεις την καρδιά σου.
- Αν και σε μια διένεξη μερίδιο ευθύνης μπορεί να έχουν και οι άλλοι, η αποδοχή του δικού μας λάθους μάς βάζει στη σωστή βάση για την αντιμετώπιση του προβλήματος.
- Η αποποίηση κάθε δικής μας ευθύνης δείχνει ξεκάθαρα ότι δεν είμαστε διατεθειμένοι να δουλέψουμε με τον εαυτό μας, ώστε να απαλλαγούμε από τις εμπάθειές μας. Και βέβαια σε αυτή την περίπτωση δεν μπορούμε να περιμένουμε καμιά διόρθωση και αλλαγή μέσα μας.
- Η αρνητική άποψη που έχουμε για τους άλλους ξεκινάει από τη θετική άποψη που, εσφαλμένα βέβαια, έχουμε για τον εαυτό μας και από το ότι είμαστε περιχαρακωμένοι στην ατομικότητά μας και στα ατομικά μας δικαιώματα.
- Αν νιώθω ότι είμαι μέλος του ίδιου σώματος με τον άλλον, είμαι ένα μαζί του, μπορώ να έχω αρνητική διάθεση γι' αυτόν;
- Μόνο όταν παραδέχομαι ότι είμαι αμαρτωλός και νιώθω ότι είμαι μέλος του ίδιου

σώματος με τον άλλον, μπορώ να έχω σεβασμό και θετική διάθεση προς αυτόν.

- Μόνο αν ταπεινά αναγνωρίζουμε την αδυναμία μας, το πρόβλημά μας, μπορούμε να κάνουμε σχέση με κάποιον.
- Ο άνθρωπος που βλέπει τη δική του αμαρτωλότητα, μετανοεί και ζητάει συγνώμη από τον Θεό δεν ευκαιρεί να ασχοληθεί με τα σφάλματα και τις συμπεριφορές των άλλων.
- Όσο περισσότερο απομακρυνόμαστε από την αμαρτία, τόσο περισσότερο συναισθανόμαστε την αμαρτωλότητά μας.
- Η αμαρτία δεν είναι μια παράβαση εντολής, μια ανήθικη πράξη. Αμαρτία είναι να μην ζω την κοινωνία και τη χαρά της αγάπης του Χριστού.
- Για το κακό και την αμαρτία που επικρατεί στον κόσμο είμαστε όλοι υπεύθυνοι. (Πατέρες)
- Κανέναν άνθρωπο δεν μπορούμε να αλλάξουμε. Και αν προσπαθήσουμε να αλλάξουμε κάποιον, συνήθως αυτός γίνεται πιο σκληρός και πιο κλεισμένος στον εαυτό του. Μόνο ο Θεός αλλάζει τον άνθρωπο, όταν ο ίδιος ο άνθρωπος σοβαρά το αποφασίσει.
- Ο δικός μας αγώνας είναι να αλλάζει λίγο λίγο η διάθεσή μας με τη χάρη του Θεού. Αρκεί να δημιουργούμε ρωγμές στην καρδιά μας, για να εισέρχεται η χάρη του Θεού. Όταν όμως βάζουμε ως προϋπόθεση της δικής μας αλλαγής τη διόρθωση του άλλου, δεν κάνουμε τίποτε άλλο παρά να κλεινόμαστε ερμητικά στον εαυτό μας, με αποτέλεσμα να μην επιτρέπουμε στη χάρη του Θεού να ενεργήσει.
- Σκοπός κάθε πνευματικής άσκησης είναι να ανοίγει η ψυχή μας, ώστε να γίνουμε δεκτικοί της χάρης του Θεού.
- Όταν σε μία σύγκρουση που έχουμε με κάποιον προσπαθούμε να τον βρούμε φταίχτη, αυτό σημαίνει ότι ποτέ δεν συνδεθήκαμε μαζί του ούτε θέλουμε να συνδεθούμε.
- Από το πώς τοποθετούμαστε σε καθετί, ακόμα και στο πιο απλό της καθημερινότητας, φανερώνεται η πνευματική μας κατάσταση.
- Να μην ψάχνουμε για φταίχτες αλλά για το πώς θα είμαστε πάντα συνδεδεμένοι και ενωμένοι με τους άλλους.
- Το ότι ακόμα και στην εξομολόγηση μας πονάει η αδικία που είχαμε από τον άλλον και όχι η απουσία κοινωνίας μαζί του δείχνει το μεγάλο μας πρόβλημα.
- Αληθινή δικαιοσύνη είναι να αναγνωρίζω στον πλησίον μου το δικαίωμα να είναι διαφορετικός από εμένα. Να είναι ο εαυτός του χωρίς να τον υποχρεώνω να είναι αντίγραφο δικό μου. Πλάστηκε και προορίζεται να μοιάσει τον Θεό και όχι εμένα.
- Αν οι άνθρωποι αναγνωρίζαμε πόσο ελεεινοί είμαστε όλοι, θα φερόμασταν πολύ πιο σπλαχνικά ο ένας προς τον άλλον.
- Ύψιστη πράξη δικαιοσύνης, που όμως κοστίζει πολύ στον εγωισμό μας, είναι η αποδοχή του ανθρώπου που διατίθεται εχθρικά απέναντί μας.
- Μόνο η φιλανθρωπία και η αγάπη κερδίζει τον εχθρό μας.
- Η δικαιοσύνη δεν είναι, όπως την εννοούμε εμείς, η απόδοση των ίσων, αλλά η

ανακεφαλαίωση όλης της αρετής. (Γραφή)

- Όταν βρίσκομαι σε αντίθεση με τον άλλον, σημαίνει ότι σκέφτομαι διαφορετικά απ' ότι σκέφτεται εκείνος και δεν συμφωνώ μαζί του. Για να μπορέσουμε να συμπορευτούμε, θα πρέπει να βρω κάποια κοινά σημεία στον τρόπο που σκέφτομαι, για να τον πλησιάσω με αγαπητική διάθεση. Αλλιώς δεν θα μπορέσω να αποφύγω τη σύγκρουση μαζί του.
- Είμαστε τόσο στερημένοι από τη χαρά του Θεού, που θέλουμε να αισθανθούμε ότι κάτι είμαστε με το να συντρίψουμε τον άλλον στις απόψεις μας.
- Το να διαφωνούμε με κάποιον ή να μην θέλουμε να συνεργαστούμε μαζί του δεν είναι πρόβλημα και πολλές φορές είναι προτιμότερο να γίνει έτσι. Πρόβλημα είναι όταν σε ό,τι κάνουμε απουσιάζει η αγάπη και ο σεβασμός στο πρόσωπό του.
- Άλλο απομακρύνομαι από τον άλλον και άλλο διαρρηγνύω τον σύνδεσμο της καρδιάς μου με τον άλλον.
- Αν σε έναν χωρισμό μου δω ότι μέσα μου κινείται κάτι εναντίον του άλλου, τότε ο χωρισμός αυτός δεν γίνεται σύμφωνα με το θέλημα του Θεού.
- Συνήθως έχουμε την τάση να μεγαλοποιούμε τις συμπεριφορές των άλλων και τα γεγονότα, πράγμα που δείχνει πόσο εγωιστές είμαστε.
- Ο πονηρός θέλει όλα να τα μεγαλοποιεί, να τα δίνει διαστάσεις. Με αυτόν τον τρόπο ταράζει τους ανθρώπους και δηλητηριάζει τις σχέσεις τους. Ο Χριστός όλα τα ελαχιστοποιεί, για να ειρηνεύει τους ανθρώπους και να τους συνδέει μεταξύ τους.
- Από το αν προσπαθούμε να μεγαλοποιούμε ή να ελαχιστοποιούμε τα περιστατικά της ζωής μας φαίνεται η ποιότητά μας και η ωριμότητά μας.
- Όταν μας μιλούν ή μας συμπεριφέρονται άσχημα, ας μη δίνουμε άλλη συνέχεια. Όχι καταπιέζοντας τον εαυτό μας, γιατί αυτό μπορεί να φέρει άλλα προβλήματα, αλλά έχοντας επίγνωση, δηλαδή βρίσκοντας στην καρδιά μας τον λόγο εκείνο που θα μας δείξει πόσο άξιος τιμής και πόσο σημαντικός στη ζωή μας είναι ο άλλος.
- Τα "κρατούμενα" που έχουμε μέσα μας για κάποιον είναι μεγάλο δηλητήριο και δείχνουν ότι δεν τον έχουμε συγχωρήσει πραγματικά. Να προσέχουμε να μην αφήνουμε μέσα μας "κρατούμενα".
- Τα "κρατούμενα" μας οδηγούν σε κάτι ακόμα χειρότερο, που είναι η μνησικακία.
- Όταν επιμένουμε σε εσωτερικό διάλογο για κάποιο δυσάρεστο περιστατικό που μας συνέβη, να ξέρουμε ότι μέσα μας κρύβεται εμπάθεια.
- Θα ήταν όλα διαφορετικά, αν τα βλέπαμε μέσα από την οπτική της αγάπης του Θεού και του αναπόφευκτου γεγονότος του θανάτου.
- Εάν είχαμε έρθει έστω και μια φορά αντιμέτωποι με τον θάνατο, θα διαπιστώναμε ότι όσα μας συμβαίνουν δεν είναι και τόσο σοβαρά όσο νομίζαμε και θα εκτιμούσαμε με άλλα κριτήρια την κάθε στιγμή της ζωής μας. Κάθε πλάσμα του Θεού θα μας ήταν αγαπητό και θα επιθυμούσαμε να έχει όλες τις ευλογίες του Θεού.

- Τίποτε και κανένας δεν μπορεί να αδικήσει αυτόν που βρίσκεται σε πνευματική εγρήγορση. Τίποτε και κανένας δεν μπορεί να του στερήσει την αρετή, αν δεν αδικήσει ο ίδιος τον εαυτό του. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Όταν μας πιάνει στεναχώρια, εξαιτίας της κακής συμπεριφοράς και των λαθών των άλλων, όταν βλέπουμε να στενεύει και να κλείνει η καρδιά μας απέναντί τους, σημαίνει ότι η παρουσία του εγώ μας είναι τόσο ισχυρή, ώστε ο Θεός της αγάπης είναι τελείως απών.
- Στενάχωρος είναι αυτός που έχει τόσο πολύ κλειστεί στον εαυτό του, ώστε έχει στενέψει τον χώρο του και δεν μπορεί να χωρέσει ο άλλος, δεν μπορεί να καταλάβει τον άλλον.
- Να βλέπουμε τους ανθρώπους όχι μέσα από την οπτική της ηθικής, που σκληραίνει την καρδιά, αλλά μέσα από την οπτική του προσώπου του Χριστού, που γλυκαίνει την καρδιά και την ελευθερώνει.
- Ένδειξη πνευματικής ωριμότητας είναι κάθε φορά που ερχόμαστε αντιμέτωποι με τις αρνητικές διαθέσεις και τα πάθη των άλλων να παραμένουμε ατάραχοι, ειρηνικοί και χαρούμενοι. Όμως μόνο αν είμαστε πλήρεις, δηλαδή γεμάτοι από τον Χριστό, μπορεί αυτό να γίνεται.
- Θιγόμαστε και προσβαλλόμαστε, γιατί στηριζόμαστε στον εαυτό μας, στη λογική μας, στην ηθική μας. Όταν όμως γεμίσουμε από το φως του Χριστού, αυτό διαλύει τα σκοτάδια της συμπεριφοράς του άλλου και μας ελευθερώνει.
- Όταν ο άλλος μου κάνει κάτι κακό ή ζει μακριά από τον Θεό, αντί να τον κρίνω, ας προσευχηθώ γι' αυτόν με πόνο και αγάπη. Η προσευχή αυτή θα μετατραπεί σε οξυγόνο ζωής και αέρα ελευθερίας και για μένα και για τον άλλον.
- Τίποτα δεν ξεπερνιέται καταπιέζοντάς το, παρά μόνο μεταποιώντας το.
- Η πνευματική ζωή είναι μεταποίηση των πάντων, διαφορετική όραση των πάντων, μέσα από τη διαφορετική πλέον ματιά μας. Γιατί το θέμα δεν είναι τι είναι ο άλλος, αλλά τι δυνατότητες έχει ο άλλος και Ποιος αγαπάει αυτόν τον άλλον.
- Ο Θεός αγαπάει το ίδιο έναν άγιο και έναν κολασμένο. Αν δεν έχουμε μια τέτοια την προσέγγιση, εκπίπτουμε στον ηθικισμό και εκτιθέμεθα ως χριστιανοί και ως Εκκλησία στον κόσμο.
- Επειδή είμαστε κοιμισμένοι πνευματικά και στην ουσία ηθικιστές, δεν δίνουμε πνοή στον κόσμο και δεν ελευθερώνουμε τον κόσμο.
- Την αλλαγή των ανθρώπων την επιτηρεί η χάρη του Θεού. Αρκεί λοιπόν εμείς να προσευχόμαστε, να μην ασχολούμαστε με τους λογισμούς μας και να μετανοούμε για τις αμαρτίες μας.
- Όταν αντιμετωπίζουμε τους ανθρώπους και τα γεγονότα κατά Θεόν, διορθώνεται σιγά σιγά ο λογισμός μας και ο Χριστός μάς δίνει τη χάρη να συγχωρούμε και να αγαπούμε.
- Να μας γίνει συνήθεια εμείς να χαμηλώνουμε και τους άλλους να εξυψώνουμε, όπως έκανε ο Ιωάννης ο Πρόδρομος και Βαπτιστής του Χριστού.

- Ένας τρόπος υπάρχει να διώξουμε τις κακές σκέψεις μας: Να καλλιεργήσουμε και να αυξήσουμε τις καλές σκέψεις και διαθέσεις.
- Να μην πολεμάμε το κακό, αλλά να επιδιώκουμε το καλό. Το σκοτάδι φεύγει, όταν έρχεται το φως. (Άγιος Πορφύριος)
- Να αποστρεφόμαστε το κακό ακολουθώντας το καλό. (Απόστολος Παύλος)
- Να είμαστε στραμμένοι στον Χριστό και να Τον έχουμε στη μνήμη μας. Γιατί όσο περισσότερο Χριστό έχουμε μέσα μας, τόσο περισσότερο η καρδιά μας είναι γεμάτη με αγάπη και προς τους συνανθρώπους μας. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Υγεία είναι η αγάπη. Η έλλειψη αγάπης είναι αρρώστια.
- Για να αποφεύγουμε τις συγκρούσεις και τις εμπάθειες μεταξύ μας, η σωστή στάση είναι από τη μια να βρισκόμαστε τόσο κοντά στον άλλον, ώστε να νιώθουμε μια υγιή οικειότητα και αγάπη, αλλά και από την άλλη να τηρούμε κάποια υγιή απόσταση, ώστε να μην υπάρχει εξάρτηση.
- Η εξάρτηση στις ανθρώπινες σχέσεις φέρνει μπλεξίματα, συγκρούσεις.
- Όταν διατηρούμε κάποια υγιή απόσταση από τον άλλον, παραμένουμε ελεύθεροι από συναισθηματικές εξαρτήσεις και εγωκεντρικές αντιδράσεις.
- Δεν μπορούμε να θεραπευτούμε ούτε από την απληστία της αγάπης μας ούτε από τον φόβο της συνάντησης, εάν δεν φροντίσουμε να απαλλασσόμαστε σιγά σιγά από τον φορτικό και ακόρεστο εγωισμό μας, που μας κάνει να βλέπουμε τον εαυτό μας ως το κέντρο του σύμπαντος.
- Το να βλέπω τον άλλον με καθαρή καρδιά και να τον αποδέχομαι όποιος κι αν είναι, ό,τι κι αν έχει κάνει χωρίς η διάθεσή μου να επηρεάζεται από τίποτα είναι πραγματική ελευθερία.
- Αποδέχομαι τον άλλον σημαίνει ότι τον εμπιστεύομαι στην αγάπη του Θεού και δεν προσπαθώ να τον αλλάξω.
- Η αληθινή αγάπη είναι άνευ όρων αλλά με όρια.
- Αγαπώ δεν σημαίνει αφήνομαι να γίνομαι αντικείμενο χειρισμού από τον άλλον.
- Όταν έχω συγκρουστεί με τον αδελφό μου, όλος ο αγώνας μου είναι να μπορέσω να τον συγχωρήσω και να συμφιλιωθώ μαζί του, ανεξάρτητα από το ποιος είναι ο αίτιος, βάζοντας σε πρώτη προτεραιότητα την αποκατάσταση της διαταραγμένης σχέσης.
- Οι λογισμοί που μας ταλαιπωρούν γεννιούνται μέσα μας για την αντιμετώπιση του προβλήματος της ανασφάλειας που έχουμε.
- Ο άνθρωπος που αγαπά και εκτιμά τον εαυτό του υγιώς, δηλαδή εν Χριστώ, δεν έχει λογισμούς, δεν τους χρειάζεται.
- Η συγνώμη μας να αρχίζει με την αναγνώριση του αμαρτήματός μας και την ανάληψη της ευθύνης μας και να καταλήγει στην αποκατάσταση της πληγωμένης σχέσης, με οποιοδήποτε προσωπικό κόστος και τίμημα. Τότε αυτή η συγνώμη είναι αληθινή και γίνεται πιστευτή από τον άλλον.

- Όλα παίζονται μέσα στην καρδιά μας. Στα κίνητρα και τις προθέσεις μας.
- Είναι πολύ σημαντικό να ελέγχουμε τον εαυτό μας για το ποιοι πραγματικά είμαστε και τι πραγματικά υπάρχει πίσω από κάθε μας ενέργεια, σκέψη ή συναίσθημα.
- Αυτό που πραγματικά μας δικαιώνει είναι το περιεχόμενο της καρδιάς μας και η ποιότητα της εσωτερικής μας σχέσης με τον Χριστό.
- Για να αποκτήσουμε καθαρή καρδιά, χρειάζεται να στρεφόμαστε διαρκώς προς τον Χριστό, ώστε να γεμίζει την καρδιά μας με τη χάρη Του. Τότε κατά φυσική συνέπεια, όταν θα έρχονται αρνητικοί λογισμοί για τους άλλους ή από τους άλλους και θα πέφτουν πάνω μας σαν καταιγίδα, δεν θα βρίσκουν χώρο να παραμείνουν στην καρδιά μας.
- Όσο φροντίζουμε να είμαστε σε διαρκή ετοιμότητα, σε νήψη, σε εγρήγορση, θα περιφρονούμε κάθε αρνητικό λογισμό για τον άλλον και δεν θα έχουμε καν τη διάθεση να τον κρίνουμε και να τον αξιολογήσουμε.
- Ως πρώτη μας προτεραιότητα να σεβόμαστε την καρδιά μας και να είμαστε αληθινοί και τίμιοι με την καρδιά μας και με τον Θεό. Τότε αυτό θα βγαίνει και στις σχέσεις μας. Με τον ίδιο τρόπο και την ίδια διάθεση θα σεβόμαστε και θα τιμούμε τους άλλους.
- Όσο παραμένουμε αφοσιωμένοι στον Θεό, Εκείνος θα μας εμπνέει να τιμούμε και να αγαπούμε κάθε πλάσμα και εικόνα Του. Θα γεννά μέσα μας μια φιλική εσωτερική διάθεση για τον κάθε άνθρωπο. Η δική μας αγαθή διάθεση θα γλυκαίνει και θα μαλακώνει και τη δική του ψυχή.
- Δεν μπορούμε αλλιώς να βοηθήσουμε αληθινά τον αδελφό μας, παρά μόνο αν τον εμπνέουμε με τη στάση της ζωής μας να γκρεμίσει τις άμυνές του και να αφεθεί στον Χριστό.
- Το μεγάλο εμπόδιο όλων μας είναι ο φόβος, διότι μας κάνει επιφυλακτικούς απέναντι στον Θεό και στους ανθρώπους.
- Είναι προτιμότερο να πληγωθούμε, παίρνοντας το ρίσκο να ανοιχτούμε στην αγάπη, παρά να παραμένουμε ερμητικά κλεισμένοι στην τραγικότητα της μοναξιάς μας.
- Η μόνη αληθινή ζωή είναι το πρόσωπο του Χριστού. Χωρίς τον Χριστό και χωρίς την προσευχή που μας ενώνει με τον Χριστό είμαστε νεκροί.
- Η εμπειρική γνώση του Χριστού μάς ελευθερώνει και μας κάνει ικανούς να χτίσουμε αληθινή σχέση με τον άλλον άνθρωπο. Να τον αγαπήσουμε αληθινά, δηλαδή ελεύθερα και όχι από ανάγκη.
- Οι σχέσεις που έχουν κέντρο και αναφορά το πρόσωπο του Χριστού αποτελούν εκκλησιαστικό γεγονός, μέσα στο οποίο μπορούμε να συνεξελισσόμαστε και να προαγόμαστε ως σώμα Χριστού στη Βασιλεία του Θεού.
- Ένα ασφαλές κριτήριο για το αν κάτι που βιώσαμε μας ωφέλησε πνευματικά, δηλαδή ουσιαστικά, είναι το αν έφερε ειρήνη -όχι ευχαρίστηση- στην καρδιά μας.
- Άλλο ευχαριστιέμαι, ικανοποιούμαι, βολεύομαι και άλλο ειρηνεύει η καρδιά μου.

- Η ειρήνευση της καρδιάς μάς δίνει μια άλλη χαρά, μας δίνει ελπίδα και μας ενεργοποιεί θετικά προς τον Χριστό και προς τους ανθρώπους.
- Αν κάτι μας ταράσσει, μας καθηλώνει και μας ακινητοποιεί, δεν είναι του Θεού.
- Να μην βάζουμε ταμπέλες στους ανθρώπους. Είναι αδόκιμο πνευματικά.
- Οι άνθρωποι ζουν όλο και περισσότερο με ψυχολογικούς όρους. Θεωρούν αληθινό και αγάπη ό,τι τους κάνει να αισθάνονται καλά και όχι ό,τι πραγματικά τους ωφελεί.
- Άλλο η ικανοποίηση του γούστου μου και άλλο η αλήθεια και η αγάπη.
- Η πραγματική αγάπη έχει αλήθεια, εξυγιαίνει τον άνθρωπο, αποκαθιστά οντολογικά την ακεραιότητα του προσώπου του και δεν ικανοποιεί απλώς τις επιθυμίες του.
- Οι ανθρώπινες επιθυμίες εξελίσσονται στον χρόνο. Ακόμα και κάποιες διαστροφές, αν κάποτε γίνουν επιθυμητές από αρκετούς ανθρώπους, μπορεί να νομιμοποιηθούν.
- Ο κάθε άνθρωπος οφείλει με εντιμότητα να ξεκαθαρίσει μέσα του τι είναι ζωή, τι είναι αγάπη και ποια είναι η αξία του προσώπου.
- Οι σχέσεις ελευθερώνουν, ολοκληρώνουν και ισορροπούν τον άνθρωπο, όχι όταν είναι συνεχείς διαπραγματεύσεις με σκοπό συμφωνίες, αλλά όταν έχουν λόγο ζωής, πρόταση ζωής.
- Οφείλουμε να αναπτυχθούμε πνευματικά και να αποκτήσουμε διάκριση, ώστε να μπορούμε να διακρίνουμε πού είναι η αλήθεια και πού είναι το ψέμα, πού είναι η αγάπη και πού είναι η δήθεν αγάπη, πού είναι η υγεία και πού είναι η αρρώστια, πού είναι το φως και πού είναι το σκοτάδι.
- Ο Χριστός με το παράδειγμά Του έκανε μία πρόταση. Δεν επέβαλλε κάτι. Το ίδιο οφείλουμε να κάνουμε κι εμείς.
- Ο τρόπος που βάζω όρια σε κάποιον είναι λέγοντάς του ότι μπορεί να κάνει ό,τι θέλει, όμως, αν κάνει κάτι συγκεκριμένο, εγώ θα απομακρύνομαι. Τον φέρνω δηλαδή αντιμέτωπο με τις συνέπειες της επιλογής του. Δεν του απαγορεύω να κάνει κάτι. Δεν απαιτώ να αλλάξει.
- Βάζω όρια σε κάποιον σημαίνει ότι έχω τέτοια ευγένεια και τέτοιον σεβασμό προς τον εαυτό μου και προς τον άλλον, που με τη στάση μου να του δείχνω μέχρι πού μπορεί να φτάσει. Και μετά ας αποφασίσει ο ίδιος τι θα κάνει. Θα ξέρει όμως ότι θα έρθει αντιμέτωπος με τις συνέπειες της επιλογής του.
- Να προσέχουμε πολύ να μην πνίγουμε τον άλλον με το υπερβολικό και αρρωστημένο ενδιαφέρον μας. Δυστυχώς συμβαίνει συχνά αυτό.
- Το ενδιαφέρον μας για τον άλλον να είναι τέτοιας μορφής και έντασης, που να μην του στερούμε τη δυνατότητα εξέλιξης.
- Είναι πολύ σημαντικό τον κάθε άνθρωπο να τον αισθανόμαστε ως έναν δικό μας άνθρωπο και κατά συνέπεια, όταν μας λυπεί η στάση του σε κάτι, να ψάχνουμε ελαφρυντικά για να τον δικαιολογήσουμε και να τον βοηθήσουμε.
- Ο άνθρωπος που προσπαθεί να προσβάλλει κάποιον, ακόμη και τον Θεό, είναι ένας ταλαιπωρημένος άνθρωπος που στην ουσία προσβάλλει τον εαυτό του.

- Πίσω από την προσπάθεια ενός ανθρώπου να προσβάλλει κάποιον, εμείς οφείλουμε να αποκωδικοποιήσουμε αυτή τη συμπεριφορά του, να ανιχνεύσουμε το μήνυμα που θέλει να στείλει. Και αν βρούμε αυτό το μήνυμα και αγγίξουμε τον πυρήνα της αλήθειας του, θα δούμε αυτόν τον άνθρωπο να λιποθυμάει μέσα στην αγκαλιά μας.
- Όλοι ο άνθρωποι, όταν κάποιος αγγίξει και αποδεχτεί την αλήθεια τους θεραπευτικά και με αγάπη, γκρεμίζουν μπροστά του τα τείχη τους και λαμβάνουν αφορμή σωτηρίας.
- Τη χάρη του Θεού δεν την έχουμε "στο τσεπάκι μας". Είναι δεδομένο το δόσιμό από τον Θεό, αλλά δεν είναι δεδομένη από μας η λήψη της. Οφείλουμε να είμαστε διαρκώς σε κατάσταση επίγνωσης, εγρήγορσης και αγώνα.
- Επειδή η απόγνωση είναι μία από τις μεγαλύτερες αμαρτίες, είναι σημαντικό ο κάθε άνθρωπος να αποδέχεται τον εαυτό του. Όχι όμως εξαιτίας του εαυτού του, αλλά εξαιτίας του Χριστού.
- Με την απόγνωση είναι σαν να καθυβρίζουμε τον Χριστό. Σαν να Του λέμε ότι ο σταυρός Του και η αγάπη Του δεν ήταν αρκετά για να μας σώσει.

<u>14-01-2024</u> Υπάρχει φως και είναι πρόσωπο

- Σκοτάδι είναι η άγνοια του λόγου ύπαρξής μου και του προορισμού μου. Φως είναι η εύρεση-αποκάλυψη του νοήματος, η αποκάλυψη του Θεού.
- Το σκοτάδι που ζω, επειδή με γεμίζει με φόβο και άγχος, μου γεννά την ανάγκη να ισχυροποιώ τις άμυνές μου και με κάνει ατομοκεντρικό και εγωκεντρικό.
- Γνώση δεν είναι το γενικό αποτέλεσμα της αντιληπτικής ικανότητας του ανθρώπου, αλλά η εμπειρία της σχέσης του ανθρώπου με τον Θεό.
- Η γνώση ή αλλιώς το φως δεν είναι μια ωραία και ανθρωπιστική ιδέα, αλλά πρόσωπο. Είναι το πρόσωπο που μας αγαπά, το πρόσωπο του Χριστού.
- Η πιο σημαντική απόφαση στη ζωή ενός ανθρώπου είναι το να αποδεχτεί τα σκοτάδια του και να αναζητήσει το φως.
- Αν δεν αποδεχτούμε την πραγματικότητά μας, δεν μπορούμε να έχουμε θεραπεία.
- Δεν φτιαχτήκαμε για τα σκοτάδια και το ψέμα. Φτιαχτήκαμε για το φως και την αλήθεια.
- Η μετάνοια δεν είναι αποφόρτιση ενοχών, αλλά ο προσδιορισμός μου ως πρόσωπο, η εύρεση του λόγου ύπαρξής μου και του προορισμού μου, η μετατόπιση του κέντρου μου από τον εαυτό μου στον Χριστό.
- Ζω πραγματικά, όταν έχω το ανδρείο φρόνημα να συνάψω προσωπική σχέση με τον Θεό.
- Όταν συνειδητοποιήσουμε πόσο μας αγαπά ο Κύριος, κάνουμε τα πάντα για να διατηρήσουμε και να προάγουμε τη σχέση μας μαζί Του και να μην την προσβάλλουμε.

<u>15-01-2024</u> Ο ελκυστικός άνθρωπος

- Η ποιότητα του καθενός μας φανερώνεται στις σχέσεις μας.

- Η απομόνωση είναι αμαρτία και πληγωμένος εγωισμός.
- Ο πνευματικά υγιής άνθρωπος ζει μέσα στην κοινότητα, μέσα στην κοινωνία και ξέρει να είναι ταπεινός και να σχετίζεται με τους άλλους.
- Ο απομονωμένος άνθρωπος, μη μπορώντας να ζει ανάμεσα στους άλλους ανθρώπους και να σχετίζεται μαζί τους, έχει βολευτεί να ζει μόνος του, ώστε να φαίνεται έτσι σημαντικός.
- Απομονωμένος άνθρωπος σημαίνει εγωιστής άνθρωπος.
- Τον άνθρωπο που έχει υγιή πνευματική ζωή τον χαρακτηρίζει η ειρήνη και η χαρά.
- Η μεγαλύτερη σκλαβιά είναι η απαιτητικότητα.
- Όταν έρχεται κάτι καλό, να χαιρόμαστε. Όταν φεύγει ή δεν έρχεται, να μην λυπούμαστε.
- Όταν κάποιος με τιμιότητα ομολογεί ότι θέλει να είναι το κέντρο της ασχολίας και του ενδιαφέροντος των άλλων, κάνει το πρώτο βήμα θεραπείας του και ένταξής του σε μια αληθινή κοινωνία, που οπωσδήποτε άρχεται από την κοινωνία του Θεού.
- Η πραγματική εξομολόγηση είναι η αποκάλυψη της καρδιάς μας, της ουσίας μας.
- Ο Θεός δεν θα μας κρίνει τόσο για τα λάθη μας, όσο και την κατάσταση της καρδιάς μας.
- Πραγματική αγάπη είναι η εν Χριστώ αγάπη, δηλαδή η εξαφάνιση του εγώ μου και η τοποθέτηση του άλλου στη δική μου θέση. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όταν η αγάπη δεν είναι πραγματική, δηλαδή εν Χριστώ, οδηγείται σε πλήρη αποτυχία.
- Εν Χριστώ μπορούμε να αγαπήσουμε, μόνο αν έχουμε ανοιχτεί και έχουμε λάβει τον ενθουσιασμό, το ήθος και την έμπνευση της αγάπης του Χριστού.
- Μόνο όταν αμφισβητήσουμε αυτό που νομίζαμε ότι είναι αγάπη, δηλαδή το να μας αγαπούν και να μας προσέχουν, μπορούμε να μάθουμε να αγαπούμε πραγματικά. Αυτό άλλωστε σημαίνει καλλιέργεια του ανθρώπου.
- Η άρνηση κάθε προσδοκίας από τους άλλους είναι πάλη με τον εγωισμό μας, η οποία πάλη έχει σπουδαίους καρπούς.
- Όλη η άσκησή μας στη ορθόδοξη πνευματικότητα στοχεύει σε ένα πράγμα: Να βγούμε από τον εαυτό μας, το στενό ατομικό θέλημά μας και να μάθουμε να αγαπάμε.
- Ο άλλος έχει πάντα προτεραιότητα. Με αυτή την αρχή να πορευόμαστε.
- Όταν αρχίσουμε να κοιτάμε την καρδιά μας και τις ανάγκες της, η ζωή μας θα αποκτήσει πολύ μεγάλο ενδιαφέρον.
- Ο άλλος είναι ο πλουτισμός μας.
- Μαθαίνω την αγάπη, όταν μαθαίνω να ησυχάζω και να προσεύχομαι.
- Η αγάπη ζει, μόνο όταν τροφοδοτείται άνωθεν.
- Η προσευχή και σχέση με τον Θεό ανανεώνει συνεχώς εμάς και τη ματιά μας.
- Η προσευχή είναι μια διαρκής επανεκκίνηση, μια διαρκής επαναφόρτιση.
- Αυτό που περισσότερο από όλα κάνει τον άνθρωπο να λάμπει και να είναι όμορφος και ελκυστικός είναι η προσευχή.
- Όταν γεμίζει η καρδιά, η χαρά της καρδιάς αποτυπώνεται στα μάτια.

- Ελκυστικός είναι ο άνθρωπος που τα μάτια του εκπέμπουν φως, εκπέμπουν χαρά.
- Άλλο η συζυγία και άλλο η τεκνογονία. Άλλο η αγάπη και άλλο τα δώρα της αγάπης.
- Είναι πολύ σημαντικό να αποδεχόμαστε την κατάστασή μας και να ζητούμε τη βοήθεια και το έλεος του Θεού. Αυτό είναι που εμείς μπορούμε να κάνουμε.
- Αυτό που χαρακτηρίζει την ελαττωματική αγάπη είναι ότι ο άνθρωπος έχει ως κέντρο και κριτήριο τον εαυτό του.
- Η αγάπη μπορεί να λυγήσει και να σπάσει εύκολα, διότι το εγώ μας θέλει να υπηρετείται και όχι να υπηρετεί. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Τα πάθη θεραπεύονται, όταν θεραπευτεί η αιτία και η ρίζα που τα προκαλεί.
- Κανένας άνθρωπος δεν θα μπορέσει να μας δώσει αυτό που μας δίνει ο Θεός. Γι' αυτό οι σχέσεις συνήθως είναι αδιέξοδες.
- Ο Θεός μού δίνει την πληρότητα κι εγώ μοιράζομαι αυτή την πληρότητα με τον άλλον και έτσι η σχέση μας ομορφαίνει. Δεν περιμένω να λάβω από τον άλλον αυτό που είναι του Θεού.
- Να βλέπουμε τον κάθε άνθρωπο ως εικόνα του Θεού και τότε ολόκληροι θα είμαστε μια αληθινή αγάπη γι' αυτόν.
- Το να υπηρετούμε τα νοσηρά θελήματα κάποιου δεν είναι αγάπη.
- Από μικρή ηλικία μπορούμε να πάρουμε κάποια αγωγή, κάποιες κατευθύνσεις, αλλά δεν μπορούμε να έχουμε επίγνωση. Και αν μάλιστα η αγωγή μάς δοθεί με καταπίεση, ίσως δυσκολευτούμε πολύ να αποκτήσουμε επίγνωση αργότερα.
- Οι συντετριμμένοι από την αποτυχία τους άνθρωποι πιο εύκολα και με μεγαλύτερη ορμή μπορούν να καταφύγουν στον Θεό.
- Πολλές φορές κάποιες φαινομενικά ενάρετες πράξεις μπορούν να κρύβουν μια παθολογία, τόσο πνευματικά, όσο και ψυχολογικά.
- Όταν κάποιος δέχεται αληθινή αγάπη, συνήθως αλλοιώνεται η ύπαρξή του. Αν δεν συμβεί αυτό, θα πρέπει ο άνθρωπος να ψαχτεί μήπως έχει κάποια διαταραχή.
- Να βλέπουμε τις βαθύτερες ανάγκες του άλλου ανθρώπου, ώστε να ασχολούμαστε ουσιαστικά μαζί του και όχι επιδερμικά. Τότε και η σχέση καλλιεργείται.
- Κάποια προβλήματα δεν μπορούμε να τα λύσουμε μόνο με προσευχές, αλλά χρειάζονται ειδικό επιστήμονα.

<u>21-01-2024</u> Αγαπώ το πρόσωπο ή τα δώρα του;

- Όταν κάποιος μας έχει δωρίσει κάτι, από το αν τον ευχαριστήσουμε γι' αυτό που έκανε φανερώνεται το ήθος μας και η προσωπικότητά μας.
- Ο άνθρωπος που είναι κλεισμένος στο άτομό του, στην ιδιοτέλειά του ενδιαφέρεται μόνο να γίνει η δουλειά του και δεν νοιάζεται να ευχαριστήσει κανέναν. Αντίθετα, αυτός που βάζει πάνω από όλα το πρόσωπο και τη σχέση ενεργεί εντελώς διαφορετικά, δηλαδή ευχαριστιακά.

- Το πνεύμα ευχαριστίας προς τον άλλον δείχνει ότι πάνω απ' όλα βάζουμε το πρόσωπο, ότι θέλουμε να διασφαλίσουμε την κοινωνία και τη σχέση με αυτό και ότι πραγματικά υπακούμε στις εντολές του Θεού.
- Όταν βλέπω τους άλλους ανάλογα με το ατομικό μου συμφέρον, ανάλογα με το τι εγώ θα κερδίσω από αυτούς, χάνω την ικανότητα να σχετίζομαι.
- Αυτό που με καθιστά υγιή και πλήρη είναι η σχέση μου με τον Χριστό, την αλήθεια, που περνά μέσα από τις σχέσεις μου με τους ανθρώπους.
- Η αμαρτία δεν είναι τόσο κακία και ανηθικότητα, όσο άγνοια. Ο αμαρτωλός είναι κάποιος που δεν έχει καταλάβει τι του γίνεται, δεν βρήκε λόγο ύπαρξης και πυξίδα στη ζωή του.
- Οφείλουμε να καταλάβουμε ότι ο άλλος είναι η ζωή μας.
- Το πνεύμα ευχαριστίας δείχνει μεν άνθρωπο με αγωγή καλών τρόπων, αλλά είναι κάτι πολύ περισσότερο. Ο άνθρωπος που έχει πνεύμα ευχαριστίας προκρίνει το πρόσωπο του άλλου αντί των όποιων ωφελημάτων μπορεί να έχει από αυτόν.

<u>22-01-2024</u> Τι πάει στραβά στις σχέσεις μας;

- Για να προσεγγίσουμε κάποιον, δεν χρειάζεται να μπούμε πρώτα στη διαδικασία της αξιολόγησής του.
- Το ότι συνεχώς κρίνουμε από μέσα μας τη συμπεριφορά των άλλων ή και ενοχλούμαστε από αυτήν δείχνει τον εγωισμό και την κακομοιριά μας και ότι όλη η αγάπη μας για τον Θεό είναι ψευδής και αρρωστημένη.
- Η αντίδρασή μας στα δύσκολα φανερώνει την πραγματική μας κατάσταση.
- Ο άλλος είναι ο καθρέφτης μου.
- Θέλουμε να κρίνουμε-προσδιορίζουμε τον άλλον, γιατί δεν είμαστε εσωτερικά ελεύθεροι και πλήρεις και γιατί βλέπουμε τον άλλον ως απειλή.
- Πολλές φορές πίσω από την ανάγκη μου να αξιολογήσω τον άλλον κρύβεται η επιθυμία μου να αναμετρηθώ μαζί του ώστε να βγω κάτι παραπάνω από αυτόν. Φανερώνω όμως έτσι ότι στην ουσία είμαι ανασφαλής και φοβισμένος.
- Ο πνευματικά δυνατός άνθρωπος έχει την άνεση να τοποθετεί τον εαυτό του κάτω από τον άλλον και να μην θέλει να υπερισχύει έναντί του.
- Διατηρώ το δικαίωμα να έχω τη γνώμη μου για οτιδήποτε, αλλά το να μην ανέχομαι τη διαφορετική γνώμη του άλλου και να κλονίζομαι από αυτήν δείχνει ότι έχω ένα σοβαρό πρόβλημα, μια σοβαρή μειονεξία.
- Οφείλουμε να είμαστε μια κατάφαση και ένας σεβασμός στη ζωή του άλλου και όχι μια αντίρρηση, αντίδραση, απόρριψη.
- Η εγωκεντρική συμπεριφορά είναι η άμυνα του μειονεκτικού ανθρώπου.
- Η αγάπη υπάρχει στη συμπερίληψη, ακόμη και του διαφορετικού, όχι στην απόρριψη.
- Η απομόνωση είναι πληγωμένος εγωισμός.

- Χαρακτηριστικό του πνευματικού ανθρώπου δεν είναι η απόσυρση από τον κόσμο, αλλά η αληθινή, η απροσποίητη κοινωνικότητα.
- Ο ώριμος άνθρωπος, αν κάποιος τον δυσαρεστήσει, συνεχίζει κανονικά και δεν "κρατάει μούτρα" ούτε απομονώνεται.
- Αν πιστέψω ότι εγώ θα σώσω τον άλλον, δηλαδή ότι θα γίνω ο σωτήρας του, τον πνίγω και τον καταδικάζω. Να νοιαζόμαστε έμπρακτα για τον άλλον αλλά να θυμόμαστε ταυτόχρονα ότι μόνο ο Θεός σώζει.
- Οφείλουμε να καλλιεργήσουμε μια προσωπική ζωή στιβαρή και μόνιμη, ώστε να μην έχουμε ανάγκη να γαντζωνόμαστε από άλλους βιώνοντας εξαρτητικές σχέσεις.
- Είναι πολύ σημαντικό η ζωή μας να έχει βάσεις, να έχει ρίζες. Να ξέρουμε δηλαδή πού πατάμε, από πού ήρθαμε και πού πηγαίνουμε. Γιατί τότε θα έχουμε ενθουσιασμό και όρεξη για ζωή και δεν θα κινδυνεύουμε να παγιδευτούμε σε πάθη και εξαρτήσεις.
- Όταν δεν είμαστε πραγματικά ζωντανοί επειδή δεν έχουμε λόγο ύπαρξης, έχουμε ανάγκη πάθη και εξαρτήσεις για να νιώσουμε ζωντανοί.
- Μέσα σε μία σχέση η μεγαλύτερη άσκηση είναι πώς να βρίσκω συνεχώς τον κατάλληλο τρόπο να αναπαύω τον άλλον και να του δίνω χαρά.
- Θα ζωντανέψουμε πραγματικά και θα ζήσουμε ουσιαστικά, μόνο αν είμαστε σε συνεχή σύνδεση και τροφοδοσία με την πηγή της αληθινής ζωής, δηλαδή τον Θεό. Διαφορετικά θα βολοδέρνουμε από δω κι από κει.
- Να μην έχουμε πολλά πρόσωπα και ευμετάβλητη διάθεση, ώστε να μην εμποδίζουμε τους άλλους να συνδεθούν μαζί μας.
- Ο λόγος που στις μέρες μας θέλουμε συνεχώς ως εθισμένοι να μαζεύουμε πληροφορίες είναι η αδυναμία μας να μείνουμε μόνοι με τον εαυτό μας στην ησυχία μας.
- Ακόμα και το θρησκευτικό γεγονός μπορούμε να το βιώνουμε ως ναρκωτικό, κάτι που δυστυχώς συμβαίνει πολύ συχνά, και όχι ως αποκάλυψη νοήματος ζωής.
- Να αγαπάμε τον εαυτό μας υγιώς. Φιλαυτία είναι η παράλογη-αρρωστημένη αγάπη προς τον εαυτό μας.
- Αγαπώ υγιώς τον εαυτό μου σημαίνει ότι τιμώ τον λόγο της ύπαρξής μου, αυτόν για τον οποίο ο Θεός με έφερε στον κόσμο, και ζω με τέτοιον τρόπο ώστε να αγιάσω.
- Η βάση της υπακοής είναι η αγάπη. Υπακούω κάποιον γιατί τον αγαπώ.
- Οφείλουμε να βρούμε την κλίση που έχει ο καθένας μας, τα ιδιαίτερα χαρίσματά μας και να τα αναπτύξουμε. Ταυτόχρονα όμως οφείλουμε να σεβαστούμε και να αποδεχτούμε και τις ιδιαιτερότητες των άλλων.
- Ο πολιτισμός μας είναι σε πτώση, γιατί θέλει να μας κάνει όλους όμοιους. Να είμαστε αριθμοί εύκολα διαχειρίσιμοι σε ένα σύστημα.
- Όλα τα χαρίσματα που μας δίνει ο Θεός είναι δρόμοι για να αναπτυχθούμε, να σταθεροποιηθούμε και να ωριμάσουμε. Είναι μεγάλο λάθος να μην τα αξιοποιούμε.

- Οι σχέσεις μας δεν πάνε καλά, γιατί δεν έχουμε αναπτύξει πνευματικά τον εαυτό μας. Ταλαιπωρούμαστε εμείς, ταλαιπωρούμε και τους άλλους.
- Πληγωμένοι και φοβισμένοι άνθρωποι δύσκολα μπορούν να νιώσουν εμπιστοσύνη ο ένας για τον άλλον και να συνεννοηθούν μεταξύ τους.
- Η δυσάρεστη για μας συμπεριφορά του άλλου μας βοηθάει να εντοπίσουμε το δικό μας πρόβλημα και να το διορθώσουμε.
- Όταν καταλάβουμε τι πραγματικά μας συμβαίνει και ποιοι πραγματικά είμαστε, θα αποκτήσουμε ισορροπία και υγεία στις σχέσεις μας με τους άλλους και αληθινή προσευχή στη σχέση μας με τον Θεό.
- Πόσο καλή μπορεί να είναι μία σχέση, όταν σε αυτήν σχετίζονται δύο νομιζόμενοι εαυτοί;
- Η έννοια περιεχόμενο, όταν αναφερόμαστε στον χαρακτήρα ενός ανθρώπου, είναι κάτι πάρα πολύ σημαντικό και πάρα πολύ αισθητό στους γύρω του.
- Το να εμπνέουμε τον άλλον να αποκτήσει περιεχόμενο, δηλαδή ποιότητα, χαρακτηρίζει τις αληθινές σχέσεις αγάπης.
- Όταν έχουμε περιεχόμενο, γινόμαστε αφορμή συνεξέλιξης με τον άλλον.
- Όταν για όσα μου συμβαίνουν ρίχνω πάντα το φταίξιμο στους άλλους, αυτό δείχνει ότι η ζωή μου ορίζεται από τη συμπεριφορά των άλλων και άρα δεν είμαι ελεύθερος. Για να είμαι καλά, πρέπει να αλλάξει όλος ο κόσμος. Είναι όμως αυτό δυνατόν;
- Ο σεβασμός του εαυτού μου και του άλλου αποτελούν τις προϋποθέσεις να αποκτήσω βάσεις πνευματικής ζωής και περιεχόμενο.

<u>28-01-2024</u> Η συνάντηση που αλλάζει τη ζωή μας

- Ο Θεός δεν ήρθε στον κόσμο για τους τέλειους, που έτσι κι αλλιώς δεν υπάρχουν, αλλά για τους χαμένους και τους αμαρτωλούς, δηλαδή για μας.
- Ο Θεός είναι γιατρός και Πατέρας, όχι κριτής και δικαστής. Γι' αυτό να παραδεχόμαστε την κατάντια μας και να μην τρομάζουμε, να μην αμυνόμαστε.
- Αυτό που ενδιαφέρει τον Κύριο είναι η διάθεση αναζήτησης που έχουμε, αν έχουμε.
- Είναι απόλυτα ευγενής και διακριτικός ο Κύριος. Αν Τον διώξουμε, φεύγει. Αν Τον καλέσουμε, έρχεται.
- Η στιγμή της αναγνώρισης της χρεωκοπίας μας είναι η ευλογημένη στιγμή που μας δίνει τις προϋποθέσεις να συναντηθούμε με τον Χριστό.
- Αν ο πόθος μας για τον Θεό δεν είναι μεγαλύτερος από τις κοσμικές προσδοκίες μας, δεν μπορούμε να έχουμε πνευματική ζωή και εμπειρία Θεού.
- Η πνευματική ζωή είναι υπέρβαση των πραγμάτων του κόσμου για την όντως ζωή.
- Προϋπόθεση της μετάνοιας είναι ο πόθος για τον Χριστό και η συνάντηση με τον Χριστό.
- Η αληθινή μετάνοια φαίνεται από τους καρπούς της.
- Την πνευματική ζωή δεν τη ζούμε ατομικά αλλά μέσα στο σώμα της Εκκλησίας.

- Αν συναντηθούμε με τον Χριστό, θα έχουμε την ανάγκη να συναντηθούμε και με τον κάθε αδελφό μας, που είναι ο Χριστός "εν ετέρα μορφή".

29-01-2024 Το προνόμιο της αμαρτίας

- Τον Θεό δεν μπορούμε να τον κατανοήσουμε. Είναι έξω από ό,τι μπορούμε να αντιληφθούμε και να φανταστούμε. Μπορούμε όμως να έχουμε εμπειρία του Θεού, εμπειρία της αγάπης του Θεού.
- Όταν κάποιος έχει τον Θεό, δεν γίνεται να μην είναι καλά. Αν δεν είναι καλά, αυτό σημαίνει ότι διακόπηκε η σχέση του με τον Θεό, όπως διακόπτεται και το ηλεκτρικό ρεύμα.
- Ένας δείκτης που δείχνει ότι βρισκόμαστε κοντά στον Θεό και είναι αληθινή η σχέση μας μαζί Του είναι το να είμαστε καλά μέσα μας.
- Μπορεί κάποιος να είναι καλά παρά τα προβλήματά του ή, κάτι ακόμα πιο τολμηρό, να είναι καλά εξαιτίας των προβλημάτων του.
- Κάποιος που δεν είναι καλά, επειδή γκρεμίζονται τα είδωλα που είχε φτιάξει, μπορεί να είναι πιο έτοιμος για τη σχέση με τον Θεό.
- Η χαρά είναι πρωταρχικό στοιχείο της αληθινής σχέσης με τον Θεό. Ο άνθρωπος του Θεού είναι ένας χαρούμενος εσωτερικά άνθρωπος.
- Χαρακτηριστικό της χαράς του Θεού είναι να μην χαλιόμαστε με τίποτα. Όλα να μας πηγαίνουν στραβά και εμείς να είμαστε ειρηνικοί.
- Όταν με αφορμή κάποιο δυσάρεστο γεγονός εγώ χάνω την ειρήνη μου, αυτό σημαίνει ότι η χαρά που είχα ήταν της φαντασίας μου και όχι αληθινή, όχι του Θεού.
- Οι άγιοί μας έπασχαν. Και όσο περισσότερο έπασχαν, τόσο περισσότερο χαρούμενοι ήταν. Γιατί μέσα από το δυσάρεστο που τους έβρισκε ανακάλυπταν τον λόγο του Θεού και μπορούσαν να μαρτυρούν την αγάπη τους γι' Αυτόν.
- Να θυμόμαστε ότι, αφού ο Χριστός κατέβηκε στον Άδη και στην κόλαση, μπορεί να έρθει και στη δική μας κόλαση. Αν δεν βρίσκουμε τον Χριστό στην κόλασή μας, ούτε στον παράδεισό μας Τον είχαμε. Νομίζαμε ότι Τον είχαμε.
- Το πρώτο αποτέλεσμα της κοινωνίας με τον Θεό είναι η αίσθηση ότι αγαπούμε τους πάντες. Αντίθετα, όταν αντιπαθούμε κάποιον, αυτό σημαίνει ότι δεν έχουμε αληθινή κοινωνία με τον Θεό, αλλά το εγώ που ζητάει την επιβίωσή του.
- Από το αν νιώθουμε αντιπάθεια ή/και ενόχληση για κάποιους ανθρώπους φανερώνεται η έλλειψη που έχουμε σε εσωτερική καλλιέργεια, περιεχόμενο, ποιότητα.
- Όταν νιώθουμε ενοχλημένοι ή αδικημένοι από κάποιον άνθρωπο, συνήθως κάτι δεν πάει καλά μέσα μας.
- Να μην μπερδεύουμε την κατάθλιψη με την κατάνυξη, την οργισμένη αντιδραστικότητα με την αγάπη και τη φυτική μακαριότητα με την ειρήνη του Θεού.
- Να βρίσκουμε λίγα λεπτά ησυχίας την ημέρα που να είμαστε μόνο εμείς και ο Θεός.

- Στην ησυχία μπορούμε να ακούσουμε τα πάντα και πρώτα απ' όλα τον εαυτό μας. Ποια είναι η έλλειψή μας, ποια είναι η δυσκολία μας. Ο θόρυβος κουκουλώνει την αλήθεια μας.
- Αυτά τα λίγα λεπτά στην ησυχία που είμαστε μόνο εμείς και ο Θεός είναι τα πιο ιερά και τα πιο σημαντικά λεπτά που μπορούμε να έχουμε.
- Όσο πιο κοντά είμαστε στον Θεό, τόσο πιο απλή είναι η ζωή μας και τόσο πιο απλοί είμαστε κι εμείς.
- Ο άνθρωπος που είναι ενωμένος με τον Χριστό είναι ενωμένος με όλο το σύμπαν.
- Είναι μεγάλο ολίσθημα η αρνητικότητα, η γκρίνια, η κλαψούρα, η κατάκριση.
- Ο άνθρωπος του Θεού μόνο το καλό βλέπει και μόνο στο καλό εμπνέει τους γύρω του.
- Ναι, άρρωστοι είμαστε, αλλά για μας τους άρρωστους ήρθε ο Χριστός.
- Άλλο να λογαριάζω το σκοτάδι μου ως φως, που είναι διαστροφή και αρρώστια, και άλλο να παραδέχομαι με λεβεντιά το σκοτάδι μου χωρίς να απελπίζομαι.
- Οφείλουμε να καθαρίσουμε την όρασή μας, τη ματιά μας. Γιατί το θέμα δεν είναι τι βλέπουμε, αλλά με τι ματιά το βλέπουμε.
- Είναι εξαιρετικά εγωιστικό πιστεύουμε ότι τα δικά μας προβλήματα είναι τα μεγαλύτερα όλων και να κλεινόμαστε σε αυτά.
- Δεν υπάρχει πιο δαιμονική κατάσταση από το να θέλουμε διαρκώς να βλέπουμε τα πράγματα μαύρα και να μην βλέπουμε το φως στο πρόσωπο του Χριστού, να μην βλέπουμε την ελπίδα, που είναι ο Χριστός.
- Όταν πιστεύουμε ότι το φως που εκπέμπει το πρόσωπο του Χριστού δεν μπορεί να διαπεράσει τα σκοτάδια μας και να μας δώσει ελπίδα, κατασυκοφαντούμε τον Χριστό και αυτό είναι χειρότερο από τη χειρότερη αμαρτία.
- Χειρότερη και από την πτώση είναι η απόγνωση μετά την πτώση.
- Το αν είμαστε ή όχι κοντά στον Χριστό φαίνεται στην πτώση μας, στη δυσκολία μας.
- Η διαφορά του παραδείσου από την κόλαση δεν έχει να κάνει με τα γεγονότα της ζωής μας, αλλά με την τοποθέτησή μας: Τοποθετούμαστε στο φως του Χριστού ή στον λαβύρινθο των λογισμών μας;
- Συνήθως το κλαψούρισμα στη μετάνοια δεν είναι από συντριβή αλλά από πληγωμένο εγωισμό. Είναι το κλάμα του ανθρώπου που νόμιζε ότι ήταν σωστός, δυνατός, πνευματικός και απορεί πώς απέτυχε.
- Αν δεν είμαστε απαθείς, τουλάχιστον να είμαστε μετριοπαθείς.
- Καθαρότητα δεν είναι η αναμαρτησία, αλλά η ταπείνωση.
- Όταν νιώθω πλήρης και πλούσιος από την αγάπη του Θεού, δεν χρειάζεται να κάνω καμία προσπάθεια να μην κατακρίνω τον άλλον άνθρωπο.
- Βλέπουμε τον άλλον ανάλογα με το τι έχουμε μέσα μας.
- Κάθε άνθρωπος που συναντώ είναι παρά πολύ σημαντικός, ακόμα και ο χειρότερος. Και για κάποιον λόγο τον έφερε ο Θεός στη ζωή μου.

- Αν βλέπαμε όλους τους ανθρώπους ως Χριστούς, θα ήταν πανηγύρι η ζωή μας.
- Η πνευματική ζωή είναι μετάγγιση ζωής, φωτός, ήθους και χαράς, ώστε να βλέπουμε τον κόσμο με την οπτική του Χριστού.
- Στο οποιοδήποτε κακό που κάποιος μπορεί να μου κάνει δεν είμαι εγώ υπεύθυνος. Η ευθύνη η δική μου είναι πώς αυτό το κακό θα το βιώσω και θα το διαχειριστώ.
- Όσο η διάθεσή μου και η ειρήνη μου εξαρτώνται από τη συμπεριφορά των άλλων, τόσο εγώ είμαι αιχμάλωτος των άλλων και "φτερό στον άνεμο".
- Ας διερωτηθούμε τι θεωρούμε καλύτερο: Να ζούμε με την αγωνία αν θα συναντήσουμε κακό άνθρωπο ή να είμαστε απρόσβλητοι από οποιοδήποτε κακό;
- Ο αληθινά προσευχόμενος άνθρωπος είναι ξύπνιος και μπορεί να διαχειριστεί τις σχέσεις του με μεγαλύτερη σοφία. Δεν είναι ούτε χαζός ούτε καρπαζοεισπράκτορας.
- Αν κάποιος μας εκμεταλλεύεται ή/και μας κακοποιεί, κάπου ευθυνόμαστε κι εμείς. Επιτρέψαμε να συμβαίνει αυτό, γιατί δεν μάθαμε να βάζουμε όρια, τόσο στον εαυτό μας, όσο και στον άλλον.
- Είναι εύκολο να λέω ότι εγώ είμαι θύμα κι ο άλλος είναι κακός, αλλά πολύ πιο δύσκολο να βάζω όρια στον εαυτό μου και στον άλλον.
- Εμείς νομίζουμε ότι βάζουμε τον άλλον στη θέση του, όταν τον βρίζουμε, τον κατηγορούμε, τον φωνάζουμε. Η αλήθεια όμως είναι ότι τότε γινόμαστε διπλά δούλοι του άλλου. Και μας ταράζει και μας κάνει να αντιδρούμε με αυτόν τον τρόπο.
- Ο κατά Θεόν ευφυής άνθρωπος, όταν κάποιος προσπαθήσει να τον βλάψει, και την ειρήνη του δεν χάνει και γνωρίζει πώς να τον οριοθετήσει και να του συμπεριφερθεί.
- Οι λογισμοί είναι άμυνα του ανθρώπου που φοβάται και νιώθει ανασφαλής.
- Αυτό που νικά τον φόβο και την ανασφάλεια είναι η εμπιστοσύνη στον Θεό και η αγάπη.
- Την εμπιστοσύνη μας στον Θεό μπορούμε να την ενισχύσουμε με την προσευχή, τη μελέτη του πνευματικού λόγου και την περιφρόνηση των λογισμών.
- Όταν εντυπωθεί μέσα μας η εμπειρία της αγάπης του Θεού, τότε ο φόβος και η ανασφάλεια χάνουν τη δύναμή τους.

<u>30-01-2024</u> Γνώση είναι η εμπειρία της σχέσης

- Οι Τρείς Ιεράρχες ήταν πολύ σπουδαγμένοι και μορφωμένοι, αλλά κυρίως ήταν άνθρωποι που τη γνώση και τη μόρφωση που απέκτησαν την έκαναν ζωή και αγάπη για τον άνθρωπο.
- Άλλο είναι η πληροφορία και είναι άλλο είναι γνώση. Συχνά όμως οι περισσότεροι άνθρωποι κάνουμε το λάθος να ταυτίζουμε αυτές τις δύο έννοιες.
- Γνώση καλείται ό,τι μπορεί να γίνει ζωή.
- Το να γεμίζω το κεφάλι μου πληροφορίες χωρίς να μαθαίνω από αυτές να ζω, δεν έχει καμία αξία.

- Η γνώση είναι η εμπειρία της αγαπητικής σχέσης με τον εαυτό μου, με τον άλλον άνθρωπο, με την κτίση και με τον Θεό.
- Για να μπορέσουμε να συνειδητοποιήσουμε τι είναι γνώση, πρέπει πρώτα απ' όλα να συνειδητοποιήσουμε τι είναι άνθρωπος.
- Ο άνθρωπος είναι εικόνα Θεού και έχει την πολύ υψηλή αποστολή να μοιάσει στον Θεό.
- Μοιάζουμε στον Θεό, όταν αγαπάμε τον συνάνθρωπό μας και σχετιζόμαστε μαζί του.
- Γνώση είναι η χρησιμοποίηση των πληροφοριών με τέτοιον τρόπο, ώστε να σχετίζομαι με τον άλλον και να είμαι χαρούμενος.
- Όταν εκτιμήσουμε και αγαπήσουμε ως εικόνα Θεού τον εαυτό μας, το ίδιο θα κάνουμε και με τον κάθε άλλον άνθρωπο. Και θα καταλάβουμε ότι ο άλλος δεν είναι εχθρός μας αλλά κομμάτι του εαυτού μας.
- Γνώση είναι η ικανότητα να αρχίσει να λειτουργεί η καρδιά μας.

<u>05-02-2024</u> Μαζί δεν υπάρχει πόνος

- Αν η πνευματική ζωή ενός ανθρώπου δεν καθρεφτίζεται στην καθημερινότητα και την κοινωνικότητά του, τότε είναι κάτι αφηρημένο, κάτι χωρίς ουσιαστικό νόημα.
- Το αν κάποιος είναι σε καλή πνευματική κατάσταση και έχει Θεό φαίνεται στη δουλειά του. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Στη δουλειά που κάνουμε φανερώνεται το αν έχουμε ισορροπία, ηρεμία, ταχύτητα, επιδεξιότητα, ενθουσιασμό, απόδοση, αποτελεσματικότητα, αν βρίσκουμε νόημα σε αυτήν και αν εξελισσόμαστε από αυτήν. Με άλλα λόγια στη δουλειά φανερώνεται η κατάστασή μας.
- Ο άνθρωπος του Θεού έχει τάξη και πρόγραμμα στη ζωή του, είναι ισορροπημένος, θετικός, συνεννοήσιμος, κοινωνικός, ενωτικός και ξέρει να μπαίνει τη θέση του άλλου, να τον αναπαύει και να του δίνει χαρά.
- Όσο περισσότερο είναι κάποιος γεμάτος Θεό, τόσο περισσότερο θέλει να κοπιάζει για τους άλλους. Χαίρεται να κοπιάζει για τους άλλους.
- Όταν κάνουμε κάτι καλό σε κάποιον, να μην προσδοκούμε από αυτόν ανταπόδοση ή ανταπόκριση, γιατί αυτό που θα μας γεμίσει δεν είναι η ανταπόδοση ή ανταπόκριση του άλλου, αλλά το αν τα έχουμε βρει με τον εαυτό μας.
- Τις περισσότερες φορές τα παράπονα που εκφράζουμε οφείλονται στο ότι δεν τα έχουμε βρει με τον εαυτό μας και θέλουμε κάπου να δικαιολογήσουμε αυτό το εσωτερικό αδιέξοδο.
- Όταν τρωγόμαστε με τα ρούχα μας, στις εξωτερικές συνθήκες ψάχνουμε να βρούμε τι φταίει, ενώ μέσα μας είναι το αίτιο και δεν θέλουμε να το δούμε.
- Οι σχέσεις χρειάζονται ενθουσιασμό και φρεσκάδα. Οι ράθυμοι και βαρετοί άνθρωποι δεν μπορούν να κάνουν σχέση.
- Όταν έχουμε τη χαρά του Χριστού μέσα μας, όλα όμορφα μας φαίνονται γύρω μας.

- Ακόμα και η προσευχή, όταν π.χ. την κάνουμε για να δικαιολογήσουμε την τεμπελιά μας να κάνουμε κάτι για τον αδελφό μας, μπορεί κι αυτή να είναι απομόνωση από τον αδελφό μας και άρα από τον Χριστό και να εκφράζει μια προσωπική ανισορροπία.
- Ο άνθρωπος που έχει αληθινή προσευχή "πετάει" και θέλει να αγκαλιάσει όλο τον κόσμο.
- Αν η παρουσία μας και το έργο μας δεν γεννά εκτίμηση και ευγνωμοσύνη των άλλων προς το πρόσωπό μας, τότε δεν έχουμε αληθινή προσευχή.
- Ο αληθινά προσευχόμενος άνθρωπος είναι ισορροπημένος σωματικά, ψυχικά και πνευματικά. Έχει φως και μέτρο στη ζωή του και δεν μπερδεύεται με λογισμούς.
- Όταν δεν έχουμε φόβο και ανασφάλεια, δεν έχουμε ούτε λογισμούς.
- Να επιζητούμε την ησυχία, γιατί μόνο στην ησυχία ομιλεί ο Θεός.
- Όταν μέσα μας έχουμε ένταση, θόρυβο και διαταραχή, διώχνουμε τον Θεό και δεν τον αφήνουμε να μιλήσει και να ενεργήσει.
- Την καλή μας ή κακή μας διάθεση τη διαμορφώνουμε μόνοι μας. Μην ψάχνουμε για φταίχτες έξω μας.
- Η πιο επιδραστική προς τους άλλους συμπεριφορά μας είναι αυτή που την εκφράζουμε χωρίς λόγια, π.χ. με το βλέμμα.
- Μόνοι μας ρυθμίζουμε τη διάθεσή μας και ανάλογα εκπέμπουμε κάποια συχνότητα.
- Οφείλουμε να βρίσκουμε τρόπους να ελέγχουμε τη διάθεσή μας, να τη βελτιώνουμε και να την κρατάμε σε καλό επίπεδο. Γιατί, εκτός των άλλων, από τη διάθεσή μας εξαρτάται και το κλίμα που υπάρχει στο περιβάλλον μας.
- Αν είμαστε προσεκτικοί στις επιλογές μας, έχουμε πρόγραμμα και δυναμώνουμε με την άσκηση και τη μελέτη, τότε και η διάθεσή μας θα είναι καλή.
- Ο επιπόλαιος και αμελής στη ζωή του άνθρωπος δεν μπορεί να κάνει σχέση.
- Η μεγάλη ευλογία του γάμου είναι ότι ο άνθρωπος έχει στο σπίτι του έναν τουλάχιστον καθρέφτη που του δείχνει τα λάθη του.
- Οι άνθρωποι με τους οποίους σχετιζόμαστε είναι καθρέφτες μας και άρα είναι για μας δυνατότητες αυτογνωσίας και διόρθωσης.
- Η πνευματική καλλιέργειά μας έχει πολύ γοητεία.
- Όσο εμβαθύνουμε στον εαυτό μας, τόσο εμβαθύνουμε και στον άλλον άνθρωπο και διακρίνουμε την ομορφιά που κρύβει μέσα του. Έτσι βελτιώνεται και η σχέση μας μαζί του.
- Η γνώση ενός ανθρώπου χρειάζεται πολύ περισσότερο χρόνο από όσο νομίζουμε. Ίσως περισσότερο και από μία ζωή.
- Συνήθως τα προβλήματά μας απορρέουν από το εγώ. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Η ανάδυση του εγώ δεν είναι κάτι φυσιολογικό, διότι ο άνθρωπος είναι ον κοινωνικό. Αν είμασταν ταπεινοί, αφημένοι στο θέλημα του Θεού και ενωμένοι με τους αδελφούς μας θα είχαμε προβλήματα; (Γέροντας Αιμιλιανός)

- Όταν ενωνόμαστε με τον Θεό ή τον αδελφό μας, δεν καταργείται η ετερότητά μας, αλλά υποχωρεί το εγώ μας για να διαφυλαχθεί η ενότητα στη σχέση, ενώ διατηρεί ο καθένας μας την ετερότητα και ταυτότητά του.
- Ένας άνθρωπος που είναι φίλαυτος δεν μπορεί να ενταχθεί με καμιά κοινωνία και σε καμιά κοινότητα.
- Ο άνθρωπος νιώθει ήρεμος, χαρούμενος και ειρηνικός, όταν αισθάνεται ότι η ζωή του είναι συναρμοσμένη με τη ζωή όλων των ανθρώπων. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Οι χαρακτήρες των ανθρώπων φαίνονται ξεκάθαρα, όταν αυτοί δουλέψουν μαζί σε μια ομάδα. Φαίνεται το ποιος είναι κοινωνικός και φιλάδελφος και ποιος είναι κακομαθημένος.
- Από τις μικρές ηλικίες σμιλεύονται οι χαρακτήρες των ανθρώπων.
- Ο άνθρωπος που έχει δουλέψει με τον εαυτό του και συνεπώς έχει ωριμάσει μπορεί να προσαρμόζεται σε κάθε περιβάλλον, όχι καταπνίγοντας τον εαυτό του, αλλά διατηρώντας την ετερότητα και την προσωπικότητά του.
- Η απομόνωση φανερώνει μειονεξία και εγωισμό.
- Στον πόνο του κόσμου, στην αμαρτία του κόσμου και στην αρετή του κόσμου όλοι οι άνθρωποι συμμετέχουμε.
- Η ένωσή μας με τον Θεό και με όλη την κτίση απλουστεύει τη ζωή μας.
- Αρχέτυπο της ενότητάς μας και των σχέσεών μας είναι η Αγία Τριάδα, η κοινωνία των τριών Προσώπων της.
- Η εποχή μας φοβάται την κοινωνία, φοβάται την κοινότητα και μιλάει διαρκώς για ατομικά δικαιώματα, όπου ο καθένας περιχαρακώνεται στο εγώ του, θεοποιεί το εγώ του, χάνει το πρόσωπό του και την ταυτότητά του και κατά συνέπεια δεν μπορεί να σχετιστεί.
- Η ενότητα των ανθρώπων είναι δώρο του Αγίου Πνεύματος.
- Πιο πολύ μιλάει η καρδιά μας και το βλέμμα μας παρά το στόμα μας.
- Ο απομονωμένος άνθρωπος μόνος του επιλέγει την απομόνωσή του, όσο και να λέει ότι φταίνε οι άλλοι, γιατί η απομόνωση οφείλεται στον ίδιο και όχι σε κάποιον άλλο παράγοντα.
- Ο απομονωμένος άνθρωπος υποφέρει από κατάθλιψη και αλλεπάλληλα ερωτήματα.
- Αυτός που έχει κατάθλιψη νιώθει αποτυχημένος και υποφέρει από αυτό, γιατί δεν μπόρεσε να πραγματοποιήσει τις επιθυμίες του ισχυροποιημένου από τον ίδιο εγώ του.
- Οι απομονωμένοι άνθρωποι μπορούν να γίνουν πολύ επικίνδυνοι.
- Όταν ένας αποκομμένος και απομονωμένος άνθρωπος τα βρει με τον αδελφό του και ενωθεί μαζί του, το ερώτημα που είχε επινοήσει και τον ταλαιπωρούσε εξαφανίζεται.
- Παράδεισος είναι η βίωση της κοινωνίας με τον άλλον, της ένωσης με τον άλλον.
- Τα προβλήματα σχέσεων από τα οποία ταλαιπωρούμαστε είναι στην ουσία παραμύθια που φτιάχνουμε, γιατί δεν θέλουμε να αναλάβουμε την ευθύνη να ζήσουμε αληθινά.
- Τα πάντα στη ζωή μας εξαρτώνται από το πού θα στρέψουμε την ελευθερία μας.

<u>11-02-2024</u> Ο φόβος είναι πάθος

- Όλα τα χαρίσματα που μας δίνει ο Θεός, ακόμα και η ζωή και η ελευθερία, ενεργοποιούν την ευθύνη μας, όχι για να αξιολογούμε διαρκώς τον εαυτό μας και να κλεινόμαστε σε αυτόν ή να συγκρινόμαστε με άλλους ανθρώπους, αλλά για να οικοδομείται η σωτηρία μας και η ανάπτυξη του σώματος της Εκκλησίας.
- Οφείλουμε να ενωθούμε με τον Θεό και να συνειδητοποιήσουμε τα ιδιαίτερα χαρίσματα που η αγάπη Του μας έδωσε όπως και την ευθύνη που έχουμε να τα ενεργοποιήσουμε.
- Ο φόβος είναι επιλογή και αμαρτία και μάλιστα η χειρότερη.
- Ο φόβος ακινητοποιεί τον άνθρωπο.
- Ο φόβος είναι μια κατάσταση εξόχως εγωκεντρική. Ο φοβισμένος άνθρωπος επέλεξε να βγάλει τον Θεό και τους ανθρώπους από τη ζωή του, ώστε να την ελέγχει ο ίδιος. Γιατί βλέπει τον Θεό ως σκληρό και τους ανθρώπους ως απειλή.
- Ο φόβος έχει κόλαση γιατί είναι μία απομόνωση. (Ευαγγελιστής Ιωάννης)
- Ο φόβος είναι άρνηση της σχέσης και ουσιαστικά ακύρωση της ζωής και νέκρωση του ανθρώπου. Ο φοβισμένος άνθρωπος βρίσκεται στην κόλαση της μοναξιάς του.
- Αυτό που κυρίως χρειαζόμαστε είναι να έχουμε εμπιστοσύνη στην αγάπη του Θεού και να αποφασίσουμε να αφεθούμε σε αυτήν. Και τότε σιγά σιγά θα αρχίσουμε να οικοδομούμε σχέσεις εμπιστοσύνης με τους άλλους ανθρώπους.
- Να μας ενδιαφέρει ο Χριστός και όχι αν και κατά πόσο προχωρήσαμε πνευματικά. Η συνεχής αυτοαξιολόγηση είναι κι αυτή κλείσιμο στον εαυτό μας.
- Όταν εμπιστευόμαστε την αγάπη του Θεού, τότε βρίσκουμε και τη δική μας αξία, που προέρχεται από την αγάπη του Θεού. Και αυτό μας δίνει ώθηση και διάθεση να ζήσουμε, μια και η αγάπη του Θεού είναι η ζωή.
- Καθετί που ζούμε είναι μια δυνατότητα ανάπτυξης των χαρισμάτων της αγάπης του Θεού.
- Ανάλογα με το πώς βλέπουμε τον εαυτό μας, έτσι βλέπουμε και τους άλλους ανθρώπους.

<u>12-02-2024</u> Χωρίς ενότητα δεν υπάρχει χαρά (ομιλία μητροπολίτη Θεσσαλονίκης Φιλοθέου)

- Επειδή ο Θεός έφτιαξε τον άνθρωπο, ο άνθρωπος είναι το έτερο-άλλο του Θεού. Με άλλα λόγια ο Θεός έδωσε στον άνθρωπο τη δυνατότητα σχέσης και κοινωνίας μαζί Του. Όμως ο Θεός δεν σταμάτησε εκεί, αλλά έδωσε στον άνθρωπο και ακόμα μία δυνατότητα, αυτή του να σχετίζεται και να κοινωνεί με ένα άλλο δημιούργημά Του, τον συνάνθρωπο.
- Ο Θεός έδωσε στον άνθρωπο τη δυνατότητα μέσα από τη σχέση, την κοινωνία και τελικά την ένωση με τον συνάνθρωπο να γνωρίζει την πληρότητα της ζωής.
- Η μοναξιά ως μια επιλογή αδυναμίας να συνυπάρξουμε αγαπητικά με τους άλλους ανθρώπους είναι ένα μεγάλο πρόβλημα και δεν έχει καμία σχέση με την περιορισμένης διάρκειας απόσυρση για ανασυγκρότηση, που συχνά όλοι έχουμε ανάγκη.
- Η ενότητα με τους άλλους απλουστεύει τη ζωή μας.

- Δεν υπάρχουν κάποιοι που είναι λιγότερο άνθρωποι ή κατώτεροι άνθρωποι, αλλά όλοι είμαστε μέτοχοι στην κοινή ανθρώπινη φύση.
- Το πρότυπο της ενότητάς μας είναι ο τριαδικός Θεός. Όπως ο Θεός είναι ομοούσιος κατά τη φύση και τρισυπόστατος κατά τα πρόσωπα, έτσι και εμείς οι άνθρωποι είμαστε ομοούσιοι κατά τη φύση μας και μυριυπόστατοι κατά τα πρόσωπά μας.
- Η διαφορά των προσώπων στον τριαδικό Θεό δεν φέρνει απομάκρυνση, σχάση, αλλά απεναντίας επιβεβαιώνει τη σχέση που υπάρχει εξαιτίας της ομοουσιότητας. Κατά τον ίδιο τρόπο η διαφορά των προσώπων σε μας τους ανθρώπους δεν πρέπει να μας οδηγεί σε απομάκρυνση, διαίρεση, αλλά απεναντίας πρέπει να επιβεβαιώνει την ενότητά μας.
- Επειδή όλοι καλούμαστε να ζούμε ενωμένοι, χωρίς εξαίρεση όλοι οι άνθρωποι αξίζουν της ίδιας προσοχής από όλους μας.
- Αυτό που μας κάνει να απομονωνόμαστε είναι ο εγωισμός μας, είτε γιατί έχουμε κάποιες δυσκολίες με τους άλλους, είτε γιατί απαξιώνουμε τους άλλους, είτε γιατί απαξιώνουμε τον εαυτό μας.
- Η ενότητα των χριστιανών είναι ενότητα στην κοινή πίστη. Η πίστη όμως δεν είναι μια ιδεολογική τοποθέτηση ούτε μία θεωρητική αποδοχή κάποιων συγκεκριμένων ιδεολογικού τύπου πιστευμάτων. Γιατί τότε μιλάμε για μια ιδεολογικού τύπου ομοφροσύνη και όχι για ενότητα πίστης.
- Ενότητα της πίστης σημαίνει ότι όλοι μαζί αγωνιζόμαστε να μετέχουμε στην κοινή ζωή της Εκκλησίας και κυρίως στη Θεία Ευχαριστία με όλες τις προεκτάσεις της.
- Δικαιολογείται και είναι υγιές οι χριστιανοί να έχουν διαφορετικές απόψεις για διάφορα θέματα πλην των δογματικών και των θεμάτων πίστης.
- Να ζητούμε να έχουμε την κοινωνία του Αγίου Πνεύματος και να παρακαλούμε τον Θεό, ώστε διά του Αγίου Πνεύματος, που διανέμει πολλά χαρίσματα, να μας κρατάει ενωμένους μεταξύ μας.
- Σε όλα χρειάζεται να έχουμε μέτρο και ισορροπία.
- Η επιθυμία μας να μας αναγνωρίζουν και κυρίως να μας έχει γίνει αυτό εμμονή δείχνει ότι είμαστε πνευματικά ανώριμοι.
- Κανένας άνθρωπος δεν είναι απόλυτα ισορροπημένος. Άλλωστε το απόλυτο δεν υπάρχει στην παρούσα ζωή.
- Δεν γίνεται να αρέσουμε σε όλους, ακόμα κι αν το προσπαθούμε πολύ.
- Πριν κάνουμε κάτι, ας διερωτηθούμε πρώτα αν αυτό θα αρέσει στον Θεό. Είναι ένα ασφαλές κριτήριο των σχεδιασμών μας αυτό, που μας βάζει τα όρια που έχουμε ανάγκη και που μας απαλλάσσει από την ατέρμονη προσπάθεια να αρέσουμε στους άλλους ή να ζητάμε επιβεβαίωση από τους άλλους.
- Να μην ζητάμε αναγνώριση από τους ανθρώπους, αλλά από τον Θεό, που αναγνωρίζει διαφορετικά απ’ ότι οι άνθρωποι.

- Αν μάθουμε να ησυχάζουμε και να αφήνουμε μέσα μας χώρο στον Θεό, τότε θα μπορούμε να διαχειριζόμαστε πιο ισορροπημένα και πιο καλά τις καταστάσεις που μας βαραίνουν και μας ταλαιπωρούν.
- Είναι πολύ εγωιστικό να αποκλείουμε από τον εαυτό μας το ενδεχόμενο του λάθους.
- Όσο κανείς κλείνεται και θεραπεύει το εγώ του με πολλή άσκηση και ανάταση, τόσο απομακρύνεται από τη θεία αγάπη, διότι γνώμονας είναι ο εαυτός του. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Αν είσαι παντρεμένος και πιστέψεις ότι ο/η σύζυγός σου ή το παιδί σου σε αποσπά από την προσευχή, έχεις χάσει τον στόχο σου ως παντρεμένος. Ο στόχος σου δεν είναι να γίνεις καλόγερος ή να μεταφέρεις την καλογερική μέσα στο σπίτι σου, αλλά να βρεις τον Θεό μέσα από το πρόσωπο με το οποίο έχεις ενώσει τη ζωή σου.
- Το πρότυπο της σχέσης του άνδρα με τη γυναίκα είναι η σχέση του Χριστού με την Εκκλησία. (Απόστολος Παύλος)
- Ιδανικές καταστάσεις, δηλαδή χωρίς πειρασμούς, δεν υπάρχουν στην παρούσα ζωή. Γι' αυτό όλοι μας οφείλουμε να κάνουμε αγώνα. Και ο αγώνας μας αυτός πρέπει να είναι τίμιος και σύμφωνος με τα δεδομένα μας και τις επιλογές που έχουμε κάνει.
- Οφείλουμε με τον αγώνα μας να υποστηρίζουμε τις επιλογές μας, χωρίς όμως να γινόμαστε θύματα ακραίων και αρρωστημένων καταστάσεων.
- Να μην πέφτουμε σε ακρότητες και να μην ακολουθούμε ακρότητες.
- Σε πολλές περιπτώσεις η αποστροφή και η αντίδραση των παιδιών για την Εκκλησία οφείλεται στην εκ μέρους των γονέων καταπίεση ή αντίφαση μεταξύ λόγων και έργων.
- Ο μελαγχολικός μοιάζει με αυτόν που πας να του ανοίξεις το στόμα να του δώσεις λίγο νερό ή λίγο φάρμακο κι εκείνος με πείσμα το κρατάει ερμητικά κλειστό ή με αυτόν που του ανοίγεις τα παράθυρα να μπει το φως κι αυτός δεν θέλει και κλείνει τα μάτια, γιατί έχει αγαπήσει το σκοτάδι. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Να χαιρόμαστε ακόμα και στις αμαρτίες μας, όχι για τις αμαρτίες μας, αλλά γιατί έχουμε έναν Θεό που μπορεί να δεχτεί τη μετάνοιά μας και να μας συγχωρέσει.
- Ο στεναχωρημένος άνθρωπος είναι ο πιο άδικος απέναντι του Θεού. Ούτε ένα "Κύριε ελέησον" μπορεί να πει στον Θεό.
- Να μην μπερδεύουμε την πνευματικότητα με την έλλειψη χαράς, με την έλλειψη διάθεσης για ζωή.
- Η όντως ζωή είναι η ζωή της Βασιλείας του Θεού. Οφείλουμε όμως να αγωνιζόμαστε, ώστε να κάνουμε την παρούσα ζωή εικόνα και πρόγευση της Βασιλείας του Θεού, πρωτίστως μέσα από τη σχέση μας με τον Θεό αλλά και μέσα από τις σχέσεις μας με τους ανθρώπους.
- Είναι ανθρώπινο να έχουμε συναισθήματα και να τα εκφράζουμε. Δεν είναι φυσιολογικό να μην μπορούμε να χαρούμε, όπως δεν είναι φυσιολογικό να μην μπορούμε να κλάψουμε.
- Δεν πρέπει να ταυτίζουμε την πνευματικότητα με την τέλεια απομόνωση και απομάκρυνσή μας από την πραγματικότητα της ζωής.

- Έχουμε έναν Θεό που δεν παύει ποτέ να επιζητά και να θέλει μέχρι την έσχατη στιγμή του ανθρώπου τη μετάνοιά του και την επιστροφή του. Μας αγαπάει ό,τι και να έχουμε κάνει. Υπάρχει μεγαλύτερη αιτία χαράς από αυτήν;
- Κάποιες φορές ο Θεός μάς επιτρέπει και ταπεινώσεις, ώστε να καμφθεί ο καταστροφικός εγωισμός μας.
- Μερικές φορές οι άνθρωποι γινόμαστε σκληρότεροι κι από τον ίδιο τον διάβολο ή εμπιστευόμαστε περισσότερο τον διάβολο απ' ότι τον Θεό.
- Για την απομάκρυνση από την αμαρτία βοηθάει η χαρά και όχι η στεναχώρια.
- Μετά την αμαρτία και μέχρι ενός σημείου οι τύψεις είναι καλές, γιατί μας κάνουν να συναισθανθούμε το πρόβλημα. Όμως δεν πρέπει να χάσουμε το όριο και την ισορροπία μας, δεν πρέπει να απογοητευτούμε και να στραφούμε στον εαυτό μας. Μία είναι η σωστή επιλογή: να στραφούμε στον Θεό.
- Σε αυτόν που δεν είναι χαρούμενος δεν λέμε τίποτα. Του ευχόμαστε μόνο να βγει από τη μιζέρια του. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Η γκρίνια μας είναι πολύ πρόβλημα. Δεν αντέχεται ούτε από μας τους ίδιους.
- Καλούμαστε να υπάρχουμε μέσα στην Εκκλησία όλοι μαζί ενωμένοι, έχοντας ως βάση την κοινή μας αναφορά και πίστη στον Χριστό. Και μακάρι να συνειδητοποιούμε ότι αυτήν μας την ενότητα με τον Χριστό και μεταξύ μας μόνο εν χαρά μπορούμε να τη ζήσουμε.

<u>18-02-2024</u> Η μάνα που γοητεύει

- Η πίστη, η αγάπη και η ταπείνωση πρέπει να συνυπάρχουν. Αλλιώς δεν είναι αληθινές.
- Η Χαναναία της παραβολής ξεπερνάει την προσβολή και τα εμπόδια, γιατί είχε καρδιά και ήξερε να αγαπάει.
- Η αληθινή αγάπη δεν είναι γλυκά λογάκια και προσπάθεια ικανοποίησης των επιθυμιών και των δικαιωμάτων του άλλου, αλλά σταύρωση του εαυτού μας για χάρη του άλλου.
- Αν δεν είμαστε έτοιμοι να σταυρωθούμε για χάρη του άλλου προσώπου, ψευδόμαστε περί αγάπης. Η δήθεν αγάπη μας είναι στην πραγματικότητα μία ναρκισσιστική προβολή του εαυτού μας, που συνεχώς θέλει να ικανοποιείται.
- Όταν η αγάπη δεν έχει ως βάση της τον σταυρό, τότε μπορεί να γίνει εμπάθεια, ζήλια, φθόνος, μνησικακία, αρρωστημένη ευθιξία, καταδυνάστευση.
- Ο ταπεινός άνθρωπος νιώθει ότι είναι μέλος του ίδιου σώματος με τον άλλον και, όταν ο άλλος κάνει κάποιο λάθος, το φορτώνεται και το κάνει αίτημα προσευχής.
- Αυτός που αγαπάει αληθινά δεν έχει λογισμούς, π.χ. καχυποψίας και σύγκρισης.
- Μόνο αν αποκτήσουμε καρδιά, όπως είχε η Χαναναία, θα μπορέσουμε να σωθούμε.

<u>19-02-2024</u> Ποιο είναι τελικά το πρόβλημά μας;

- Προσπαθούμε να βρίσκουμε συνεχώς φταίχτες, γιατί κατά βάθος δεν είμαστε καλά.

- Πίσω από τα προβλήματά μας, αν θέλουμε να είμαστε ειλικρινείς, θα πρέπει να παραδεχτούμε ότι πολύ συχνά είμαστε εμείς και τα λάθη μας.
- Μόνο αν είμαστε ειλικρινείς και έντιμοι με τον εαυτό μας, θα μπορέσουμε να εξελιχθούμε και να αναπτυχθούμε.
- Τα προβλήματά μας είναι τα συμπτώματα της κατάστασής μας. Άλλη είναι η ουσία και η πραγματικότητα της ζωής μας, βρίσκεται μέσα μας και αυτή κυρίως οφείλουμε να κοιτάμε.
- Όλοι έχουμε ένα βάσανο μέσα μας που μας κάνει να αρρωσταίνουμε και να έχουμε εσωτερικές συγκρούσεις.
- Τα λεπτά πάθη, όπως είναι η ζήλια, η σύγκριση και η κενοδοξία, που παίρνουν διάφορες μορφές, ίσως είναι τα πιο επικίνδυνα, γιατί πιο δύσκολα τα αναγνωρίζουμε και άρα πιο δύσκολα προσπαθούμε να τα θεραπεύσουμε.
- Η κατεύθυνση που θα δώσουμε στον εαυτό μας, είτε προς το φως είτε προς το σκοτάδι, είναι καθαρά δική μας επιλογή. Το πού θα στρέψουμε την ελευθερία μας εξαρτάται μόνο από μας και από κανέναν άλλον.
- Η ζωή μας δεν είναι μια διαπραγμάτευση κοσμικού επιπέδου περί του ποιος φταίει και ποιος δεν φταίει, αλλά ένα ερώτημα: Θέλω να έχω Χριστό ή δεν θέλω να έχω Χριστό;
- Αν η κατεύθυνσή μου είναι προς το σκοτάδι, ακόμα και η δικαιοσύνη μου, έστω υπεράσπισης του αδικημένου υποτίθεται εαυτού μου, είναι κι αυτή σκοτάδι και μάλιστα πολύ μεγάλο.
- Κανείς δεν μπορεί να με αδικήσει, αν εγώ δεν αδικώ τον εαυτό μου.
- Έχουμε να διαλέξουμε ανάμεσα σε δύο κόσμους: Τον κόσμο της αυτοδικαίωσης, της σύγκρισης, της πλεονεξίας, της σύγκρουσης ή τον κόσμο της αποδοχής, της συγχώρεσης, της καταλλαγής και της αγάπης.
- Οι λογισμοί που έχουμε είναι προσπάθεια φυγής από τον εαυτό μας, προσπάθεια να μην δούμε την αλήθεια μας.
- Η ησυχία μάς βοηθάει να δούμε καθαρότερα το πρόβλημα που έχουμε μέσα μας.
- Όταν αγαπάμε αληθινά, δεν μας νοιάζει αν θα χάσουμε και αν θα ηττηθούμε.
- Τον Χριστό Τον συναντούμε, όταν παραμένουμε στην αφάνεια, όχι όταν αναγνωριζόμαστε ως κάποιοι για κάτι που κάναμε.
- Αν έχουμε διαρκώς στη μνήμη μας το πόσο εφήμεροι είμαστε και τι ανατροπές μπορεί να έχει η ζωή μας, θα δίνουμε στα διάφορα γεγονότα τις πραγματικές διαστάσεις τους, θα χαμηλώνουμε και θα πάψουμε να αισθανόμαστε συνεχώς αδικημένοι.
- Επειδή είμαστε ξιπασμένοι, η συνεχής κατάσταση πνευματικής ευφορίας δεν μας είναι ωφέλιμη. Αυτός είναι και ο λόγος που ο Θεός επιτρέπει πειρασμούς στη ζωή μας.
- Αν παραμέναμε συνεχώς σε κατάσταση πνευματικής ευφορίας, θα γινόμασταν ευδαιμονιστές και θα ξεχνούσαμε ότι ο Χριστός δοξάστηκε πάνω στον Σταυρό και αιωνιοποίησε την ανθρώπινη φύση στο σκοτάδι του τάφου Του. (Γέροντας Αιμιλιανός)

- Ανώτερο θαύμα από την ανάσταση νεκρών είναι η μετάνοια. (Ιωάννης Χρυσόστομος)
- Ακόμα και ο διάβολος μπορεί να κάνει θαύματα, για να μας πάρει με το μέρος του.
- Αν νομίζουμε ότι έχουμε κάποια οράματα ή ότι βλέπουμε κάποια θαύματα, επειδή δεν μπορούμε να ξέρουμε αν προέρχονται από τον Θεό ή από τον διάβολο, ούτε να τα δεχόμαστε ούτε να τα απορρίπτουμε.
- Οι πιο όμορφοι και αγαπητοί στον Θεό άνθρωποι είναι οι ταπεινοί, οι συντετριμμένοι, που επιλέγουν την προσευχή, την αφάνεια και τον σταυρό και δεν ζητούν από τον Θεό οράματα και θαύματα.
- Τα σκοτάδια και τα προβλήματα μας είναι χρήσιμα, για να γίνουμε μιμητές της ζωής του Χριστού. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Επειδή έχουμε ένα εγώ που μας εγκλωβίζει, οι δυσκολίες και οι αποτυχίες μας είναι οι πόρτες που μας ανοίγουν στη Βασιλεία των Ουρανών.
- Όταν νιώθουμε εξασφαλισμένοι και ταμπουρωμένοι στη δύναμή μας, είμαστε μακριά από το φως του Χριστού. Αντίθετα, όταν ραγίσει κάτι μέσα μας, τότε από αυτή τη ρωγμή μπορεί το φως του Χριστού να έρθει και να μας φωτίσει.
- Μόνο ο ταπεινός και συντετριμμένος άνθρωπος μπορεί να αντιληφθεί την ουσία του άλλου ανθρώπου και να τον βοηθήσει ουσιαστικά και θεραπευτικά.
- Ο πονεμένος άνθρωπος, επειδή έμαθε να περπατά χαμηλά και να βλέπει την ουσία του, μπορεί και βλέπει την ουσία και του άλλου ανθρώπου, που ο ίδιος ο άλλος άνθρωπος δεν μπορεί να δει.
- Ο Χριστός δεν ενεργεί σε όλους με τον ίδιο τρόπο και στο ίδιο βαθμό, αλλά ανάλογα με τις ανάγκες και τη δεκτικότητα του κάθε ανθρώπου.
- Όποια προβλήματα και να έχουμε, να μην ταρασσόμαστε και πάντα να λέμε "να 'ναι ευλογημένο". Αυτό είναι η μεγαλύτερη άσκηση και η πιο όμορφη εκδήλωση της ταπείνωσης.
- Σε οτιδήποτε μας συμβαίνει, αν δεν βιαζόμαστε να παραπονεθούμε και έχουμε υπομονή, θα ανακαλύψουμε ότι ο Θεός μάς έδωσε αυτό που χρειαζόμασταν.
- Όταν συνειδητοποιήσουμε ότι ο εαυτός μας χρεωκόπησε, απαγκιστρωθούμε από αυτόν και τον αποτινάξουμε, τότε ο Θεός μας χαρίζει την αποκάλυψη του είναι Του και την ωραιότητα του προσώπου Του.

<u>25-02-2024</u> Ο πιο σύντομος δρόμος για τη χαρά

- Το σημαντικότερο δεν είναι τι κάνουμε, αλλά ποιος είναι ο λόγος που το κάνουμε και ποιες οι προϋποθέσεις που το κάνουμε.
- Πολλές φορές πίσω από το φαινομενικά καλό που κάνουμε κρύβεται η επιθυμία μας να κυριαρχήσουμε πάνω στον άλλον ή να εξυψώσουμε τον εαυτό μας υποτιμώντας τη δύναμη της χάρης του Θεού.

- Επειδή τα κριτήριά μας δεν είναι ασφαλή, είναι λάθος να κρίνουμε τους ανθρώπους κατά τις πράξεις τους.
- Ενώ το κριτήριο του πνευματικού αγώνα είναι το να μην κρίνουμε τον αδελφό μας και να μην αισθανόμαστε ότι υπερέχουμε από αυτόν, εμείς πολλές φορές είμαστε εγκλωβισμένοι σε μια νοσηρή εξωτερική θρησκευτικότητα και σε ψευτοευλάβιες.
- Ο πνευματικός αγώνας του χριστιανού δεν γίνεται για να δικαιωθεί ο ίδιος, αλλά γιατί αγαπά τον Χριστό, στον Οποίον και στηρίζεται.
- Ο Φαρισαίος της παραβολής δεν ήταν πλήρης και χαρούμενος άνθρωπος, κάτι που φαίνεται από το ότι είχε την ανάγκη να κρίνει τον άλλον και να συγκρίνεται μαζί του.
- Ο πλήρης και χαρούμενος άνθρωπος βλέπει όλους τους άλλους ανθρώπους ως καλούς και σημαντικούς.
- Όταν τις καλές πράξεις τις κάνουμε για να κατορθώσουμε τον παράδεισο και όχι γιατί βρήκαμε τον παράδεισο, που είναι ο Χριστός, του Οποίου το θέλημα λαχταρούμε να ακολουθούμε, τότε ζούμε στη μιζέρια του εαυτού μας και μακριά από την αγάπη του Χριστού.
- Η τοποθέτησή μας έναντι των άλλων εξαρτάται από την τοποθέτησή μας έναντι του Θεού, δηλαδή από το αν πιστεύουμε ότι όλα τα καταφέρνουμε μόνοι μας ή με τη χάρη του Θεού.
- Ο άνθρωπος της αυτοδικαίωσης, επειδή του λείπει η δύναμη της χάρης του Θεού, θέλει να κρίνει τους ανθρώπους, να τους ελέγχει, να τους κακοποιεί, να τους πληγώνει, για να νιώθει ότι υπερέχει από αυτούς.
- Ο γεμάτος από τον Χριστό άνθρωπος δεν βλέπει αρνητικά στους άλλους, δεν ασχολείται με τα σκοτάδια τους. Μόνο δείχνει στους άλλους το φως της αγάπης του Χριστού.
- Οι αμαρτίες μας είναι υποκατάστατα του Χριστού. Όταν δεν λατρεύουμε τον Χριστό και δεν γεμίζουμε την καρδιά μας με Αυτόν, προσπαθούμε να τη γεμίσουμε με τις αμαρτίες μας.
- Η πνευματική μας κατάσταση δεν μετριέται-μαρτυρείται με τα ηθικά κριτήρια του κόσμου, αλλά με το αν νικήθηκε ο θάνατος μέσα μας, αν βρήκαμε νόημα ζωής, αν έχουμε ζωή και χαρά μέσα μας και αν μέσα στην καρδιά μας κατοικεί όλη η οικουμένη και θέλουμε να την αγκαλιάσουμε.

<u>26-02-2024</u> Κουράζομαι γιατί δεν αγαπώ

- Η έννοια της διακονίας έχει εξέχουσα θέση στον λόγο του Κυρίου μας.
- Η διάθεση ενός ανθρώπου να βγαίνει από τον εαυτό του, ώστε να καταλαβαίνει την ανάγκη του άλλου ανθρώπου και να διακονεί-αναπαύει τον άλλον ορίζει την ωριμότητα και την ενσυναίσθηση του ανθρώπου αυτού.
- Η διακονία που πρόθυμα και με χαρά ασκεί κάποιος φανερώνει ότι ο άνθρωπος αυτός αισθάνεται μέλος του κοινού σώματος, του σώματος του Χριστού.
- Η πνευματικότητα ενός ανθρώπου αποδεικνύεται στο πώς τοποθετείται στις σχέσεις του με τους άλλους και πώς βιώνει τις σχέσεις αυτές.

- Ο πνευματικός άνθρωπος φαίνεται κυρίως στον τρόπο που διακονεί, που εργάζεται και που συνεργάζεται.
- Ο άνθρωπος που δεν βρίσκει ευχαρίστηση στο να κοπιάζει έχει πρόβλημα ψυχολογικό, αλλά κυρίως πνευματικό.
- Ο κόπος για τον άλλον φανερώνει την αγάπη μας γι' αυτόν.
- Όσο περισσότερο κανείς κοπιάζει για τον αδελφό του, τόσο μεγαλύτερη θυσία προσφέρει στον Θεό.
- Η προσευχή που κάνουμε στον Θεό είναι ζωντανή, αν έχουμε όρεξη να εργαστούμε και να κουραστούμε για τον άλλον άνθρωπο.
- Η κούρασή μας είναι περισσότερο ψυχολογική παρά σωματική. Υπάρχουν άνθρωποι που δουλεύουν ατελείωτες ώρες και δεν κουράζονται και άλλοι που δουλεύουν μισή ώρα και νιώθουν εξαντλημένοι.
- Αυτό που μας κουράζει και εξαντλεί τις δυνάμεις μας είναι η αμαρτία.
- Μόνο με τον κόπο και τη θυσία μπορούμε να ελκύσουμε το Άγιο Πνεύμα.
- Όταν σε μια οικογένεια οι δυο γονείς συνεχώς σπεύδουν να διακονήσουν και να αναπαύσουν ο ένας τον άλλον, τα παιδιά τους δεν χρειάζονται καλύτερη διαπαιδαγώγηση.
- Ένα παιδί πολύ πιο δύσκολα γεννιέται πνευματικά απ' ότι βιολογικά.
- Ακόμα και η πιο κοσμική ή ευτελής δουλειά μπορεί να είναι ο χώρος και ο τρόπος που ένας άνθρωπος θα μπορέσει να βρει τον Χριστό και να αγιάσει.
- Αν ξέρουμε γιατί ζούμε, ξέρουμε και γιατί δουλεύουμε. Κι όλα είναι θαυμαστά.
- Το διακόνημα, εκτός των άλλων, είναι και κοινωνία και σχέση με τον άλλον άνθρωπο.
- Η κοινωνία και η σχέση με τους δύσκολους ανθρώπους είναι κυρίως που μας ωριμάζει.
- Ο άνθρωπος που δεν αντέχει να τον εξουσιάζουν οι άλλοι είναι αυτός που δεν έμαθε και δεν μπορεί να εξουσιάσει τον εαυτό του.
- Αν έχουμε μάθει να εξουσιάζουμε τον εαυτό μας και να του βάζουμε όρια, ευχαρίστως δεχόμαστε να μας ελέγχουν και να μας εξουσιάζουν στην εργασία μας.
- Άνθρωποι που μεγάλωσαν σε πολυμελείς οικογένειες με οριοθετημένους ρόλους και έπρεπε να αναλάβουν ευθύνες από μικρή ηλικία και να ασκούνται σε αυτό, συνήθως εξελίσσονται σε πολύ καλούς εργαζόμενους, που εύκολα δέχονται την παρατήρηση, την καθοδήγηση και τον έλεγχο.
- Διακονώ σημαίνει υπηρετώ, δηλαδή γίνομαι υπηρέτης του άλλου.
- Στην εποχή μας που έχει ιεροποιηθεί και απολυτοποιηθεί η έννοια των ατομικών δικαιωμάτων είναι δύσκολο να δεχθεί κάποιος να είναι υπηρέτης του άλλου. Αυτή όμως είναι η ουσία της πνευματικής ζωής.
- Αγαπούμε κάποιον όταν τον διακονούμε. Και όσο περισσότερο διακονούμε κάποιον, τόσο περισσότερο τον αγαπούμε.
- Όταν αγαπούμε και διακονούμε κάποιον, τον κάνουμε να μας αγαπήσει κι αυτός.

- Μόνο όσοι έχουν μάθει να διακονούν είναι πραγματικά ζωντανοί.
- Οι άνθρωποι που επιλέγουν την απομόνωση και συνεχώς παραπονιούνται ότι δεν τους νοιάζονται και δεν τους αγαπούν είναι συνήθως αυτοί που δεν καταδέχονται να υπηρετούν τους άλλους.
- Η απομόνωση είναι χαρακτηριστικό του ανθρώπου που βρίσκεται σε αμαρτία.
- Να προσέχουμε να μην γινόμαστε θύματα χειριστικών ανθρώπων. Η διακονία δεν είναι πάντα αγάπη. Σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί να είναι ανοησία.
- Αυτοί που έμαθαν να χαρίζουν στους άλλους τα δικαιώματά τους και την ευχαρίστησή τους είναι οι πλέον αξιαγάπητοι άνθρωποι.
- Ένα διακόνημα είναι αληθινή αγάπη, όταν ασκείται ως εμπειρία Χριστού, αθόρυβα, ανεπιτήδευτα και χωρίς να το ονομάζουμε.
- Την αληθινή μας διάθεση για τον άλλον, επειδή ακούσια την εκπέμπουμε, αργά ή γρήγορα ο άλλος την αντιλαμβάνεται.
- Δεν υπάρχουν επαγγέλματα περισσότερο ή λιγότερο καλά και περισσότερο ή λιγότερο πνευματικά. Το οποιοδήποτε επάγγελμα μπορεί να ασκείται από μας εν Κυρίω ή εν εαυτώ.
- Ο πιο άμεσος τρόπος να αγκαλιάσω τον Χριστό στην καθημερινότητά μου είναι η εργασία μου και διακονία μου προς τον αδελφό μου.
- Το αν η βραδινή μας προσευχή είναι γνήσια, αυτό φαίνεται την επόμενη μέρα από το αν έχουμε φως, χαρά, ζωντάνια, υπομονή, ελευθερία, ενέργεια, προθυμία να διακονήσουμε τους άλλους.
- Ο πνευματικός λόγος που μας θέλει διακόνους των άλλων δεν είναι δυσάρεστος, αλλά σε πολλούς από μας ακούγεται δυσάρεστος, γιατί είμαστε τεμπέληδες και δεν έχουμε υπομονή.
- Η εν Χριστώ εργασία και διακονία είναι ζωή και χαρά.

<u>03-03-2024</u> Η παραβολή του Ασώτου (ομιλία μητροπολίτη Θεσσαλονίκης Φιλοθέου)

- Ο Θεός είναι Εκείνος που πάντα μας αγαπά, ανεξαρτήτως των δικών μας προθέσεων και της οποιασδήποτε δικής μας ανταπόκρισης σε αυτήν την αγάπη. Μας αγαπά απροϋπόθετα.
- Ο Θεός είναι ελεύθερος από την οποιαδήποτε αναγκαιότητα, ακόμη και από την αναγκαιότητα προσδοκίας ανταπόκρισης στην αγάπη.
- Επειδή ο άνθρωπος νομίζει ότι παραμένει ελεύθερος όταν μπορεί να κάνει ό,τι θέλει, απομακρύνεται από την πραγματική ελευθερία, την ελευθερία του Θεού. Και έτσι οδηγείται στη στέρηση και τελικά στην υποδούλωση.
- Πραγματικά ελεύθερος είναι εκείνος που είναι σταθερά προσηλωμένος στην αληθινή αγάπη, την αγάπη του Θεού, γιατί μόνο αυτή μπορεί να απελευθερώσει τον άνθρωπο.
- Ο πατέρας της παραβολής του Ασώτου βγήκε από την οικία του και ουσιαστικά από τον εαυτό του, για να σώσει τον υιό του, κάτι που μας παραπέμπει στον Θεό, που με την

ενσάρκωσή του και χωρίς ποτέ να πάψει να είναι Θεός βγήκε από την Πατρική οικία και ουσιαστικά τον εαυτό Του για να σώσει τον άνθρωπο.

- Το να αγωνιζόμαστε για την εξασφάλισή μας δεν είναι κακό, αρκεί να μην υπερβαίνουμε τα όρια τα οποία μας καθιστούν υποδουλωμένους σε αυτήν την εξασφάλιση και μας στερούν την ικανότητα να αγαπάμε.
- Η παραβολή του Ασώτου μας μαθαίνει ότι, μόνο αν ελευθερωθούμε από τα πάθη μας και τις αναγκαιότητες του βίου, θα μπορούμε να ανταποκρινόμαστε στην αγάπη του Θεού, δηλαδή θα μπορούμε να αγαπάμε.
- Η Θεία Λειτουργία είναι έργο όλης της κοινότητας, έργο όλων μας, το οποίο ο Θεός μάς έχει προσφέρει, ώστε να παραμένουμε ελεύθερα στη σχέση αγάπης με Εκείνον και μέσω Εκείνου με κάθε αδελφό μας.

<u>04-03-2024</u> Η μετάνοια είναι έρωτας

- Την παραβολή του Ασώτου, αν τη μελετήσουμε και θελήσουμε να επιδράσει στη ζωή μας, τότε κάτι κάνουμε από πνευματική ζωή.
- Όλα τα καλά και τα αληθινά προϋποθέτουν την ελευθερία.
- Κανέναν δεν μπορούμε να σώσουμε. Μόνο προϋποθέσεις για τη σωτηρία του μπορούμε να του δώσουμε. Και αυτές οι προϋποθέσεις δεν είναι τα κηρύγματα, οι απαγορεύσεις, οι καθοδηγήσεις και οι συμβουλές μας.
- Ο σωστός παιδαγωγός δίνει στο παιδί αγωγή ελευθερίας και ταυτόχρονα σηκώνει τον σταυρό της υπομονής και της πιθανής αποτυχίας.
- Ο ίδιος ο Θεός, που μας έπλασε από αγάπη, μας άφησε ελεύθερους ακόμη και να Τον αρνηθούμε. Δηλαδή ρίσκαρε.
- Πνευματική ζωή σημαίνει σχέση, δηλαδή ρίσκο. Δεν σημαίνει βόλεψη και βεβαιότητες.
- Η ικανότητα ενός ανθρώπου για αληθινή σχέση προϋποθέτει τη δική του προσωπική εργασία και τον δικό του προσωπικό τοκετό.
- Ο αληθινός παιδαγωγός δεν είναι εφικτό να μπει σε καλούπια, να ταξινομηθεί, γιατί προσεγγίζει τον άλλον με βάση την προσωπική σχέση του με αυτόν και έχοντας κάθε φορά έναν προσωπικό λόγο να μαρτυρήσει.
- Όταν κάποιος είναι αποφασισμένος για κάτι, δεν σταματιέται με τίποτα.
- Η μετάνοια δεν είναι απενοχοποίηση από κάποιες αμαρτίες - παραβάσεις εντολών, αλλά αποκατάσταση της σχέσης με τον Θεό.
- Ο άνθρωπος που χωρίζεται από τον Θεό και παύει να έχει κοινωνία μαζί Του χάνει την ταυτότητά του, τη ζωή του, το πρόσωπό του και κατά συνέπεια χάνει την ικανότητα να συνάπτει προσωπικές σχέσεις με τους άλλους ανθρώπους. Αντικειμενοποιείται η ύπαρξή του.
- Ο ασφαλέστερος δείκτης της αμαρτίας είναι η αίσθηση ξοδέματος που μας αφήνει.
- Η αμαρτία, όπως και οτιδήποτε ψεύτικο, είναι ξόδεμα.

- Η μετάδοση αλήθειας είναι πνευματική τροφοδοσία, μέσω της οποίας η αλήθεια επεκτείνεται και οι φορείς της πολλαπλασιάζονται.
- Η αλήθεια μάς τρέφει και μας εξελίσσει χωρίς η ίδια να ξοδεύεται.
- Η αλήθεια και η αγάπη γεννούν την αίσθηση της αληθινής ζωής.
- Η αίσθηση της υπαρξιακής πείνας-χρεοκοπίας είναι σωτήρια, γιατί έτσι θα οδηγηθούμε στη μετάνοια και στην επιστροφή στον Θεό.
- Το υπαρξιακό κενό που νιώθουμε είναι ευλογία. Οφείλουμε να αποδεχτούμε αυτό το κενό και να μην προσπαθήσουμε να το φτιασιδώσουμε με τα διάφορα παυσίπονα και ναρκωτικά της ζωής, αλλά να το θεραπεύσουμε με τη μετάνοια.
- Το υπαρξιακό μας κενό είναι αυτό που μας υπενθυμίζει ότι είμαστε άνθρωποι, είμαστε σημαντικοί, είμαστε καλεσμένοι να κοιτάμε ψηλά.
- Στην εποχή μας προβάλλονται για κατανάλωση τόσα πολλά πράγματα, γιατί οι άνθρωποι είναι πάρα πολύ νηστικοί πνευματικά και θέλουν να χορτάσουν με οτιδήποτε.
- Τα αδιέξοδα που στην εποχή μας συχνά καταλήγουμε μας οδηγούν στο κρίσιμο εκείνο σημείο που θα έχουμε να επιλέξουμε είτε τον εγωιστικό αυτοεγκλωβισμό και άρα τον πνευματικό θάνατο είτε την καταφυγή στην αγάπη του Θεού.
- Η πνευματική μας κατάσταση κρίνεται από τη διάθεσή μας προς τον οποιοδήποτε άλλον.
- Όποιος στην εξομολόγησή του πιάνει κουβεντούλες, δεν έχει αληθινή μετάνοια. Συνήθως με αυτές τις κουβεντούλες στοχεύουμε στην αυτοδικαίωση.
- Τα σημαντικότερα της ζωής μας ιερουργούνται ήσυχα μέσα στην καρδιά μας και εκφράζονται με τη σιγή μας, όχι με τα λόγια μας.
- Όταν δεν ζητάμε τίποτα από τον Θεό, Αυτός μας τα δίνει όλα. Όταν απαιτούμε να μας δώσει κάτι, δεν παίρνουμε τίποτα ή παίρνουμε ελάχιστα. Αλλά και στις σχέσεις μας με τους ανθρώπους ισχύει αυτό.
- Η αληθινή αγάπη δεν περιορίζεται χωρικά και τοπικά. Ξεπερνά τα όρια των αποστάσεων.
- Ο Θεός, όπως ο πατέρας της παραβολής του Ασώτου, μια μικρή κίνηση μετάνοιας να δει από μας, τρέχει να μας αγκαλιάσει. Αλλά πρέπει να δει αυτή την κίνηση, γιατί σέβεται την ελευθερία μας και δεν θέλει να την προσβάλλει.
- Το μεγαλύτερο σκάνδαλο είναι η χαρά. Ο εμπαθής άνθρωπος δεν αντέχει τη χαρά.
- Στην ουσία η μετάνοια είναι η ερωτική και χαρμόσυνη αίσθηση ότι ο Θεός με αγαπά παρότι δεν το αξίζω. Κι αυτό είναι πληρότητα χαράς μέσα μας.
- Το ζήτημά μας δεν είναι να έχουμε τις αρετές αλλά να έχουμε τον Θεό.
- Οι αρετές είναι το μέσο της σωτηρίας μας, όχι ο σκοπός της. Ο σκοπός της σωτηρίας μας είναι ο Θεός.
- Με τις αρετές πλησιάζουμε τον Θεό, αλλά επίσης οι αρετές είναι και καρπός της σχέσης με τον Θεό. Έξω από τη σχέση με τον Θεό οι αρετές είναι η κόλασή μας, είναι η καταδίκη μας.

- Η οργή είναι το χαρακτηριστικότερο δείγμα του σύγχρονου θεούσου που δεν αναγνωρίζεται το επίπεδο των αρετών του και που στην πραγματικότητα νοσεί πνευματικά.
- Η "χριστιανική" οργή παίρνει διάφορες μορφές, π.χ. την κατάκριση, την αποστροφή, τον φανατισμό, τη σύγκρουση, την εγωιστική απομάκρυνση.
- Την αληθινή χαρά την έχουμε δωρεάν. Δεν την έχουμε ως ανταμοιβή σε κάτι.
- Η δουλειά δεν είναι τυραννία. Είναι μία διαδικασία σχέσης αγάπης.
- Ο παράδεισός μας δεν είναι οι αρετές μας. Ο παράδεισός μας είναι ο Χριστός.
- Ο κακός παιδαγωγός που λειτουργεί δημαγωγικά με σκοπό να γίνεται αρεστός, στην αρχή το καταφέρνει, αλλά αργότερα οι άνθρωποι τον καταλαβαίνουν και απομακρύνονται.
- Οι άνθρωποι που συζητούν με άλλους όσα τους είπε ο πνευματικός τους για τις αμαρτίες τους κάνουν πολύ μεγάλο λάθος, γιατί ο Θεός στον κάθε άνθρωπο μιλάει διαφορετικά.
- Όταν εμπιστευόμαστε μία σχέση, δεν φοβόμαστε κάτι και κατά συνέπεια δεν έχουμε λογισμούς. Γιατί ο φόβος είναι που γεννά τους λογισμούς.
- Οι λογισμοί είναι γεμάτοι φοβικά σενάρια.
- Οι αληθινές αρετές πάντα συμπορεύονται με τη μετάνοια και την ταπείνωση.

<u>10-03-2024</u> Να αποκτήσουμε καρδιά για να σωθούμε

- Θα κριθούμε ανάλογα με την αγάπη μας προς τους άλλους ανθρώπους και κυρίως προς τους αναγκεμένους.
- Ο Θεός είναι η Αγάπη.
- Ο άνθρωπος που είναι δεκτικός της αγάπης του Θεού χαίρεται την κοινωνία με τον Θεό, δηλαδή τον παράδεισο.
- Το μυστήριο της αγάπης του Θεού το αναγνωρίζει ο άνθρωπος που ο ίδιος ασκείται στην αγάπη, δηλαδή που έχει οργανώσει τη ζωή του με αυτό το ήθος και με αυτή την αξία.
- Θα μπορέσουμε να δούμε τον άλλον ως εικόνα Θεού και να τον αγαπήσουμε αληθινά, μόνο αν και τον εαυτό μας τον βλέπουμε ως εικόνα Θεού και τον αγαπάμε αληθινά, δηλαδή τον αγαπάμε οντολογικά και όχι εγωκεντρικά.
- Αγαπώ αληθινά τον εαυτό μου, μόνο αν δεν του στέρησα τους απείρου μεγέθους ορίζοντες και δυνατότητες που έχει.
- Ο άνθρωπος βρίσκει την προσωπική του αξία και καταξίωση, εφόσον νιώσει ότι κάποιος τον αγαπά.
- Η διαφορά ανάμεσα στη συναισθηματική αγάπη και την πραγματική αγάπη είναι τεράστια.
- Θα μπορούμε να κατανοούμε τον κάθε άνθρωπο, ακόμη και να συμπάσχουμε μαζί του, μόνο εφόσον συγχωρούμε αυτούς που μας πληγώνουν και μας αδικούν.
- Ο τρόπος που αντιδρούμε όταν μας πληγώνουν και μας αδικούν μαρτυρεί την εσωτερική μας κατάσταση.

- Αν μπορώ και συγχωρώ κάποιον που με αδικεί, αυτό σημαίνει ότι είμαι ένας γεμάτος άνθρωπος και δεν ενοχλούμαι αν με αδικούν ούτε υπερηφανεύομαι αν με επαινούν. Έχω βρει την αξία μου και έχω αγαπήσει τον εαυτό μου.
- Μόνο ο άνθρωπος που έχει λεπτή ψυχή μπορεί και αγαπάει τον κάθε δυσκολεμένο.
- Η αγάπη προς τον αδελφό μας είναι καθρέφτης της αγάπης προς τον εαυτό μας.

<u>11-03-2024</u> Δικαιωματισμός άρνηση σχέσης

- Ο ράθυμος και κακός οικονόμος δεν συνεισφέρει και δεν λειτουργεί ενωτικά στην κοινότητα αλλά σιγά σιγά αποσχίζεται από αυτή.
- Λειτουργώντας ενωτικά και θετικά σε μία κοινότητα ο άνθρωπος αναπτύσσεται και εξελίσσεται.
- Η πνευματικότητα ενός ανθρώπου ορίζεται κυρίως από την ικανότητά του να σχετίζεται με τους άλλους και από τη θετική του παρουσία στον χώρο που κινείται.
- Να έχουμε την ωριμότητα ώστε να λειτουργούμε κατευναστικά, ειρηνοποιητικά, γεφυροποιητικά στο κοινωνικό σύνολο που ανήκουμε. Αλλά για να γίνει αυτό χρειαζόμαστε διάκριση, ενσυναίσθηση, ανοιχτούς εσωτερικούς ορίζοντες.
- Η πνευματική προκοπή προϋποθέτει να μπαίνουμε στη θέση του άλλου και να μπορούμε να βλέπουμε στον άλλον κι αυτό που εκ πρώτης όψεως δεν φαίνεται.
- Η αρνητική μας διάθεση προς κάποιον που μας λέει τι να κάνουμε φανερώνει ότι ήδη υπάρχει χάσμα μεταξύ μας.
- Ο αδελφός μου είναι ο Χριστός εν εταίρα μορφή, γι' αυτό όταν προσβάλλω τον αδελφό μου, στην ουσία προσβάλλω τον ίδιο τον Χριστό.
- Ακόμα και ο εγκληματίας είναι ένα μυριοστό πρόσωπο του Χριστού και κατά συνέπεια αξίζει του μέγιστου σεβασμού μου.
- Πίσω από τη γκρίνια μας υπάρχει η έλλειψη σεβασμού και το κλείσιμο στο άτομό μας και στα συμφέροντα-δικαιώματά του.
- Τα δικαιώματα των ανθρώπων έχουν πλέον ιερή αξία και ο δικαιωματισμός έχει γίνει ήθος του πολιτισμού μας και σχεδόν απέκτησε μεταφυσική διάσταση.
- Όλη η αξία του ανθρώπου σήμερα στον κόσμο έγκειται στην ικανότητά του να ικανοποιεί τα δικαιώματά του και τις επιθυμίες του.
- Για την Εκκλησία, δικαίωμά μου είναι να δίνω χαρά στον άλλον, ο οποίος είναι η ζωή μου.
- Όταν πάνω από τον άλλον βάζω τα δικά μου δικαιώματα, αυτό δείχνει ότι βλέπω τον άλλον ως ξέχωρο από μένα και ως απειλή για μένα. Δεν τον βλέπω ως μέλος του ίδιου σώματος με μένα.
- Όταν με επίγνωση δίνω χαρά στον άλλον, αυτή η χαρά αντανακλάται σε μένα και μάλιστα πολλαπλάσια.

- Προκαλεί θλίψη η δυστυχία των ανθρώπων, όταν η μόνη περιουσία που τους μένει είναι τα δικαιώματα.
- Μόνο οι μετανοούντες άνθρωποι μπορούν να βλέπουν ως μοναδικό δικαίωμά τους την προσφορά ανάπαυσης και χαράς στους άλλους.
- Ο άνθρωπος που μετανοεί αλλάζει προσανατολισμό και στάση ζωής. Κι αυτό δεν είναι θέμα ιδεολογίας, αλλά εσωτερικής εργασίας.
- Όταν κάτι δεν το αποκτούμε με κόπο, το βαριόμαστε και μας κουράζει.
- Χωρίς κόπο και χωρίς άσκηση δεν μπορούμε να ωριμάσουμε και να αποκτήσουμε επίγνωση ζωής.
- Η εργασία μάς ωφελεί τριπλά: α) Μας φέρνει σε κοινωνία και σχέση με τον άλλον. β) Μας ωριμάζει μέσα από τον μόχθο. γ) Μας αναγάγει στον Θεό μέσα από την προσευχή.
- Αν αρνηθώ τα δικαιώματά μου χωρίς κάποιες πνευματικές προϋποθέσεις και επίγνωση, θα γεμίσω απωθημένα και ψυχολογικά προβλήματα. Οπότε είναι ανώφελο.
- Ένα πρόβλημα στην πνευματική ζωή είναι ότι κάνουμε πράγματα χωρίς επίγνωση, εντελώς μηχανιστικά, ψυχαναγκαστικά ή και ενοχικά, μόνο και μόνο επειδή μας είπαν από τη μικρή ηλικία ότι πρέπει να τα κάνουμε. Αυτά όμως δεν καρποφορούν.
- Η άρνηση δικαιωμάτων και επιθυμιών μπορεί να καρποφορήσει, μόνο αν έχουμε λόγο που το κάνουμε, ο οποίος λόγος να είναι ζωή, όχι ψυχαναγκασμός ή φόβος.
- Η ιδιορρυθμία μας, το ότι δεν ασχολούμαστε ουσιαστικά με τον εαυτό μας και το ότι μεγαλώσαμε σαν κανακάρηδες μας εμποδίζουν να αντισταθούμε στις επιθυμίες μας και να μπούμε στη θέση του άλλου.
- Τα αληθινά διακονήματα χαρακτηρίζονται από ουσιαστική συνεισφορά στην κοινότητα, στην ομάδα.
- Αν ο καθένας με την εργασία του προσπαθούσε να συνεισφέρει όσο πιο θετικά μπορούσε στην ομάδα, όλα θα ήταν πιο απλά και πιο ειρηνικά και οι άνθρωποι θα ήταν πιο αναπαυμένοι. Η μεγαλύτερη κούραση προέρχεται από τους τσακωμούς και όχι από τον κόπο της εργασίας.
- Αυτό που κυρίως χαρακτηρίζει έναν άνθρωπο είναι το τι θεωρεί άξονα της ζωής του. Τον δικαιωματισμό ή τον σταυρό και την αγάπη. Κι αυτό έχει μεγάλη σημασία στις σχέσεις του.
- Με τις εργασίες και τις ευθύνες που αναλαμβάνουμε καλλιεργούμαστε στην αρετή και αναπτύσσουμε αγαθό φρόνημα στην καρδιά μας. Κατά συνέπεια αποκτούμε και την ικανότητα σχέσης με τους άλλους ανθρώπους.
- Ο σεβασμός του άλλου είναι μέγιστη μορφή πνευματικότητας, όπως άλλωστε και το να μπαίνουμε στη θέση του άλλου.
- Υπακούω αδιαμαρτύρητα τον άλλον ή/και τον διακονώ αληθινά, όταν έχω αγάπη γι' αυτόν και λόγο γι' αυτό που κάνω. Γιατί τότε δεν νιώθω καταπίεση αλλά ελευθερία.

- Αν μάθουμε να βγαίνουμε από τον εαυτό μας και να μπαίνουμε στη θέση του άλλου, θα μπορέσουμε να κάνουμε σπουδαία πράγματα.
- Το μεγάλο μας εμπόδιο είναι ότι έχουμε περί πολλού τον εαυτό μας και θέλουμε να ασχολούμαστε μόνο με αυτόν, χωρίς να νοιαζόμαστε ουσιαστικά για τους άλλους.
- Μόνο αν έχουμε το ήθος του νοιαξίματος για τον άλλον, έχουν βάση οι προσευχές μας.
- Όταν προσευχόμαστε αληθινά, νιώθουμε ενωμένοι με όλον τον κόσμο και αυτό καθρεφτίζεται μετά την προσευχή και στη ζωή μας.
- Άλλο ταπείνωση και υπακοή από αγάπη και άλλο υποταγή στη νοσηρή διάθεση του άλλου ανθρώπου, στην εκμετάλλευσή του, στην κακοποίησή του, στον χειριστικό του τρόπο.
- Συχνά πίσω από την υποταγή σε κάποιον κρύβεται η δειλία του ανθρώπου, η μη εύρεση της προσωπικής του αξίας και η δυσλειτουργία στις σχέσεις του.
- Άλλο βγαίνω από τον εαυτό μου για τον άλλον και τον διακονώ με επίγνωση και άλλο συμπεριφέρομαι δουλικά στον άλλον επειδή αισθάνομαι μειονεκτικός και δεν μπορώ αλλιώς.
- Τραγικό δεν είναι να με αδικήσει ο άλλος, αλλά να αδικήσω εγώ τον εαυτό μου στερώντας τον από άξονα ζωής, νόημα ζωής και δυνατότητα χαράς.
- Συχνά οι εμμονές και τα πείσματα κρύβουν κάποια προβλήματα της προσωπικότητας του ανθρώπου, που δεν έχουν μόνο πνευματική διάσταση αλλά πολλές φορές και ψυχολογική.
- Τον άνθρωπο που ενεργεί επάνω μας εχθρικά ή έστω μη αγαπητικά, ας μην βιαστούμε να τον απωθήσουμε, αλλά ας προσπαθήσουμε να ερμηνεύσουμε τη συμπεριφορά του.
- Όταν κάποιος βρει την αναφορά του στον Θεό και την αξία του, δεν έχει ανάγκη την υποταγή σε άλλους ανθρώπους για να τον αποδέχονται, γιατί πλέον συνειδητοποιεί ότι τον αποδέχεται ο Θεός. Παίρνει από τον Θεό τη δύναμη να απεγκλωβίζεται.
- Κάνοντας πνευματική ζωή, εκτός των άλλων, απεξαρτητοποιούμαστε από πρόσωπα, γιατί εξαρτόμαστε από την αγάπη του Θεού.
- Τον άνθρωπο που διατηρεί μια νοσηρή σχέση η πνευματική ζωή μπορεί να τον βοηθήσει να βρει την αξία του την υπαρξιακή και να βάλει αυτή τη σχέση σε υγιή βάση.

<u>16-03-2024</u> Η οικογένεια "μικρή Εκκλησία" (ομιλία μητροπολίτη Θεσσαλονίκης Φιλοθέου)

- Ο γάμος είναι ικανός μέσα από τη σχέση του ενός με τον άλλον να οικοδομήσει τη σχέση των δύο συζύγων με τον ίδιο τον Θεό.
- Οφείλουμε να βλέπουμε την οικογένεια στη θεανθρώπινη διάστασή της.
- Η οικογένεια είναι μικρή Εκκλησία και φυτώριο αγίων. Είναι ένα φυτώριο, στο οποίο αναπτύσσονται οι υπάρξεις αυτών που ποθούν την αγιότητα.
- Η οικογένεια, όπως και η Εκκλησία, είναι μία κιβωτός μέσα σε ένα πέλαγος αμαρτίας.
- Το παιδί έχει ανάγκη και από πνευματική τροφή, γι’ αυτό η μάνα οφείλει να το θρέφει και με αυτή την τροφή εκτός την υλική.
- Ο πρώτος ναός του παιδιού είναι η αγκαλιά και τα γόνατα της μητέρας.

- Το πρότυπο της σχέσης άνδρα και γυναίκας είναι η σχέση του Χριστού με την Εκκλησία.
- Μέσα στον γάμο, η γυναίκα γίνεται βοηθός σωτηρίας του άνδρα και ο άνδρας γίνεται βοηθός σωτηρίας της γυναίκας. Αμφότεροι δε φροντίζουν για τη σωτηρία των παιδιών τους.
- Η οικογένεια έχει ως πρότυπο ζωής και εικόνα ζωής τη ζωή του ίδιου του τριαδικού Θεού. Ως κοινωνία προσώπων εικονίζει την εν πλήρη αγάπη ενότητα της Αγίας Τριάδας, όπου τα τρία πρόσωπα ζουν ως μία φύση τριών προσώπων, δηλαδή διατηρώντας τις υποστάσεις τους.
- Στον γάμο υπάρχει η πολύ σημαντική δυνατότητα της αλληλοσυμπλήρωσης.
- Μέσα στην οικογένεια τα μέλη αποτελούν ένα σώμα αδιάσπαστο και αδιαίρετο.
- Η διαίρεση και ο διχασμός οφείλεται στην προσωπική του καθενός ανθρώπου διάσπαση και διαστροφή της κατ' εικόνας Θεού δημιουργίας και φυσικής ωραιότητάς του, με αποτέλεσμα τον ατομισμό και την αποξένωση με όλα τα θλιβερά επακόλουθά τους.
- Τα πάθη αποτελούν την αρρώστια της φύσης μας, τον μόνιμο και ύπουλο εχθρό της σωτηρίας μας.
- Στον γάμο η ένωση του άνδρα και της γυναίκας είναι ψυχοσωματική και μέσα από αυτήν την ένωση γίνεται πραγματικότητα η σχέση και η σωτηρία του ενός χάρη στον άλλον.
- Τα κυριότερα πάθη, από τα οποία μάλιστα προέρχονται όλα τα άλλα, είναι η κενοδοξία, η φιλαυτία και η φιληδονία. (Πατέρες)
- Η κενοδοξία τυφλώνει τον νου και εκδιώκει τον φωτισμό του Θεού. Ο κενόδοξος άνθρωπος είναι τόσο εγωιστής που αρνείται τον φωτισμό του Θεού στη ζωή του με αποτέλεσμα να πέφτει σε φοβερά λάθη και να ταλαιπωρείται.
- Η κενοδοξία αγνοεί και αδυνατεί να συλλάβει την πραγματικότητα και ζει μέσα σε κόσμους ψεύτικους, φτιαγμένους με την εγωπαθή, αρρωστημένη ανθρώπινη φαντασία.
- Η κενοδοξία μπορεί και θεραπεύεται μέσα στην οικογένεια χάρη στην ανοχή, την υπομονή και την συμβολή του άλλου ανθρώπου.
- Στην Εκκλησία μαθαίνουμε να κάνουμε υπακοή όλοι σε όλους και ταυτόχρονα μαθαίνουμε να κάνουμε υπακοή στο θέλημα του Θεού. Τότε είναι που αρχίζουμε να βγαίνουμε από τα στενά και ασφυκτικά δεσμά του εγωισμού και να μπορούμε να ζούμε στο πέλαγος της ελευθερίας του Θεού, η οποία φανερώνεται μέσα από την ταπείνωση.
- Η ταπείνωση είναι το περιεχόμενο της καρδιάς του Χριστού μας.
- Η ταπείνωση και η πραότητα πηγαίνουν πάντα μαζί και είναι οι απαραίτητοι στύλοι που συγκρατούν ολόκληρο το οικοδόμημα της οικογένειας, η οποία πρέπει να αντέξει στις εσωτερικές και εξωτερικές θύελλες και πιέσεις.
- Η πραότητα είναι η συνδετική ύλη που συγκροτεί και συνέχει τα μέλη της οικογένειας και τα οδηγεί ήρεμα και σταθερά στην ωριμότητα.
- Φιλαυτία είναι η λατρεία του εγώ μας, η αυτολατρεία μας.

- Η φιλαυτία είναι ο άκρατος εγωισμός σε όλη την έκτασή του, εκείνος που αποξενώνει τον άνθρωπο από τους άλλους, λόγω της αδυναμίας να αρνηθεί τον αμαυρωμένο και εμπαθή εαυτό του.
- Η φιλαυτία γεννά την ανταρσία και την ιδιορρυθμία.
- Όταν το μέτρο όλων των ενεργειών και αισθημάτων μας είναι το στενό ατομικό μας συμφέρον, τότε μπορούμε να καταλάβουμε ποιος είναι ο λόγος πολλών χωρισμών και αντιλαμβανόμαστε γιατί αυτοί οι χωρισμοί πολλές φορές αφήνουν ερείπια και τραύματα.
- Η φιλαυτία είναι αυτό που μας κάνει σκληρούς και ανάλγητους, ουσιαστικά τυφλούς και αναίσθητους, γιατί προκειμένου να ικανοποιήσει τον εαυτό της, αδιαφορεί για οτιδήποτε άλλο συμβαίνει, όσο οδυνηρό κι αν είναι.
- Το φάρμακο κατά της φιλαυτίας είναι η ανιδιοτελής αγάπη. (Πατέρες)
- Με την ανιδιοτελή αγάπη πεθαίνει το εγώ για να ζήσει το εσύ.
- Η αγάπη είναι η ανασυγκρότηση του προσώπου μας, γιατί αυτή είναι η κατεξοχήν υγιής κίνηση της ανθρώπινης ύπαρξης.
- Η αληθινή αγάπη στρέφεται πρώτα προς τον Θεό και διά του Θεού προς τον άνθρωπο και προς τη φύση ολόκληρη.
- Η φιληδονία, ως άρνηση κάθε είδους πόνου, κόπου και στέρησης για το καλό των άλλων, αλλά και ως απολυτοποίηση και θεοποίηση της ηδονής, οδηγεί στον σκοτασμό του ανθρώπινου νου με προεκτάσεις και επιδράσεις σε αυτό το ίδιο το σώμα του ανθρώπου, το οποίο είναι ναός του Αγίου Πνεύματος και μέλος Χριστού.
- Ο άνθρωπος που έχει το πάθος της φιληδονίας συμπεριφέρεται στον άλλον με βάση την ικανοποίηση μιας ατομικής ηδονής. Κατά συνέπεια, αυτός ο άνθρωπος στερεί από τον εαυτό του την προσωπική κοινωνία και σχέση με τον άλλον, τον οποίο βλέπει όχι ως πρόσωπο αλλά ως αντικείμενο.
- Η φιληδονία στέκεται στην εξωτερική όψη και όχι στο βάθος, γι’ αυτό και πολλές φορές έχει έντονα τα στοιχεία του ανικανοποίητου και της παροδικότητας.
- Αν η ηδονή κυριαρχήσει στον άνθρωπο, τότε τον κάνει δούλο και αιχμάλωτό της, με αποτέλεσμα να χτυπά θανάσιμα τον οικογενειακό δεσμό της πραγματικής αγάπης και να διαλύει ό,τι καλό και ευγενές υπάρχει.
- Όταν το ένα μέλος κάποιου ζευγαριού στρέφει το ενδιαφέρον του αλλού, αυτό συνήθως προέρχεται από το πάθος της φιληδονίας, αν και πολλές φορές αυτό καλλιεργείται και από την άρνηση του άλλου μέλους για οποιαδήποτε σωματική επαφή.
- Όταν υπάρχουν δυσκολίες σε μία σχέση, δεν φταίει ποτέ μόνο το ένα πρόσωπο. Ευθύνη έχουν και οι δύο και πρέπει ο καθένας να αναλογιστεί το μέγεθος της ευθύνης του, ώστε το πρόβλημα να μπορέσει να λυθεί.

- Η φιλοπονία, η άσκηση, αλλά προπάντων η αγάπη και ο έρωτας για το άλλο πρόσωπο μπορεί να μεταμορφώσει προς το ορθό τα πάθη του ανθρώπου και να ελευθερώσει τον ηγεμόνα νου, ώστε να κρίνει σωστά και να οδηγεί τον άνθρωπο στον αγιασμό.
- Όταν μάθουμε να υπερβαίνουμε τον εγωισμό μας, τότε είναι που γινόμαστε αληθινά μέλη της οικογένειάς μας, αλλά και μέλη της οικογένειας ολόκληρης της ανθρωπότητας. Και τότε μπορούμε να προσευχόμαστε αληθινά υπέρ παντός του κόσμου.
- Η πορεία του ανθρώπου στο καθ' ομοίωσιν έχει ουσιαστικές βάσεις, όταν ο άνθρωπος μπορεί και υπερβαίνει την ατομικότητά του και ανοίγεται στους άλλους.
- Επειδή οι πειρασμοί και οι θλίψεις σε μία οικογένεια πολλές φορές δεν αντέχονται, είναι αναγκαίο τα μέλη της να στηρίζονται "επί την ασάλευτον πέτραν των εντολών του Χριστού".
- Η σχέση του ανθρώπου με τον Χριστό δεν είναι ατομική, δηλαδή δεν είμαι μόνο εγώ και ο Χριστός, αλλά είναι προσωπική, δηλαδή εγώ σχετίζομαι με τον Χριστό διά της Εκκλησίας.
- Ο Χριστός προσφέρεται στον άνθρωπο διά της Εκκλησίας.
- Ο Χριστός είναι η κεφαλή της Εκκλησίας αλλά και της "μικρής Εκκλησίας", που είναι η οικογένεια.
- Οι γονείς δεν πρέπει να νηστεύουν τα μικρά παιδιά, αλλά όταν κάθονται σε τραπέζι σε ημέρες νηστείας, να λένε σε αυτά "Εμείς νηστεύουμε ενώ εσείς όχι γιατί πρέπει να αναπτυχθείτε". Κι αυτό γιατί όταν το παιδί μεγαλώσει, θα σκεφτεί: "Αφού έχω αναπτυχθεί, κι εγώ πρέπει να νηστεύω όπως οι γονείς μου". (Άγιος Παΐσιος)
- Αν χαλάσουν οι οικογένειες, θα χαλάσουν τα πάντα. (Άγιος Παΐσιος)
- Αυτό που αποτελεί την κατεξοχήν ένδειξη ότι η οικογένεια λειτουργεί ως Εκκλησία είναι η άσκηση και ο αγώνας των μελών της, ώστε, παρά την ανθρώπινη αδυναμία και αμαρτία, το ένα μέλος να ζει με το άλλο και για το άλλο, στηριζόμενα στη δύναμη και το έλεος του Θεού.
- Εμείς οι άνθρωποι δεν μπορούμε να αγαπήσουμε χωρίς όρια, γιατί είμαστε όντα ατελή και επιρρεπή σε πτώσεις. Αγάπη χωρίς όρια έχει μόνο ο Θεός.
- Μπορούμε να αγαπάμε, μόνο αν βγαίνουμε από τα όρια της ατομικότητάς μας.
- Τα όρια της αγάπης μας να είναι το θέλημα του Θεού, αρκεί να είμαστε βέβαιοι για κάτι ότι όντως είναι το θέλημα του Θεού. Κι εδώ είναι που χρειάζεται η παρουσία της πνευματικής καθοδήγησης.
- Σε χειριστικούς ανθρώπους η συνέχιση της αγάπης μας δεν ενδείκνυται, γιατί υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να μας οδηγήσει στην εξάντληση και σε άλλα αρνητικά επακόλουθα.
- Η οικογένεια ως Εκκλησία είναι ο τόπος λατρείας του Θεού και συνομιλίας με τον Θεό μέσω της προσευχής.
- Ζώντας δύσκολες καταστάσεις, έχουμε δύο επιλογές: Ή στηριζόμενοι στον εαυτό μας θα οδηγηθούμε στην απογοήτευση και την απελπισία ή θα εμπιστευτούμε αυτές τις δύσκολες καταστάσεις στην αγάπη του Θεού.
- Η προσευχή ανοίγει τον άνθρωπο στη χάρη του Θεού.

- Ο πατέρας είναι εκείνος που διαπαιδαγωγεί το παιδί με το ήθος του, με τον τρόπο του, με την εργατικότητά του, με όλα αυτά που καθημερινά κάνει και προσφέρει για τη φροντίδα της οικογένειας. Η μητέρα είναι εκείνη που θρέφει το παιδί υλικά και πνευματικά, γιατί συνήθως βρίσκεται περισσότερες ώρες με αυτό.
- Όταν το ένα μέλος ενός ζευγαριού κακοποιείται από το άλλο, οφείλει να απομακρύνεται.
- Σε περιπτώσεις που με τη συμβίωση με κάποιον διακυβεύεται η υπόστασή μας και η σωτηρία μας, χρησιμοποιούμε τη γνωστή φράση "φεύγε και σώζου", δηλαδή φύγε να σωθείς.
- Όταν ένας άνθρωπος συμπεριφέρεται βίαια, πολύ δύσκολα διορθώνεται.
- Το καλύτερο παιδαγωγικό μάθημα για το παιδί είναι να βλέπει τους γονείς του να αγαπιούνται και να το δείχνουν και το χειρότερο να τους βλέπει να τσακώνονται.
- Μπορούμε να πετύχουμε πολύ περισσότερα πράγματα με τον τρόπο της συμπεριφοράς μας παρά με τα λόγια μας.

<u>17-03-2024</u> Η συγνώμη ανοίγει ουρανούς

- Η συγχώρεση είναι η βάση της πνευματικής ζωής και της σχέσης με τον Θεό.
- Η σχέση με τον Θεό δεν είναι ατομική, αλλά προσωπική, δηλαδή προϋποθέτει να έχουμε πρόσωπο και άρα πραγματοποιείται διά του αδελφού μας.
- Το αν είναι ζωντανή και υγιής η σχέση μας με τον Θεό φανερώνεται στις σχέσεις μας με τους ανθρώπους.
- Συγχώρεση δεν είναι να δίνω συγχωροχάρτι από μια θέση υπεροχής στον άλλον, αλλά να νιώθω μέλος του ίδιου σώματος με τον άλλον, ό,τι και αν είναι αυτός.
- Συγχώρεση είναι η δυνατότητα που έχω να πλησιάσω μαζί με τον άλλον τον Θεό.
- Ο μεγάλος δαίμονάς μας περισσότερο κι από την κακότητα είναι η αυτοδικαίωση.
- Αν δεν συγχωρήσουμε τον αδελφό μας, δεν θα συγχωρήσει εμάς ο Θεός ή πιο σωστά δεν θα μπορέσει να επιδράσει επάνω μας η ήδη δοσμένη σε μας συγχώρεση του Θεού.
- Συγχωρώ τον άλλο σημαίνει τον τοποθετώ σε υψηλή θέση στην καρδιά μου.
- Όταν αγωνιούμε για τη γνώμη των άλλων ανθρώπων, δηλώνουμε το κενό και την έλλειψη που έχουμε μέσα μας.
- Όπου είναι η καρδιά μας εκεί είναι και ο θησαυρός μας. (Κύριος)
- Η ουσία του ανθρώπου, η ταυτότητά του, το όνομά του είναι οι εγγραφές που έχει στην καρδιά του. Και από αυτές τις εγγραφές διαμορφώνονται και οι ενέργειές του.

<u>22-03-2024</u> Η γνώση είναι εμπειρία σχέσης

- Για τον άνθρωπο που αναζητεί τον Θεό η γνώση δεν είναι μια διανοητική διαδικασία αλλά η εμπειρία του Θεού, το βίωμα της αλήθειας.
- Ο άνθρωπος θέλει κάτι παραπάνω από αυτό που ικανοποιεί την περιέργεια του νου του.

- Η γνώση είναι εμπειρία της αλήθειας, είναι αποκάλυψη της αλήθειας. Είναι προσωπική συνάντηση και σχέση με τον Χριστό.
- Ο Χριστός δεν είναι ούτε ιδέα, ούτε δύναμη, ούτε αρετή, ούτε κάποιοι κανόνες ζωής ή ηθικής. Είναι κάτι πάνω και πέρα από αυτά.
- Ο άνθρωπος δεν ικανοποιείται με το να γίνει δυνατός. Η αγωνία του να γίνει δυνατός υποκρύπτει τον φόβο της αδυναμίας του, δηλαδή κατά βάθος τον φόβο του θανάτου.
- Η αλήθεια είναι γεύση-εμπειρία που ξεπερνά τις ανθρώπινες δυνατότητες.
- Όλη μας η αγωνία να φανούμε έξυπνοι, δυνατοί και καλοί υποκρύπτει τη βαθύτερη ανικανοποίητη ανάγκη μας για αποκάλυψη της αλήθειας.
- Επειδή οι άνθρωποι κατά βάθος ποθούμε την αλήθεια, θα δίναμε τα πάντα για να συνειδητοποιήσουμε "τι μας γίνεται". Η Παναγία το έκανε αυτό.
- Παρθένος είναι ο αφοσιωμένος και προσανατολισμένος σε αυτό για το οποίο κατά βάθος είναι πλασμένος.
- Ο άνθρωπος, εφόσον φτιάχτηκε από τον Θεό, έχει άπειρο πόθο για Τον άπειρο, που δεν ικανοποιείται. Και αυτή είναι η τραγικότητά του, η οποία όμως λύνεται με τη σάρκωση του Χριστού.
- Ο Χριστός προτείνεται στον κάθε άνθρωπο για προσωπική συνάντηση και σχέση.
- Η Παναγία είχε την εμπειρία της συνάντησης και σχέσης με τον Χριστό, γι' αυτό απέκτησε τη μέγιστη γνώση και τη σοφία.
- Οι σοφοί του κόσμου προσπαθούσαν να ικανοποιήσουν τη βαθύτερη πανανθρώπινη ανάγκη για την αλήθεια αλλά με λανθασμένο τρόπο, δηλαδή ικανοποιώντας την υπερηφάνεια τους. Αντίθετα η Παναγία γνώρισε την αλήθεια γιατί ήταν πραγματικά ταπεινή, δηλαδή γιατί είχε πόθο γι' αυτό που την ξεπερνούσε.
- Με την άσκηση της Σαρακοστής ο άνθρωπος προσπαθεί να ανανεώσει τον πόθο του για την αλήθεια, τον πόθο του για τον Χριστό.
- Στην Εκκλησία δεν πωλούνται ιδέες και απόψεις για σύγκρουση με κάποιες άλλες ιδέες και απόψεις υποτίθεται αντιεκκλησιαστικές, ιδεολογικοποιώντας την πίστη μας. Στην Εκκλησία βρίσκεται ο Χριστός, που ξεπερνάει όλα αυτά τα σχήματα και μας προτείνει τον εαυτό Του, το πρόσωπό Του.
- Μετανοώ σημαίνει παύω να θεοποιώ τον εαυτό μου και στρέφομαι στον Χριστό.
- Το να λέμε ότι δεν είναι για μας ο Θεός είναι φθηνή δικαιολογία για να μην αναλάβουμε την ευθύνη μας.
- Η Εκκλησία είναι εργαστήρι σωτηρίας, ένας χώρος των ξεπεσμένων που παραδέχονται την πτώση τους, όχι ένας χώρος των καθαρών.
- Αφού η Παναγία έλαβε τη γνώση που υπερβαίνει τη γνώση των σοφών και είναι πρόσωπο, το πρόσωπο του Χριστού, βεβαιωνόμαστε ότι ο Χριστός είναι για όλους.

25-03-2024 Η καλύτερη είδηση

- Το πλησίασμα Θεού και ανθρώπου, που δεν μπορούσε να κάνει ο άνθρωπος, το έκανε ο Θεός με την ενανθρώπισή Του.
- Ο Ευαγγελισμός είναι η καλή είδηση που δόθηκε από τον άγγελο στην Παναγία μας ότι θα φέρει στον κόσμο τον σωτήρα μας Χριστό.
- Η Παναγία έγινε η κλίμακα με την οποία ο Θεός ήρθε στον κόσμο για να τον σώσει.
- Η πρώτη προϋπόθεση της σωτηρίας μας, που είχε η Παναγία, είναι η παρθενία-αγνότητα, δηλαδή η αφοσίωση στον λόγο της ύπαρξής μας.
- Η Παναγία ήταν παρθένος, δηλαδή συνεχώς πρόσεχε τον λογισμό της, ώστε να μην μεσολαβήσει τίποτα μεταξύ αυτής και του Θεού. Έτσι έγινε γόνιμη γη.
- Η δεύτερη προϋπόθεση της σωτηρίας μας, την οποία επίσης είχε η Παναγία, είναι η ταπείνωση και η παράδοσή μας στο θέλημα του Θεού.
- Ό,τι κλέβει τον λογισμό μας και τον πόθο μας για τον Θεό είναι μια ακύρωση της προοπτικής της σωτηρίας μας και του προσωπικού ευαγγελισμού μας.
- Η καλή είδηση που δόθηκε στην Παναγία είναι για όλους εμάς μια πρόκληση, ώστε η ζωή μας να αποκτήσει λόγο, περιεχόμενο, προσανατολισμό και ομορφιά.

29-03-2024 Λόγια ζωής

- Ο λόγος έχει δύναμη. Μπορεί να αναστήσει και να ανορθώσει τον άνθρωπο ή μπορεί να τον καταδικάσει.
- Ο πιο δυνατός λόγος είναι ο λόγος της προσευχής, γιατί φέρει το Πνεύμα του Θεού. Η προσευχή έχει ζωή και δίνει ζωή. Αυτή τη ζωή μεταδίδει η Εκκλησία μέσα από τις ακολουθίες της, όπως είναι οι Χαιρετισμοί της Παναγίας.
- Παράδεισος είναι ο Χριστός. Είναι η σχέση μας μαζί Του, με την οποία μετέχουμε στο φως Του, μετέχουμε στη χάρη Του.
- Κόλαση είναι η απομόνωση, η ακοινωνησία.
- Ο Χριστός είναι Αυτός που μας δίνει ζωή και μας αξιώνει να εκτιμούμε τον εαυτό μας και κάθε άνθρωπο αλλά και να μπορούμε να σχετιζόμαστε με τον κάθε άνθρωπο.
- Τη δυνατότητα σχέσης μάς τη δίνει ο λόγος, δηλαδή ο Χριστός.
- Η αιτία που οι άνθρωποι βασανιζόμαστε είναι γιατί δεν εμπιστευόμαστε την αγάπη του Χριστού και είμαστε κλεισμένοι στα δικά μας δεδομένα, στις δικές μας στοχεύσεις και στους δικούς μας υπολογισμούς.
- Εμπιστεύομαι την αγάπη του Χριστού σημαίνει γκρεμίζω τα τείχη μου, τις στοχεύσεις μου, τους υπολογισμούς μου και αφήνομαι.
- Μόνο αν βιώσουμε την αγάπη του Θεού και την εμπιστευτούμε, θα μπορέσουμε να ζήσουμε πνευματικά και να βαδίσουμε στην οδό της άσκησης και της αρετής.
- Τα πάθη μας είναι πρόβλημα ως προς το ότι δεν μας κέρδισε ο Χριστός.

- Τα πάθη μας, αν και σκουπίδια, έχουν δύναμη μέσα μας, γιατί απουσιάζει από μέσα μας μια άλλη δύναμη ασύγκριτα μεγαλύτερη, η χάρη του Χριστού.
- Έχουμε αξία, γιατί έχουμε καρδιά που μπορεί να κατοικήσει ο Χριστός. Και αυτή η αξία είναι οντολογική, όχι απλώς ψυχολογική και κοινωνική.
- Ο αληθινός χριστιανός, επειδή αγαπάει συντετριμμένος τον Χριστό, μιμείται το ήθος της Παναγίας και κατά συνέπεια αγκαλιάζει όλη την οικουμένη.
- Αν μέσα μας κατοικήσει ο Χριστός, τότε κατοικεί το έλεος, η ευσπλαχνία και η αγκαλιά για όλη την οικουμένη.
- Η Παναγία μάς δείχνει τον τρόπο και τον δρόμο που νικιέται ο θάνατος.

<u>31-03-2024</u> Οι λογισμοί μας είναι επιλογή μας

- Οφείλουμε να ζούμε κοινοτικά και όχι απομονωμένοι από τους άλλους.
- Η αποκατάσταση της σχέσης μας με τον Θεό και κατά συνέπεια με κάθε αδελφό μας είναι πιο σημαντική από την αποκατάσταση της υγείας μας.
- Τις περισσότερες φορές η ασθένεια είναι αποτέλεσμα αμαρτητικής κατάστασης, δηλαδή λανθασμένου τρόπου και στάσης ζωής.
- Ο άνθρωπος είναι ον ψυχοσωματικό, δηλαδή μια ενότητα σώματος και ψυχής. Και όταν νοσεί, νοσεί ολόκληρος και ποτέ μόνο στο σώμα ή μόνο στην ψυχή.
- Όταν ζούμε μέσα στην αμαρτία, μέσα σε ένα λανθασμένο τρόπο ζωής, νοσεί όχι μόνο η ψυχή μας αλλά και το σώμα μας.
- Οι λογισμοί που έχουμε και που μας ταλαιπωρούν είναι επιλογή μας. Τους θέλουμε και τους έχουμε.
- Οι λογισμοί μας οφείλονται στο ότι δεν εμπιστευόμαστε τον Θεό και το σχέδιο του Θεού.
- Η έλλειψη εμπιστοσύνης στη σχέση με τον Θεό και με τον αδελφό προέρχεται από δική μας ανασφάλεια, όχι μόνο γιατί δεν μεγαλώσαμε σωστά αλλά και γιατί θέλουμε να στηριζόμαστε στον εαυτό μας.
- Οι λογισμοί μας οφείλονται στη βεβαιότητά μας ότι εμείς ξέρουμε καλύτερα από τον Θεό.
- Για να μην ταλαιπωρούμαστε από λογισμούς, ένας είναι ο τρόπος: να πιστέψουμε στην αγάπη του Θεού και στην υψηλή κλίση να αγιάσουμε, που έδωσε σε μας ο Θεός.
- Είναι δική μας ευθύνη και δική μας ανωριμότητα το να αξιολογούμε τον εαυτό μας και τη ζωή μας με βάση τη στάση των άλλων απέναντί μας, που έχει ως συνέπεια τους λογισμούς.
- Οι λογισμοί είναι συμπεριφορά ανώριμη, βρεφική.

<u>01-04-2024</u> Η σκληροκαρδία των "καλών"

- Η συντριβή που μας ωφελεί είναι αυτή με την οποία συνειδητοποιούμε την πτώση μας.
- Αυτό που θεραπεύει τον άνθρωπο είναι η αναγνώριση της πραγματικότητάς του.

- Το ότι ζει κάποιος μέσα στην αμαρτία σημαίνει ότι ζει μέσα στο σκοτάδι της άγνοιάς του και είναι εγκλωβισμένος στον εαυτό του, στην ατομικότητά του.
- Η μετάνοια είναι το άνοιγμα της ζωής μας στο φως του Θεού και η μετάβασή μας από τον θάνατο στη ζωή.
- Στην εξομολόγηση δεν λέμε το καθετί που μας συμβαίνει, δεν λέμε τις ιστορίες της ζωής μας. Άλλο η διήγηση, άλλο η μετάδοση γνώσης και άλλο η εξομολόγηση.
- Με την εξομολόγηση σιγά σιγά ο άνθρωπος αποκτά με τη χάρη του Θεού συναίσθηση της πραγματικότητάς του και αποφασίζει να αλλάξει.
- Σε ό,τι λέμε έχει μεγάλη σημασία ο τρόπος που το λέμε και οι λέξεις που χρησιμοποιούμε.
- Στην εξομολόγηση να μη λέμε αυτά για τα οποία πονέσαμε, πικραθήκαμε, κλάψαμε, στεναχωρηθήκαμε ή ντροπιαστήκαμε, αλλά αυτά που κάναμε και συνειδητοποιήσαμε ότι είναι αμαρτήματα, ώστε με τις πολλές εξομολογήσεις να μας λυπηθεί ο Θεός και να μας χαρίσει τη μετάνοια. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Το να λέμε στην εξομολόγηση τις αμαρτίες των άλλων είναι μεγάλο λάθος.
- Στην εξομολόγηση ο πνευματικός μπορεί να εντοπίσει στον εξομολογούμενο προβλήματα που ο ίδιος ο εξομολογούμενος τα αγνοεί και να τον βοηθήσει να ξεμπλοκάρει.
- Η εξομολόγηση δεν είναι δικαστήριο. Νοσηλευτήριο και θεραπευτήριο είναι.
- Να πηγαίνουμε για εξομολόγηση όπως αισθανόμαστε, δηλαδή ακόμα και αν δεν την προσεγγίζουμε σωστά.
- Το να θέλουμε γρήγορα να φτάσουμε σε υψηλές πνευματικές καταστάσεις ή το να νομίζουμε ότι ήδη έχουμε φτάσει σε αυτές είναι καθαρά δική μας ανωριμότητα. Οι άγιοι δεν απαιτούσαν από τον Θεό να τους δώσει χαρίσματα και μάλιστα γρήγορα.
- Όσο πιο ελλιπής και μειονεκτικός είναι ένας άνθρωπος, τόσο μεγαλύτερη ιδέα φτιάχνει για τον εαυτό του και με περισσότερο εγωισμό προσπαθεί να καλύψει την έλλειψή του.
- Σε απαιτήσεις ο Θεός δεν ανταποκρίνεται. Δίνει εκεί που δεν περιμένουμε.
- Το ζητούμενο δεν είναι να φτάσουμε σε κάποιες υψηλές πνευματικές καταστάσεις. Το ζητούμενο είναι να δοξάζεται ο Θεός με τη ζωή μας και με τη χαρά μας.
- Το καύχημα του πατέρα είναι να είναι καλά τα παιδιά του. Ο Θεός ως Πατέρας μας αυτό θέλει από μας και μάλιστα μας δίνει και τον σωστό τρόπο για να το πετύχουμε.
- Είμαστε πραγματικά ζωντανοί και χαρούμενοι, όταν έχουμε σχέση με τον Θεό, που είναι η πηγή της ζωής και της χαράς.
- Η ασκητική της Ορθόδοξης Εκκλησίας δεν έχει ως σκοπό την αυτοβελτίωσή μας και την επίτευξη υψηλών πνευματικών καταστάσεων. Αυτά έχουν κενοδοξία, έπαρση, εγωισμό. Σκοπός αυτής της ασκητικής είναι να έχουμε σχέση με το πρόσωπο του Χριστού.
- Η πνευματική έπαρση είναι η χειρότερη μορφή υπερηφάνειας.
- Οι άνθρωποι που εγκλωβίζονται στην πλάνη κάποιων φιλοσοφικών κοσμοθεωριών που στηρίζονται στον άνθρωπο καταλήγουν να έχουν μεγάλη σκληρότητα και ρατσισμό.

- Επειδή στην πνευματική ζωή το κέντρο είναι το πρόσωπο του Χριστού, δεν υπάρχουν διαχωρισμοί και επίπεδα ανθρώπων, αφού άλλωστε ο μετανοών έσχατος καθίσταται πρώτος.
- Το θέμα δεν είναι αν είμαστε καλοί ή κακοί, αλλά αν είμαστε ζωντανοί ή πεθαμένοι. Και αρκεί να αποδεχτούμε τη θανατίλα μας, για να γευτούμε την όντως ζωή. Αυτό δηλαδή που έκανε η αγία Μαρία η Αιγυπτία.
- Όταν κέντρο μας είναι η αρετή μας και όχι ο Χριστός, δεν θα μπορέσουμε να γευτούμε τη ζωή, την ειρήνη και τη χαρά, αλλά θα γεμίσουμε με σκληροκαρδία.
- Οι πιο σκληροί άνθρωποι είναι οι ηθικοί και καλοί που πιστεύουν στην ηθική και την καλοσύνη τους.
- Ο άνθρωπος που ξέρει να σέβεται και να αποδέχεται τους άλλους είναι αυτός που κατάλαβε ότι είναι ένα ρεμάλι και τον ανέστησε η αγάπη του Θεού, δηλαδή ότι στην αγάπη του Θεού οφείλει τα πάντα. Γι' αυτό και αισθάνεται υποχρεωμένος σε αυτήν.
- Όταν ξέρουμε ότι όλα είναι της χάρης του Θεού, πώς μπορούμε να κρίνουμε αρνητικά τους άλλους και να τους βγάζουμε κατώτερους από μας;
- Ο Θεός δίνει τη χάρη Του στους ταπεινούς και αποστρέφεται τους υπερήφανους.
- Μόνο ο άνθρωπος που έχει ταπείνωση και συναίσθηση της κατάστασης-αμαρτωλότητάς του έχει και ειρήνη στην καρδιά του.
- Ας κοιτάζουμε πώς έζησαν εν μετανοία οι αμαρτωλοί, για να μπορέσουμε σιγά σιγά κι εμείς να βρούμε τον εαυτό μας μέσα σε αυτούς. Με τον τρόπο αυτό κάποτε θα συντριβούμε, θα σπάσουν οι σκληρές καρδιές μας, οι σκληροί εκείνοι βράχοι στη συνείδησή μας και θα δώσει ο Θεός τη χάρη Του να δούμε το πρόσωπό Του. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ο σκληρόκαρδος άνθρωπος είναι νεκρωμένος και δεν μπορεί να αντιληφθεί τα πολλά όμορφα πράγματα που συμβαίνουν στη ζωή του και που είναι ευλογίες από τον Θεό.
- Ευσυγκινησία δεν σημαίνει και μαλακή καρδιά. Υπάρχουν πολλοί κλαψιάρηδες που είναι από τους πιο σκληρόκαρδους.
- Τα λόγια μας στην εξομολόγηση να είναι αληθινά, δηλαδή να έχουμε συνειδητοποιήσει τι γίνεται και να έχουμε πάρει τις αντίστοιχες αποφάσεις.
- Ακόμα και η μετάνοια δώρο του Θεού είναι. Αυτό που είναι δικό μας και στο οποίο ο Θεός ανταποκρίνεται είναι η προαίρεση, η κίνησή μας να εξομολογηθούμε και να μετανοήσουμε.
- Ο Θεός ψάχνει για την αμφισβήτηση του εαυτού μας και των βεβαιοτήτων μας, ώστε να δώσει τη χάρη Του.
- Ο Θεός, που βλέπει την καρδιά μας, ξέρει πότε να δώσει τα χαρίσματά Του, ώστε αυτά μας ωφελήσουν και να μην μας οδηγήσουν στην υπερηφάνεια.
- Να μην ζητάμε δώρα από τον Θεό, αλλά να διαμορφώνουμε εκείνες τις συνθήκες που να είμαστε δεκτικοί στα δώρα Του.
- Στη σχέση μας με τον Θεό και στην εξομολόγηση να νιώθουμε απλότητα και άνεση.

- Όσο περισσότερο διαλεγόμαστε με τους λογισμούς μας, τόσο περισσότερο αυτοί ισχυροποιούνται μέσα μας και μας ταλαιπωρούν.
- Να αρνούμαστε την κουβέντα με τους λογισμούς, για να φεύγουν.
- Στη απόλυτη ησυχία μπορούμε να ακούσουμε τον Θεό και η καρδιά μας μαλακώνει, γλυκαίνεται και ενώνεται με όλο τον κόσμο.

<u>05-04-2024</u> Η νέα πραγματικότητα (ομιλία μητροπολίτη Θεσσαλονίκης Φιλοθέου)

- Η σωτηρία δεν είναι αποτέλεσμα κάποιων δικών μας ατομικών ικανοτήτων, αλλά είναι αποτέλεσμα της παρουσίας του Θεού στη ζωή μας και της ένωσής μας με Αυτόν.
- Ο Θεός δεν κάνει πίσω ποτέ από αυτό που έχει χαράξει για τη σωτηρία του ανθρώπου.
- Ο Χριστός με τη σάρκωσή Του και με όλο το απολυτρωτικό έργο Του δημιούργησε μια νέα πραγματικότητα, μέρος της οποίας είναι κάθε άνθρωπος που είναι μαζί Του.
- Ο άνθρωπος διά του Χριστού σώζεται και οδηγείται στη Βασιλεία του Θεού, δηλαδή σε μια κατάσταση ανώτερη του παραδείσου.
- Η Εκκλησία είναι η νέα πραγματικότητα, όπου μας προσφέρεται η χάρη του Θεού, την οποία καλούμαστε να οικειωθούμε και έτσι να γίνουμε χαριτωμένοι άνθρωποι.
- Μετέχοντας στη ζωή της Εκκλησίας προγευόμαστε τη Βασιλεία του Θεού. Με άλλα λόγια ζούμε τη Βασιλεία του Θεού με τη μορφή αρραβώνα, ενώ μετά τη Δευτέρα Παρουσία θα τη ζούμε με τη μορφή γάμου.
- Η Παναγία είναι εκείνη που έφερε τον Χριστό στη ζωή μας και ταυτόχρονα είναι εκείνη που προσκομίζει όλους εμάς στην αγκαλιά του Θεού.

<u>07-04-2024</u> Ποιος είναι ελεύθερος;

- Ενώ από τον κόσμο προβάλλεται ως αξία η δύναμη και η ικανότητα ελέγχου των άλλων, έρχεται ο Χριστός να μας πει ότι αξία και δύναμη είναι η αδυναμία, η αγάπη και η διακονία των άλλων.
- Μόνο αν είναι πολύ δυνατός κάποιος, μπορεί να αρνηθεί τη δύναμή του, τα δικαιώματα-δίκαιά του και να βγει από τον εαυτό του, για να δώσει χώρο και ανάπαυση στον άλλον.
- Τη δύναμη της αδυναμίας την αντλούμε από Αυτόν που ήταν Θεός και σαρκώθηκε, δηλαδή αρνήθηκε τη δύναμή Του, και απέδειξε ότι η δόξα είναι ο σταυρός για τον άλλον.
- Η επίκληση του σταυρού χωρίς Χριστό, λόγο, επίγνωση είναι μια άρρωστη κατάσταση.
- Όσο περισσότερο ομοιάζουμε στη ζωή μας με τον Χριστό, τόσο περισσότερο οικείοι Του και συγγενείς Του γινόμαστε.
- Αν δεν έχουμε καταλάβει τη δόξα του σταυρού, δεν έχουμε γίνει ακόμα χριστιανοί.
- Η επιθυμία μου να αρνούμαι τον εαυτό μου στο όνομα του Χριστού για χάρη του άλλου είναι η ζωή. Η επιθυμία μου να εξαφανίζω τον άλλον για να κυριαρχώ εγώ είναι ο θάνατος.
- Όσο αγωνιώ για τα δίκαιά μου, τόσο υπηρετώ τον θάνατό μου.

- Όταν έχω νιώσει ότι Κάποιος με ανάπαυσε με την αγάπη Του, τότε κι εγώ παίρνω τη δύναμη να βγαίνω από τον εαυτό μου, να προσπαθώ να καταλάβω την ανάγκη του άλλου και να τον αναπαύσω.
- Ο Χριστός μάς νοιάζεται και μας περιθάλπει πιο πολύ απ' ότι εμείς νοιαζόμαστε για τον ίδιο μας τον εαυτό.
- Σκλαβωμένος είναι αυτός που προσπαθεί με κάθε τρόπο να αποδείξει τα δίκαιά του, ενώ ελεύθερος είναι αυτός που δεν εξαρτάται από τα δίκαιά του.
- Αυτό που χαρακτηρίζει έναν άνθρωπο ελεύθερο ή σκλαβωμένο είναι η στάση του απέναντι το ενδεχόμενο να χάσει τα δίκαιά του. Ο ελεύθερος αδιαφορεί αν τα χάσει, γιατί βρήκε άλλον πολύ μεγαλύτερο θησαυρό, ενώ ο σκλαβωμένος αγωνιά μην τυχόν και τα χάσει, γιατί είναι εξαρτημένος από αυτά.
- Ο κοσμικός άνθρωπος πάσχει και είναι δυστυχής, γιατί λατρεύει την εξωτερική δύναμη, μη πιστεύοντας ότι έχει κάτι δυνατό μέσα του, κυρίως μη βρίσκοντας μέσα του κάτι που να νικά τον θάνατο.
- Όταν νιώσω την αγάπη του σταυρωμένου Χριστού, έχω τη σοφία να χαίρομαι με τις επιτυχίες του άλλου, ακόμα κι όταν εγώ αδικούμαι. Η μεγαλύτερη ελευθερία είναι να βλέπω τους άλλους να προπορεύονται από μένα και να χαίρομαι.

<u>08-04-2024</u> Μόνο ο αποτυχημένος συναντά τον Θεό

- Μετανοούμε αληθινά: α) όταν έχουμε σιχαθεί την αμαρτία μας, β) όταν αποφασίσουμε να μην την ξανακάνουμε, ακόμη κι αν δεν το αντιλήφθηκαν οι άλλοι, γ) όταν νιώσουμε ότι η αμαρτία μας είναι βδέλυγμα του Κυρίου, δ) όταν πάψουμε να ασχολούμαστε με τις ζωές των άλλων. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Η μετάνοια δεν είναι κατόρθωμα ούτε αποτέλεσμα πίεσης του ψυχισμού μας, αλλά δώρο του Θεού σε αυτόν που θέλει πραγματικά να μετανοήσει.
- Οι λογισμοί είναι σαν τα αεροπλάνα. Μπορούν να περνάνε από πάνω μας, αλλά εμείς να μην κάνουμε το κεφάλι μας αεροδρόμιο που να προσγειώνονται. (Άγιος Παΐσιος)
- Όταν πάμε να κάνουμε κάτι, είναι πολύ σημαντικό να έχουμε ξεκαθαρίσει τον λόγο για τον οποίο πάμε να το κάνουμε. Αυτό ισχύει και στην εξομολόγηση.
- Όταν πηγαίνω να εξομολογηθώ, οφείλω να ξέρω γιατί το κάνω και ποια κατεύθυνση μετά θα ακολουθήσω, ώστε αυτά τα δύο να με οδηγούν στη μετάνοια.
- Οι λογισμοί που μας ταλαιπωρούν ξεκινούν από τον εσωτερικό τρόπο ζωής που εμείς έχουμε επιλέξει. Άρα εμείς ευθυνόμαστε για τους λογισμούς μας.
- Ο πνευματικός δεν αναλαμβάνει την ευθύνη των επιλογών των ανθρώπων, αλλά δίνει τα κριτήρια και τις βάσεις της ζωής.
- Πίσω από τους λογισμούς υπάρχει πάντα η ανασφάλεια και η έλλειψη αυτοεκτίμησης, την οποία δεν θα μας τη δώσει κάποιος άλλος, αλλά εμείς θα τη βρούμε ψάχνοντας μέσα μας.

- Βασικό κριτήριο και άξονας πνευματικής ισορροπίας είναι η ακατακρισία των άλλων.
- Η ακατακρισία έλκει όσο τίποτε άλλο τη χάρη του Θεού.
- Το ανακάτεμά μας στις ζωές των άλλων είναι ένδειξη μεγάλης πνευματικής φτώχειας.
- Ο άνθρωπος που είναι σε κατάσταση μετάνοιας δεν κατακρίνει κανέναν και δεν ενοχλείται από κανέναν.
- Όσο πιο διαταραγμένος είναι ένας άνθρωπος, τόσο περισσότερο γκρινιάζει με το καθετί, ενώ αντίθετα ο ισορροπημένος άνθρωπος είναι πάντα ήρεμος.
- Να μην ασχολούμαστε με τα πάθη των άλλων αλλά ούτε και με τα δικά μας πάθη. Να νοιαζόμαστε πώς θα γεμίσουμε από τον Θεό, ώστε τα πάθη να μην βρίσκουν χώρο μέσα μας.
- Να έχουμε ντροπή στην αμαρτία και παρρησία στη μετάνοια και όχι το αντίθετο, πράγμα που γίνεται συνήθως.
- Στην εξομολόγηση οφείλουμε να είμαστε αυθεντικοί και να μην βάζουμε το προσωπείο του ευλαβούς χριστιανού, το οποίο θα βγάλουμε αμέσως μετά.
- Οι λογισμοί είναι συμπτώματα που αποτυπώνουν την εσωτερική μας κατάσταση.
- Η εξομολόγηση δεν είναι δικαστήριο, αλλά διαδικασία αποκατάστασης της εσωτερικής μας ισορροπίας και ενσωμάτωσής μας στο σώμα του Χριστού.
- Ο Θεός δεν παύει να μας αγαπάει όταν αμαρτάνουμε. Απλώς εμείς σκοτιζόμαστε και κλεινόμαστε και δεν λαμβάνουμε την αγάπη Του.
- Από την πραγματική εξομολόγηση βγαίνουμε άλλοι άνθρωποι.
- Όσο περισσότερο φανερώνουμε στον Θεό την πραγματική μας κατάσταση, την ασχήμια μας, τόσο περισσότερο μας περιλούζει η χάρη Του.
- Όταν πιστεύουμε στην πραγματική μας αξία και δυνατότητα, δεν φοβόμαστε να εκτεθούμε και να αποκαλύψουμε την ασχήμια μας στον Θεό.
- Η εξομολόγηση είναι κατάβαση τη δύναμης του Θεού μέσα μας. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Αγιότητα είναι η συναίσθηση της κατάντιας μας, όχι με κλείσιμο στον εαυτό μας αλλά με εμπιστοσύνη στην αγάπη του Θεού και γνωρίζοντας ότι όλα όσα έχουμε είναι δικά Του.
- Αν και πολλές φορές η εξομολόγηση είναι μια ζεστασιά που προσφέρουμε στην ύπαρξή μας για να αντέχουμε στη ζωή ή είναι ικανοποίηση μιας ψυχολογικής ανάγκης, ο πρώτιστος σκοπός της είναι η θεραπευτική και αναγεννητική συνάντησή μας με τον Θεό.
- Τον Θεό Τον συναντούν οι αποτυχημένοι, οι χρεωκοπημένοι.
- Να προσέχουμε ώστε με τη συχνή εξομολόγηση και την πνευματική ζωή που πιθανόν κάνουμε να μην καθηλωθούμε στην ψευδή ιδέα μιας μακαριότητας και ενός εξασφαλισμένου παραδείσου, που ουσιαστικά θα αδυνατίσει την καρδιά μας.
- Οι άνθρωποι δεν χωρίζονται σε καλούς και κακούς, αλλά σε ζωντανούς και πεθαμένους.
- Ο άνθρωπος που ένοιωσε την πλήρη αποτυχία του και ζει βαθιά σχετιζόμενος με τον Θεό, έχει μέσα του άλλη δύναμη και ελευθερία, που δεν τον ενοχλεί κανένας και τίποτα.
- Η αμφισβήτηση του εαυτού μας είναι η προϋπόθεση για να ενεργήσει η χάρη του Θεού.

- Η Εκκλησία δεν είναι ο χώρος των τέλειων και καθαρών αλλά ο χώρος των μετανοούντων.
- Αυτό που ο πνευματικός κάνει στην εξομολόγηση είναι να μαρτυρεί και να επιβεβαιώνει ότι όντως ο άνθρωπος μετανόησε και πλέον ενσωματώνεται στο σώμα του Χριστού, που είναι η Εκκλησία, και ίσως ακόμη να δίνει στον άνθρωπο κάποια αγωγή θεραπευτική.
- Η συχνή επανάληψη της εξομολόγησης μπορεί να δείχνει επιπολαιότητα και ουσιαστικά αμετανοησία, αλλά μπορεί να δείχνει και ταπείνωση και ότι ο άνθρωπος δεν απογοητεύεται, "δεν το βάζει κάτω".
- Η Εκκλησία είναι ένα εργαστήρι που μεταποιεί το σκοτάδι σε φως, την ασχήμια σε ομορφιά, τους λογισμούς σε χαρά.
- Το μεγαλύτερο όπλο εναντίον της αμαρτίας είναι η όντως χαρά, η χαρά του Χριστού.

12-04-2024 Η αγάπη που νικά τις ενοχές

- Η πτώση μας, η αμαρτία μας είναι ότι δεν πήραμε στα σοβαρά τη ζωή μας, πιστέψαμε στην αυτάρκειά μας και δεν ψάξαμε να βρούμε κάπου αλλού τη ζωή. Γι' αυτό και αποτύχαμε.
- Ο Χριστός έρχεται στην αποτυχία μας, για να μας λυτρώσει από τα πάθη και τις αμαρτίες.
- Όσο ανοίγομαι στην αγάπη και την αγκαλιά του Θεού, τόσο ελευθερώνομαι από τα πάθη και τις αμαρτίες μου.
- Οι ενοχές, οι φόβοι και η πίστη στον εαυτό μας είναι τα εμπόδια στο άνοιγμά μας στην αγάπη του Θεού.
- Αυτό που διακρίνει την αλήθεια και το φως από το ψέμα και το σκοτάδι είναι το ότι δεν ξοδεύονται, δεν καταναλώνονται.

14-04-2024 Νηστεία-Προσευχή-Πίστη

- Με τη νηστεία δηλώνω στον Χριστό ότι δεν μπορώ να ζήσω μόνο με την υλική τροφή και ζητώ μια άλλη τροφή. Η νηστεία είναι κάτι σαν απεργία πείνας προς τον Θεό, για να μας δώσει την αγάπη Του και να αναπαύσει την καρδιά μας.
- Με τη νηστεία στερούμαι οικειοθελώς την υλική τροφή, για να θυμίσω στον εαυτό μου ότι πεινώ πνευματικά.
- Η νηστεία είναι ένα άδειασμα και η προσευχή είναι ένα γέμισμα.
- Προσεύχομαι σημαίνει ζητώ το έλεος του Θεού. Και έλεος του Θεού είναι ο ίδιος ο Θεός.
- Η προσευχή είναι κυρίως άνοιγμα της καρδιάς μου στον Θεό.
- Η προσευχή είναι ο τρόπος να αναπτύξω προσωπική σχέση με τον Θεό.
- Ο άνθρωπος που δεν αναπτύσσει μέσω της προσευχής προσωπική σχέση με τον Θεό, δεν μπορεί να κάνει καμία σχέση. Γιατί η προσευχή είναι αγωγή προσωπικής σχέσης.
- Η προσευχή είναι ο τρόπος ενεργοποίησης της καρδιάς μας στη γοητεία του Θεού.

- Με την προσευχή η καρδιά μου γίνεται τόσο ευρύχωρη που χωράει ο Θεός. Και εάν έγινε τόσο ευρύχωρη που χωράει ο Θεός, τότε μπορεί να χωρέσει σε αυτήν κάθε άνθρωπος.
- Ο αληθινά προσευχόμενος άνθρωπος είναι αυτός που αγκαλιάζει όλο τον κόσμο, που στην καρδιά του έχει όλο τον κόσμο, που η προσευχή του είναι οικουμενική.
- Ο αληθινά προσευχόμενος άνθρωπος στο "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με" περιλαμβάνει και τους εχθρούς του, δηλαδή προσεύχεται και για τους εχθρούς του.
- Ο Θεός δεν είναι απλώς μία άσκηση για να ανέβουμε σε κάποιο άλλο επίπεδο, αλλά είναι η τροφή της αληθινής ζωής.
- Η Θεός θέλει να γίνει ένα μαζί μας.
- Η πίστη στον Θεό είναι κάτι δυναμικό και όχι κάτι που το έχουμε δεδομένο.
- Η πίστη είναι δώρο του Θεού στον άνθρωπο που έχει τη διάθεση να πιστέψει, δηλαδή στον άνθρωπο που εμπιστεύεται τον Θεό.
- Η πρώτη έξοδος ενός ανθρώπου από τη φιλαυτία του είναι η διάθεσή του να εμπιστευτεί τον Θεό.

<u>15-04-2024</u> Θέλω να ζήσω ελεύθερος

- Οι περισσότερες ασθένειες έχουν και πνευματική βάση.
- Η στεναχώρια και τα "γιατί σε μένα" υποκρύπτουν εγωισμό.
- Ο ταπεινός άνθρωπος είναι πάντα ειρηνικός και αναπαυμένος
- Τα ψυχολογικά προβλήματα σωματοποιούνται και γίνονται ασθένειες σωματικές.
- Πολλοί που πάνε να εξομολογηθούν φαίνεται από τα λεγόμενά τους ότι στην πραγματικότητα θέλουν ντάντεμα. Αυτού του είδους η καταστρατήγηση της εξομολόγησης μπορεί να είναι χρήσιμη για το αρχικό χρονικό διάστημα που ο άνθρωπος είναι σφιγμένος.
- Η πραγματική εξομολόγηση πρέπει να περιορίζεται σε πνευματικά θέματα.
- Αυτό που συνδέει τους ανθρώπους είναι η κοινή υπαρξιακή συνισταμένη και ο λόγος που αναπαύει, ελευθερώνει και αναπτύσσει.
- Μόνο με την αίσθηση ότι βρισκόμαστε ενώπιον του Θεού σκεφτόμαστε τις αμαρτίες μας.
- Όταν είμαστε σε κατάσταση αναζήτησης του Θεού, με άλλα λόγια σε προσευχή, αποκτούμε λεπτή συνείδηση και φωτίζεται το μέσα μας, ώστε βλέπουμε την πραγματική μας κατάσταση. Όπως όταν μπούμε σε ένα σκοτεινό δωμάτιο, νομίζουμε ότι δεν έχει τίποτα, ενώ μόλις ανάψουμε το φως, βλέπουμε ότι υπάρχουν χίλια δυο πράγματα.
- Οι καρδιές αποκτούν οικειότητα και συγγένεια συνδεόμενες μεταξύ τους, όχι τόσο στα συναισθηματικά και ψυχολογικά θέματα, όσο στα υπαρξιακά και πνευματικά.
- Ο κοινός λόγος ζωής είναι που ενώνει τους ανθρώπους.
- Για να μπορέσουν δύο άνθρωποι να είναι μαζί, αυτό δεν είναι υπόθεση συμπεριφορών, αλλά υπόθεση εσωτερικών καταστάσεων και επιλογών.
- Οι καρδιές που αναζητούν τον Θεό έλκονται αυτόματα.

- Είναι λάθος να λέμε ότι θα πάμε να εξομολογηθούμε, αφού πρώτα κόψουμε τα αμαρτήματά μας. Το κόψιμο των αμαρτημάτων μας θα γίνει από τον Θεό, εφόσον ανοιχτούμε στη χάρη Του και την ελκύσουμε.
- Δεν υπάρχει βαρύτερο έργο από αυτό του πνευματικού πατέρα. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Αυτό που περισσότερο από όλα έχουμε ανάγκη είναι να αυξηθεί ο Χριστός μέσα μας, γιατί μόνο έτσι θα φύγουν τα απόβλητα που μας ταλαιπωρούν.
- Είμαστε γαντζωμένοι με τις αμαρτίες μας και δεν θέλουμε να τις αφήσουμε. Αλλά και ούτε κατανοούμε γιατί τις έχουμε.
- Νομίζουμε ότι οι αμαρτίες μας είναι η χαρά μας και ότι χωρίς αυτές δεν θα έχουμε χαρά.
- Με τις αμαρτίες μας κουκουλώνουμε τα κενά μας και τη μελαγχολία μας.
- Η βαρύτερη κατάσταση που αντιμετωπίζει ένας πνευματικός πατέρας είναι η παχυλότητα, η έλλειψη λεπτότητας και ευαισθησίας των πνευματικών παιδιών του.
- Το κόψιμο των αμαρτιών μας είναι δουλειά του Θεού. Αυτό που είναι δική μας δουλειά και ευθύνη είναι η απόφασή μας να τις κόψουμε.
- Ο Θεός ενεργεί και δίνει τη χάρη Του, όταν ο άνθρωπος έχει ταπείνωση μέσα του.
- Τελικά αυτό που μας σώζει είναι η ταπείνωση και το άφημά μας "στα χέρια" του Θεού. Κι αυτό δεν έχει σφίξιμο. Έχει ελευθερία που αναπαύει και εμάς και τους γύρω μας.
- Με την πίεση κανέναν δεν μπορούμε να φέρουμε στην Εκκλησία. Το αν θα έρθει κάποιος στην Εκκλησία είναι καθαρά θέμα δικής του ελεύθερης επιλογής.
- Ο Θεός και απλός είναι και άπλα είναι. Μας αγκαλιάζει όλους. Και δεν ενοχλείται από καμιά μας αμαρτία. Ενοχλείται που δεν έχουμε χαρά και δεν Τον εμπιστευόμαστε.
- Είναι πολύ σημαντικό να έχουμε λεπτότητα στη συμπεριφορά μας και να σεβόμαστε τη ψυχή και το πρόσωπο του άλλου ανθρώπου.
- Λεπτότητα, ευγένεια και ευαισθησία δεν σημαίνει μαλθακότητα. Ο λεπτός, ευγενικός και ευαίσθητος άνθρωπος διατηρεί τη δυνατότητα να γίνεται αυστηρός όταν αυτό χρειάζεται, κυρίως για να θυμίζει στον άλλον τα επιτρεπόμενα όρια.
- Καλή συμπεριφορά και αποδοχή του άλλου δεν σημαίνει συμπόρευση εκτός ορίων.
- Το να σεβόμαστε τον άλλον για ό,τι είναι και ό,τι κάνει δεν είναι απλώς τήρηση κάποιων κανόνων καλής συμπεριφοράς, αλλά καρπός μιας ψυχής που έχει πνευματική ευαισθησία. •
- Το μεγαλύτερο μαρτύριο σε ένα ζευγάρι είναι να συνέρχονται σωματικά και να μην επικοινωνούν ψυχικά, να μην έχουν κοινό λόγο ύπαρξης.
- Ο άνθρωπος με τον οποίο ζούμε δεν θα αλλάξει με την πίεση, τον έλεγχο, την επίκριση και τη στεναχώρια μας, αλλά με τη λεπτότητα και την αληθινή ζωή που θα του εμπνεύσουμε.
- Η συμβίωση με έναν άνθρωπο που ζει μακριά από τον νόμο του Θεού είναι δύσκολη αλλά μπορεί να είναι και ευλογία, με την έννοια ότι μέσα από την αγάπη, την προσευχή και την υπομονή ίσως μπορέσει να καταλάβει κάποτε την κατάστασή του και να αλλάξει.

- Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν δέχονται τα κηρύγματα για τον Χριστό. Οπότε, όταν θέλουμε να βοηθήσουμε κάποιον στα πνευματικά, να προσέχουμε ο λόγος μας να έχει τη μέγιστη διάκριση. Άλλωστε μόνο την αλήθεια μας, αυτό που είμαστε, μπορεί ο άλλος να εισπράξει από μας.
- Ο άνθρωπος που ζει τη χάρη του Θεού, όπως αυθόρμητα αναπνέει, έτσι αυθόρμητα εξωτερικεύει την καλοσύνη και όλους τους άλλους καρπούς της σχέσης του με τον Θεό.

<u>19-04-2024</u> Όταν τελειώνουμε εμείς αρχίζει ο Θεός

- Η χαρά διακρίνεται στην ψυχολογική, που είναι επιφανειακή και κρατάει λίγο, και στην οντολογική, που προκύπτει από τη σχέση με τον Θεό.
- Η μεγαλύτερη αμαρτία και η μεγαλύτερη προσβολή των μελών της Εκκλησίας προς τον Χριστό είναι ότι δεν έχουμε χαρά. Είναι σαν να λέμε στον Χριστό ότι τζάμπα σταυρώθηκε.
- Αν δεν έχουμε χαρά, η αιτία είναι ότι δεν έχουμε τοποθετηθεί σωστά στη ζωή μας. Είναι λανθασμένος ο άξονας αξιών και προσδοκιών που έχουμε στη ζωή μας και δεν ξεκαθαρίσαμε ποιοι είμαστε, τι θέλουμε και πού πάμε.
- Όταν προσπαθούμε να είμαστε δυνατοί, επιτυχημένοι και αναγνωρίσιμοι, επειδή αυτό δεν οδηγεί πουθενά, τελικά διαλυόμαστε.
- Όταν προσπαθείς να γίνεις δυνατός χωρίς όμως να διαχειριστείς και να αντιμετωπίσεις τον θάνατο, η δύναμή σου είναι ένα τίποτα.
- Όταν θέλεις την αναγνώριση του κόσμου και μέσα η καρδιά σου δεν είναι πλήρης με τη δόξα του Θεού, η αναγνώριση του κόσμου είναι ένα τίποτα, ένα άλλοθι του κενού σου.
- Αγωνιούμε για δύναμη, επιτυχία και δόξα, ενώ τη μεγαλύτερη δύναμη, τη μεγαλύτερη επιτυχία και τη μεγαλύτερη δόξα μάς τις έδωσε ήδη ο Χριστός, που σταυρώθηκε και αναστήθηκε για μας.
- Ο Χριστός ενεργεί στη ζωή μας, όταν Τον έχουμε μαζί μας ουσιαστικά, δηλαδή στην πράξη και όχι στα λόγια.
- Όλοι έχουμε ανάγκη την εμπειρία μιας μεγάλης αγκαλιάς που να μας περιθάλπει και να μας δίνει λόγο ζωής. Και η Εκκλησία μάς προσφέρει αυτή την εμπειρία, που είναι ο Χριστός.
- Όλος ο αγώνας μας και όλη η προσπάθειά μας είναι να αποδεχτούμε την αδυναμία μας, αναζητώντας Αυτόν που μας ξεπερνά. Πρέπει να είσαι πολύ δυνατός, για να αποδεχτείς την αδυναμία σου. Πρέπει να είσαι πολύ ελεύθερος, για να μη ζητάς την αναγνώριση και τα αξιώματα των ανθρώπων.
- Όταν τελειώνουμε εμείς, αρχίζει ο Θεός.
- Όταν αφηνόμαστε στην αγκαλιά του Θεού, ζούμε ένα πανηγύρι, γιατί βλέπουμε την ομορφιά που έχουμε και που είναι η αγάπη Του, που μας περιθάλπει παρά τα χάλια μας.
- Στην παρουσία του Θεού νικιέται ο θάνατος και βρίσκουμε τη μέγιστη δύναμη μέσα στην αδυναμία και την αφάνεια.

<u>21-04-2024</u> Η Εκκλησία είναι πιο «ανήθικη» από τον κόσμο

- Η ουσία του χριστιανικού ήθους έγκειται στην έξοδο από τον εαυτό μας και στο νοιάξιμο για την ανάπαυση του αδελφού μας. Με άλλα λόγια στο να μπαίνουμε στη θέση του άλλου και να τον αναπαύουμε.
- Αν έχουμε τη ζωή και τη χαρά του Θεού μέσα μας, η φυσική μας διάθεση και κίνηση είναι η διακονία των άλλων και δεν νοιαζόμαστε για πρωτεία.
- Άνθρωποι της διακονίας των άλλων με έναν τρόπο μόνο θα γίνουμε: με τη μετάνοια.
- Μπορεί η Εκκλησία να είναι συντηρητική, όταν μια γυναίκα που επί δεκαεπτά χρόνια ήταν πόρνη για το κέφι της την έκανε αγία και οι πιστοί την προσκυνούν; Ποιος φιλελεύθερος στον κόσμο θα το έκανε ποτέ αυτό;
- Η μετάνοια δεν κρίνεται από την ποσότητα του χρόνου αλλά από την ποιότητά της, το βάθος της. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Δύο είναι οι κίνδυνοι στην πνευματική ζωή: η ραθυμία και η απόγνωση.
- Η σωτηρία μου δεν είναι οι καλές μου πράξεις και η αρετή μου, αλλά ο Χριστός που αφήνω να μπει μέσα μου όταν μετανοώ.
- Αγιότητα δεν είναι η αναμαρτησία αλλά η βαθιά μετάνοια.

<u>22-04-2024</u> Λογισμοί ή λόγος στις σχέσεις μας;

- Ο αντιδραστικός άνθρωπος δύσκολα δέχεται κάτι που ακούει ή του συμβαίνει και η αντιδραστικότητα είναι γι' αυτόν στάση ζωής.
- Η αντιδραστικότητα είναι μειονεξία και αναπηρία.
- Ο αντιδραστικός άνθρωπος πάσχει, γιατί έχει συνηθίσει να μην επεξεργάζεται θετικά αυτά που ακούει ή του συμβαίνουν.
- Η αντιδραστικότητα διχάζει και απομονώνει τον άνθρωπο.
- Η πνευματικότητα και η ωριμότητα ενός ανθρώπου φανερώνονται από την ικανότητά του να σχετίζεται ακόμα και με αυτόν που έχει διαφορετικές απόψεις και δεν συμφωνεί μαζί του.
- Άλλο η οριοθέτηση, που γίνεται για μια έντιμη συνεννόηση, και άλλο η αντιδραστικότητα.
- Κάποιοι άνθρωποι έχουν τη μελαγχολία στην υπόστασή τους, αρέσκονται να ζούνε με αυτήν και αρνούνται την οποιαδήποτε χαρά.
- Η συνειδητή επιλογή της μελαγχολίας και της απομόνωσης ως τρόπο ζωής είναι ύψιστη μορφή εγωκεντρικότητας.
- Όταν δεν βρίσκουμε μέσα μας αξία και χαρά, ψάχνουμε κάτι έντονο έστω και αρνητικό, όπως είναι η μελαγχολία, στο οποίο να επενδύσουμε για να επιβιώσουμε.
- Η αντιδραστικότητα και η μελαγχολία είναι ασθένειες που κρύβουν μεγάλο εγωισμό και που μπορούν να θεραπευτούν με την ταπείνωση.

- Είναι λάθος να προσπαθούμε να γίνουμε καλά αλλάζοντας τη φύση μας. Καλά θα γίνουμε, αν νικήσουμε τα πάθη μας.
- Τα κληρονομικά και ψυχικά μας τραύματα να τα κάνουμε σκαλοπάτια για να πάμε στον ουρανό. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Αυτό με το οποίο δίνουμε περιεχόμενο στη ζωή μας είναι η ταπείνωση.
- Δεν υπάρχει άνθρωπος που δεν μπορεί να γίνει άγιος. Και ο λόγος που δεν αγιάζουμε είναι επειδή δεν θέλουμε να δεχθούμε αυτό που είμαστε. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε το εαυτό μας και να τον αποδεχόμαστε, γιατί μόνο έτσι θα μπορέσουμε να τον αλλάξουμε.
- Γεννιόμαστε χτυπημένοι και λαβωμένοι. Όμως το κακό δεν είναι στη λαβωματιά μας, αλλά στη θέλησή μας και στην υπερηφάνεια μας. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Η φράση "Να 'ναι ευλογημένο" φέρνει ειρήνη και θεραπεία τόση που δεν φανταζόμαστε.
- Όποιος θέλει εκείνα που δεν έχει, με άλλα λόγια όποιος ζηλεύει, μια ζωή θα τρικυμίζεται και θα ταλαιπωρείται.
- Ο ψυχικά υγιής και ισορροπημένος άνθρωπος δεν έχει την ανάγκη οι άλλοι να έχουν την έγνοια του, γι’ αυτό και δεν προσπαθεί να φαίνεται στους άλλους ως ο αδικημένος της ζωής.
- Αυτός που δεν ανέχεται διαφορετικό λόγο από αυτό που πιστεύει ο ίδιος είναι άρρωστος.
- Ο άνθρωπος του Θεού είναι ευέλικτος, προσαρμοστικός, διακριτικός, έχει ενσυναίσθηση.
- Να πάψουμε να προβάλουμε την ευθύνη της κατάστασής μας και της ζωής μας σε άλλους και να την αναλάβουμε οι ίδιοι. Μόνο έτσι θα ωριμάσουμε πνευματικά.
- Αυτό που μας χωρίζει από την αγιότητα είναι το εγώ. Και ό,τι μας έρχεται στη ζωή είναι μια αφορμή άσκησης στην έξοδό μας από αυτό το εγώ.
- Οι λογισμοί, επειδή είναι ένας τρόπος να ελέγξουμε τον άλλον, μας εμποδίζουν στο να σχετιστούμε μαζί του.
- Διά του λόγου γνωρίζουμε τον άλλον και σχετιζόμαστε μαζί του, όχι διά των λογισμών.
- Η θετική διάθεση και η καθαρότητα του λόγου μάς φέρνουν πιο κοντά στον άλλον.
- Η βάση των λογισμών είναι ο φόβος, δηλαδή η απουσία της αγάπης.
- Έχω λογισμούς, επειδή φοβάμαι και στην ουσία επειδή δεν αγαπώ.
- Οι λογισμοί σε μία σχέση κρύβουν την ανασφάλειά μας, κρύβουν το ότι δεν μπορούμε να εμπιστευτούμε αυτή τη σχέση.
- Δεν αγαπώ σημαίνει δεν είμαι διατεθειμένος να πολεμήσω τον εγωισμό μου.
- Διώχνω τους λογισμούς, όταν έχω λόγο και ο λόγος αυτός έγινε η ζωή μου με έρωτα και με αγώνα που καρποφόρησε.
- Οι άνθρωποι χωρίζονται σε πρόσωπα και σε βιολογικές μονάδες. Τα πρόσωπα έχουν λόγο και μπορούν να σχετίζονται. Οι βιολογικές μονάδες περιφέρονται από δω κι από κει και παιδεύονται με τους λογισμούς τους.
- Χωρίς λόγο ζωής δεν μπορεί να υπάρξει έρωτας και αγάπη.

- Όταν μέσα μας δεν υπάρχει λόγος ζωής, γεννιούνται οι λογισμοί.
- Όταν θα πάψω να τρέφομαι από τη έγνοια των άλλων για μένα, τότε θα αρχίσω να ζω.
- Άλλο να δέχομαι την αγάπη, τη φροντίδα και τη στήριξη του άλλου και άλλο να ζω γι' αυτά και να μην μπορώ χωρίς αυτά.
- Όσο λιγότερες είναι οι ανάγκες μας, τόσο περισσότερο ελεύθεροι είμαστε και τόσο περισσότερο γλεντάμε τη ζωή.
- Οι άνθρωποι που δεν πονάνε είναι κατά κανόνα σκληροί. Δεν πιάνουν τους χτύπους της καρδιάς των άλλων. Δεν έχουν τρυφερότητα, υπομονή, δύναμη. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Πολύ συχνά πίσω από το κλάμα κρύβεται τεράστιου βαθμού εγωισμός και σκληρότητα.
- Ο άνθρωπος που έχει λεπτότητα και ευαισθησία έχει και περισσότερες αντοχές.
- Η αρρώστια είναι μια ευκαιρία για τον άνθρωπο να μαλακώσει την καρδιά του και να σκεφτεί τον εαυτό του και τον θάνατο.
- Αν είμαστε άρρωστοι, να μην μιλάμε στους άλλους για την αρρώστια μας.
- Να είμαστε σοβαροί και αξιοπρεπείς και να μην θέλουμε οι άλλοι να ασχολούνται με μας και με τα προβλήματά μας.
- Να ξέρουμε να ακούμε τους άλλους και όχι να θέλουμε οι άλλοι να ακούνε εμάς.
- Το να θέλουμε να διηγούμαστε τα κατορθώματά μας ή τις αρρώστιες μας είναι κακομοίρικη ζωή, που κάνει τους άλλους να μας λυπούνται και να μας αποστρέφονται με συμπάθεια. Εμείς όμως να ακούμε τον πόνο του άλλου. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Η αρρώστια είναι μια από τις γλώσσες του Θεού, μια πανανθρώπινη γλώσσα. Όχι επειδή ο Θεός έπλασε τον άνθρωπο για να πονάει, αλλά επειδή ο πόνος επαναφέρει τον άνθρωπο στο αρχικό κάλλος. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Η κούραση τις περισσότερες φορές είναι πνευματική και ψυχολογική, όχι σωματική.
- Κουραζόμαστε εύκολα, συνήθως γιατί δεν βρίσκουμε νόημα στη ζωή μας και γιατί δεν έχουμε λόγο και κατεύθυνση στη ζωή μας.
- Η ψυχή μου είναι άρρωστη, όταν είμαι νευρικός, στενάχωρος, κλαψιάρης, παραπονιάρης, όταν κουράζομαι εύκολα, όταν όλα και όλοι μου φταίνε, όταν απαιτώ να με καταλαβαίνουν και να με αγαπάνε και όταν αντιτίθεμαι στην εικόνα του Χριστού, τον αδελφό μου, προκαλώντας τον λύπη ή πικρία.
- Όταν συμπεριφερόμαστε με αγένεια, ασπλαχνία και επιπολαιότητα στον αδελφό μας, τότε κλωτσάμε και γρονθοκοπούμε την εικόνα του Χριστού.
- Σε χειριστικό άνθρωπο, όπως για παράδειγμα σε κάποιον που επιλέγει το κλαψούρισμα και την απομόνωση για να τραβήξει την προσοχή των άλλων, δεν πρέπει να έχουμε ενοχές αλλά ούτε και να κρίνουμε τη στάση του.
- Όταν δεν απαντούμε με ενοχές στις αρρωστημένες επιθυμίες του χειριστικού ανθρώπου αλλά ούτε και τον κρίνουμε, τον βοηθάμε να καταλάβει ότι δεν έχει σφαίρες το όπλο του αυτό της κακομοιριάς και ότι το μόνο που κάνει είναι να ταλαιπωρεί τον εαυτό του.

- Να μην δραματοποιούμε τις ιστορίες χειριστικών ανθρώπων, γιατί σύντομα αυτοί θα βγάλουν προβλήματα κι εκεί που δεν υπάρχουν, για να ασχολούνται οι άλλοι μαζί τους.
- Σε άνθρωπο που πάμε να μιλήσουμε και από την αρχή έχει κακή και αντιδραστική διάθεση συμπεριφερόμαστε ως εξής: α) Δεν στεναχωριόμαστε, δηλαδή δεν κάνουμε δικό μας το πρόβλημά του. β) Αποκλιμακώνουμε μέσα μας το θέμα που τον απασχολεί. γ) Επιλέγουμε έναν πιο απαλό τρόπο επικοινωνίας, όπως είναι το χιούμορ.
- Η επιβεβαίωση της αληθινής μετάνοιας, με τη δυνατή αίσθηση της αγάπης του Θεού που μας παρέχει, είναι η επακόλουθη παραίτηση του ανθρώπου από οποιαδήποτε προσπάθεια αυτοδικαίωσης.
- Ο κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός και ανεπανάληπτος με κλήση να γίνει άγιος. Και αυτή είναι η αξία μας, η τεράστια αξία μας.
- Η ψυχολογική βοήθεια είναι σημαντική, γιατί βοηθάει τον άνθρωπο να είναι πιο λειτουργικός, να καταλάβει τον εαυτό του και τα κίνητρα των πράξεών του, αλλά δεν μπορεί να του δώσει νόημα ζωής.
- Το ότι κάποιος μπαίνει στη διαδικασία να γνωρίσει τον εαυτό του με τη βοήθεια ψυχολόγου είναι θετικό, γιατί δείχνει ότι ο άνθρωπος αυτός έχει πάρει στα σοβαρά τη ζωή του και ότι ίσως έτσι πιο εύκολα θα μπορέσει να μπει στη διαδικασία αναζήτησης του Θεού.

<u>28-04-2024</u> Ο τρόπος του Σταυρού η λύση στα αδιέξοδα του κόσμου

- Η Μεγάλη Εβδομάδα είναι πρόταση και στάση ζωής, που αποτελεί συμπύκνωση όλης της πνευματικής ζωής ενός χριστιανού.
- Ο σκοπός της πνευματικής ζωής δεν είναι να βελτιωθεί η συμπεριφορά μας κι ο χαρακτήρας μας ώστε να γίνουμε καλύτεροι άνθρωποι, αλλά είναι να αναπτύξουμε προσωπική σχέση με τον Νυμφίο Χριστό.
- Όταν ζούμε με σύνεση, προσοχή και σωφροσύνη, καλλιεργούμε την ικανότητα σύναψης προσωπικής σχέσης με τον Νυμφίο Χριστό.
- Η παρθενία και η σωφροσύνη χωρίς την ελεημοσύνη, την ευσπλαχνία και την αποδοχή του άλλου ανθρώπου, είναι ανώφελη για τον Χριστό.
- Μόνο όταν φλεγόμαστε από πόθο και πόνο για τη σωτηρία κάθε ανθρώπου, μπορούμε να είμαστε του Χριστού.
- Για τη σωτηρία ολόκληρης της κτίσης, ακόμα και των ερπετών και των ίδιων των δαιμόνων, οφείλουμε να προσευχόμαστε. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Σχέση και φιλία με τον Χριστό αναπτύσσουμε, όταν ακολουθούμε την οδό του Σταυρού, που είναι η οδός της ταπείνωσης και της θυσίας για τους άλλους.
- Η δύναμη του χριστιανού είναι η αδυναμία του Σταυρού.
- Η πιο ερωτική μέρα του χρόνου δεν είναι της Ανάστασης αλλά της Σταύρωσης.

- Η διάθεσή μας να κυριαρχήσουμε πάνω στους άλλους είναι θάνατος. Αντίθετα, η διάθεσή μας να θυσιαστούμε, όπως ο Χριστός, για χάρη των άλλων είναι νίκη επί του θανάτου.
- Μεγάλος και σημαντικός είναι αυτός που κάνει τον άλλον να αισθάνεται μεγάλος και σημαντικός και που δίνει χώρο στον άλλον.
- Όταν ελευθερώνουμε τον άλλον και του δίνουμε ζωή, ελευθερωνόμαστε και παίρνουμε ζωή κι εμείς, γιατί διώχνουμε τον φόβο μας, που είναι η μεγαλύτερη σκλαβιά και η μεγαλύτερη στέρηση της ζωής.
- Όταν μας συγκλονίσει ο έρωτας του Χριστού και τον ζήσουμε, η ζωή μας θα είναι ένα συνεχές γλέντι, ακόμα κι όταν κάποιος μας αδικεί, γιατί πίσω από αυτόν τον άνθρωπο εμείς θα βλέπουμε έναν δυνάμει άγιο.
- Μια φορά να ζήσουμε οντολογικά, όχι συναισθηματικά, τη Μεγάλη Εβδομάδα αρκεί για να αλλάξει η ζωή μας.
- Ο Χριστός με τη Σταύρωσή Του μας μαθαίνει την αγάπη. Γι' αυτό η Μεγάλη Εβδομάδα είναι τόσο σημαντική.

<u>12-05-2024</u> Εμπιστεύομαι και δεν χειραγωγώ

- Η απιστία του Θωμά λέγεται καλή απιστία, γιατί με αυτήν μαρτυρείται η Ανάσταση του Χριστού και γιατί οδηγεί στην επίγνωση.
- Η επιθυμία του Θωμά να έχει προσωπική εμπειρία του γεγονότος της Ανάστασης και να λάβει προσωπική σχέση με τον Χριστό είναι όχι απλώς κάτι νόμιμο αλλά είναι και ο λόγος της ύπαρξης κάθε ανθρώπου.
- Ο Θωμάς είχε την καλή ανησυχία και ζητούσε την προσωπική συνάντηση και σχέση με τον αναστάντα Χριστό, κάτι που εμείς δεν κάνουμε, αφημένοι καθώς είμαστε σε μια νεκρή θρησκευτικότητα και σε μαρτυρίες άλλων.
- Το άφημά μας σε μαρτυρίες άλλων χωρίς τη δική μας ενεργοποίηση δεν δηλώνει πίστη.
- Ο Χριστός μάς καλεί σε προσωπική συνάντηση και σε σύναψη άμεσης σχέσης μαζί Του και όχι μέσω κάποιων άλλων. Γιατί είμαστε παιδιά του Θεού και όχι εγγόνια Του.
- Το πρώτο πρόβλημα με τον Θωμά είναι ότι υποδεικνύει ο ίδιος στον Χριστό τον τρόπο της προσωπικής συνάντησης τους, δηλαδή τον τρόπο που ο Χριστός θα ενεργήσει σε αυτόν. Δεν εμπιστεύτηκε τον Χριστό και δεν αφέθηκε σε Αυτόν, όπως π.χ. έκανε η Παναγία.
- Το πώς τοποθετούμαστε στη σχέση μας με τον Θεό είναι αλληλένδετο με το πώς τοποθετούμαστε στις σχέσεις μας με τους ανθρώπους. Συνήθως για να πιστέψουμε τις διαθέσεις κάποιου και να τον εμπιστευτούμε, θέλουμε να του υποδείξουμε τον δικό μας τρόπο που θα ενεργήσει πάνω μας και που θεωρούμε ότι είναι σύμφωνος με τις ανάγκες μας, δηλαδή ουσιαστικά να τον χειραγωγήσουμε. Αυτό είναι εγωκεντρισμός και κλείσιμο στον εαυτό μας. Αλλά το ίδιο κάνουμε και με τον Θεό, από Τον οποίο ζητάμε να μας λύσει το πρόβλημα που εμείς θέλουμε, με τον τρόπο που εμείς θέλουμε, ώστε να πιστέψουμε με τον

τρόπο που εμείς θέλουμε. Στην πραγματικότητα ούτε τη βαθύτερή μας ανάγκη κατανοούμε ούτε εμπιστευόμαστε την πρόνοια του Θεού.

- Από την απουσία εμπιστοσύνης στην πρόνοια του Θεού και από την υπόδειξη στον Θεό τι οφείλει να κάνει για μας ξεκινάει η τραγωδία της ζωής μας.
- Όλος ο πνευματικός αγώνας μας είναι να σταυρώσουμε τις προσδοκίες που έχουμε από τον Θεό και να Του αφεθούμε.
- Το δεύτερο πρόβλημα με τον Θωμά είναι ότι επιλέγει τον κατώτερο και λιγότερο συγκλονιστικό τρόπο εμπειρίας Θεού, που είναι αυτός των αισθήσεων.
- Υπάρχουν ανώτεροι των αισθήσεων τρόποι συνάντησης με τον Θεό αλλά και με τους ανθρώπους, όπως είναι ο λόγος που εκπέμπει φως, πνεύμα, ειρήνη.
- Οφείλουμε να εκλεπτύνουμε τις χονδροειδείς αισθήσεις μας, ώστε να μπορούμε να συνδεόμαστε πιο ουσιαστικά τόσο με τον Θεό όσο και με τους ανθρώπους.
- Αυτά που ζητάμε από τον Θεό, τους ανθρώπους και τον εαυτό μας μαρτυρούν την εσωτερική μας κατάσταση και τον βαθμό της ποιότητας και ανάπτυξής μας.

<u>13-05-2024</u> Ξέρω να κάνω διάλογο;

- Ο διάλογος μπορεί να θεραπεύσει αλλά μπορεί και να περιπλέξει. Το τι αποτέλεσμα θα έχει ένας διάλογος εξαρτάται από το κίνητρο και τη διάθεση που έχουν οι συμμετέχοντες, από τον τρόπο που γίνεται, αλλά και από το περιεχόμενο που αυτοί του δίνουν.
- Η σύγκρουση, που είναι αποτέλεσμα της διάθεσης κυριαρχίας πάνω στον άλλον, δεν ξεπερνιέται με τη νίκη επί του άλλου, αλλά με την ήττα τη δική μας, που όμως έχει λόγο, δηλαδή με τη δύναμη της αγάπης.
- Οι βεβαιότητες που από μικροί χτίζουμε αποτελούν μεγάλο εμπόδιο στην πορεία της ζωής μας. Θεωρούμε ότι ξέρουμε ποιο είναι το σωστό και ποιο το λάθος και θέλουμε ο άλλος να συμπλέει μαζί μας.
- Δύσκολα δεχόμαστε τον τρόπο του άλλου και θέλουμε να υποδεικνύουμε ή και να επιβάλλουμε στον άλλον τον δικό μας τρόπο, κάτι που δείχνει την ανωριμότητά μας. Αυτό συμβαίνει ακόμα και με τον Θεό.
- Ενώ ο Θεός ενεργεί πάνω μας με τον δικό Του τρόπο, εμείς συχνά αντιδρούμε.
- Η επιθυμία μας να χειραγωγούμε τον άλλον υποδεικνύοντάς του τον δικό μας τρόπο δείχνει ότι δεν τον σεβόμαστε, δεν τον αγαπάμε και ότι η σχέση μας μαζί του δεν είναι υγιής.
- Σε έναν διάλογο που κάνουμε, ενώ οφείλουμε να μπαίνουμε στη θέση του άλλου ώστε να τον κατανοήσουμε, συχνά προσπαθούμε να φέρουμε τον άλλον στα δικά μας μέτρα ώστε να μας δικαιώσει. Είναι δυνατόν ένας τέτοιος διάλογος να φέρει θετικό αποτέλεσμα;
- Ο υγιής διάλογος γίνεται πάντα μέσα σε πνεύμα ελευθερίας και αγάπης.
- Δεν κουβεντιάζουμε απλά για να λύσουμε κάποια προβλήματα ή για να διευθετήσουμε τις τυχόν διαφορές μας, αλλά κυρίως για να μοιραζόμαστε τον λόγο ζωής που έχουμε.

- Ο λόγος μας αποτυπώνει το πρόσωπό μας, την υπαρξιακή μας ταυτότητα. Και διά του λόγου (διά-λογος) μπορούμε να σχετιζόμαστε με τον άλλον άνθρωπο.
- Ο διάλογος είναι τρόπος ζωής που βάζει στη ζωή μας τον άλλον.
- Οι διαλεγόμενοι είναι δύο ανθρώπινες υπάρξεις που επέλεξαν ελεύθερα να συνυπάρχουν ο ένας με τον άλλον.
- Ο ειλικρινής διάλογος δεν γίνεται για να φέρουμε τον άλλον "στα νερά μας", αλλά για να γνωρίσουμε την ουσία του, το πρόσωπό του και για να σχετιστούμε μαζί του.
- Ο διάλογος δεν είναι μόνο μια προσπάθεια συνεννόησης με τον άλλον, αλλά κυρίως είναι μια προσπάθεια ερμηνείας του άλλου και ανακάλυψης του περιεχομένου της ψυχής του.
- Η μέσα από τον διάλογο αποδοχή του άλλου λειτουργεί θεραπευτικά.
- Η σχέση είναι ανάδειξη της ελευθερίας, της ευθύνης και της αγάπης.
- Διαλέγομαι με κάποιον, γιατί η ελευθερία η δική μου και η ελευθερία η δική του δεν συγκρούονται αλλά συναντιούνται στον χώρο της αγάπης. (Παύλος Σισανίου και Σιατίστης)
- Αληθινή σχέση και αληθινός διάλογος μόνο με ελευθερία και αποδοχή του άλλου μπορούν να υπάρξουν.
- Να βλέπουμε τον συνομιλητή μας ως έναν θησαυρό, από τον οποίο θα πλουτίσουμε.
- Για να αναδειχτούν τα χαρίσματα του άλλου ανθρώπου, οφείλω να πιστέψω στην αξία που έχει και που του δόθηκε από τον Θεό.
- Αν δεν αποτελεί ο άλλος για μας θησαυρό προς εξερεύνηση διά της αποδοχής και του διαλόγου, οπωσδήποτε θα οδηγηθούμε στη σύγκρουση και όχι στη σχέση.
- Αν έχω απαξιωμένο μέσα μου τον άλλον, κανέναν ουσιαστικό διάλογο δεν θα μπορέσω να κάνω μαζί του. Μόνο αν πιστεύω ότι έχω να του δώσω και έχει να μου δώσει μπορεί να γίνει κάτι.
- Απαραίτητη προϋπόθεση του διαλόγου είναι η εμπιστοσύνη στον άλλον άνθρωπο.
- Το ότι δεν εμπιστεύομαι τον άλλον και είμαι καχύποπτος απέναντί του φανερώνει ότι δεν εμπιστεύομαι τον εαυτό μου, δηλαδή ότι είμαι ανασφαλής.
- Οι διάλογοι υπάρχουν κυρίως για να εμπλουτίζουμε τους κόσμους μας.
- Είναι δική μας ευθύνη να βγούμε από τις βεβαιότητές μας και να έχουμε την υπομονή και τα οξυμένα εκείνα αισθητήρια, ώστε να μπορούμε να αντιλαμβανόμαστε το βάθος του άλλου.
- Αν εγώ δεν μπορώ να βγω από τις βεβαιότητές μου, να εκτιμήσω τον άλλον και να τον ακούσω πραγματικά, η ζωή μου θα στερείται τον πλούτο της ζωής του άλλου και κατά συνέπεια θα είμαι ένας φτωχός, κλειστός και κακομοίρης άνθρωπος.
- Ο πνευματικός άνθρωπος είναι ανοιχτός και έχει οξυμένα τα αισθητήριά του, γι’ αυτό μπορεί και αντιλαμβάνεται τις σημαντικές αλήθειες που υπάρχουν πίσω από τα λόγια του άλλου ανθρώπου.
- Με τον διάλογο αποδεχόμαστε ότι σε τίποτα δεν είμαστε πλήρεις και αυτάρκεις και ότι έχουμε να μάθουμε και γενικά να κερδίσουμε από τον άλλον άνθρωπο.

- Ο ανοιχτός άνθρωπος δεν έχει βεβαιότητες και συνεχώς αλλάζει και εξελίσσεται.
- Οι όμορφοι άνθρωποι είναι αυτοί που μέχρι τα γεράματά τους δεν σταματούν να μαθαίνουν, να αναθεωρούν και να εξελίσσονται.
- Η μεγάλη μας πτώση είναι η αυτονόμησή μας από τον Θεό, επειδή νομίζουμε ότι δήθεν είμαστε αυτάρκεις.
- Ο άλλος είναι το εντελώς απαραίτητο συμπλήρωμά μου.
- Η διαφορετικότητα των χαρισμάτων μέσα στην Εκκλησία δεν είναι πρόβλημα, π.χ. αφορμή σύγκρισης ή ζήλιας, αλλά πλούτος και αφορμή πλουτισμού. Γιατί όλοι είμαστε μέλη του ίδιου σώματος.
- Μέσα στο σώμα της Εκκλησίας το χάρισμα του άλλου είναι και δικό μου χάρισμα. Όπως και σε ένα ζευγάρι το χάρισμα του ενός μέλους είναι και του άλλου μέλους χάρισμα.
- Ο διάλογος και η αγάπη πηγαίνουν μαζί. Όταν ο διάλογος παραμεληθεί ή σταματήσει, φτωχαίνει η αγάπη.
- Στα ζευγάρια τα μέλη οφείλουν να καλλιεργούν και να ανανεώνουν συνεχώς τον εαυτό τους, για να καλλιεργείται και να ανανεώνεται η σχέση.
- Ο πραγματικά ζωντανός είναι και εκπληκτικός, δηλαδή εκπλήσσει θετικά τους γύρω του.
- Όταν ένας άνθρωπος είναι πραγματικά ζωντανός, ακόμα και τα μάτια του αλλάζουν-ζωντανεύουν τους άλλους γύρω του.
- Ο άλλος έχει μεγάλη κρυμμένη ομορφιά για να μας προσφέρει και εμείς οφείλουμε να βρούμε τον τρόπο να την αποκαλύψουμε.
- Η δυνατότητα διαλόγου αποτελεί αναμφίβολα τεκμήριο πνευματικής ωριμότητας.
- Άραγε ακούμε τον άλλον; Μήπως εξαντλούμε την ευφυία μας στο να εξουδετερώσουμε τον άλλον με κατασκευασμένα επιχειρήματα και λεκτικά τερτίπια; Μήπως ξέρουμε να μιλούμε αλλά δεν ξέρουμε να συνομιλούμε; (Παύλος Σισανίου και Σιατίστης)
- Στα ζευγάρια είναι απαραίτητο να δεχτεί ο ένας τον τρόπο του άλλου και να μην θέλει να επιβάλει τον δικό του. Αλλά αυτό μόνο με ταπείνωση και αγάπη μπορεί να γίνει. Γι' αυτό είναι μεγάλο άθλημα ο γάμος, που δεν κάνει για τους αμετανόητους εγωιστές.
- Αληθινή σχέση μπορούμε να έχουμε με κάποιον, μόνο όταν τον αγαπάμε όπως θέλει ο Θεός, δηλαδή θυσιαστικά και όχι με τον δικό μας εγωκεντρικό τρόπο.
- Την αληθινή αγάπη πάντα τη νιώθει ο άλλος, έστω κι αν δεν είναι αυτή που περίμενε για να δικαιώσει τον εγωισμό του.
- Όταν πάμε να μιλήσουμε με κάποιον για κάτι και παρατηρούμε ότι έχει αρνητική ή και εχθρική διάθεση, οφείλουμε προηγουμένως να μπούμε στη θέση του και να αντιληφθούμε τον λόγο για τον οποίο συμβαίνει αυτό. Και ακόμη να τον βοηθήσουμε να καταλάβει ότι στο θέμα αυτό δεν είμαστε εχθροί αλλά σύμμαχοι. Αυτή όμως η στάση μας χρειάζεται προσοχή, γιατί ο άνθρωπος αυτός μπορεί να έχει χειριστική διάθεση, να θέλει δηλαδή να παίξει.

- Πολλές άσχημες αντιδράσεις ανθρώπων δεν οφείλονται σε κακία, αλλά σε άλλο αίτιο, όπως είναι ο φόβος, η πληγή, η αμηχανία. Γι' αυτό ας μην σπεύδουμε να παίρνουμε θέσεις μάχης απέναντί τους, αλλά να προσπαθούμε να μπαίνουμε στη θέση τους.
- Στη σχέση του γάμου και στη σχέση μας με τον Θεό όσο περισσότερο προχωράμε, τόσο περισσότερα ανακαλύπτουμε. Αλλά και στην κάθε διαπροσωπική σχέση ισχύει αυτό.
- Το αν μας ακούει ή όχι ο άλλος όταν μιλάμε εξαρτάται από τον τρόπο που μιλάμε.
- Στη μετάδοση μηνυμάτων ζωής στον άλλον ο τρόπος του καθηγητή που μιλάει από θέση ισχύος δεν είναι πλέον πειστικός. Είμαστε περισσότερο αποτελεσματικοί, όταν, αφού πρώτα υπομονετικά περιμένουμε ο άλλος να ενδιαφερθεί και να ρωτήσει και αφού δημιουργήσουμε την κατάλληλη ευχάριστη ατμόσφαιρα, ξεκινούμε να του μιλάμε ταπεινά, συγκαταβατικά αλλά και προσεκτικά, ώστε να μην υπάρξει άμβλυνση της συνείδησης.
- Μόνο αν έχουμε υπαρξιακή δίψα και διαρκή αναζήτηση, μπορούμε να ζήσουμε και να προχωρήσουμε. Οι βολεμένοι άνθρωποι ούτε ζουν ούτε προχωρούν.
- Με τον διάλογο μπορούμε να ανακαλύψουμε την ουσία του άλλου, με την προϋπόθεση όμως να έχουμε προηγουμένως ανακαλύψει τη δική μας ουσία.

<u>18-05-2024</u> Η εφηβεία στη μεταμοντέρνα κουλτούρα (ομιλία π.Βασίλειου Θερμού)

- Η θεολογία προοδεύει, όταν συναντάται με το διαφορετικό και έχει δυσκολίες και εξωτερικές προκλήσεις. Για παράδειγμα, τα σπουδαία έργα των Πατέρων, που έχουμε, οφείλονται στη διασταύρωση των Πατέρων με τις αιρέσεις και το ελληνικό πνεύμα. Όπως επίσης, τα σπουδαία έργα των μεγάλων θεολόγων του 20ου αιώνα, που έχουμε, οφείλονται στη συνάντηση αυτών των ανθρώπων με τη νεωτερικότητα, δηλαδή με την αλλαγή της Δύσης.
- Η νεωτερικότητα (βιομηχανική και τεχνολογική επανάσταση), που αρχίζει με τον Διαφωτισμό, έχει ως κέντρο τον ορθό λόγο, γι' αυτό και παρήγαγε ιδεολογίες και αθεΐα. Η μετανεωτερικότητα (ευμάρεια, κατανάλωση, ψηφιακή τεχνολογία), που αρχίζει από η δεκαετία του 1960, έχει ως κέντρο την ψυχολογική εμπειρία, γι' αυτό και παρήγαγε θρησκευτική αδιαφορία και πολυθρησκευτικότητα.
- Η μετανεωτερικότητα δεν άλλαξε τους θεσμούς, αντίθετα τους εδραίωσε, αλλά επέδρασε στις νοοτροπίες. Όταν η ζωή σού δίνει τη δυνατότητα περισσότερων και μεγαλύτερων απολαύσεων, αυτό σε κάνει περισσότερο να επιδιώκεις εμπειρίες απόλαυσης παρά να σκέφτεσαι ποιο είναι το νόημα της ζωής για σένα. Αυτό έχει ως συνέπεια στη μετανεωτερικότητα να έχουμε πάρα πολλούς εθισμούς, πολύ περισσότερους από πριν.
- Στην παραδοσιακή κοινωνία, δηλαδή πριν τη νεωτερικότητα, οι δεσμοί που ανέπτυσσαν οι άνθρωποι καθορίζονταν κυρίως από τη συγγένεια και τον τόπο. Στη νεωτερική εποχή οι δεσμοί καθορίζονταν κυρίως από τους κοινωνικούς θεσμούς, π.χ. τους συλλόγους και τα κόμματα. Στη μετανεωτερική εποχή, που εμείς τώρα ζούμε, οι δεσμοί καθορίζονται κυρίως από τη συμμετοχή στα δίκτυα, κάτι που παραδόξως ευνοεί την ιδιώτευση.

- Η ιδιώτευση συχνά γίνεται το προστάδιο για τους εθισμούς και την αποχαύνωση.
- Ενώ στη νεωτερικότητα υπήρχε γενικευμένη αθεΐα και αντιλογία, στη μετανεωτερικότητα η κυρίαρχη τάση είναι η αδιαφορία για την πίστη ή η αποδοχή της πίστης ως κάτι που μπορεί να σου δίνει ηρεμία. Γι' αυτό και η μετανεωτερικότητα δεν είναι τόσο εχθρική για την πίστη όσο ήταν η νεωτερικότητα, στην οποία είχαμε ακόμη και διωγμούς και εκτελέσεις χριστιανών.
- Ο μεταμοντέρνος νέος άνθρωπος διατηρεί μια δυσπιστία προς τους θεσμούς, όπως είναι η Εκκλησία, με την οποία συγκεκριμένα μπορεί να ασχοληθεί, μόνο εφόσον βεβαιωθεί ότι ο λόγος της είναι συμβατός με την εμπειρία της ζωής του και δίνει σε αυτήν νόημα.
- Ο μεταμοντέρνος νέος άνθρωπος αντί να ασχολείται με ιδεολογίες, προτιμά την ιδιώτευση. Ή αδιαφορεί πλήρως για την πολιτική και χάνεται μέσα στα δίκτυα και τη παρέα του ή, αν κοιτάξει γύρω του και προβληματιστεί για το τι συμβαίνει, βυθίζεται σε κατάθλιψη.
- Για τον μεταμοντέρνο νέο η ψυχική εμπειρία είναι σημαντικότερη από ιδέες για τις οποίες αξίζει να αγωνιστείς και να πεθάνεις, δηλαδή δεν υπάρχουν πια οράματα, και υπάρχει μία αποσύνδεση από την κοινή περιπέτεια της ανθρωπότητας, κάτι για το οποίο έχει τεράστια ευθύνη το εκπαιδευτικό σύστημα.
- Για τον μεταμοντέρνο νέο δεν υπάρχει κάποια αντικειμενική ηθική, αλλά ο καθένας θεωρεί ηθικό ό,τι αυτός νομίζει πως είναι ηθικό.
- Στις διεκδικήσεις των κινημάτων ΛΟΑΤΚΙ παρατηρούμε ότι υπάρχει μία συσπείρωση κάποιων ανθρώπων, για να διεκδικήσουν την άκρα υποκειμενικότητα, όχι για να συνταχθούν μαζί προς την πραγματοποίηση κάποιου κοινού οράματος, όπως γινόταν τον καιρό των ιδεολογιών. Από αυτές τις διεκδικήσεις λείπει η οποιαδήποτε δέσμευση από την ιστορία, τον πολιτισμό, την προηγούμενη ανθρώπινη σκέψη.
- Οι ΛΟΑΤΚΙ υποστηρίζουν ότι είναι ένα άθροισμα υποκειμενικοτήτων που ζητούν τον απόλυτο αυτοκαθορισμό τους και ότι έχουν συσπειρωθεί, γιατί μόνο έτσι θα πετύχουν αυτά που διεκδικούν από τις κυβερνήσεις.
- Επειδή οι ΛΟΑΤΚΙ υπήρξαν καταπιεσμένοι επί αιώνες, που σε ορισμένες περιπτώσεις είναι και στις μέρες μας, είναι δικαιολογημένο να υπάρχει το κίνημά τους, για να υπερασπιστεί αυτούς τους ανθρώπους και να διεκδικήσει αξιοπρέπεια. Το πρόβλημα όμως είναι ότι έχουν την τάση ολοκληρωτισμού, δηλαδή θέλουν να επιβάλλουν πώς να μιλάμε, τι να δεχόμαστε για τα φύλα, ακόμη και να ενθαρρύνουν μικρά παιδιά στον στοχασμό επάνω στην εναλλαξιμότητα των φύλων και σε πειραματισμούς, το οποίο από πλευράς ψυχιατρικής καθαρά είναι καταστροφή.
- Ο μεταμοντέρνος νέος νοιάζεται κυρίως για την ατομική του αυτοεκπλήρωση και όχι για τις επιπτώσεις που θα έχουν οι ατομικές διεκδικήσεις του στον κοινό πολιτισμό, αν κάποτε γίνουν πραγματικότητα.

- Οι ΛΟΑΤΚΙ είναι γεμάτοι αντιφάσεις. Για παράδειγμα, ενώ λένε ότι είναι αντιδεξιοί, συμπεριφέρονται όπως η Θάτσερ, που έλεγε ότι δεν υπάρχει κοινωνία, αλλά υπάρχει μόνο άθροισμα ατόμων.
- Στη μετανεωτερικότητα διατηρούνται κάποια κατάλοιπα ηθικής, τα οποία είναι η αντίδραση της συνείδησης, που δεν γίνεται να εξαλειφθεί εντελώς, όπως: α) Παραμένει ως προτεραιότητα η ειλικρίνεια στις ανθρώπινες σχέσεις, δηλαδή ακόμη θεωρείται σοβαρό παράπτωμα το να προδώσεις την εμπιστοσύνη του άλλου. β) Υπάρχει μια πολύ μεγάλη ευαισθησία προς τα ζώα.
- Εκτός από τα κατάλοιπα της ηθικής, η μετανεωτερικότητα έχει και άλλα καλά: α) Την πολύ έντονη υπαρξιακή ευαισθησία, δηλαδή το ενδιαφέρον για τη σύνδεση του πνευματικού λόγου με τη ζωή των ανθρώπων με κέρδος τους το νόημα. β) Την ενίσχυση της ισότητας και την ανάδειξη των αδύναμων, δηλαδή την πεποίθηση ότι κάθε άνθρωπος έχει αξία. γ) Την αποδοχή της ελευθερίας και της ποικιλίας, δηλαδή την ύπαρξη χώρου για όλους και για όλα χωρίς διάθεση για κατάκριση των άλλων.
- Οι μεταμοντέρνοι νέοι, που δεν τους λένε τίποτα οι κανόνες της Εκκλησίας, χρειάζονται τον υπαρξιακό χριστιανισμό. Μπορούμε να τους τον δώσουμε; Είμαστε έτοιμοι να μιλήσουμε στον μεταμοντέρνο νέο για την πίστη έτσι όπως αυτός μπορεί να καταλάβει; Η απάντηση είναι πώς σήμερα ελάχιστοι κληρικοί και ελάχιστοι γονείς μπορούν να μεταδώσουν στους νέους τον υπαρξιακό χριστιανισμό, που να τους μιλάει στη γλώσσα τους και στην ψυχή τους.
- Μόνο αν προηγουμένως με έχει αγγίξει υπαρξιακά εμένα η αλήθεια του Θεού και αρχίσω να μετασχηματίζομαι, θα μπορέσω να μεταδώσω στον νέο κάτι που θα τον βοηθήσει να μετασχηματισθεί κι εκείνος, χωρίς όμως αυτό να σημαίνει ότι τα σημεία που η αλήθεια του Θεού άγγιξε εμένα θα είναι τα ίδια με τα σημεία που θα αγγίξει και τον νέο.
- Είναι απόλυτα βέβαιο ότι ο χριστιανισμός μπορεί να δώσει υπαρξιακές απαντήσεις στον μεταμοντέρνο άνθρωπο.
- Οι νέοι σήμερα δεν έχουν απορρίψει την πίστη. Είναι ανοιχτοί στην πίστη, αρκεί να τους καταλάβουμε και να τους μιλήσουμε στη γλώσσα που θα αγγίξει την ψυχή τους.
- Οι προκλήσεις και οι δυσκολίες ευεργετούν την Εκκλησία μακροπρόθεσμα.
- Οι μεταμοντέρνοι νέοι δεν θέλουν να παραβιάζουμε τα όρια που έχουν βάλει και αντιδρούν έντονα όταν το κάνουμε αυτό.
- Δεν είναι μεταμοντέρνοι όλοι οι έφηβοι και όλοι οι νέοι, αλλά αυτοί που τη μετανεωτερικότητα την έχουν κάνει νοοτροπία τους.
- Ο χριστιανισμός και η λατρεία της Εκκλησίας ξεκίνησαν με υπαρξιακό προσανατολισμό και διατηρήθηκαν έτσι για 5-6 αιώνες. Δεν είχαν τόση τάξη ούτε είχαν μουσικά βιβλία με νότες βυζαντινές. Και δεν είχαν φυσικά το μοναχικό τυπικό με τα χιλιάδες τροπάρια.
- Ο χριστιανισμός και η λατρεία της Εκκλησίας έχασαν τον υπαρξιακό προσανατολισμό τους στο Βυζάντιο, κατάσταση που διατηρήθηκε στην τουρκοκρατία αλλά και στη σημερινή εποχή.

- Χρειαζόμαστε μια γενική αναμόρφωση του εκκλησιαστικού σώματος, του εκκλησιαστικού οργανισμού και της λατρείας μας, προκειμένου να μιλήσουμε στον σύγχρονο άνθρωπο στη γλώσσα που καταλαβαίνει.
- Η πίστη μας θα πρέπει να γίνει περισσότερο υπαρξιακή και λιγότερο ιδρυματική. Αν το κάνουμε αυτό, δεν θα προδώσουμε την πίστη, αλλά θα τη βιώνουμε πολύ πιο αυθεντικά.
- Μπορεί πολλοί μεσήλικες να εκκλησιάζονται συστηματικά και να μην επαναστατούν όπως οι περισσότεροι νέοι, όμως αυτό δεν σημαίνει ότι βιώνουν αυθεντικά την πίστης τους ή ότι λαμβάνουν τους καρπούς της. Μερικά παραδείγματα που αποδεικνύουν ότι και οι μεσήλικες χριστιανοί έχουν πρόβλημα είναι τα εξής: α) Πολλοί δεν έχουν αναπτύξει προσωπική σχέση με τον Χριστό. β) Πολλοί χαρακτηρίζονται από υπερβολικές ενοχές και φόβο μήπως, αν απομακρυνθούν, ο Θεός τους τιμωρήσει. γ) Πολλοί έχουν αναπτύξει γεροντισμό, δηλαδή εξιδανικεύουν και λατρεύουν γεροντάδες. δ) Πολλοί πηγαίνουν και σε μάγισσες στα δύσκολα.
- Οφείλουμε να κατανοήσουμε τον ψυχικό κόσμο της μεταμοντέρνας νέας γενιάς, ώστε να μην τα αποδίδουμε όλα στο πόσο διεφθαρμένη είναι. Και αδικούμε πολύ τους νέους, αν τους καταλογίζουμε περισσότερη διαφθορά από αυτή των μεγαλύτερων σε ηλικία.
- Οι νέοι εκπροσωπούν έναν άλλο κόσμο, που δεν είναι κατ' ανάγκη απειλητικός.
- Η άνοδος της νεωτερικότητας με τον ορθολογισμό και την αμφισβήτηση της πίστης ενεργοποίησε σε κάποιους χριστιανούς ορισμένα αντανακλαστικά, με τα οποία εμβάθυναν στην πίστη, δημιουργώντας πολλοί από αυτούς σπουδαία έργα. Στην παραδοσιακή-προνεωτερική κοινωνία δεν ήταν απαραίτητο να εμβαθύνει κανείς στην πίστη, οι πιστοί δεν δέχονταν προκλήσεις ούτε αμφισβητούσε κανείς την πίστη κανενός.
- Αν αντιληφθούμε πώς σκέφτονται τα μεταμοντέρνα παιδιά μας, ίσως γίνουμε κι εμείς καλύτεροι χριστιανοί.
- Οι άνθρωποι της εποχής μας μπορεί να είναι και παραδοσιακοί και νεωτερικοί και μετανεωτερικοί, ανάλογα με την περίπτωση και το θέμα με το οποίο κάθε φορά συνδέονται.
- Για να κάνουμε χριστιανική και εκκλησιαστική αγωγή, δεν χρειάζεται να γυρίσουμε στην παραδοσιακή-προνεωτερική εποχή. Απλά οφείλουμε να προσαρμόσουμε αυτή την αγωγή στο κάθε παιδί, αφού πρώτα μπορέσουμε να το καταλάβουμε. Και να καλύψουμε το παιδί όσο περισσότερο μπορούμε: α) στις ερωτήσεις, που κάνει το μυαλό του καθώς αναπτύσσεται, β) στο συναίσθημά του, ώστε να δημιουργηθούν βιώματα από νωρίς, και γ) στις επιθυμίες του.
- Η αγωγή που θα δώσουμε στα παιδιά δεν θα είναι η ίδια που λάβαμε εμείς ως παιδιά, γιατί: α) το παιδί μεγαλώνει σε διαφορετική εποχή και β) το παιδί είναι διαφορετικό από μας.
- Ποιμαντική είναι η συνοδεία και η καθοδήγηση των πιστών στην πορεία τους προς τη Βασιλεία του Θεού.
- Αν τα παιδιά αισθανθούν ότι με την προσευχή, τον εκκλησιασμό και τη Θεία Κοινωνία των γονέων τους αυτοί γίνονται καλύτεροι γονείς στην επαφή τους με τα ίδια τα παιδιά, τότε αυτό γίνεται εμπειρία και των παιδιών. Αποθησαυρίζεται μέσα στη μνήμη τους.

- Όταν ένα παιδί λαμβάνει από γύρω του το μήνυμα ότι οι νόμοι δεν τηρούνται, αισθάνεται ότι δεν υπάρχουν όρια και ότι μπορεί να ενεργεί όπως του έρθει και χωρίς συνέπειες.
- Από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να συμβούν σε έναν άνθρωπο τα πάντα, από τα πιο ωφέλιμα ως τα πιο ζημιογόνα. Αυτά τα οποία προφυλάσσουν τον νέο από τις κακές επιδράσεις των μέσων κοινωνικής δικτύωσης είναι να έχει φίλους στην πραγματική ζωή και να έχει καλή σχέση με τους γονείς του, δηλαδή να υπάρχει ψυχική επαφή με αυτούς, έτσι ώστε να κρατιούνται οι ισορροπίες.
- Στην εποχή μας περισσότερη αναζήτηση έχουν κάποιοι μεταμοντέρνοι παρά οι παραδοσιακοί πιστοί, οι οποίοι δεν διαβάζουν καν την Καινή Διαθήκη.
- Η ορθόδοξη αυτοσυνειδησία έχασε πράγματα από το Βυζάντιο και πάει τώρα να τα ξαναβρεί δειλά δειλά μέσα σε ένα παγκοσμιοποιημένο περιβάλλον, που μοιάζει με αυτό που προηγήθηκε του Βυζαντίου.
- Είναι πολύ μεγάλη η ποικιλία των τρόπων με τους οποίους μιλάει ο Θεός. Μερικούς από αυτούς εμείς δεν τους αναγνωρίζουμε, είτε πρόκειται για τον άλλον είτε πρόκειται για μας.
- "Ο διάβολος οργώνει και ο Θεός σπέρνει", που σημαίνει ότι ο Θεός όλα μπορεί να τα χρησιμοποιήσει στο σχέδιό Του για τη σωτηρία του ανθρώπου.
- Προσευχόμαστε, αλλά τι ζητάμε στην προσευχή μας και ποιους αδελφούς μας περιλαμβάνουμε σε αυτήν; Προσευχόμαστε για την εμβάθυνσή μας στην πίστη, για τους ιερείς, για τους επισκόπους, για τους πολιτικούς, για τους ΛΟΑΤΚΙ;
- Η προσευχή είναι προϊόν θεανθρώπινης συνεργασίας. Από τότε που ο Θεός έγινε άνθρωπος τίποτε δεν είναι μόνο θεϊκό ή μόνο ανθρώπινο. Όλα είναι θεανθρώπινα.

<u>19-05-2024</u> Η μαγκιά των γυναικών

- Οι μαθήτριες του Κυρίου είχαν τόσο μεγάλη αγάπη γι' Αυτόν, που ξεπέρασαν τον φόβο για τους Ιουδαίους καθώς και τη σκέψη ότι δεν μπορούσαν να κυλήσουν τον λίθο με τον οποίο ήταν σφραγισμένος ο τάφος και πήγαν να αλείψουν το σώμα του Κυρίου με αρώματα.
- Η αγάπη νικά τον φόβο και τα λογικά επιχειρήματα και προσδοκά το ανέφικτο.
- Η αγάπη που μας προτείνεται να αγαπήσουμε τον Κύριο αλλά και τον κάθε άνθρωπο είναι αυτή που δεν έχει υπολογισμούς, βεβαιότητες και φόβο, είναι δηλαδή η αληθινή αγάπη.
- Η αληθινή αγάπη είναι καύση καρδιάς, που μας βγάζει από τον εαυτό μας και μας οδηγεί εκστατικά προς το αγαπώμενο πρόσωπο.
- Το γενναίο φρόνημα είναι υπόθεση προαίρεσης και όχι φύλου. Και δεν γεννιέται ούτε από τη σωματική δύναμη ούτε από τη λογική τεκμηρίωση, αλλά από την αγάπη.
- Μόνο αυτός που αγαπά αυθεντικά-αληθινά γίνεται γενναίος.
- Αυτός που γνώρισε βαθιά τον εαυτό του και τον άλλον κατάλαβε ότι ο άνθρωπος αξίζει να ζει μόνο για να σχετίζεται με το πρόσωπο του άλλου. Κι έτσι έμαθε να αγαπά.

- Όλο το περιεχόμενο και ο σκοπός της πνευματικής ζωής είναι η ένωσή μας με τον Χριστό και η ομοίωσή μας με Αυτόν, δηλαδή να γίνουμε αγάπη.
- Ο άνθρωπος του Θεού είναι αυτός που έμαθε να βγαίνει από τα δικά του δεδομένα και να αγαπά τον Χριστό και τον άλλον άνθρωπο απροϋπόθετα.
- Αγαπώ το πρόσωπο του άλλου σημαίνει αγαπώ την ουσία του, τον λόγο του, τον λόγο της ύπαρξής του και δεν βλέπω τον άλλον ως αντικείμενο προς χρήση.
- Πρόσωπο γίνομαι, μόνο όταν σχετίζομαι εν ελευθερία και αγάπη.
- Όταν σχετιστώ με τον Χριστό, το μόνο όντως Πρόσωπο, καθίσταμαι κι εγώ πρόσωπο και έτσι μπορώ να αγαπώ προσωπικά κάθε άνθρωπο.
- Ο άνθρωπος που είναι εγκλωβισμένος στους φόβους του, στις οχυρώσεις του και στις βεβαιότητές του και που βλέπει τους άλλους ως απειλή δεν μπορεί να αγαπήσει.
- Όταν προσδοκούμε από τον άλλον την αναγνώριση και την ευγνωμοσύνη, ό,τι και να του δώσουμε δεν είναι αγάπη.
- Η αληθινή αγάπη είναι αναστάσιμη και προηγουμένως σταυρώσιμη. Δεν γίνεται αλλιώς.
- Ο άνθρωπος που, όπως ο Χριστός, είναι ολόκληρος μια αγάπη αγαπά χωρίς εξαιρέσεις, αγαπά ακόμα και αυτούς που διάκεινται εχθρικά απέναντί του.
- Η αγάπη ακόμα και προς αυτούς που έχουν εχθρική διάθεση απέναντί μας είναι δώρο του τάφου και της Ανάστασης του Χριστού.
- Οφείλουμε να βγούμε από τη ναρκισσιστική διάσταση της αγάπης μας, με την οποία αντικειμενοποιούμε τον άλλον, και να δώσουμε υπόσταση και τιμή σε κάθε πρόσωπο που δεν βρήκε ακόμα το πρόσωπό του.
- Όταν αγαπάς και είσαι έτοιμος να χάσεις για τον άλλον, τότε είσαι παντοδύναμος. Το να μην φοβάσαι να χάσεις από τον άλλον είναι παντοδυναμία.
- Η αληθινή αγάπη καταργεί τη δύναμη της νίκης επί του άλλου και την αδυναμία της ήττας από τον άλλον. Ο άνθρωπος που αγαπά ξεπερνά αυτά τα σχήματα, γιατί του έχει αποκαλυφθεί ένας άλλος τρόπος ζωής.

<u>20-05-2024</u> Το άγχος της σχέσης

- Τα δύο μεγαλύτερα προβλήματα στην προσωπική μας ανάπτυξη είναι ο φόβος και οι βεβαιότητες που στηρίζονται στη λογική. Είναι αυτά τα δύο που οι μαθήτριες του Χριστού ξεπέρασαν, όταν πήγαν στον τάφο για να αλείψουν το σώμα Του με τα αρώματα.
- Η αληθινή αγάπη ξεπερνά τον φόβο και τη λογική.
- Γενναίος δεν είναι ο δυνατός, αλλά αυτός που μπορεί και αγαπάει αυθεντικά, δηλαδή έξω από τα κοσμικά σχήματα του φόβου και της λογικής.
- Πραγματικά αναρχικός άνθρωπος είναι αυτός που δεν είναι ούτε δούλος κανενός ούτε τύραννος κανενός. (π.Ανανίας Κουστένης)

- Γενναίο φρόνημα έχουμε, όταν λειτουργεί η καρδιά μας και ξέρουμε από πού ερχόμαστε και πού πάμε, δηλαδή όταν έχουμε λόγο ύπαρξης που εμπνέει και ορίζει τη ζωή μας.
- Οι διάφοροι φόβοι μας, όπως της αποτυχίας, της κόλασης, της τιμωρίας, τη απόρριψης, του πόνου, της προσβολής, της προδοσίας, του κινδύνου, της απειλής, της ήττας, του θανάτου ακυρώνουν τη δυνατότητά μας να ζήσουμε, να αναπτυχθούμε και να σχετιστούμε.
- Ο μεγάλος φόβος μας είναι ο φόβος να ζήσουμε πραγματικά, να ενεργοποιήσουμε την ελευθερία μας, να αναλάβουμε την ευθύνη μας.
- Όταν η σχέση μας με τον Θεό δεν στηρίζεται στην εμπειρία αλλά στην αντικειμενική "γνώση" και "αλήθεια", εύκολα μπορούμε να οδηγηθούμε στην οχυρωμένη θρησκευτικότητα και στον φανατισμό.
- Η οργή κάποιων θρησκευόμενων προς τους δήθεν εχθρούς της Εκκλησίας οφείλεται στον φόβο, τις βεβαιότητες και την ανάγκη να νιώσουν ασφαλείς, καθώς η έλλειψη του αληθινού εκκλησιαστικού βιώματος και ειδικότερα της σχέσης με τον Θεό τούς καθιστά μετέωρους χωρίς τις οχυρώσεις τους.
- Η Εκκλησία δεν είναι θρησκεία, αλλά πρόταση για προσωπική εμπειρία του Θεού μέσα στην εκκλησιαστική κοινότητα.
- Αν δεν αποκτήσει ουσία και λόγο η ζωή μου, ούτε τα θέματα της καθημερινότητας θα μπορέσω να τα διαχειριστώ.
- Όσο περισσότερο βαθαίνουμε τη σχέση μας με τον Χριστό, τόσο περισσότερο μέσα στην αγάπη Του γνωρίζουμε τον εαυτό μας και την προσωπική μας αξία.
- Όσο περισσότερο, με τη χάρη του Θεού, γνωρίζουμε την υψηλή προοπτική μας, τόσο περισσότερο γνωρίζουμε και την υψηλή προοπτική του άλλου ανθρώπου.
- Εάν σε μία σχέση δεν υπάρχει ελπίδα, η σχέση αυτή πάσχει.
- Ο πνευματικός άνθρωπος φαίνεται από το ότι είναι φορέας ελπίδας, τόσο για τον εαυτό του, όσο και για τον άλλον.
- Η μεγαλύτερη νίκη είναι η υποχώρηση και η ήττα για χάρη του άλλου. Η αγωνία μας να είμαστε νικητές και να υπερέχουμε έναντι του άλλου κρύβει τη μειονεξία μας.
- Ο καθαρός διάλογος μας τρομάζει και για τον λόγο αυτό κλεινόμαστε, οχυρωνόμαστε και βάζουμε τα κάθε μορφής προσωπεία μας. Έτσι είμαστε πάρα πολύ κοινωνικοί με τους άλλους αλλά και πάρα πολύ άγνωστοι.
- Το αληθινό μοίρασμα με τον άλλον μας τρομάζει, γι’ αυτό και προτιμούμε τις τακτικές και τις μεθοδεύσεις. Έτσι όμως ούτε πραγματικό διάλογο κάνουμε ούτε αληθινή σχέση έχουμε.
- Ο ειλικρινής διάλογος είναι πλουτισμός και δεν πρέπει να τον φοβόμαστε.
- Πίσω από την αποφυγή του ειλικρινούς διαλόγου με κάποιον συνήθως υπάρχει η πεποίθηση ότι ο άλλος είναι αντίπαλός μου και δεν αποτελούμε μέρη του ίδιου σώματος.
- Αυτό που έχει σημασία σε έναν διάλογο είναι το περιεχόμενο και η ποιότητά του, τα οποία φανερώνουν το περιεχόμενο και την ποιότητα των διαλεγομένων.

- Μία σχέση συγκροτείται, συγκρατείται και αναπτύσσεται από τον λόγο, το περιεχόμενο και την ποιότητα ανθρώπων, που συνεχώς προσπαθούν να εξελίσσονται.
- Η αγάπη και η σχέση είναι αφορμή εξέλιξης και ανανέωσης.
- Όλοι μπορούμε να αποκτήσουμε λόγο, περιεχόμενο και ποιότητα.
- Από τα κριτήρια ζωής που έχει ένας άνθρωπος διαμορφώνεται το πώς βλέπει τον άλλον.
- Όταν σε έναν γάμο δεν υπάρχει διάλογος και μοίρασμα, αναιρείται ο ίδιος ο γάμος.
- Όταν σε μία σχέση ο ένας βλέπει τον άλλον ως απειλή των βεβαιοτήτων του, τότε ο ίδιος βρίσκει διέξοδο στη συνεχή υπονόμευση του άλλου, έτσι ώστε να μην νιώσει ποτέ νικημένος και προδομένος από αυτόν.
- Πίσω από την αγωνία μου μήπως και με προδώσει ο άλλος κρύβονται το ότι δεν έχω βρει την προσωπική μου αξία, το ότι έχω στηρίξει τη σχέση μου στους κανόνες και όχι στην ελευθερία και το ότι δεν νιώθω ενωμένος με τον άλλον.
- Όταν μέσα στον γάμο υπάρχει ανταγωνισμός, έλλειψη διαλόγου και προσπάθεια επιβολής του ενός στον άλλον, τότε φανερώνεται πόσο εκτροχιασμένη είναι η σχέση.
- Αυτό που δείχνει ότι αισθάνομαι ενωμένος με τον άλλον και μέλος του ίδιου σώματος είναι το αν η πρόοδός του μου γεννά χαρά και όχι ζήλια.
- Είμαστε καλοί στα λόγια, ακόμα και στα θεολογικά και φιλοσοφικά, αλλά δεν έχουμε βιωματικό αντίκρισμα. Γι’ αυτό δεν γίνονται ανατροπές στη ζωή μας και δεν πείθουμε.
- Οι φωνές και τα κλάματα ενός ανθρώπου δείχνουν ότι ο άνθρωπος αυτός δυσκολεύεται να διαχειριστεί τα θέματά του.
- Οφείλουμε να απαλλαχθούμε από το άγχος του αλάθητου και της δικαίωσης.
- Στην ωριμότητα περιλαμβάνεται και η αποδοχή του λάθους μας. Και αυτή η αποδοχή του λάθους, εφόσον αναζητήσω τα αίτια, μπορεί να γίνει μοχλός της εξέλιξής μας.
- Ακόμη και το λάθος μπορεί να είναι ευλογία, γιατί μπορεί να μας χαμηλώσει και να μαλακώσει την καρδιά μας απέναντι στους άλλους.
- Τα λάθη και η συγχώρεση κάνουν τις σχέσεις. Δύο τέλειοι, ατσαλάκωτοι τύποι μπορούν να συγχωρεθούν, σχετισθούν, να ερωτευτούν; Μόνο να αυτοθαυμάζονται κλεισμένοι στον εαυτό τους μπορούν.
- Η εποχή μας ψάχνει για νόημα. Οι σημερινοί άνθρωποι είναι ανοιχτοί σε ό,τι θα δώσει νόημα στη ζωή τους.
- Η διαφωνία με τον άλλον πολλές φορές μας ωφελεί περισσότερο από τη συμφωνία, γιατί μας δίνει μια άλλη διάσταση του θέματος και γιατί έτσι γίνεται αφορμή να εξελιχθούμε.
- Η δυνατότητα αλλαγής της θεώρησης των πραγμάτων που έχουμε είναι μεγάλη ευλογία, που οφείλουμε να την αξιοποιούμε.
- Ο μεγαλύτερός μας πλούτος είναι οι άνθρωποι. Οι γνωστοί αλλά και οι άγνωστοι.
- Είναι καλό να γνωρίζουμε ανθρώπους. Όχι στην όψη τους, αλλά μέσα από τον λόγο τους στην ουσία τους.

- Μόνο όταν δεν λείπει από την καρδιά μας κανένας άνθρωπος, μπορούμε να ζήσουμε με ελευθερία και πληρότητα.

<u>26-05-2024</u> Τι με κάνει ανθρωποδιώκτη;

- Η σωματική μας υγεία επηρεάζεται από την πνευματική και ψυχική μας κατάσταση και από τη στάση ζωής που έχουμε.
- Η υγιής πνευματικά άνθρωπος είναι ο κατεξοχήν κοινωνικός.
- Όσο κι αν πολλές φορές αντικειμενικά μπορεί να φταίνε οι άλλοι για κάτι που κάνουν και που μας αφορά, το μεγάλο πρόβλημα είναι η δική μας λανθασμένη διαχείριση, εξαιτίας της λανθασμένης εσωτερικής μας τοποθέτησης ως προς τον συνάνθρωπο, ως προς τον Θεό και ως προς τον εαυτό μας.
- Εάν δεν τα βρούμε με τον αδελφό μας, ούτε με τον Χριστό θα τα βρούμε. Και προϋπόθεση να τα βρούμε με τον αδελφό μας είναι να τα βρούμε με τον εαυτό μας.
- Η ικανότητα να σχετίζομαι με τους άλλους ανθρώπους δηλώνει την ικανότητά μου να βγαίνω από τον εαυτό μου, να βγαίνω από τα θελήματά μου.
- Αυτό που με ορίζει ως άνθρωπο καθορίζει και τις σχέσεις μου με τους άλλους.
- Ελεύθερος είναι αυτός που είναι ελεύθερος από ανάγκες και που με επίγνωση και με τη θέλησή του στρέφεται αγαπητικά προς τον Χριστό και τους άλλους ανθρώπους.
- Μέτρο της πνευματικής μας υγείας είναι η ικανότητά μας να σχετιζόμαστε-συνδεόμαστε με τον κάθε άνθρωπο, ακόμα και με τον πιο κακό.
- Όσο περισσότερο επιεικείς είμαστε προς τους άλλους, τόσο περισσότερο λαμβάνουμε την επιείκεια του Θεού.
- Όπως ο Άγιος Αλέξανδρος ο Δερβίσης, οφείλουμε να κρατήσουμε μέσα μας γνήσια τη διάθεση για την αλήθεια του Χριστού, που έχει αγάπη και σεβασμό για τον κάθε άνθρωπο, και να τη διαφυλάξουμε.

<u>27-05-2024</u> Μαζοχισμός ή ελευθερία;

- Ο άνθρωπος που είναι απομονωμένος και δεν μπορεί να σχετιστεί ζει στην πτώση του.
- Οι λογισμοί μας καθορίζουν τη ζωή μας και τις σχέσεις μας.
- Αναπαυμένοι είμαστε, μόνο όταν αδιαφορούμε για τους λογισμούς μας, βγαίνουμε από την εγωκεντρικότητά μας και παραδινόμαστε στον Θεό.
- Ο "νεκρός" για τον κόσμο, επειδή δεν τον νοιάζει αν τον αδικούν ή αν τον επευφημούν, είναι μαζί με όλον τον κόσμο και είναι ο πραγματικά πνευματικός άνθρωπος.
- Εάν δεν χαιρόμαστε όταν μας περιφρονούν, έχουμε πολύ δρόμο να διανύσουμε μέχρι να βγούμε στην απόλαυση της ελευθερίας. (π.Βασίλειος Γοντικάκης)
- Ο άνθρωπος ευεργετείται περιφρονούμενος και ευτελίζεται αυτοπροβαλλόμενος.
- Ο πόνος μάς εξανθρωπίζει, ενώ η ψευδαίσθηση της αγιότητας μας γελοιοποιεί.

- Αγιότητα είναι το να λέμε "Να 'ναι ευλογημένο", ενώ πονάμε.
- Όταν συνεχίζουμε να δοξολογούμε στον Θεό ενώ έχουμε δυσκολίες, αυτές οι δυσκολίες μάς ενισχύουν ακατάπαυστα.
- Όταν έχουμε πνεύμα δοξολογίας, τα εμπόδια γίνονται ευλογίες.
- Οι άνθρωποι του Θεού δεν πιστεύουν στον εαυτό τους, όχι από μειονεξία, αλλά γιατί βρήκαν τον μέγιστο θησαυρό και είναι τρελοί γι' Αυτόν.
- Οι άγιοι είναι τρελοί για τον Θεό, γι' αυτό και είναι πραγματικά ελεύθεροι.
- Τα παράσιτα της παρουσίας μας, όπως ο εγωισμός μας, η φιλαυτία μας, οι λογισμοί μας, οι φαντασιώσεις μας, οι σκοπιμότητές μας, οι διεκδικήσεις μας, οι γκρίνιες μας, τα κλαψουρίσματά μας, ακόμη και η θρησκευτικότητά μας και η αρετή μας, δεν μας αφήνουν να ακούσουμε τον Θεό, που μιλάει στην καρδιά μας.
- Ο στόχος της ζωής μας να είναι η ανάπαυση των άλλων.
- Το ζητούμενο δεν είναι να νικήσω εγώ, αλλά να νικήσουμε όλοι και να φτάσουμε στην ελευθερία και στην αδελφοσύνη της ελευθερίας.
- Όταν κάποιος δυνατός συντρίβει τον αδύναμο για να πετύχει, τότε όλοι υποφέρουμε. (π.Βασίλειος Γοντικάκης)
- Όταν βγούμε από την εμμονή ότι ο άλλος είναι εχθρός που θέλει να μας βλάψει και όταν δούμε τον φαινομενικά εχθρό ως ευεργέτη, τότε θα μπούμε στον χώρο της πνευματικής ελευθερίας. Αυτό όμως, μόνο εφόσον στραφούμε στη χάρη του Θεού, μπορεί να γίνει.
- Οι ταπεινοί και ελεημένοι από τον Θεό άνθρωποι και μόνο με την παρουσία τους εμπνέουν τους άλλους να βρουν τον δρόμο τους.
- Ο Θεός πολλές φορές μιλάει και κάνει αποκαλύψεις μέσα από τη δυσκολία, το πρόβλημα, την ασθένεια, τον πόνο.
- Το βασικό χαρακτηριστικό του πνευματικού ανθρώπου είναι ότι νιώθει υπεύθυνος για τον άλλον άνθρωπο και την κατάστασή του. Κι αυτό δεν έχει να κάνει με την ηλικία.
- Ο πόνος βοηθάει τον άνθρωπο να ακούει τους άλλους και να πείθει τους άλλους.
- Θα κάνουμε μέσα μας χώρο για την αγάπη του Θεού, μόνο εφόσον αδειάσουμε από τον εαυτό μας και τη δική μας δύναμη.
- Η αληθινή αγάπη είναι πάντα σταυρωμένη.
- Οι έρωτες που δεν έχουν ήθος αληθινής αγάπης φθείρονται και χάνονται.
- Ο πονεμένος και συντετριμμένος άνθρωπος έχει ευαίσθητες τις κεραίες του και γι' αυτό μπορεί και αντιλαμβάνεται τα δώρα του Θεού αλλά και την κατάσταση του άλλου ανθρώπου.
- Οι καυχησιάρηδες μένουν δέσμιοι στη μετριότητα των μεγαλείων τους και δεν μπορούν να αναπτυχθούν πνευματικά.
- Την ψυχή ούτε η δόξα του κόσμου τη χορταίνει ούτε τα βάσανα την καταβάλλουν.
- Το πραγματικό μεγαλείο συνήθως υπάρχει στη σιωπή, στους ταπεινούς και ήσυχους ανθρώπους, ενώ ο θόρυβος συνήθως δηλώνει μειονεξία.

- Κανένα καλό δεν μπορούμε να έχουμε με τις δικές μας δυνάμεις, αλλά ευεργετούμαστε από τη χάρη που ο Θεός σκορπά σε όλον τον κόσμο.
- Η ζωή γνωρίζεται ως συνέχεια, όταν είναι προσφορά αγάπης και όχι διαπληκτισμός. (π.Βασίλειος Γοντικάκης)
- Τα γηρατειά είναι μεγάλη ευλογία, γιατί, ενώ οι βιολογικές μας δυνάμεις εξασθενούν, μια άλλη δύναμη μπορεί να ανατέλλει μέσα μας και έτσι γεμάτοι από συγνώμη και ευγνωμοσύνη να οδηγηθούμε σε γαλήνη ανάπαυσης.
- Είναι μεγάλη σοφία το να θέλουμε να είμαστε ανύπαρκτοι και να μην βλέπουμε κανέναν εχθρό γύρω μας αλλά μόνον φίλους. Γιατί και αυτοί που υποτίθεται ότι μας εχθρεύονται, στην πραγματικότητα μας εξελίσσουν, μας πηγαίνουν παραπέρα.

02-06-2024 Η προσωπική μας αξία και ο Χριστός

- Να μην είμαστε μονοδιάστατοι, αλλά να έχουμε πνευματική αναφορά στον Χριστό. Τότε ακόμα και οι σχέσεις μας με το άλλο φύλο θα έχουν διαφορετικό περιεχόμενο, δεδομένου ότι θα βλέπουμε τον άλλον ως πρόσωπο, ως εικόνα του Θεού και όχι ως φύλο.
- Μόνο αν νιώσουμε την προσωπική μας αξία, θα μπορούμε να κάνουμε καλές πράξεις. Άρα χρειάζεται κάποιος να μας δώσει αυτήν την αξία.
- Η αμαρτία είναι λανθασμένος τρόπος αναζήτησης της νίκης επί του θανάτου και άρα αναζήτησης του Θεού.
- Μόνο αυτός που σχετίζεται προσωπικά με τον Χριστό, ξεπερνά τα σχήματα του κόσμου και βρίσκει την προσωπική του ταυτότητα, το πρόσωπό του. Δεν μένει στο επιφανειακό, στο πώς δηλαδή να εκμεταλλευτεί τον άλλον, αλλά συναντιέται βαθιά και ουσιαστικά μαζί του.

03-06-2024 Οι απελπισμένοι θα σώσουν τον κόσμο

- Για να μπορέσει ο άνθρωπος να ελευθερωθεί από τα πάθη του και να μπει στην πνευματική ζωή, είναι πολύ σημαντικό να αποδεχτεί την προσωπική του αξία. Για να αποδεχτεί όμως την προσωπική του αξία, χρειάζεται κάποιος να του την αναγνωρίσει.
- Τα πάθη μας είναι υποκατάστατα της αλήθειας, υποκατάστατα του Θεού. Όταν ο έμφυτος πόθος του ανθρώπου για τον Θεό δεν εκπληρωθεί, γιατί, είτε από άγνοια είτε από επιλογή, ο άνθρωπος δεν στράφηκε σε Αυτόν, τότε έρχονται τα πάθη για να καλύψουν αυτό το κενό. Αυτό το κενό όμως δεν καλύπτεται, γιατί τίποτε ανθρώπινο δεν μπορεί να καλύψει τον πόθο μας για τον Θεό.
- Η αμαρτία είναι λανθασμένη κατεύθυνση του πόθου μας για τον Θεό. Αυτός είναι ο λόγος που η αμαρτία ορίζεται ως αστοχία.
- Θα μπορέσουμε να βοηθήσουμε κάποιον να ξεπεράσει τις εξαρτήσεις και τα πάθη του, μόνο αν του προτείνουμε ζωή, του δώσουμε δηλαδή ελπίδα και προοπτική ζωής.

- Τα κηρύγματα και οι συμβουλές έχουν ουσία και περιεχόμενο, μόνο αν αποκαλύπτουν στους ανθρώπους νόημα. Αυτό δεν γίνεται με λόγια, αλλά με την ίδια τη ζωή μας.
- Αν η ζωή μας δεν είναι φως και αποκάλυψη του Θεού, οι συμβουλές μας δεν μπορούν να βοηθήσουν κανέναν.
- Το σκοτάδι δεν φεύγει πολεμώντας το, αλλά με τον ερχομό του φωτός. (Άγιος Πορφύριος)
- Ο Θεός δεν είναι μια ανώτερη δύναμη. Είναι πρόσωπο. Αυτό φανερώνεται και από τη φράση "Εγώ ειμί ο λαλών σε", που είπε ο Χριστός στη Σαμαρείτιδα.
- Οι βεβαιότητες δημιουργούν περισσότερα προβλήματα από αυτά που λύνουν.
- Σε μία σχέση αυτό που κυρίως έχει σημασία είναι το περιεχόμενο της σχέσης, αυτό που μας συνδέει με τον άλλον. Τι συζητούμε, τι ορίζει εμάς προσωπικά και τη σχέση.
- Να μην ξεχνάμε κανέναν θλιμμένο, γιατί είναι ιερό πρόσωπο. Ούτε κανέναν χαρούμενο να ξεχνάμε, γιατί έχει ανάγκη συμπαράστασης. (π.Βασίλειος Γοντικάκης)
- Ο κάθε θλιμμένος, δηλαδή σταυρωμένος, είναι συγγενής με τον Χριστό.
- Πνευματικά κινδυνεύει περισσότερο ο χαρούμενος παρά ο θλιμμένος, γιατί μπορεί να οδηγηθεί στην έπαρση και στην αφασία.
- Στην εποχή μας, επειδή απουσιάζουν τα κριτήρια ζωής, οι άνθρωποι κοιτούν την εικόνα, την επιτυχία και όχι την ουσία, το περιεχόμενο. Αυτό ισχύει ακόμα και στην επιλογή συντρόφου, για την οποία τόσο πολύ πασχίζουν οι άνθρωποι.
- Τα κριτήρια με τα οποία επιλέγω σύντροφο ή φίλο μαρτυρούν ποιος είμαι.
- Είμαστε κενοί περιεχομένου και εσωτερικής ζωής και ζούμε για τον έξω άνθρωπο, την εικόνα, την οποία και λατρεύουμε.
- Οι δοκιμασίες της ζωής μάς βοηθούν να αποκτήσουμε περιεχόμενο.
- Οι καρφωμένοι σε σταυρούς δοκιμασιών δέχτηκαν μυστικά την αγαλλίαση, που κάνει την κόλαση παράδεισο. (π.Βασίλειος Γοντικάκης)
- Μέσα στον κάθε άνθρωπο υπάρχει μια δύναμη ακατάβλητη, που είναι έτοιμη να εκραγεί και να αναπτυχθεί απεριόριστα, όταν θιχτεί από την οποιαδήποτε αφορμή.
- Όσο πιο πολύ διαλυμένοι είμαστε, τόσο πιο πολύ αναδύεται μέσα μας μια άλλου είδους δύναμη, η παντοδυναμία της αγάπης του Θεού.
- Πίσω από όλα τα προβλήματά μας υπάρχει ένα άλλο πρόβλημα πολύ πιο ουσιαστικό: το ότι δεν βρήκαμε λόγο και νόημα στη ζωή μας.
- Έχει σημασία τι νιώσαμε να κυοφορείται μέσα μας όταν είμασταν παιδιά, τι μας ενθουσίασε όταν είμασταν έφηβοι, ποιον δρόμο ακολουθήσαμε στα χρόνια του δυναμισμού μας, σε ποια λογική αναπαυτήκαμε, ποια αποστολή παντρευτήκαμε, ποια πρόσωπα αγαπήσαμε και μας σφράγισαν, ποια είναι η τροφή μας. (π.Βασίλειος Γοντικάκης)
- Η υπαρξιακή μας ταυτότητα ορίζεται από την αξία ζωής στην οποία αναπαυόμαστε.

- Οφείλουμε να ανατρέξουμε στο παρελθόν μας και να βρούμε τον τίτλο της ζωής μας μέχρι τώρα. Αυτή η πνευματική ακτινογραφία του εαυτού μας είναι κάτι πολύ πιο σημαντικό από τα λεγόμενα θρησκευτικά μας καθήκοντα.
- Όπως όταν μπαίνουμε σε ένα αυτοκίνητο, δεν πηγαίνουμε όπου να 'ναι, αλλά έχουμε μία κατεύθυνση και έναν προορισμό, το ίδιο οφείλουμε να κάνουμε και με τη ζωή μας.
- Προϋπόθεση πραγματικών σχέσεων με τους άλλους είναι η ύπαρξη πραγματικής σχέσης με τον εαυτό μας.
- Στην Εκκλησία δεν κηρύττει θεωρίες ούτε ιδέες. Κι ο Χριστός δεν ήρθε να δώσει κάποια πρόταση ηθικής ή έναν κώδικα συμπεριφοράς, για να γίνουμε καλύτεροι. Αυτό πολλά κοσμικά συστήματα μπορούν να το κάνουν και ίσως καλύτερα. Η Εκκλησία υπάρχει για να σώζει τον κόσμο, διά του Χριστού, που είναι η κεφαλή της.
- Αν πιστεύουμε ότι θα σωθούμε με τις δικές μας δυνάμεις, θα οδηγηθούμε σε μια νοσηρή θρησκευτικότητα ψυχαναγκαστικού τύπου. Και αν πιστεύουμε ότι θα σώσουμε τον κόσμο, θα οδηγηθούμε στο να κρίνουμε τον κόσμο.
- Αν και γνωρίζουμε ότι ο Χριστός δεν ήρθε να κρίνει τον κόσμο αλλά να τον σώσει, η ένταση και ο φανατισμός που βγάζουν ορισμένοι χριστιανοί δείχνει ότι στην πραγματικότητα δεν το πιστεύουν αυτό.
- Η αγωνία μας για τη δική μας σωτηρία, αλλά χωρίς να έχουμε πιστέψει ότι αυτή είναι ο Χριστός, μας γεννά την ανάγκη να επιβάλλουμε τη σωτηρία στους άλλους.
- Ο Χριστός δεν ήρθε για να μας δώσει κάποια δωράκια, αλλά για να μας δώσει τον ίδιο Του τον εαυτό, τον τρόπο ζωής Του, που είναι μια διαρκής κένωση, μια διαρκής προσφορά, όχι μια επιβολή.
- Η μεγαλύτερή μου νίκη είναι η προσφορά του εαυτού μου στον άλλον.
- Το μεγάλο μας πρόβλημα είναι η ζωή χωρίς νόημα και ο θάνατος.
- Πνευματικοί άνθρωποι είναι οι διαλυμένοι, οι συντετριμμένοι, οι ανύπαρκτοι, όχι αυτοί που έχουν πνευματικό παρουσιαστικό.
- Οι πληγές μας μπορούν μεταποιηθούν και να γίνουν πηγές, που θα μας ενεργοποιήσουν και θα μας δώσουν κατεύθυνση.
- Η λύση των δύσκολων προβλημάτων δίνεται ως άνωθεν δωρεά στις ψυχές των ταπεινών, που γνωρίζουν τα απερινόητα της αγάπης του Θεού με την ύπαρξή τους ολόκληρη, πλουτίζουν με την ανάπαυση του πνεύματος και προσφέρονται ήσυχα προς όλους με τη χάρη της παρουσίας τους. (π.Βασίλειος Γοντικάκης)
- Αν δεν ειρηνεύουμε τους άλλους με την παρουσία μας, καθόλου δεν τους ωφελούμε με τα λόγια μας.
- Χωρίς τον Θεό είμαστε ένα τίποτα.
- Όλοι οι άνθρωποι που έφτασαν σε πνευματική χάρη έζησαν προηγουμένως την κόλαση.

- Ο Θεός επιτρέπει να ζήσουμε την κόλασή μας, γιατί μόνον έτσι χαμηλώνουμε και εκτιμούμε τον άλλον άνθρωπο, ακόμα και αυτόν που φαίνεται ασήμαντος.
- Οι ώρες του Άδη μας είναι οι ωδίνες του πνευματικού μας τοκετού.
- Ο συντετριμμένος, επειδή δεν πιστεύει στο δικό του φως, γίνεται φως για τους άλλους ανθρώπους.
- Μόνο όταν έχουμε συνείδηση του μέτρου μας και καρδιά, μπορούμε να είμαστε ενωμένοι με τον άλλον και να θέλουμε ο άλλος να έχει χαρά.
- Χωρίς ενότητα δεν υπάρχει Εκκλησία.
- Χαρισματούχοι αναδεικνύονται κάποιοι που δεν το υποψιάζονται και κενοί περιεχομένου αυτοί που διαφημίζονται ως πνευματικοί παράγοντες. Έρχεται η ώρα που σωζόμαστε με την πίστη αυτών που προσπαθούμε να σώσουμε. (π.Βασίλειος Γοντικάκης)
- Οι υπερασπιστές της πίστης αγνοούν αυτό που κηρύττουν, ενώ οι αρνητές ζητούν αυτό που απορρίπτουν. (π.Βασίλειος Γοντικάκης)
- Ο καθένας δεν είναι τμήμα του όλου αλλά το όλο του καθενός.
- Σε έναν άγιο μαργαρίτη βρίσκεται ο παράδεισος και σε μια στιγμή η αιωνιότητα. Αυτό σημαίνει ότι στη διαδρομή της ζωής μας θα υπάρξουν κάποιες εκπληκτικές στιγμές που θα μας ανοιχθεί ο ορίζοντας της αιωνιότητας. Το θέμα είναι εμείς να έχουμε ανοιχτές τις κεραίες.
- Αν δεχθούμε με δέος τη δωρεά της εκ του μη όντος δημιουργίας και τη διά της χάριτος άνοδο στον ουρανό, ελευθερωνόμαστε από τις αντιπαραθέσεις των διαπληκτισμών και την προσπάθεια να πρωτεύσουμε στη φθορά. (π.Βασίλειος Γοντικάκης)
- Όταν συνειδητοποιούμε τα δώρα του Θεού και τις δυνατότητες που έχουμε να είμαστε αδέλφια μεταξύ μας, έχουμε τέτοια πληρότητα, που απλώς απολαμβάνουμε τη ζωή.
- Η επιδίωξη των πρωτείων είναι φθορά και θάνατος.
- Η ταπείνωση δεν έχει πονηριά, ιδιοτέλεια, σύγκρουση, επιβολή, έλεγχο του άλλου. Έχει εκείνη την καθαρότητα που επιτρέπει στον Δημιουργό και Σωτήρα του κόσμου να δρα επάνω μας όπως Αυτός γνωρίζει και θέλει.
- Ο καθένας από μας μόνος του ή όλοι μαζί μόνοι μας χωρίς τον Θεό δεν είμαστε τίποτα.
- Υπάρχουμε, όταν αποκαθιστούμε τη σχέση μας με τον Θεό ή καλύτερα όταν ανάγουμε την ύπαρξή μας στη σχέση μας προς τον Θεό. Το πρότυπο αυτής της σχέσης είναι η σχέση του Χριστού προς τον Πατέρα, όπου ο Χριστός ακόμα και την ώρα της αγωνίας στέκεται έως θανάτου υπήκοος στο θέλημα του Πατρός.
- Ο Θεός μάς βοηθά να συνειδητοποιήσουμε ποιοι πραγματικά είμαστε και χρησιμοποιεί ακόμα και τις αμαρτίες μας ως προωθητικό υλικό στη μεταστροφή μας. Ως φιλάνθρωπος, χρησιμοποιεί ακόμα και τα οδυνηρά του βίου μας για να μας θεραπεύσει.
- Μόνοι μας δεν θα σώσουμε ούτε τον εαυτό μας ούτε τον κόσμο. Πολύ δε περισσότερο δεν θα σώσουμε την Εκκλησία. Η Εκκλησία σώζει εμάς διά του Χριστού, του μόνου Σωτήρα.

<u>09-06-2024</u> Το σκοτάδι της βεβαιότητας και το φως της έκπληξης

- Ο τυφλός της σχετικής παραβολής ήταν παραδομένος και αφημένος στον Χριστό και δεν υπήρχε από μέρους του καμία αντίσταση δικών του λογισμών. Δηλαδή χαρακτηριζόταν από αυτό που έχουν οι φωτισμένοι από τον Θεό άνθρωποι: την απόλυτη υπακοή στο θέλημά Του.
- Η απόλυτη υπακοή στο θέλημα του Θεού δείχνει ταπείνωση.
- Τον Θεό δεν Τον ενδιαφέρουν αυτά που κάνουμε εξωτερικά, αλλά τα βαθύτερα, αυτά που έχουμε στην καρδιά μας και το πώς λειτουργεί η καρδιά μας.
- Όσο ακολουθούμε μία θρησκευτικότητα "αντικειμενικών κριτηρίων" και πιστεύουμε στη δική μας δύναμη και αρετή, τόσο στην πραγματικότητα αρνούμαστε να εμπιστευτούμε την αγάπη του Θεού και την προσωπική σχέση μαζί Του.
- Ή με τον Θεό θα είμαι ή με την αυτοδικαίωσή μου, που είναι μια παθολογική κατάσταση.
- Η εμμονή μου να στηρίζομαι στον εαυτό μου και όχι στον Θεό είναι σκοτισμός, που με εμποδίζει να βλέπω καθαρά τον εαυτό μου και τους άλλους.
- Τα κριτήρια του Χριστού διαφέρουν από τα κριτήρια του κόσμου. Κάποιος που για μας είναι αμαρτωλός, για τον Χριστό μπορεί να είναι ενάρετος και άγιος.
- Για να μπορέσει ο άνθρωπος να στραφεί στον Χριστό και στην αγάπη Του, χρειάζεται να αποδεχθεί την τύφλωσή του και τη μηδαμινότητά του.

<u>11-06-2024</u> Δίνει αγάπη αυτός που γεύτηκε αγάπη

- Το κυριότερο χαρακτηριστικό του αληθινού χριστιανού είναι ότι βλέπει τους άλλους ως τον θησαυρό του και γι’ αυτό θέλει να τους δίνει αγάπη και παρηγοριά.
- Όσο δίνουμε στους άλλους, τόσο πλουτίζουμε εμείς.
- Το πραγματικό δικαίωμά μου δεν είναι να πάρω από τον άλλον και να δικαιωθώ έναντί του, αλλά να δώσω στον άλλον και να τον δικαιώσω. Και αυτό είναι πολύ μεγάλη ελευθερία.
- Μπορώ να δώσω αγάπη και παρηγοριά, μόνο αν έχω λάβει αγάπη και παρηγοριά. Χωρίς αυτή την προϋπόθεση, αν προσπαθήσω να δώσω αγάπη και να παρηγορήσω με σκοπό να κάνω μια καλή πράξη, οπωσδήποτε θα αποτύχω.
- Παρηγοριά είναι η αίσθηση της αγάπης του Θεού. Γι’ αυτό, μόνο με την αίσθηση της αγάπης του Θεού, μπορούμε να παρηγορήσουμε.
- Ώριμος να δεχθεί την αγάπη του Θεού είναι αυτός που πιστεύει ότι δεν αξίζει ούτε στο ελάχιστο αυτή την αγάπη.
- Αυτός που κατάλαβε ότι, ενώ είναι χαμένος, ο Θεός τον αγαπάει, ένα πράγμα μόνο θέλει να κάνει: να δίνει παρηγοριά στους χαμένους, που άλλωστε είμαστε όλοι μας.
- Όταν καταλάβουμε ότι μια αγκαλιά είναι ο Θεός, τότε κι εμείς γινόμαστε μια αγκαλιά για τον κάθε άνθρωπο.
- Η χαρά μας είναι να χαίρεται ο άλλος. Αν αυτό δεν το έχουμε καταλάβει, αγνοούμε το μυστικό της χαράς της ζωής.

- Ο λόγος της ύπαρξής μας είναι να λαμβάνουμε αγάπη από τον Θεό και να δίνουμε στους ανθρώπους. Και αυτός είναι ο πλούτος μας.
- Εάν η χαρά του άλλου δεν είναι και δική μου χαρά, έχω πρόβλημα πνευματικό, είμαι έξω από τη χάρη του Θεού.
- Η κλήση όλων μας είναι να είμαστε ένα άνοιγμα χαράς, ακόμη και γι' αυτούς που φαίνονται κακοί, άδικοι, αρνητικοί.
- Μόνο εμείς οι ίδιοι μπορούμε να αδικήσουμε τον εαυτό μας. Και αδικούμε τον εαυτό μας, αν δεν ζούμε την αγάπη και την παρηγοριά του Θεού.
- Όσο πιο αποτυχημένοι συνειδητοποιούμε ότι είμαστε, τόσο πιο επιτυχημένοι είμαστε έναντι του Θεού. Και τότε ακόμα και η παρουσία μας είναι μια παρηγοριά και μια ελπίδα για τους άλλους.

16-06-2024 Ποιος είναι πατέρας;

- Για να ζούμε σωστά, χρειαζόμαστε σωστή θεωρητική βάση, δηλαδή χρειαζόμαστε την αλήθεια. Χωρίς την αλήθεια κανένας αγώνας μας δεν μπορεί να έχει επωφελή κατεύθυνση.
- Την αλήθεια που έχουμε ανάγκη τη φανέρωσαν σε μας οι άγιοι Πατέρες της Εκκλησίας, οι οποίοι δεν λειτουργούσαν διανοητικά, δηλαδή με το μυαλό τους, αλλά περιέγραφαν τις αποκαλύψεις του Θεού, δείχνοντάς μας έτσι τη σωστή κατεύθυνση.
- Πραγματικός πατέρας δεν είναι αυτός που έχει τον τίτλο του πατέρα ούτε αυτός που κάνει οικογένεια, αλλά ο ενταγμένος στη Θεία Πατρότητα, αυτός που είναι ανοιχτός στον φωτισμό και την αλήθεια του Θεού και δίνει πρόταση ζωής, όχι μόνο με τα λόγια του αλλά κυρίως με τη ζωή του.
- Πατέρας είναι αυτός που, αφού μέσα από την προσωπική του άσκηση έλαβε και γεύτηκε τη χάρη του Θεού, τη μεταφέρει στους άλλους, ανοίγοντάς τους δρόμο ζωής. Είναι δηλαδή ένας φορέας της χάρης του Θεού.
- Οι πραγματικοί πατέρες έχουν ένα τέτοιο άνοιγμα αγάπης, που δίνουν ελπίδα και πρόταση ζωής στους άλλους.
- Η πατρότητα δεν είναι μια μορφή εξουσίας ή διαχείρισης καταστάσεων, αλλά πρωτίστως είναι μια αποκάλυψη της ζωής.
- Πατέρας είναι αυτός που, αφού γεννήθηκε η ζωή μέσα του, τη φέρει, την αποκαλύπτει και τη μεταδίδει.
- Τον πατέρα τον κάνει η μετάνοια αλλά και η συντριβή, εξαιτίας του ότι δεν έχει τον Θεό.
- Ο πόθος για τον Θεό, που δεν Τον έχουμε, μας μαλακώνει την καρδιά και μας ταπεινώνει το φρόνημα.
- Όσο ο πατέρας μαλακώνει και ταπεινώνεται, τόσο περισσότερο γίνεται δεκτικός των δωρημάτων του Θεού και τόσο πιο αληθινός πατέρας γίνεται.

- Ο αληθινός πατέρας δείχνει την αλήθεια, αλλά ταυτόχρονα έχει ελπίδα, επιείκεια, πραότητα και σεβασμό στην ελευθερία του άλλου.
- Εν τέλει, πατέρας είναι αυτός που αρνείται τον τίτλο του και τον ρόλο του ως καθοδηγητή ανθρώπων και τα αφήνει όλα στον Θεό.
- Ο αληθινός πατέρας εμπνέει τη ζωή.

<u>24-06-2024</u> Ο δεκτικός του Αγίου Πνεύματος

- Το μεγαλύτερο δώρο που μας έδωσε το Άγιο Πνεύμα είναι ο θεσμός της Εκκλησίας.
- Τον Θεό δεν μπορούμε ατομικά να Τον πλησιάσουμε και να σχετισθούμε μαζί Του.
- Μέσα στην Εκκλησία, που κεφαλή της είναι ο Χριστός και μέλη της εμείς οι πιστοί, δρα και ενεργεί το Άγιο Πνεύμα.
- Η πνευματική ζωή δεν είναι μια αντίληψη περί Θεού ούτε μια υποκειμενική αίσθηση και γνώση της αλήθειας, αλλά είναι αποκαλυπτική εμπειρία του Θεού εν Πνεύματι Αγίω.
- Χωρίς το Άγιο Πνεύμα δεν υπάρχει ούτε Εκκλησία, ούτε πνευματική ζωή, ούτε αλήθεια.
- Το Άγιο Πνεύμα είναι το ζητούμενο της ζωής μας.
- Ο σκοπός της πνευματικής ζωής είναι η απόκτηση του Αγίου Πνεύματος και άγιος είναι αυτός που έχει το Άγιο Πνεύμα.
- Η δράση του Αγίου Πνεύματος έχει κάποιες προϋποθέσεις. Μία από αυτές είναι το αν αγαπάμε αυτούς που μας εχθρεύονται. Δηλαδή η αγάπη προς τους εχθρούς είναι ένας ασφαλής δείκτης της εμπειρίας του Αγίου Πνεύματος, δηλαδή του Θεού.
- Δεκτικοί των δωρεών του Αγίου Πνεύματος γινόμαστε με τη μετάνοια, τη συναίσθηση της αμαρτωλότητάς μας, τη συντριβή.
- Ο αληθινά μετανοών άνθρωπος δεν έχει την ανάγκη να δικαιώνεται.
- Όταν συνεχώς γκρινιάζουμε, διεκδικούμε και απαιτούμε δικαιώματα, αυτό δείχνει ότι δεν έχουμε μετανοήσει αληθινά.
- Η καρδιά του αληθινά μετανοημένου ανθρώπου είναι τόσο ευρύχωρη, που μέσα της χωρά όλη η οικουμένη.
- Ο άνθρωπος που έχει μετανοήσει καταλαβαίνει τι σημαίνει ζωή και είναι τόσο ταπεινός και γεμάτος μέσα του, που δεν τον ενοχλεί τίποτα.
- Ο ταπεινός άνθρωπος βολεύεται στη σιωπή και στην αφάνεια, γιατί μέσα σε αυτές του αυξάνεται η αίσθηση της παρουσίας του Θεού.
- Όταν θέλουμε να αποδείξουμε στους άλλους πόσο σπουδαίοι είμαστε, το Άγιο Πνεύμα τρέπεται σε φυγή.
- Χωρίς να διαφέρουμε εξωτερικά από τους κοσμικούς ανθρώπους, οφείλουμε να έχουμε μυστική ήσυχη εσωτερική ζωή, ώστε να αισθανόμαστε την παρουσία του Θεού.
- Όταν ζούμε με έναν τέτοιο τρόπο που οι άλλοι δεν ασχολούνται μαζί μας, ασχολείται μαζί μας το Άγιο Πνεύμα.

- Στο χέρι μας είναι τι είδους ζωή θέλουμε να ζήσουμε: τη δική μας ή του Αγίου Πνεύματος.

<u>30-06-2024</u> Η ψευτιά η δική μου και η αλήθεια του Χριστού

- Καρπός Αγίου Πνεύματος και της Εκκλησίας είναι η αγιότητα.
- Σκοπός της πνευματικής ζωής είναι η αγιότητα, δηλαδή η απόκτηση του Αγίου Πνεύματος και η ένωση με τον Χριστό και με τον κάθε άνθρωπο.
- Άγιος δεν είναι αυτός που απλά βελτίωσε τον χαρακτήρα του και την ηθική του ποιότητα, αλλά αυτός που ενώθηκε με τον Χριστό.
- Άγιος είναι αυτός που πήρε στα σοβαρά τη ζωή του, αναγνώρισε τον λόγο της ύπαρξής του και αφοσιώθηκε στην προσπάθεια έλξης του Χριστού και ένωσης μαζί Του.
- Έλκουμε τον Χριστό, όταν Τον ποθήσουμε ως τη μόνη αλήθεια, αναγνωρίζοντας την ψευτιά όλων των άλλων πόθων μας. Δηλαδή έλκουμε τον Χριστό, όταν μετανοήσουμε.
- Θα μπορέσουμε να ξεκινήσουμε την αναζήτηση του Χριστού, μόνο εφόσον παραδεχτούμε ότι δεν έχουμε ανάπαυση και χαρά.
- Επειδή ο Χριστός με ξεπερνάει, η αναζήτησή Του με ταπεινώνει και με μαλακώνει. Με κάνει ευαίσθητη ύπαρξη. Και τότε μπορώ να συμπονώ κάθε άνθρωπο, χωρίς να με νοιάζει αν είναι καλός ή κακός.
- Η μέσω του Χριστού ενότητα με τον κάθε άνθρωπο με ελευθερώνει από τα σχήματα του κόσμου, από τους λογισμούς, τους παραλογισμούς, τις γκρίνιες, τις απαιτήσεις, τα παράπονα.
- Όταν μάθω να αφήνομαι, αδειάζοντας από όλα τα δικά μου, καταλαβαίνω ότι αυτός είναι ο πιο απλός τρόπος και δρόμος να είμαι ενωμένος με τον Χριστό.
- Άγιος και χριστιανός είναι ο πλήρως ανακαινισμένος από τον Χριστό άνθρωπος. Αυτός που πέταξε την ψευτιά του και ντύθηκε την αλήθεια του Χριστού.

<u>07-07-2024</u> Το πρόσωπο αντίδοτο των εξαρτήσεων

- Οι μαθητές ανταποκρίθηκαν στην πρόσκληση του Κυρίου και Τον ακολούθησαν, γιατί τους ενέπνευσε και γιατί είχαν δεκτικότητα.
- Αυτό που κυρίως εμπνέει τους άλλους δεν είναι τα λόγια μας, αλλά το πνεύμα που φέρουν τα λόγια μας.
- Όταν δεν έχουμε λόγο ζωής που να μας έχει αλλοιώσει, κανέναν δεν μπορούμε να εμπνεύσουμε με τα λόγια μας.
- Κυρίως η εσωτερική μας κατάσταση είναι αυτή που μπορεί να εμπνεύσει κάποιον, παρά η τεχνική μας, η τακτική μας, ο τρόπος που χρησιμοποιούμε και η κατάρτιση που έχουμε. Αυτό που είμαστε εμπνέει ή δεν εμπνέει.
- Ο Κύριος, που είναι η Ζωή, το Φως, εμπνέει τον κάθε άνθρωπο που είναι δεκτικός.
- Όταν ο Κύριος ζήτησε από τους μαθητές να εγκαταλείψουν τα πάντα και να αφοσιωθούν σε Αυτόν, αυτοί το έκαναν, όχι γιατί ενθουσιάστηκαν στιγμιαία από τα λόγια Του, αλλά γιατί

αξιολόγησαν βαθιά τη ζωή τους, συνειδητοποίησαν τον λόγο της ύπαρξής τους και επέλεξαν την αλήθεια.

- Είμαστε τόσο εξαρτημένοι από κάποια πράγματα, που δεν μας είναι καθόλου εύκολο να αποκοπούμε από αυτά και να ακολουθήσουμε τον Χριστό. Εδώ δυσκολευόμαστε ακόμα και το κινητό μας να αφήσουμε μακριά μας για λίγα λεπτά.
- Είμαστε "χριστιανοί" βολεμένοι αστοί και θέλουμε έναν Χριστό που να υπηρετεί την καθημερινότητά μας. Ακούμε και διαβάζουμε ότι οι μαθητές άφησαν τα πάντα και ακολούθησαν τον Χριστό και εμείς ούτε το κινητό μας μπορούμε για λίγο να αφήσουμε.
- Ο πόθος για την αλήθεια δουλεύεται και πρέπει να είναι η εργασία της ζωής μας.
- Ο άνθρωπος που ποθεί την αλήθεια δεν ζει με τις ψευδαισθήσεις του κόσμου, αλλά εργάζεται πνευματικά, προσεύχεται, μελετά και γενικά προσπαθεί να διαμορφώνει μέσα του τον απαιτούμενο χώρο, ώστε ο άνθρωπος αυτός να είναι δεκτικός στη χάρη του Θεού.
- Δεν γίνεται να λέμε ότι αγαπάμε τον Χριστό και να είμαστε γεμάτοι εξαρτήσεις.
- Αποδεικνύω ότι αγαπώ αληθινά τον Χριστό ή και οποιοδήποτε άλλο πρόσωπο, όταν μπορώ να διώχνω μακριά οτιδήποτε με χωρίζει από αυτό το πρόσωπο.
- Όταν παραμένω σε εξαρτήσεις, δηλώνω ότι στην πραγματικότητα αδιαφορώ για το πρόσωπο του άλλου και κατά συνέπεια δεν μπορώ να το εμπνεύσω.
- Αν πάρουμε στα σοβαρά τη ζωή μας και καθρεφτιστούμε μέσα μας, θα δούμε τι είναι σημαντικό για μας και θα καταλάβουμε ότι ο Χριστός κάθε μέρα προσκαλεί όπως τους μαθητές Του και μας, αλλά εμείς Του γυρίζουμε την πλάτη.
- Να μην επιμένουμε να πείσουμε κάποιον για κάτι, όσο πνευματικό και ωφέλιμο γι' αυτόν κι αν θεωρούμε ότι είναι. Μετά τη δεύτερη προσπάθεια το πιο συνετό είναι να σιωπήσουμε.
- Μια πρόσκληση που έχει αλήθεια έχει και την πιθανότητα να αλλοιώσει κάποιον, αρκεί αυτός να είναι δεκτικός. Η αποδοχή της ή η απόρριψή της είναι ευθύνη του ανθρώπου στον οποίο πηγαίνει αυτή η πρόσκληση.
- Την πρόσκληση του Χριστού τη δέχεται ο άνθρωπος που σέβεται την καρδιά του, ποθεί την αλήθεια, αδειάζει από εξαρτήσεις και επιλέγει να ασκείται στην αγάπη.

<u>14-07-2024</u> Το φως που δεν πνίγει αλλά αναπαύει

- Οι καλές διαθέσεις, σκέψεις και προθέσεις, η πνευματική εμπειρία ή η θεολογική κατάρτιση έχουν πληρότητα, μόνο όταν μετουσιώνονται σε καλά έργα. Με άλλα λόγια, το φως που εκπέμπεται από έναν άνθρωπο είναι ολοκληρωμένο, μόνο όταν μετουσιώνεται σε καλά έργα. Αλλά και τα καλά έργα είναι υγιής κατάσταση και όχι εγωπαθής, μόνο όταν είναι καρπός του φωτός, δηλαδή του φωτός του Θεού.
- Η εικόνα φωτισμένου ανθρώπου μπορεί να κρύβει δαιμονική έπαρση. Αλλά και η εικόνα ανθρώπου που κάνει καλά έργα μπορεί να κρύβει απουσία της αίσθησης ότι οι άλλοι είναι μέλη του ίδιου σώματος με αυτόν.

- Τα καλά έργα είναι γνήσια, όταν γίνονται προς δόξαν Θεού και όχι προς δόξαν ανθρώπων.
- Ό,τι προέρχεται από τον Θεό, φως ή έργο, μας οδηγεί σε εσωτερική ειρήνη και ελευθερία. Γι' αυτό οι γνήσιοι άνθρωποι του Θεού, με το φως τους και με τα έργα τους, μας ειρηνεύουν και μας ελευθερώνουν. Αντίθετα, ό,τι μας οδηγεί σε σφίξιμο, πνίξιμο, άγχος, αγωνία δεν προέρχεται από τον Θεό.
- Όσο και να υποκρινόμαστε, η ζωή μας μαρτυρεί αν έχουμε τον Θεό ή όχι.
- Τα αληθινά καλά έργα είναι καρπός της προσωπικής σχέσης με τον Θεό, προϋπόθεση της οποίας είναι το ησυχαστικό φρόνημα και η αποφυγή του κοινωνικού θορύβου.
- Εύκολα κάνουμε καλά έργα, αλλά δύσκολα συνάπτουμε προσωπική σχέση με τον Θεό.
- Είναι πολύ σημαντικό ότι μπορούμε να έχουμε τον δικό μας χώρο, χρόνο και τρόπο με τον Χριστό, που να φορτίζουμε την ύπαρξή μας με την ενέργειά Του. Αν και η προσευχή δεν περιορίζεται μόνο σε αυτό που λέμε προσευχή, αλλά είναι μια κατάσταση ζωής, που συνεχώς και ολοκληρωτικά αναφερόμαστε στον Χριστό και Τον αναζητούμε.
- Επειδή για τον άνθρωπο του Θεού τα καλά έργα είναι καρπός της εμπειρίας του Χριστού, δεν τα κάνει για σύγκριση και έπαρση έναντι των άλλων, αλλά είναι ο φυσικός τρόπος της ζωής του, το οξυγόνο του.

<u>21-07-2024</u> Το μυστικό της Ζωής

- Ο τρόπος που διαχειριζόμαστε τα λυπηρά, π.χ. μια δυσκολία, μία ασθένεια, έναν θάνατο, φανερώνει την εσωτερική μας καλλιέργεια, την πνευματική μας ποιότητα και κατάσταση.
- Όταν αντιμετωπίζουμε τις δυσκολίες που μας έρχονται με τη στάση "Να ναι ευλογημένο", αναδεικνύεται η χάρη του Θεού μέσα μας και αναπτύσσεται ακόμη περισσότερο.
- Η οχύρωσή μας πίσω από κάποιες βεβαιότητες είναι μεγάλο πρόβλημα για την εξέλιξή μας την πνευματική.
- Αυτό που έχει σημασία για τον Κύριό μας είναι το κίνητρο, ο βαθύτερος λόγος για τον οποίο σκεφτόμαστε κάτι ή κάνουμε κάτι.
- Στην ουσία όλοι οι άνθρωποι είμαστε στην πτώση, γιατί σκοτίζουμε τα κίνητρα των σκέψεων και των ενεργειών μας.
- Το μυστικό της ζωής και της χαράς είναι η συναίσθηση της αναξιότητάς μας, δηλαδή η ταπείνωση.
- Ο Θεός είναι για όσους νιώθουν ξεπεσμένοι, αμαρτωλοί και ανάξιοι.
- Η πληγή που αισθανόμαστε όταν μας αδικούν και η ανάγκη να αποδείξουμε ότι είμαστε σπουδαίοι αποδεικνύει την εσωτερική μας έλλειψη.
- Ο ταπεινός άνθρωπος δεν ταράσσεται από τίποτα.
- Όταν έχουμε ένταση, κάτι σκοτεινό και μπερδεμένο υπάρχει μέσα μας.
- Ο πραγματικά άνθρωπος του Χριστού είναι μια αγκαλιά για όλους και τον χαίρονται όλοι.

- Ο πραγματικά άνθρωπος του Χριστού βλέπει όλους τους ανθρώπους, ακόμη και τους εγκληματίες, ως δυνάμει αγίους.

<u>28-07-2024</u> Η αιτία του φόβου

- Το χαρακτηριστικό των ανθρώπων που πάσχουν πνευματικά και είναι κυριευμένοι από ακάθαρτα πνεύματα είναι η αντικοινωνικότητα, η απομόνωση.
- Ο εκπεσών κόσμος της εποχής μας χαρακτηρίζεται από την υπερίσχυση του ατομικού συμφέροντος, τον αντικοινωνικό τρόπο ζωής, την ιεροποίηση-θεοποίηση των ατομικών δικαιωμάτων, την ανικανότητα σχέσης και κοινωνίας κοινού λόγου ζωής με τον άλλον και την άρνηση του ότι όλοι είμαστε μέλη του ίδιου σώματος.
- Ο φόβος είναι καταστροφικός και δηλώνει ένα άλλο πρόβλημα, από το οποίο μάλιστα προέρχεται: την ενοχή.
- Όλοι έχουμε τις ενοχές μας αλλά υπάρχει ο τρόπος-δρόμος να απαλλαγούμε από τις αυτές. Τον αποκάλυψε ο Χριστός και η Εκκλησία μας και είναι η μετάνοια.
- Η μετάνοια είναι συμφιλίωση με τον Χριστό, με τον εαυτό μας και με τους ανθρώπους.
- Η μετάνοια, επειδή είναι αποκατάσταση της σχέσης, ελευθερώνει τον άνθρωπο.
- Για να μπορέσει ένας άνθρωπος να μετανοήσει, χρειάζεται να βγει από την ατομικότητά του, το ατομικό του συμφέρον.
- Η μετάνοια δεν είναι το κλαψούρισμα, αλλά η έξοδος από το νοσηρό συμφέρον των ατομικών δικαιωμάτων μου και η είσοδος στο υγιές και πραγματικό συμφέρον μου, που είναι ο άλλος και σχέση-κοινωνία μαζί του.
- Θα μπορέσω να δω τον άλλον ως το πραγματικό συμφέρον μου, όταν αποκτήσω την ικανότητα να αγαπώ και να είμαι αγαπητός από τους άλλους, κάτι που είναι πολύ μεγάλη άσκηση.
- Η ικανότητά μου να αγαπώ και να με αγαπούν δεν είναι δικαίωμα, ενθουσιασμός ή ρομαντισμός, αλλά είναι η ικανότητα να σταυρώνομαι.
- Η αγάπη που προτείνει ο Χριστός είναι το δικό μου σταύρωμα για χάρη του άλλου. Και μπορώ να σταυρωθώ για τον άλλον, μόνο αν έχω την πραγματική ζωή και χαρά μέσα μου, που είναι ο Χριστός.
- Η πνευματική ζωή δεν είναι η τήρηση κάποιων νόμων και κανόνων, αλλά είναι το μυστήριο της αγάπης του Χριστού στην καρδιά μας.
- Τεκμήριο της πραγματικής μετάνοιας είναι η κατάργηση του φόβου και των ενοχών και η είσοδος στον χώρο της προσωπικής συνάντησης με τον Χριστό και με τον άλλον άνθρωπο.
- Όπου υπάρχει ενοχή υπάρχει φόβος και όπου υπάρχει φόβος υπάρχει άγχος και κατάθλιψη. Πίσω από όλα αυτά όμως υπάρχει το κλείσιμο στο άτομό μου, γιατί επέλεξα για συμφέρον μου και ζωή κάτι που είναι θάνατος.

<u>04-08-2024</u> Ο ευεργέτης εχθρός μου

- Να προσεύχεστε για το καλό των διωκτών σας, να ζητάτε την ευλογία του Θεού γι’ αυτούς και όχι να τους καταριέστε. (Απόστολος Παύλος)
- Αυτά που εμείς κρίνουμε ως σωστά ή ακόμα και ιερά, πολύ συχνά δεν είναι χριστιανικά.
- Τον λόγο του Αποστόλου Παύλου "Να προσεύχεστε για το καλό των διωκτών σας, να ζητάτε την ευλογία του Θεού γι’ αυτούς και όχι να τους καταριέστε" ελάχιστοι άνθρωποι τον τηρούν. Και όμως αυτός ο λόγος είναι η ουσία της χριστιανικής ζωής.
- Όσοι μας διώκουν είναι ευεργέτες μας, γιατί αυτοί ουσιαστικά μας ανοίγουν τον δρόμο για την πραγματική πνευματική ζωή.
- Πνευματική ζωή χωρίς σταυρό δεν υπάρχει.
- Το ξεπέρασμα συνηθειών, βεβαιοτήτων και αντιλήψεων περί δικαίου είναι σταυρός, δηλαδή προϋπόθεση πνευματικής ζωής.
- Το να προσευχόμαστε για το καλό των διωκτών μας μπορεί να γίνει, μόνο αν έχουμε προηγουμένως γευτεί τον Χριστό και ενωθήκαμε μαζί Του. Και αυτή η προσευχή είναι η μοναδική απόδειξη ότι μετανοήσαμε πραγματικά και έχουμε μέσα μας τον Χριστό.
- Εξομολογούμαι αληθινά, μόνο αν αποφασίσω να αγαπώ και αυτόν που με εχθρεύεται.
- Το μεγαλύτερο θαύμα που μπορούμε να κάνουμε δεν είναι να αναστήσουμε νεκρούς, αλλά να μετανοήσουμε. (Ιωάννης Χρυσόστομος)
- Αν στην κακότητα του άλλου εγώ αγκαλιάσω τη δυσκολία του, τότε μπορώ να αγκαλιάσω και τη δική μου δυσκολία και να ειρηνεύσω.
- Για να μπορέσω να αγκαλιάσω αυτόν που με εχθρεύεται, δύο πράγματα χρειάζομαι: υπομονή στις δοκιμασίες και επιμονή στην προσευχή.
- Με την προσευχή γεμίζει η "μπαταρία" μου με Χριστό. Εφόσον βέβαια αυτή είναι αληθινή, δηλαδή εφόσον αυτή είναι ένα άνοιγμα προς τον Χριστό και μια διάθεση να δυναμώσει η σχέση μου με τον Χριστό.
- Αν καταλάβω Ποιος είναι η Ζωή, τότε επίσης θα καταλάβω ότι η αδικία και ο έπαινος δεν έχουν σημασία. Αλλά ούτε και οι δοκιμασίες έχουν σημασία, γιατί έχω μέσα μου κάτι ισχυρότερο, που είναι η εμπειρία της παρουσίας του Χριστού.
- Αυτό που μας αλλάζει είναι η ταπείνωση. Επειδή όμως έχουμε εγωισμό, έρχονται οι ανάλογες με τον εγωισμό μας δοκιμασίες, για να υπερβούμε τις βεβαιότητές μας, να μαλακώσουμε, να ταπεινωθούμε και να αλλάξουμε.
- Ο άνθρωπος που γεύτηκε τον Χριστό και αφέθηκε σε Αυτόν τα βλέπει όλα όμορφα και είναι πλέον σίγουρος ότι η ομορφιά, που είναι ο Χριστός, θα σώσει τον κόσμο.

<u>11-08-2024</u> Ο δυνατός είναι επιεικής

- Οι δυνατοί στην πίστη να βαστάζετε τα βάρη όσων είναι αδύναμοι στην πίστη. (Απόστολος Παύλος)

- Το κύριο χαρακτηριστικό του πνευματικού ανθρώπου και αληθινού χριστιανού είναι ότι βγαίνει από τον εαυτό του για να σηκώνει τις δυσκολίες των άλλων.
- Ο πραγματικά πνευματικός άνθρωπος είναι αυστηρότατος με τον εαυτό του και επιεικέστατος με τους άλλους.
- Ο πνευματικός-άγιος άνθρωπος δεν είναι αυτός που σε πνίγει με την αγιότητά του, αλλά αυτός που, ζώντας ο ίδιος μια μυστική προσωπική ζωή, με έναν απαλό και διακριτικό τρόπο σου ενεργοποιεί το φιλότιμο και σου δείχνει τον δρόμο του Θεού.
- Είναι πολύ σημαντικό και δείχνει την αυθεντικότητα της πίστης μας το πώς βλέπουμε κάποιον που είναι μακριά από τον Θεό. Τον θεωρούμε αντίπαλο, εχθρό, κάτι ξένο από εμάς ή ένα πληγωμένο μέλος του σώματος του Χριστού;
- Ο φανατισμός προς τους ανθρώπους που δεν είναι κοντά στον Θεό αποδεικνύει αυτήν την πνευματική μας πτώση, ότι στην πραγματικότητα δεν έχουμε φρόνημα και πνεύμα Θεού.
- Ο άνθρωπος που σχετίζεται προσωπικά με τον Θεό δεν ανησυχεί μήπως κάποιος αδικήσει τον Θεό. Απλά προσπαθεί να μην αδικήσει ο ίδιος τον εαυτό του και με σύντονο προσευχή προσεύχεται για τη σωτηρία όλου του κόσμου.
- Αληθινή αγάπη και αληθινές σχέσεις μπορούμε να έχουμε, μόνο αν σχετιζόμαστε με τον Χριστό και κατά συνέπεια μάθουμε να βγαίνουμε από τον εαυτό μας για χάρη του άλλου.
- Τη γνώση του βάθους των ανθρώπων την αποκτούμε μέσω της μετάνοιας και συντριβής.
- Στις σχέσεις με δύσκολους ανθρώπους φανερώνεται η πραγματική μας κατάσταση και μας δίνεται η δυνατότητα να ωριμάσουμε.

<u>18-08-2024</u> Η ενότητα δεν είναι πολυτέλεια

- Η ανάγκη ενός ανθρώπου να ανήκει σε μια κλειστή θρησκευτική κοινότητα εξαρτώμενος από το πρόσωπο ενός πνευματικού και χωρίς να αναλαμβάνει ο ίδιος την ευθύνη της ζωής του φανερώνει την ανωριμότητά του και το θεολογικό-πνευματικό του έλλειμμα.
- Κέντρο και αναφορά μας είναι ο Χριστός και όχι ο πνευματικός.
- Το κάθε ανθρώπινο πρόσωπο, όπως για παράδειγμα είναι ο πνευματικός, μπορεί να γίνει μια μαρτυρία του Χριστού κι ένας τρόπος και δρόμος για τον Χριστό, αλλά δεν μπορεί να υποκαταστήσει τον Χριστό.
- Η ενότητα είναι εντελώς απαραίτητη για την ύπαρξη της Εκκλησίας και όχι απλά χρήσιμη.
- Η υποστήριξη του λόγου του Θεού προς έναν άνθρωπο που βρίσκεται σε πλάνη είναι χρέος μας, με την προϋπόθεση όμως ότι το κάνουμε με τον τρόπο του Χριστού, που κτίζει την ενότητα, και όχι με τον τρόπο τον δικό μας.
- Συχνά στην Εκκλησία η ιδιορρυθμία ή τα ψυχολογικά προβλήματα ορισμένων πιστών "βαπτίζονται" πνευματικότητα, ομολογία ή μαρτυρία.
- Για να υποστηρίξουμε σωστά τον λόγο του Θεού, οφείλουμε προηγουμένως να γίνουμε φορείς της χάρης του Θεού. Δεν αρκεί να είμαστε εγκεφαλικοί γνώστες της.

- Όταν ένας άνθρωπος όντως ζει στη χάρη του Θεού, καταλαβαίνει ότι ο Χριστός δεν μπορεί να μην είναι ενότητα.
- Όταν ο Χριστός υποκαθίσταται με έναν ποιμένα που λατρεύεται, δημιουργείται μια νοσηρή κατάσταση, στην οποία συμμετέχουν και ο ποιμένας και ο πιστός, με συνέπεια να χάνεται η ενότητα, δηλαδή να χάνεται η ίδια η Εκκλησία.
- Η Εκκλησία είναι το σώμα του Χριστού και με την απώλεια της ενότητάς της προσβάλουμε αυτό το σώμα περισσότερο από οτιδήποτε άλλο.
- Ο πνευματικός λόγος οφείλει να έχει διάκριση και πίσω από αυτήν να υπάρχει ταπείνωση και μετάνοια, έτσι ώστε να μαρτυρείται ο Χριστός και όχι η δική μας ιδιορρυθμία.
- Ο λόγος μας είναι του Θεού, όταν από αυτόν μαρτυρείται η ενότητα και η ειρήνη του Αγίου Πνεύματος.

<u>19-08-2024</u> Αναζητώντας το νόημα

- Τις τελευταίες δεκαετίες που διανύουμε έχουμε περάσει πλέον στην εποχή της λεγόμενης μετανεωτερικότητας. Μια εποχή που διατηρεί ελάχιστα από τα χαρακτηριστικά της παραδοσιακής κοινωνίας αλλά και της λεγόμενης νεωτερικότητας. Την εποχή μας τη χαρακτηρίζει από τη μια η ευμάρεια και η κατανάλωση και από την άλλη η ψηφιακή τεχνολογία, δύο παράγοντες που κάνουν τον άνθρωπο να στρέφεται κυρίως στην υποκειμενική του εμπειρία και απόλαυση. Ο σύγχρονος άνθρωπος τρέχει πίσω από τις κάθε είδους απολαύσεις με αποτέλεσμα να γίνεται έρμαιο εξαρτήσεων και εθισμών. Τον λόγο ύπαρξής του τον αναζητά πλέον σε ό,τι τον κάνει να αισθάνεται καλά ως άτομο. Αντί του ενδιαφέροντος για τα κοινά και του ανοίγματος προς τους άλλους προτιμά την ιδιώτευση, το κλείσιμο στον εαυτό του και στον προσωπικό του χώρο και χρόνο, πράγματα που συχνά τον οδηγούν στην απουσία νοήματος, την απομόνωση και την κατάθλιψη. Όσον αφορά στην αναζήτηση νοήματος μέσω της πίστης, ενώ στη μοντέρνα εποχή ο άνθρωπος ήταν κατά κανόνα αρνητικός ως προς την πίστη, σήμερα επικρατεί περισσότερο ένα είδος αδιαφορίας ή αποδοχής της πολυθρησκευτικότητας. Η πίστη τον ενδιαφέρει μόνο στον βαθμό που μπορεί να προσφέρει κάποιο νόημα στη δική του ύπαρξη, που ταιριάζει με την ατομική του εμπειρία, η οποία τίθεται υπεράνω κάθε ιδέας και οράματος. Στους σημερινούς όμως νέους διακρίνουμε ωστόσο και κάποια πολύ θετικά στοιχεία, που έλειπαν από τις προηγούμενες κοινωνίες. Προέχει η αποδοχή της ποικιλομορφίας, η υπαρξιακή ευαισθησία απέναντι στον περιθωριοποιημένο άνθρωπο, η ειλικρίνεια στις σχέσεις. Μέσα στο πλαίσιο της ελευθερίας και της ισότητας οι νέοι σήμερα δεν κατακρίνουν εύκολα τους άλλους. (π.Βασίλειος Θερμός)
- Ο άνθρωπος κάθε εποχής κατά βάθος διψά για την αληθινή ζωή και για τη νίκη επί του θανάτου. Αυτή όμως η δίψα εκφράζεται με πολλούς διαφορετικούς τρόπους.
- Νεκρός υπαρξιακά άνθρωπος δεν είναι αυτός που κάνει αμαρτίες, αλλά αυτός που έπαψε να αναζητεί την αλήθεια. Ακόμη και η θρησκεία μπορεί να σταθεί εμπόδιο σε αυτή την

αναζήτηση, εάν απλώς μας βολεύει σε κάποιους τύπους και σχήματα, που "σβήνουν" τη διάθεσή μας για το ταξίδι και την περιπέτεια της αναζήτησης.

- Ακόμη και τα πάθη μας, οι αγωνίες μας, οι στόχοι μας, αλλά και η βουλιμία μας για δόξα, εξουσία και δύναμη αποτελούν απεγνωσμένες προσπάθειες να βρούμε νόημα.
- Αυτό που μας ωθεί στην αναζήτηση του νοήματος είναι το παράδοξο και αναπότρεπτο του θανάτου. Διότι ποιος ο λόγος να ζούμε αφού υπάρχει ο θάνατος;
- Οι απασχολήσεις μας, οι φιλοδοξίες μας, οι εμπειρίες που επιδιώκουμε είναι τα άλλοθι που βρίσκουμε, για να ξεχάσουμε την πραγματικότητα του θανάτου.
- Οι υπερευαίσθητοι άνθρωποι, επειδή τυραννιούνται από μια βαθιά υπαρξιακή αναζήτηση, στην οποία δεν μπορούν να διαχειριστούν το ερώτημα του θανάτου, οδηγούνται σε ποικίλες εξαρτήσεις. Οι δήθεν πιο ισορροπημένοι, που είναι τα καλά παιδιά της αστικής κοινωνίας, αγνοούν το ερώτημα του θανάτου, γίνονται δημιουργικοί και επιτυχημένοι στον κόσμο, αλλά στην ουσία είναι οι νεκροζώντανοι νικητές της ζωής. Δίνουν απόλυτη αξία στη δόξα, στον πλούτο, στη δύναμη, στις ηδονές, προσπαθώντας να καλύψουν τις βαθύτερες ανάγκες της καρδιάς τους. Βλέπουν την αποφυγή του εαυτού τους ως λύτρωση και την πολυπραγμοσύνη ως ψυχοθεραπεία.
- Το πρώτο πράγμα που οφείλουμε να κάνουμε εμείς οι ταλαιπωρημένοι άνθρωποι της εποχής μας είναι να αντικρύσουμε με ανδρείο φρόνημα το πρόβλημά μας, το κενό μας και να μην τρομάξουμε, αλλά με ταπείνωση και συντριβή να ποθήσουμε το ανέφικτο.
- Άλλου είδους γοητεία και ποιότητα έχει η ψυχή που ζητά αυτό που πραγματικά έχει ανάγκη, δηλαδή την αλήθεια και το φως, και στέκεται με λαχτάρα σε αυτή την προσδοκία. Τότε όλα αποκτούν γι’ αυτήν άλλο νόημα και περιεχόμενο.
- Δεν έχει και τόσο μεγάλη σημασία πόσες και ποιες είναι οι αμαρτίες μας, αλλά πόσο σεβόμαστε την καρδιά μας, πόσο τίμιοι είμαστε μαζί της και ποιοι είναι οι βαθύτεροι πόθοι μας. Το αν γνωρίζουμε πραγματικά τον εαυτό μας έχει σημασία.
- Ακόμη και αρνητές του Χριστού μπορεί να είναι πιο δικοί Του από πολλούς που υποτίθεται ότι είναι πιστοί.
- Ανώτερος από αυτόν που βλέπει αγγέλους είναι αυτός που γνωρίζει την αθλιότητά του.
- Ο δυνατός, ο δίκαιος, ο εγκλωβισμένος μέσα στις βεβαιότητές του δυσκολεύεται να γκρεμίσει τα τείχη, τον θρόνο και το είδωλό του, για να ζήσει τη χαρά της πρόσωπο με πρόσωπο κοινωνίας.
- Είναι ευλογία οι πτώσεις μας, οι αποτυχίες μας και τα αδιέξοδά μας, με την προϋπόθεση όμως να μην απελπιζόμαστε. Ο συντετριμμένος αλλά μη απελπισμένος άνθρωπος είναι ο πιο έτοιμος να αφεθεί στον Θεό και να σχετισθεί μαζί Του και με τους ανθρώπους.
- Η σημαντικότερη ένδειξη ειλικρινούς και ώριμης αναζήτησης νοήματος είναι η ένταξη του προσωπικού μας ταξιδιού στην κοινή πορεία όλης της ανθρωπότητας. Δεν ψάχνω τον Θεό για

το τομάρι μου. Η προσευχή μου και η αναζήτησή μου είναι οικουμενική, δηλαδή αφορά όλη την ανθρωπότητα.

- Δεν γίνεται να ζούμε ξέχωρα από τους άλλους. Αν νιώθουμε μέλη του ενός σώματος, τότε η αναζήτησή μας συμπεριλαμβάνει όλη την οικουμένη. Αυτό είναι που συγκινεί τον Χριστό.
- Ο Χριστός, που είναι η Οδός, η Αλήθεια και η Ζωή, συγκεφαλαιώνει το νόημα που δίνει ζωή και λόγο ύπαρξης σε όλους και όλα.
- Το νόημα που αναζητούμε δεν ανακαλύπτεται από μας, αλλά αποκαλύπτεται σε μας όταν είμαστε γόνιμη γη. Και δύο πράγματα μας κάνουν γόνιμη γη: Ο πόνος και η αγάπη.
- Η λαιμαργία για πλούτο, δόξα, εξουσία, ηδονές είναι σύμπτωμα που δείχνει ότι αρνηθήκαμε τον πόνο της αναζήτησης και αντί αυτού επιλέξαμε τη φτώχια του κενού μας και συμβιβαστήκαμε με αυτό.
- Νιώθουμε γεμάτοι, μόνο όταν συναντηθούμε με τον Χριστό. Και μέσα στον πόνο της αναζήτησής Του όλοι είναι οικείοι, ακόμη και οι εχθροί.
- Ο άνθρωπος που έχει ζήσει την κόλαση δεν αντέχει την κόλαση για κανέναν άνθρωπο.
- Όποιος χαίρεται με το χάρισμα του άλλου, ως σοφός εν τη ταπεινώσι, απολαμβάνει το χάρισμα πρώτα ο ίδιος ως δικό του και βοηθάει τον άλλον να το πολλαπλασιάσει.
- Είμαστε φτωχοί σε αποτέλεσμα, όταν λογαριαζόμαστε ο καθένας χωριστά. Ο μοναξιά και η υπερηφάνεια από την οποία προέρχεται είναι το πρόβλημα. (Νίκος Γαβιήλ Πεντζίκης)
- Δεν είναι ρούχο η υπερηφάνεια για να την αποβάλλουμε εύκολα. Μαζί της θα αποβάλλουμε κι ένα μέρος του εαυτού μας. Μόνο αν παραιτηθούμε από πάρα πολλά, θα μπορέσουμε να συνδεθούμε με τον άλλον, το άλλο πρόσωπο. Καλύτερα τραυματισμένοι με τους αδελφούς, παρά μόνοι ατσαλάκωτοι και καθωσπρέπει.
- Η Εκκλησία μάς περιλαμβάνει όλους. Έχει μια εκπληκτική μεταμορφωτική δύναμη που μετατρέπει την αμαρτωλότητά μας σε αγιότητα, το κενό μας σε πληρότητα, την απομόνωσή μας σε κοινωνία. Χρειάζεται μόνο μία προϋπόθεση: Να μην υποκρινόμαστε κάτι άλλο από αυτό που είμαστε.
- Η αγάπη έχει απίστευτη λεπτότητα. Η παραμικρή βίαιη πνοή μπορεί να την αλλοιώσει και να την απομακρύνει. Αξίζει όμως να δώσουμε τα πάντα προκειμένου να την κερδίσουμε. Διότι το νόημα βρίσκεται εκεί που υπάρχει η αποδοχή και η αγάπη, δύο στοιχεία που μας δίνουν τη δυνατότητα να σχετιζόμαστε, δηλαδή να κοινωνούμε ο ένας του άλλου στον κοινό λόγο και στο κοινό νόημα.
- Κοινωνώ του άλλου δεν σημαίνει απλώς επικοινωνώ ούτε σημαίνει διαχειρίζομαι τις σχέσεις μου με τακτικισμούς και μεθόδους. Κοινωνώ του άλλου σημαίνει ότι το αληθινό μου πρόσωπο συναντά το αληθινό πρόσωπο του άλλου.
- Η αγάπη που έχει κέντρο τον Χριστό δεν σβήνει ποτέ. Είναι αιώνια.
- Όταν αγαπάμε τον Θεό, αγαπάμε και την εικόνα Του, που είναι ο κάθε άνθρωπος. Θαυμάζουμε και εκτιμούμε ο ένας τον άλλον.

- Η αγάπη προς τον Χριστό είναι αληθινή και μας δίνει νόημα, όταν μας οδηγεί στην αποδοχή του άλλου.
- Η αγάπη έχει απίστευτη γοητεία, γιατί ο Θεός έχει κρύψει πλήθος χαρισμάτων μέσα σε κάθε άνθρωπο και μας καλεί να τα ανακαλύψουμε και να θαυμάσουμε έτσι τη δόξα Του.
- Με την προϋπόθεση ότι έχουμε τα πνευματικά μας αισθητήρια ενεργοποιημένα, ανακαλύπτουμε συνεχώς στον άλλον νέα χαρίσματα και έτσι πλουτίζουμε, εξελισσόμαστε και ανανεώνουμε τη σχέση μας μαζί του.
- Τα πνευματικά αισθητήρια ενεργοποιούνται με τον πόνο, την προσευχή, την αναζήτηση.
- Η προσευχή είναι η μόνη και ελάχιστη πράξη, με την οποία ο άνθρωπος προσπαθεί να διατηρήσει την ανθρωπιά του, ξεριζώνοντας από μέσα του τον φθόνο, το μίσος και την καταφρόνια.
- Η προσευχή μάς φέρνει σε επαφή με την πραγματικότητά μας.
- Με την προσευχή γινόμαστε εκζητητές του ελέους του Θεού.
- Ο άνθρωπος που έρχεται να μας επιτεθεί, να μας βρίσει, να μας αδικήσει, να μας συκοφαντήσει στην πραγματικότητα ξεγυμνώνει μπροστά μας την τραυματισμένη καρδιά του και μας λέει "Πονάω, κατάλαβέ με". Αν αντιληφθούμε το δράμα του, θα σμικρύνουμε μπροστά του τον εαυτό μας και θα ψάξουμε να βρούμε κάποιο χάρισμά του, για να του αποδώσουμε τιμή, εκτίμηση και αγάπη. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Χρωστάμε ευγνωμοσύνη στους δύσκολους ανθρώπους, γιατί χάρη στη δική τους αδυναμία καλούμαστε να υπερβούμε τα τείχη του βολέματός μας, της ατομικότητάς μας. Και να γίνουμε μια φλογερή προσευχή για κάθε αδελφό μας, ώστε να βρει και αυτός το αληθινό νόημα της ζωής και να ελευθερωθεί από τα πάθη που τον τυραννούν.
- Ο προσευχόμενος άνθρωπος είναι ο πλέον κοινωνικός άνθρωπος, διότι με την προσευχή του αγκαλιάζει μυστικά ολόκληρο τον κόσμο.
- Σε μια εποχή σαν τη δική μας, που αναζητούμε δυνατές εμπειρίες, δεν υπάρχει συγκλονιστικότερη εμπειρία από την προσευχή και μάλιστα τη λειτουργική προσευχή. Στη Θεία Λειτουργία συναντάμε τον Χριστό, που μας αναπαύει και μας ησυχάζει. Διότι ο Θεός έσμιξε με τον κόσμο μας και γίναμε ένα.
- Οι άγιοι δεν είναι οι τέλειοι και οι αναμάρτητοι, αλλά αυτοί οι οποίοι σεβάστηκαν τον εαυτό τους, πήραν τη ζωή τους στα σοβαρά και αναζήτησαν την εμπειρία που δίνει ζωή και νόημα. Γι’ αυτό δεν μας κάνουν κήρυγμα, αλλά μας αποκαλύπτουν το νόημα και μας μαθαίνουν την "τέχνη" τους.
- Τα πάθη φεύγουν με την ταπείνωση. Γιατί η ταπείνωση έλκει τη Θεία χάρη.
- Όταν μας επισκέπτεται η Θεία χάρη, γινόμαστε αήττητοι, άτρωτοι.
- Αν δεν ρισκάρουμε, δεν μπορούμε να χτίσουμε σχέση ερωτική. Το ίδιο ισχύει και στη σχέση με τον Θεό.

- Το νόημα δεν το βρίσκουμε στις κουβεντούλες, αλλά το συναντάμε υποστασιοποιημένο στους ανθρώπους που το ζουν και το φέρουν ολοζώντανο μέσα τους. Αυτοί μας μεταγγίζουν μια γλύκα και μια ελευθερία αύρας λεπτής.
- Δικαιοσύνη-δικαιοκρισία είναι η πληρότητα της αρετής, δηλαδή η αγάπη. (Πατέρες)
- Όπως δεν μπορούν να συνυπάρξουν στον ίδιο χώρο ξερά χόρτα και φωτιά, έτσι δεν μπορούν να συγκατοικήσουν σε μια ψυχή έλεος και δικαιοκρισία. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Η δικαιοσύνη του Θεού περιέχει την αγάπη και το έλεος. Ανασηκώνει τον αδύναμο. Θεραπεύει τον πληγωμένο και κατατρεγμένο. Δεν τιμωρεί αυτόν που πράττει το κακό. Αναπαύει αυτόν που πράττει το καλό.
- Η δικαιοσύνη του Θεού είναι μια αγκαλιά υπομονής, που σκεπάζει όλες τις κακίες και τις ανθρώπινες αθλιότητες. Περιθάλπει τα θύματα και βάζει βάλσαμο στις ψυχές και τις πληγές.
- Το έλεος του Θεού δεν ανακόπτεται από τις κακίες των ανθρώπων. Καμιά αμαρτία δεν μπορεί να σταθεί εμπόδιο μπροστά στο έλεός Του.
- Μέσα στην ατμόσφαιρα του απροσμέτρητου Θείου ελέους παύουμε να ψάχνουμε για νόημα και εμπειρίες, γιατί μας αρκεί ο Χριστός, που είναι πάνω από κάθε νόημα και κάθε εμπειρία ή, για να το πούμε διαφορετικά, συμπεριλαμβάνει κάθε νόημα και κάθε εμπειρία.
- Στο πρόσωπο του Χριστού συναντούμε τους πάντες και τα πάντα. Και δεν αγωνιούμε πια για την εικόνα μας ούτε σχολιάζουμε τους άλλους. Μας ενδιαφέρει να συναντήσουμε τα πρόσωπά τους και να σχετισθούμε μαζί τους.
- Στο πρόσωπο του Χριστού τελειώνουν όλες οι απορίες. Γιατί χωρίς αυτές να λυθούν, τα ερωτηματικά γίνονται θαυμαστικά και μας γαληνεύουν.
- Όταν είμαστε αφημένοι στον Χριστό και βασιλεύει μέσα μας η αγάπη, είμαστε πραγματικά ζωντανοί και ελεύθεροι. Όχι επειδή το αξίζουμε, αλλά επειδή μας χαρίζεται εκείνη η ζωή που είναι έξω και πάνω από μας, η ζωή του Πνεύματος. Η μόνη ζωή για την οποία αξίζει να ζούμε και να πεθαίνουμε.

<u>08-09-2024</u> Το παν είναι η εμπιστοσύνη

- Το καύχημά μας είναι ο Σταυρός του Κυρίου. (Απόστολος Παύλος)
- Η πίστη μας δεν εδράζεται σε μια ιδεολογία ούτε σε έναν τρόπο συμπεριφοράς και ζωής, αλλά σε ένα πρόσωπο και σε μια πράξη. Το πρόσωπο αυτό είναι ο Χριστός και η πράξη αυτή είναι ο Σταυρός.
- Ο Σταυρός είναι η απόδειξη της διάθεσης του προσώπου του Χριστού για μας.
- Η κόλαση δεν είναι καταδίκη για αμαρτίες που κάναμε, αλλά ανικανότητα προσωπικής σχέσης με τον Χριστό και με κάθε πρόσωπο του Χριστού, δηλαδή αδελφό μας.
- Η απόκτηση της ικανότητας να σχετισθούμε με τον Χριστό έχει ως προϋπόθεση το άνοιγμα της καρδιάς μας σε Αυτόν, την χωρίς φόβο εμπιστοσύνη σε Αυτόν.

- Η μετάνοια δεν είναι σβήσιμο κάποιων αμαρτιών που κάναμε, αλλά αποκατάσταση της σχέσης μας με τον Χριστό και πλήρης παράδοσή μας σε Αυτόν.
- Η μεγάλη μας αμαρτία είναι η άρνηση της πίστης, δηλαδή η άρνηση της εμπιστοσύνης στη σχέση με τον Χριστό.
- Ο Χριστός μάς δίνει τις προϋποθέσεις να Τον εμπιστευτούμε, λέγοντας πως δεν ήρθε να κρίνει τον κόσμο αλλά να σώσει τον κόσμο.
- Ο Χριστός δεν είναι τιμωρός ούτε δικαστής. Ο Χριστός είναι ο έρωτας της καρδιάς μας και η πληρότητα της ζωής μας.
- Όταν εμπιστευόμαστε την αγάπη του Θεού, παύουμε να φοβόμαστε.
- Ο λόγος που στη ζωή μας ταλαιπωρούμαστε, πάσχουμε, αγχωνόμαστε, αγωνιούμε, φοβόμαστε ο ένας τον άλλον είναι ότι στηριζόμαστε στον εαυτό μας και δεν ανοιγόμαστε με εμπιστοσύνη στον Χριστό.
- Να πάψουμε να βλέπουμε τον Χριστό ως πρόβλημα και να αρχίσουμε να Τον βλέπουμε ως τον θησαυρό μας και τη χαρά μας. Ως αυτό που είναι δηλαδή.

<u>14-09-2024</u> Η ανατροπή του Σταυρού

- Ο Σταυρός είναι η δύναμή μας, το καύχημά μας και η πυξίδα μας.
- Ο πνευματικός θάνατος μόνο με έναν τρόπο νικιέται: με το σταύρωμα του δικού μας θελήματος, του δικού μας λογισμού.
- Πνευματικός άνθρωπος είναι αυτός που αρνείται την αρετή του, τη δύναμή του, τη σοφία του και παραδίνεται ολοκληρωτικά στο θέλημα του Θεού. Κι έτσι είναι πραγματικά ελεύθερος.
- Να δεχόμαστε ειρηνικά και ήσυχα ό,τι μας συμβαίνει. Αυτός είναι ο τρόπος του Σταυρού.
- Η ζωή του πνευματικού ανθρώπου είναι μια συνεχής πρακτική εφαρμογή του Σταυρού. Σε ό,τι του συμβαίνει ο πνευματικός άνθρωπος λέει "Να 'ναι ευλογημένο".
- Μέσα στον Σταυρό υπάρχει η Ανάσταση και μέσα στην Ανάσταση υπάρχει ο Σταυρός.
- Να μην υπερασπιζόμαστε συνεχώς τον εαυτό μας, γιατί έτσι τον καταδικάζουμε.
- Ο Χριστός έγινε κατάδικος στον Σταυρό, για να γίνει καταδικός μας. (π.Ανανίας Κουστένης)

<u>22-09-2024</u> Η καθημερινότητα που γίνεται παράδεισος

- Για να μπορέσουμε να ζήσουμε, ο Κύριος μας καλεί να αφεθούμε με εμπιστοσύνη στο θέλημά Του. Γιατί όσο στηριζόμαστε στα δικά μας δεδομένα, είμαστε έξω από τον δρόμο της πραγματικής ζωής.
- Η σχέση μας με τον Χριστό οικοδομείται από τη στιγμή που Τον εμπιστευτούμε.
- Όταν εμπιστευόμαστε πραγματικά τον Κύριο, δεν απελπιζόμαστε ποτέ, ό,τι κι αν συμβαίνει στη ζωή μας.

- Το χαρακτηριστικό των ανθρώπων που είναι ταπεινοί και που αναγνωρίζουν τις δωρεές του Θεού είναι η αίσθηση της έκπληξης και της αναξιότητας, όταν τους συμβαίνει κάτι καλό.
- Παιδαγωγοί δεν γινόμαστε, επειδή διδαχτήκαμε κάποια στοιχεία παιδαγωγικής και προσπαθούμε να τα εφαρμόσουμε, αλλά επειδή μορφώθηκε μέσα στην καρδιά μας η συνείδηση του Χριστού.

29-09-2024 Αγαπώ άρα υπάρχω

- Αν αγαπούμε αυτούς που μας αγαπούν και αν ωφελούμε αυτούς που ελπίζουμε ότι θα μας το ανταποδώσουν, δεν έχουμε κάποια πνευματική ωφέλεια. (Κύριος)
- Οι περισσότερες εντάσεις που έχουμε και οι λογισμοί που μας καταδυναστεύουν στις σχέσεις οφείλονται στην αίσθηση που έχουμε ότι ο άλλος μάς αδικεί και δεν μας αγαπά, και μάλιστα ενώ εμείς τον αγαπάμε.
- Ο Θεός μάς χάρισε κάποια ενέργεια για να αναπτυχθούμε πνευματικά κι εμείς την εξαντλούμε στην παρακολούθηση του άλλου και στη μελέτη των πράξεών του, ώστε να αξιολογήσουμε την αυθεντικότητα και την ποιότητα της αγάπη του. Αυτό είναι ένα βάσανο.
- Ο τρόπος που ζούμε και σχετιζόμαστε, δηλαδή με άλλα λόγια ο λόγος που ζούμε, μαρτυρεί και το επίπεδο της πνευματικής μας κατάστασης.
- Αν επιλέξουμε τον ψυχικό λόγο ζωής, δηλαδή να ζούμε με ψυχολογικούς μόνο όρους, δεν θα μπορέσουμε να ειρηνεύσουμε πραγματικά, να εμπιστευτούμε τον άλλον και να σχετιστούμε βαθιά-αληθινά μαζί του.
- Ενώ ο Κύριος μάς προτρέπει να αγαπάμε τους εχθρούς, εμείς χαρακτηρίζουμε ως εχθρική τη στάση όσων θεωρούμε ότι δεν μας καταλαβαίνουν και παλεύουμε με τον δικό μας αδιέξοδο τρόπο να δικαιωθούμε απέναντί τους.
- Πραγματική αγάπη είναι να αγαπάς αυτόν που δεν ικανοποιεί τις προσδοκίες σου. Αλλά τέτοια αγάπη μπορούμε να έχουμε, μόνο αν μορφωθεί μέσα μας μία άλλη συνείδηση, ένα άλλο ήθος, μία άλλη εμπειρία. Κι αυτή είναι η χάρη του Θεού.
- Χωρίς τη χάρη του Θεού, δεν μπορούμε να αγαπήσουμε αληθινά.
- Αν γευτούμε την αγάπη του Θεού που παρά τα χάλια μας μας αγαπά, τότε αρχίζει κάτι άλλο να γεννιέται μέσα μας, μια άλλη αντίληψη ζωής, αγάπης και σχέσεων. Γινόμαστε εύφορο μέρος, για να έρθει και να κατοικήσει η χάρη του Θεού.
- Όταν ο άνθρωπος νιώθει το κενό του, τον Άδη του, την κόλασή του, αλλά δεν απελπίζεται και ζητά το έλεος του Θεού, σιγά σιγά γίνεται δεκτικός της αγάπης του Θεού.
- Η επίγνωση της κατάστασής μας, η ταπείνωση και η μετάνοια, χωρίς όμως να πέφτουμε στην απόγνωση αλλά έχοντας ελπίδα και εμπιστοσύνη στην αγάπη του Θεού, είναι ο τρόπος να ιερουργηθεί μέσα μας το μυστήριο της αγάπης του Θεού.
- Όταν αντιλαμβάνομαι ότι υπάρχει κάποιου άλλου είδους αγάπη, που δεν μου την έμαθε κανείς πιο πριν και που είναι χωρίς προϋποθέσεις και χωρίς να το αξίζω, τότε ελευθερώνομαι.

- Ο Χριστός μάς αγαπά χωρίς προϋποθέσεις και χωρίς όρια. Όταν το συνειδητοποιήσουμε αυτό, δεν γίνεται να μην συγκινηθούμε, δηλαδή να μην Τον πλησιάσουμε με εμπιστοσύνη.
- Όταν σπαταλώ την ενέργειά μου κουτσομπολεύοντας τον άλλον και προσπαθώντας να αποκαλύψω τις πραγματικές διαθέσεις του προς εμένα, για να τον αγαπήσω ή όχι, αδικώ τον εαυτό μου και εγκλωβίζομαι.
- Θησαυρός μας δεν είναι οι επιτυχίες και αποκτήματά μας στον κόσμο, αλλά η γεύση της αγάπης του Θεού, που μας ελευθερώνει και μας μαθαίνει να αγαπάμε κι εμείς απροϋπόθετα.
- Αν χαλιόμαστε επειδή νομίσαμε κάποιος ότι μας αδίκησε, μας στραβοκοίταξε, μας κουτσομπόλεψε, μας κατέκρινε, οφείλουμε να ψάξουμε μέσα στην καρδιά μας. Να δούμε τι είδους αγάπη έχουμε, ποιο είναι το περιεχόμενό μας.
- Μόνο η χωρίς προϋποθέσεις και όρια αγάπη, που είναι πάντα αγάπη σταυρική, μπορεί να εμπνεύσει και να "αλλάξει τα φώτα" σε έναν άνθρωπο.

<u>05-10-2024</u> Η πνευματική άσκηση στη σύγχρονη οικογένεια

(π.Βαρνάβας & π.Σπ.Βασιλάκος)

- Η άσκηση στη ζωή της Εκκλησίας είναι πολύ παρεξηγημένη, γιατί έχει κακοποιηθεί από τον τρόπο μας, από τον εγωισμό μας κι έχει κοπεί στα μέτρα μας. Γι’ αυτό οι άνθρωποι που τη βλέπουν δεν την επιθυμούν.
- Άσκηση στην πνευματική ζωή δεν είναι μόνο η νηστεία, αλλά το καθετί που μας ανεβάζει στον σταυρό.
- Άσκηση στην πνευματική ζωή είναι η επαναφορά μας στην πηγή της ζωής, που είναι ο Θεός.
- Μόνο μέσα από τον Θεό μπορούμε να δούμε αυτό που πραγματικά είναι ο άλλος άνθρωπος.
- Η πνευματική άσκηση δεν είναι εξουθένωση αλλά ενδυνάμωση.
- Η πνευματική άσκηση είναι χαρά, γιατί είναι η παύση του βιασμού και του παραλογισμού, που, ως εμπαθείς που είμαστε, δίνουμε στη φύση μας.
- Με την άσκηση αρνούμαι και απορρίπτω οτιδήποτε είναι ψεύτικη ζωή.
- Με την άσκηση ο διασκορπισμένος άνθρωπος ενοποιείται, ισορροπεί και θεραπεύεται.
- Η άσκηση που έχει τον Θεό γεννά πολύ όμορφα παιδιά. Αντίθετα, η άσκηση που έχει τον εγωισμό μας γεννά εκτρώματα, τα οποία βλέπουν οι άλλοι και απωθούνται, απομακρύνονται.
- Η άσκηση είναι για τον άνθρωπο άνοιγμα, επέκταση, εξέλιξη.
- Η άσκηση είναι φανέρωση του πραγματικού μας εαυτού, γι’ αυτό και μόνο ασκούμενοι μπορούμε να συνάψουμε αληθινή σχέση με κάποιον.
- Άσκηση είναι η επαναφορά σε υγιή θέση μέσα στη σχέση.
- Από δύο ανθρώπους που υποκρίνονται δεν είναι δυνατόν να προκύψει αληθινή σχέση.

- Μόνο ο άνθρωπος που επιλέγει να συμμαζέψει τον εαυτό του και να ησυχάσει μπορεί να αγαπήσει τον Θεό αλλά και τον άλλον άνθρωπο.
- Μόνο με την αλήθεια του Χριστού μπορεί μια σχέση να είναι γνήσια και να έχει μέλλον.
- Η ζωή ενός ανθρώπου είναι το άθροισμα των επιλογών του.
- Δεν είμαστε στον κόσμο για να σώσουμε άλλους ανθρώπους, αλλά για να σωθούμε μαζί με τους άλλους ανθρώπους.
- Την τέχνη της αγάπης μόνο ο Θεός μπορεί να μας τη μάθει, γιατί Αυτός είναι της αγάπης ο πρωτομάστορας.
- Ο Θεός τα έφτιαξε όλα από αγάπη για την αγάπη.
- Όλοι θέλουν να αλλάξουν τον κόσμο αλλά κανένας τον εαυτό του (Λέων Τολστόι)
- Ο άνθρωπος εξελίσσεται μόνο με την ασκητική της αγάπης, δηλαδή τον σταυρό. Έξω από την ασκητική της αγάπης ο άνθρωπος δεν εξελίσσεται, μένει στάσιμος.
- Μόνο αν ταπεινωθώ, μετανοήσω, συγχωρήσω, αγαπήσω, ελεήσω και μοιραστώ, θα μπορέσω να ελευθερωθώ και να εξελιχθώ ως άνθρωπος.
- Μία μητέρα που αναλαμβάνει την ευθύνη της για το παιδί της, μετανοεί και προσεύχεται γι’ αυτό, "καταδικάζει" το παιδί της να γίνει άγιος.
- Η αγάπη παράγει αγάπη. Το βλέπουμε αυτό πολύ καλά στο μεγάλωμα των παιδιών.
- Η αγάπη πιστοποιείται από τη διάκριση. Η "αγάπη" χωρίς διάκριση είναι ένα πνίξιμο.
- Η ιδιορρυθμία είναι μορφή αλαζονείας που η δράση της έχει καταστροφικές συνέπειες.
- Το ρήμα εντέλλομαι ο Κύριος το χρησιμοποιεί μόνο στην περίπτωση της αγάπης. "Ταύτα εντέλλομαι υμίν ίνα αγαπάτε αλλήλους". (Κύριος)
- Η συνάντηση προσώπων είναι απαραίτητη προϋπόθεση τόσο της αγάπης, όσο και της πνευματικής ζωής.
- Η εμμονή μας με τους θρησκευτικούς τύπους καθώς και η ενασχόλησή μας με τις αμαρτίες μας και τους λογισμούς μας οφείλονται στο γεγονός ότι στην πραγματικότητα δεν έχουμε σχέση με τον Χριστό και καλύπτουμε έτσι αυτή την έλλειψη.
- Όταν κάτι αποκόπτεται από το σύνολό του και λειτουργεί αυτόνομα, τότε μπορεί να γίνει εξαιρετικά επικίνδυνο. Αυτό π.χ. ισχύει για το συναίσθημα.
- Τις περισσότερες φορές τα παράπονα που έχουμε από τους άλλους οφείλονται στον ναρκισσισμό μας και όχι στην επιθυμία μας για μια βαθιά, ουσιαστική, αληθινή σχέση.
- Προϋπόθεση της ικανότητας συνάντησης με τον άλλον είναι η συνάντηση με τον εαυτό μου, δηλαδή η γνώση της ουσίας μου, της ταυτότητάς μου, του προσώπου μου.
- Η ελπίδα της συνάντησης είναι ήδη συνάντηση.
- Η αγάπη δεν είναι ένα φθηνό συναίσθημα ούτε ένας θεούσικος κανόνας συμπεριφοράς, αλλά είναι μια συνάντηση προσώπων.
- Μπορώ να αγαπήσω τον άλλον, μόνο αν πρώτα αγαπήσω πραγματικά τον εαυτό μου, δηλαδή συνειδητοποιήσω την αξία που μου έδωσε ο Θεός.

- Αγαπώ τον εαυτό μου όχι γιατί είναι σπουδαίος και τέλειος, αλλά γιατί μπορεί να καθρεφτίζεται στην αγάπη του Θεού, στο πρόσωπο του Χριστού και να ομορφαίνει.
- Ελευθερώνομαι και αποκτώ αυτοεκτίμηση, όχι γιατί ξεπέρασα τα πάθη μου πιέζοντας τον εαυτό μου, αλλά γιατί, ενώ είμαι εμπαθής, νιώθω να με αγκαλιάζει η αγάπη του Θεού.
- Μόνο όταν χρεωκοπώ, συναντώ το πραγματικό μου είναι. Όλα τα άλλα που νομίζουμε ότι είμαστε είναι άμυνες, κοσμικές ή θρησκευτικές.
- Όταν συναντήσω τον εαυτό μου, καταλαβαίνω ότι μία είναι η αρετή μου και αυτή είναι η αγάπη του Θεού.
- Ο άνθρωπος ζει πραγματικά, όταν το πρόσωπό του συναντά τα πρόσωπα των άλλων ανθρώπων και όχι όταν απλώς επικοινωνεί με τους άλλους.
- Τη συνάντηση με τον Χριστό τη νιώθουμε, από τη στιγμή που σταματήσουμε τον διάλογο με τους λογισμούς μας, καταργήσουμε τις αντιστάσεις μας και αφεθούμε σε Αυτόν.
- Η Εκκλησία μάς δίνει το πρότυπο της κάθε συνάντησης, που είναι η συνάντηση με τον Χριστό στη Θεία Ευχαριστία. Όταν ο άνθρωπος βιώσει αληθινά αυτό το Μυστήριο, τότε γίνεται αληθινά κοινωνικός και μπορεί να σχετίζεται με τον κάθε άνθρωπο.
- Ο λόγος που αποφεύγουμε την αληθινή συνάντηση με τον άλλον είναι ο φόβος ότι θα ξεβολευτούμε, θα χάσουμε, θα πονέσουμε.
- Πνευματική ζωή μπορούμε να ξεκινήσουμε, μόνο όταν πρώτα αποκαλυφθεί το πραγματικό μας πρόβλημα.
- Όταν παραμερίζουμε τον εαυτό μας για τη συνάντηση, αυτό σημαίνει ότι βρήκαμε κάτι πιο σημαντικό, που είναι η ζωή.
- Η σχέση είναι διακινδύνεψη.
- Όταν συναντώ πραγματικά τον άλλον, του επιτρέπω να είναι ο εαυτός του και δεν προσπαθώ να του επιβάλλω τις απόψεις μου. Τον αποδέχομαι όπως είναι, δηλαδή όπως αποδέχεται κι εμένα ο Θεός. Χωρίς βέβαια αυτό να σημαίνει ότι αποδέχομαι και το λάθος του.
- Οφείλουμε να μάθουμε να ακούμε προσεκτικά τον άλλον, ώστε να μπορούμε να τον καταλάβουμε. Όπως επίσης οφείλουμε να γνωρίζουμε ποια είναι η διάθεσή μας απέναντί του.
- Μόνο η αγάπη μπορεί να δει το καλό ως καλό, αλλά και να διακρίνει το ψήγμα του καλού που ενυπάρχει στο κακό.
- Ο έρωτας είναι η εμβάθυνση στην ουσία του άλλου ανθρώπου και ο τρόπος να του ενεργοποιήσω την ομορφιά που υπάρχει μέσα του, που ίσως ούτε ο ίδιος γνωρίζει και που είναι τα αποτυπώματα του Θεού.
- Ο έρωτας είναι η ολόθερμη αναζήτηση του προσώπου του άλλου.
- Ο έρωτας αντέχει στον χρόνο και εξελίσσεται, μόνο όταν υπάρχει κοινός λόγος ύπαρξης βαθύς και αιώνιος.

- Η κοινή αναζήτηση της νίκης επί του θανάτου είναι ύψιστη μορφή έρωτα και συνάντησης.
- Ο ερωτικός άνθρωπος είναι ο σταυρικός άνθρωπος που δεν παύει να αναζητά την αλήθεια. Αυτός που διαλύεται αναζητώντας την αλήθεια.
- Ο έρωτας είναι μια απόπειρα να νικηθεί ο θάνατος, μια κοινή απόπειρα του ζευγαριού πώς να νικηθεί ο θάνατος. Και στην πορεία αυτή ο ένας δίνει παράκληση στον άλλον.
- Ο έρωτας είναι το ταξίδι αναζήτησης της κρυμμένης ομορφιάς και αξίας του αγαπημένου.
- Η μεγαλύτερη άσκηση σε ένα ζευγάρι είναι ο ένας να εξακολουθεί στη διάρκεια του χρόνου να βλέπει τον άλλον ωραίο και σημαντικό.
- Πνευματικός άνθρωπος είναι αυτός που στο πρόσωπο ενός εγκληματία βλέπει έναν άγιο και κολασμένος είναι αυτός που σε έναν άγιο βλέπει έναν δαίμονα.
- Χάνουμε πολλές ευκαιρίες εξαιτίας του φόβου μας ότι ο άλλος είναι απειλή για μας.
- Προϋπόθεση της αγάπης είναι η εμπιστοσύνη και στον εαυτό μας και στον άλλον.
- Να μην βιαζόμαστε να βγάλουμε αρνητικά συμπεράσματα για κάποιον. Πάντα να κρατάμε τη χαρά και την ελπίδα.
- Πίστη στον Θεό σημαίνει ελπίδα στην αλλαγή.
- Οι αδικίες σε βάρος μας συχνά είναι ευλογίες. Δεν χρειάζεται με το παραμικρό να γκρινιάζουμε και να παραπονούμαστε.
- Το χιούμορ είναι ένας έξυπνος και πνευματικός τρόπος να ξεφεύγουμε από τις παγίδες που βάζει ο λογισμός μας και ο πειρασμός στη σχέση.
- Δύο αλήθειες μάς ενισχύουν και μας ελευθερώνουν, ώστε η όποια σχέση μας να γίνει πραγματική συνάντηση: Η πρώτη αλήθεια είναι ότι όλοι είμαστε αποτυχημένοι και η δεύτερη ότι η ζωή μας είναι σύντομη. Γι’ αυτό δεν μας επιτρέπεται η έπαρση και η σκληρότητα, αλλά αντίθετα οφείλουμε να είμαστε γλυκείς, ευγενικοί και τρυφεροί.
- Δεν υπάρχει πιο ησυχαστικό και τρυφερό γεγονός από τη Θεία Λειτουργία, όπου ο Χριστός ελαχιστοποιείται και μπαίνει στην καρδιά μας, παρά τα χάλια μας.
- Τα καλύτερα κηρύγματα τα κάνει η χάρη, η επιείκεια και η συγχωρητικότητα, εφόσον κατοικούν στην καρδιά μας. Αν δεν μεταδίδει η ύπαρξή μας χαρά και φως, δεν ωφελούν τα λόγια μας.
- Να είμαστε παρακλητικοί και όχι κατακριτικοί. Ένας καλός και ενθαρρυντικός λόγος που θα ακούσει κάποιος στην πτώση του μπορεί να του "αλλάξει τα φώτα".
- Είναι πολύ σημαντικό να μάθουμε να βγαίνουμε από τον εαυτό μας, γιατί μόνο έτσι θα μπορούμε να ικανοποιούμε τη μεγαλύτερη ανάγκη της καρδιάς μας, που είναι να αγαπάμε και να αγαπιόμαστε.
- Στη ζωή δεν υπάρχουμε μόνο για να ικανοποιούμε τις ατομικές μας ανάγκες, αλλά και για να συναντήσουμε τον άλλον άνθρωπο, με όλα του τα προβλήματα, και να τον αναπαύσουμε.
- Όλοι μια αγκαλιά ψάχνουμε, την αγκαλιά του Θεού. Ο άνθρωπός μου αυτό μου θυμίζει κάθε στιγμή, γι’ αυτό και όταν τον αγκαλιάζω, νιώθω ότι αγκαλιάζω τον Θεό.

- Ο μεγάλος εχθρός της σχέσης είναι ο φόβος. Εάν ο άνθρωπος δεν ξεπεράσει τον φόβο, δεν μπορεί να κάνει σχέση και να τη διατηρήσει.
- Η χρήση της λέξης "Σ' αγαπώ" μπορεί να κρύβει την προσπάθειά μου να οδηγήσω τον άλλον στο συναίσθημα που εγώ θέλω, ώστε να νιώθει δεσμευμένος κοντά μου και έτσι να τον ελέγχω.
- Το "Σ' αγαπώ", όταν το ζω, μπορώ να το πω με πολλές λέξεις και με πολλούς τρόπους και κυρίως ο άλλος μπορεί να το αναπνεύσει.
- Να προσέχουμε μετά το "Σ' αγαπώ", που θα πούμε, να μην υπάρχει η λέξη "αλλά".
- Τις περισσότερες φορές με τη λέξη αγάπη που χρησιμοποιούμε εννοούμε απλώς μια συναισθηματική τροφοδότηση.
- Είναι πολύ σημαντικό να υπάρχει λόγος στην αγάπη, όχι απλώς να λέω λόγια αγάπης. Και υπάρχει αυτός ο λόγος στην αγάπη μου, όταν εγώ έχω επίγνωση του λόγου της ύπαρξής μου.

<u>06-10-2024</u> Η κατάργηση της στεναχώριας

- Άλλο η θλίψη και άλλο η στεναχώρια.
- Οι θλίψεις δεν εξαρτώνται από μας και συμβαίνουν για διάφορους λόγους, που μπορεί και να μην τους γνωρίζουμε. Αντίθετα, οι στεναχώριες εξαρτώνται καθαρά από μας.
- Η θλίψη είναι μια υγιής κατάσταση. Αντίθετα, η στεναχώρια είναι μια κατάσταση κλεισίματος στον εαυτό μας και στήριξης στον δικό μας λογισμό και στις δικές μας δυνάμεις. Με άλλα λόγια, η στεναχώρια είναι μια κατάσταση εγωισμού.
- Η στεναχώρια είναι αιτία πολλών ασθενειών. (Πατέρες)
- Ο άνθρωπος του Θεού διακρίνεται από το ότι ζει μέσα στη χάρη και τη χαρά του Θεού, παρότι τα πράγματα δεν του έρχονται όπως θα ήθελε.
- Η πνευματική κατάσταση - ωρίμανση ενός ανθρώπου δοκιμάζεται και κρίνεται από το αν αυτός καταβροχθίζεται ή όχι από τη στεναχώρια.
- Τα περισσότερα πνευματικά και ψυχολογικά προβλήματα που έχουμε οφείλονται στον αυτοεγκλωβισμό μας, δηλαδή στη διάθεσή μας εμείς να αναλύουμε, να ερμηνεύουμε και να ελέγχουμε τα πράγματα. Γιατί η ελπίδα μας δεν είναι ο εαυτός μας, αλλά η πρόνοια και η αγάπη του Θεού.
- Η απελπισία ενός ανθρώπου οφείλεται στο ότι στηρίζει τα πάντα στις δικές του δυνάμεις.
- Όποιος αναμετριέται με τις πιθανότητες των συμβάντων της ζωής του βγαίνει ηττημένος.
- Η πιο σημαντική απόφαση που μπορούμε να πάρουμε στη ζωή μας είναι να καταργήσουμε τις αντιστάσεις μας και να αφεθούμε στον Χριστό.
- Η συνειδητοποίηση ότι κάθε στιγμή είμαστε μέσα στην αγάπη του Θεού είναι η απόλυτη προστασία μας από τη στεναχώρια και την απελπισία.

<u>07-10-2024</u> Η πραγματική συνάντηση

- Ο άνθρωπος που περνάει πολύ πόνο ωριμάζει διαφορετικά, έχει άλλες δυνατότητες, άλλη ενσυναίσθηση και αντίληψη.
- Όταν περνάμε από δοκιμασίες αναπτύσσουμε εκείνα αισθητήρια, που να μπορούμε να αισθανόμαστε, να συναισθανόμαστε και να μπαίνουμε στη θέση του άλλου.
- Με τις δοκιμασίες ελκύουμε τη χάρη του Θεού.
- Θα σωθούμε, μόνο αν αποκτήσουμε καρδιά. (Αβάς Μακάριος)
- Πριν ο Θεός δώσει στον άνθρωπο ένα χάρισμα, επιτρέπει σε αυτόν μία δοκιμασία, ώστε με την ταπείνωση που θα υποστεί ο άνθρωπος από τη δοκιμασία να μπορέσει να ωφεληθεί από το χάρισμα.
- Χριστιανός και πνευματικός άνθρωπος δεν είναι αυτός που έχει ένα εξωτερικό σχήμα καθωσπρεπισμού, αλλά αυτός που μπορεί να συγκινείται με την ύπαρξη του άλλου ανθρώπου, που παίρνει στα σοβαρά την ύπαρξη του άλλου ανθρώπου, που μπορεί και βγαίνει από τον εαυτό του για να συναντήσει τον άλλον.
- Η συνάντηση με τον άλλον άνθρωπο με βάση την αλήθεια είναι κορυφαίας αξίας.
- Έναν άνθρωπο να μπορέσουμε να συναντήσουμε στη ζωή μας με βάση την αλήθεια και να σχετισθούμε πραγματικά μαζί του, έχουμε πολλές ελπίδες σωτηρίας.
- Η ποιότητα της συνάντησης ενός ανθρώπου με κάποιον εξαρτάται από την ποιότητα της συνάντησής του με τον εαυτό του. Δηλαδή όποιου επιπέδου είναι η συνάντησή μας με τον εαυτό μας, τέτοιου επιπέδου είναι και η συνάντησή μας με τον άλλον άνθρωπο.
- Η εμπιστοσύνη μας προς κάποιον δεν εξαρτάται μόνο από το πόσο αξιόπιστος αυτός είναι, αλλά κυρίως από το πόσο εμείς μπορούμε να εμπιστευόμαστε. Και η ικανότητα αυτή εξαρτάται από το πόσο μπορούμε να ξεπερνάμε τις φοβίες μας και τις ανασφάλειές μας.
- Η αληθινή σχέση έχει ως προϋπόθεση τη συνάντηση με βάση την αλήθεια, τη συνάντηση χωρίς μάσκες και προσωπεία.
- Αυτό που ορίζει την αλήθεια ενός ανθρώπου, δηλαδή την υπαρξιακή του ταυτότητα, είναι ο λόγος για τον οποίο ζει, τι έχει για θησαυρό του, ποιες είναι οι αξίες του.
- Ωραίος άνθρωπος είναι αυτός που, έχοντας ασκήσει τα αισθητήριά του, μπορεί και βλέπει το βάθος του άλλου ανθρώπου, πολύ πέρα από τα εξωτερικά του χαρακτηριστικά. Όχι για να τον εκμεταλλευτεί, αλλά για να τον ελευθερώσει.
- Να μην ασχολούμαστε, και μάλιστα επικριτικά, με τις αμαρτίες του άλλου ανθρώπου, αλλά πίσω από την όποια εξωτερική συμπεριφορά του να βλέπουμε την ομορφιά που κρύβεται και τις δυνατότητες που έχει.
- Οι αμαρτίες μας είναι οι αστοχίες του καλού που έχουμε μέσα μας.
- Οι αμαρτίες μας δεν είναι η ουσία μας, αλλά συμπτώματα του αυτοεγκλωβισμού μας, επειδή δεν βρήκαμε την πραγματική ζωή και την πραγματική χαρά.

- Προσεγγίζω θεραπευτικά τον άλλον, όχι όταν επικεντρώνομαι στην αμαρτία του, αλλά όταν γνωρίζω τη συνολική ουσία του, όπου εντάσσεται και η αδυναμία του, και εκεί του δίνω μία πρόταση ίασης, ελευθερίας, ζωής.
- Ο άνθρωπος που μας συμπεριφέρεται άσχημα, στην ουσία την πληγή του μας δείχνει και ζητάει την αγάπη μας.
- Ο κάθε άνθρωπος απαιτεί τη δική του θεώρηση, τη δική του ματιά από τους άλλους. Είναι λάθος να βλέπουμε όλους τους ανθρώπους με την ίδια ματιά.
- Περισσότερο από όλα μιλούν τα μάτια μας.
- Τα μάτια μας μπορούν να αγκαλιάζουν, να συμπονούν και να ελευθερώνουν περισσότερο από οτιδήποτε άλλο έναν άνθρωπο.
- Ο Θεός μάς αποδέχεται έτσι όπως είμαστε με τα χάλια μας. Μόνο εφόσον αυτό το συνειδητοποιήσουμε, θα μπορέσουμε κι εμείς να αποδεχτούμε τον πραγματικό εαυτό μας.
- Όταν κατηγορούμε συνεχώς τον εαυτό μας, είναι γιατί δεν θέλουμε να αλλάξουμε.
- Η πραγματική συνάντηση με τον άλλον γεννά την ευθύνη αλλαγής και εξέλιξης. Γι' αυτό και συνήθως την αποφεύγουμε. Προτιμούμε να μένουμε στη βρεφική μας ηλικία, να κλαίμε, να γκρινιάζουμε και να κατηγορούμε.
- Η ευθύνη μας δεν ξεκινάει από τη στιγμή που εξηγούμε τι είμαστε ή τι κάναμε, αλλά από τη στιγμή που ανταποκρινόμαστε ή όχι σε αυτό που συμβαίνει. (π.Άντονι Μπλουμ)
- Η ζωή προϋποθέτει την αγάπη και τη σχέση και προϋπόθεση της αγάπης και της σχέσης είναι η συνάντηση με βάση την αλήθεια.
- Ο λόγος και το βλέμμα μας φανερώνουν το περιεχόμενό μας.
- Ερωτικός άνθρωπος είναι αυτός που μπορεί και μπαίνει στην ύπαρξη του άλλου ανθρώπου και αναδεικνύει την ομορφιά που ούτε ο ίδιος γνωρίζει ότι έχει.
- Είναι πολύ σημαντικό να βρούμε την ομορφιά που έχει ο άλλος μέσα του και να τον κάνουμε να πιστέψει σε αυτήν.
- Το να ασχολούμαστε συνεχώς με το κακό είναι φρόνημα αντίχριστο.
- Κάθε διάλογος με κάποιον δεν είναι οπωσδήποτε και πραγματική συνάντηση.
- Ο Θεός μάς προσφέρει διαρκώς την παρουσία Του με ανθρώπους, αλλά εμείς στρεφόμαστε αλλού, στα εντυπωσιακά και φανταχτερά.
- Ο άνθρωπος που έχει λόγο ύπαρξης και αναζητάει τη ζωή φαίνεται.
- Όταν στον φυσικό έρωτα δοθεί και λόγος ζωής, τότε γίνεται πραγματική έκρηξη.
- Ο μεγάλος εχθρός της αγάπης είναι ο φόβος, η δειλία μήπως και βγω ζημιωμένος.
- Αν κανείς ξεκινάει μία σχέση για να μην ζημιωθεί, καλύτερα να μην την ξεκινήσει.
- Αν κάποιος δεν είναι έτοιμος να ζημιωθεί, δεν μπορεί να κάνει αληθινή σχέση.
- Οι υπολογισμοί πριν από μία σχέση, δεν οδηγούν ούτε σε συνάντηση ούτε σε σχέση.
- Να βλέπουμε το βάθος, την ουσία του άλλου ανθρώπου και έτσι να σχετιζόμαστε μαζί του.

- Όταν ο Θεός ετοιμάζει κάποιον για ηγέτη, πρώτα τον δοκιμάζει με έναν σταυρό, για να χαμηλώσει και να είναι καταδεκτικός. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Ο Θεός έβαλε να εξομολογούμαστε σε αμαρτωλούς ανθρώπους και όχι σε αγγέλους, γιατί θα τρομάζαμε μπροστά στην καθαρότητα των αγγέλων και γιατί οι αμαρτωλοί άνθρωποι, επειδή είναι ομοιοπαθείς, μπορούν καλύτερα να μας καταλάβουν. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Η μεγαλύτερη αρετή είναι η διάκριση. Το να ξεχωρίζεις το φως από το σκοτάδι, την αλήθεια από το ψέμα, τη ζωή από τον θάνατο, την αγάπη από την απουσία αγάπης.
- Τη διάκριση μας τη δίνει ο Χριστός, όταν έχουμε ταπείνωση και σεβόμαστε την καρδιά μας.
- Φοβόμαστε να ασχοληθούμε με τα προβλήματα του άλλου, γιατί φοβόμαστε μήπως μπλέξουμε, δηλαδή στην ουσία δεν θέλουμε να βγούμε από τον εαυτό μας.
- Όταν ανταποκρινόμενοι σε μια περίσταση βγαίνουμε από τον εαυτό μας για χάρη του άλλου, τότε είμαστε ο πραγματικός εαυτός μας.
- Περισσότερη ευτυχία έχουμε όταν δίνουμε παρά όταν λαμβάνουμε. "Μακάριον εστί το διδόναι μάλλον ή λαμβάνειν".
- Πνευματικός άνθρωπος είναι αυτός που θέλει να αναπαύσει τον άλλον προσφέροντάς του τον δικό του χώρο. Αυτό όμως μπορεί να γίνει, μόνο αν έχουμε αντίστοιχα βιώματα, δηλαδή μόνο αν το γευτήκαμε από κάποιον.
- Το να εκχωρείς τα δικαιώματά σου στον άλλον είναι δείκτης εσωτερικής ελευθερίας.
- Όταν σε μία σχέση δεν φοβόμαστε μήπως χάσουμε, η σχέση μας αναβαθμίζεται και πιστοποιείται, αρκεί αυτό να γίνεται με επίγνωση.
- Μόνο αν ταπεινωθούμε, μπορούμε να γευτούμε την αγάπη του Θεού και να αναστηθούμε.

<u>14-10-2024</u> Εγώ και ο τοξικός

- Πραγματική συνάντηση με τον άλλον δεν είναι η επικοινωνία, αλλά η ουσιαστική σχέση του ενός με τον άλλον, η κατανόηση της αλήθειας του ενός από τον άλλον, η συνύπαρξη του λόγου ύπαρξης του ενός με τον λόγο ύπαρξης του άλλου. Δηλαδή είναι μία συνάντηση στην οποία είναι οι δύο μαζί με τον Χριστό.
- Στις σχέσεις οι περισσότεροι έχουμε την τάση να ελέγχουμε τον άλλον και να προσπαθούμε να τον διορθώσουμε αλλά και να κυριαρχήσουμε πάνω του. Θέλουμε η σχέση να είναι μέσα στο δικό μας πλαίσιο, σύμφωνα με τα δικά μας δεδομένα.
- Ο καθένας έχει το δικαίωμα να είναι αυτό που είναι. (π.Άντονι Μπλουμ)
- Σε μία σχέση έχει μεγάλη σημασία η ευθύνη του ενός για το πώς τοποθετείται απέναντι στη διαφορετικότητα του άλλου.
- Μία σχέση χτίζεται από τη στιγμή που ο ένας αναγνωρίζει στον άλλον το δικαίωμα να είναι αυτό που είναι και τον στηρίζει, ακόμη και αν βρίσκεται σε λάθος δρόμο.

- Στηρίζω τον άλλον δεν σημαίνει στηρίζω το λάθος του, αλλά στηρίζω την ελευθερία του, την προσωπικότητά του και την ευθύνη του.
- Δεν μπορεί να χτιστεί καμία σχέση κάτω από το κράτος του φόβου ή της επιθυμίας για κυριαρχία επάνω στον άλλον.
- Στην οποιαδήποτε σχέση μας οφείλουμε να αποδεχόμαστε τον άλλον όπως είναι, όπως δηλαδή αποδέχεται και μας ο Θεός.
- Ο Θεός μάς έδωσε την ελευθερία ακόμα και να Τον απορρίψουμε, μόνο που, αν το κάνουμε, στερούμαστε τη ζωή. Γιατί ο Θεός είναι η ζωή.
- Άλλο απορρίπτω τον άλλον και άλλο διαφωνώ μαζί του σε κάποια πράγματα. Αποδέχομαι τον άλλον δεν σημαίνει ταυτίζομαι μαζί του.
- Αν ταυτίζομαι με κάποιον άλλον, αυτό που υπάρχει μεταξύ μας δεν είναι σχέση, αλλά ο άλλος είναι για μένα προέκταση του εαυτού μου.
- Η συμφωνία δεν είναι απαραίτητη προϋπόθεση της σχέσης και της αγάπης. Με άλλα λόγια, η σχέση και η αγάπη δεν απαιτούν τη συμφωνία.
- Η διαφορετικότητα και η ετερότητα είναι που χτίζουν την πραγματική σχέση και δίνουν περιεχόμενο στην αγάπη, γιατί ο καθένας καλείται να βγει από τον εαυτό του, από τις βεβαιότητές του.
- Η πραγματική σχέση έχει το ρίσκο ότι μπορεί να καταλήξει και σε σταύρωση, δηλαδή τα πράγματα να εξελιχθούν εντελώς διαφορετικά από ότι θα ήθελε ή θα φανταζόταν κάποιος.
- Μόνο αν υπάρχει η πιθανότητα της σταύρωσης, μπορεί να υπάρξει αληθινή σχέση.
- Οι λογισμοί, που μας ταλαιπωρούν, είναι προσπάθεια να αποφύγουμε τη σταύρωση.
- Η σχέση είναι ένα άφημα στο απρόβλεπτο.
- Η αγάπη ενός ανθρώπου λειτουργεί, όταν υπάρχει η διακινδύνευση της απώλειας.
- Η πραγματική αγάπη είναι συνάντηση της αλήθειας δύο ανθρώπων.
- Το πώς τοποθετούμαστε έναντι του άλλου είναι στην ουσία ένα καθρέφτισμα του εαυτού μας, μια αυτοφανέρωση του εαυτού μας. Γι’ αυτό είναι ευλογία ο γάμος και η σχέση.
- Γνωρίζω τον εαυτό μου, όταν επικεντρώνομαι όχι στη συμπεριφορά του άλλου απέναντί μου, αλλά στις δικές μου αντιδράσεις και στα δικά μου κίνητρα απέναντι στον άλλον.
- Ο άλλος είναι που μου δίνει την αφορμή να δω τον εαυτό μου.
- Πολλοί άνθρωποι θυματοποιούν τον εαυτό τους για να μην αναλάβουν την ευθύνη τους.
- Υπάρχει ο ναρκισσισμός του θύματος, αυτού που δεν θέλει ποτέ να μεγαλώσει και να αναλάβει την ευθύνη του.
- Στον βαθμό που γνωρίζω τον εαυτό μου, γνωρίζω και τον άλλον άνθρωπο. Όχι για να τον ελέγξω και να τον εκμεταλλευτώ, αλλά για να σχετιστώ μαζί του.
- Οι άλλοι άνθρωποι είναι η καθημερινή μας άσκηση της προσωπική μας εξέλιξης.
- Οφείλουμε να μάθουμε να ακούμε προσεκτικά και με καλή διάθεση τον άλλον, όχι για να απομακρυνθούμε από αυτόν, αλλά για να συνδεθούμε ουσιαστικότερα μαζί του.

- Πολύ συχνά προσεγγίζουμε τον άλλον νομίζοντας ότι έχουμε καλή διάθεση και ηρεμία, ενώ δεν έχουμε. Ακόμα μπορεί να έχουμε κρυμμένη πονηριά, κρυμμένο θυμό, κρυμμένο φθόνο.
- Ο κάθε άνθρωπος που έρχεται στη ζωή μας είναι μια ευλογία Θεού, γιατί μας αποκαλύπτει πράγματα. Και πιο πολύ ο δύσκολος παρά ο εύκολος.
- Στις δυσκολίες που έχουμε στις σχέσεις μας η λύση δεν είναι να ρίχνουμε πάντα το φταίξιμο στον άλλον και να φεύγουμε, αλλά να είμαστε άνθρωποι παντός καιρού, απρόσβλητοι από τις συνθήκες του περιβάλλοντος.
- Οι πειρασμοί που επιτρέπει ο Θεός είναι για να ωριμάσουμε και να είμαστε παντός καιρού. Χωρίς τους πειρασμούς μένουμε ειδικών συνθηκών ανώριμοι άνθρωποι.
- Αν είμαι ευπρόσβλητος-εύθικτος, θα είμαι και αιχμάλωτος των συνθηκών του περιβάλλοντος, τις οποίες άλλωστε δεν μπορώ να ελέγχω.
- Κανένας άνθρωπος δεν ελέγχει τις συνθήκες τις ζωής του. Έτσι όλοι είμαστε έρμαια των συνθηκών που διαμορφώνονται στη ζωή μας.
- Ο άνθρωπος ελευθερώνεται, όταν γίνει ταπεινός, προσαρμοστικός και ακούει τον εαυτό του και τους άλλους, γιατί τότε γίνεται απρόσβλητος από τις συνθήκες του περιβάλλοντος.
- Στις σχέσεις μας, αν δεν εξυγιάνουμε τις διαθέσεις μας και τα κίνητρά μας, θα ταλαιπωρούμαστε, θα ταλαιπωρούμε και δεν θα συναντηθούμε ποτέ πραγματικά με έναν άνθρωπο.
- Η ερμηνεία που δίνουμε στη συμπεριφορά των άλλων εξαρτάται καθαρά από τις διαθέσεις μας απέναντί τους και από τα κίνητρα που έχουμε. Πολλές φορές νοσηρά αυτιά διέστρεψαν αγαθούς λόγους. Και πολλές φορές νοσηρά μάτια αλλοίωσαν πραγματικά γεγονότα.
- Ένδειξη νοσηρής-χειριστικής σχέσης έχουμε, όταν ο ένας γεννάει στον άλλον ενοχές. Στην περίπτωση αυτή η καλύτερη λύση είναι η απομάκρυνση από τον άνθρωπο αυτό, η οποία μάλιστα μπορεί να αποτελέσει την έναρξη μιας υγιούς σχέσης μαζί του.
- Όταν παραμένω σε μια νοσηρή σχέση, υπηρετώ τη νοσηρότητα της σχέσης αυτής και δεν τιμώ τον άλλον. Αντίθετα, όταν απομακρύνομαι, γίνομαι ο καθρέφτης να δει ο άλλος το πρόβλημά του, κάτι που είναι τιμή και αγάπη για τον άλλον.
- Υπάρχει σύνδεση με τον άλλον που έχει πολλή αρρώστια και υπάρχει απομάκρυνση από τον άλλον που έχει πολλή αγάπη. Όπως ο Θεός, που κάποιες φορές αίρει τη χάρη Του, όχι γιατί μας μισεί, αλλά γιατί εκφράζοντας έτσι την αγάπη Του, εκπαιδεύει την ελευθερία μας.
- Το να υπηρετεί κάποιος τα θελήματα ενός άλλου, αυτό δεν σημαίνει πάντα ότι τον αγαπά.
- Αυτός που έχει αγάπη, δίνει παρηγοριά και ελπίδα στον άλλον άνθρωπο, όσα στραβά κι αν έχει. Διακρίνει το καλό σε κάθε άνθρωπο και το αναδεικνύει. Δηλαδή ενεργεί όπως ο Θεός.
- Το "ναι μεν αλλά" της αγάπης δίνει ελπίδα. Το "ναι μεν αλλά" του πονηρού δίνει απελπισία.

- Ο πνευματικός άνθρωπος βλέπει έναν εγκληματία ως υποψήφιο άγιο, ενώ το αντίθετο πνεύμα βλέπει έναν άγιο ως υποψήφιο εγκληματία.
- Κανένας άνθρωπος δεν είναι αμετάκλητα και απόλυτα κακός.
- Με το να βάζουμε τις φωνές στον άλλον, δεν του βάζουμε όρια, αλλά φανερώνουμε τη δική μας έλλειψη ορίων. Μπορώ να βάλω όρια στον άλλον, μόνο αν πρώτα βάλω όρια στον εαυτό μου και αναλάβω την ευθύνη μου.
- Δεν προσπαθούμε να αλλάξουμε κανέναν, αλλά και δεν ακολουθούμε κανέναν στο λάθος του. Και φροντίζουμε ο άλλος να το γνωρίζει αυτό.
- Το μεγαλύτερο δράμα που βγάζει τυράννους είναι της μάνας που δεν μπορεί να βάλει όρια στο παιδί της. Μόλις το παιδί κλάψει ή ζητήσει κάτι, αμέσως αυτή τρέχει να το υπηρετήσει.
- Ο άνθρωπος που από μικρός έχει μάθει να γίνεται το δικό του, ακόμα και στα γεράματα θα απαιτεί να γίνεται το δικό του.
- Αντί να προσπαθούμε να αλλάξουμε τον άλλον σύμφωνα με τα δικά μας δεδομένα, είναι καλύτερα να τον φέρουμε αντιμέτωπο με τις συνέπειες των δικών του επιλογών. Και εκεί θα αποφασίσει αν θα παραμείνει ο ίδιος ή θα αλλάξει.
- Η διάκριση είναι δώρο του Θεού, που το έχουν οι ταπεινοί και πονεμένοι άνθρωποι.
- Όταν σε μία "σχέση" κάποιος θέλει από μας να υπηρετούμε τα χούγια του και τη νοσηρότητά του, είναι λάθος να παραμένουμε και να βάζουμε πλάτες.
- Το πρώτο πράγμα που οφείλουμε να κάνουμε είναι να ξεπεράσουμε τους φόβους μας.
- Ο φόβος γεννά την ανασφάλεια, το άγχος, την άμυνα, τους λογισμούς, την απομάκρυνση, την αδράνεια μήπως και χάσουμε.
- Σύμφωνα με το Ευαγγέλιο, όταν χάνουμε με επίγνωση για χάρη του άλλου, τότε πραγματικά κερδίζουμε.
- Οφείλουμε να ξεπεράσουμε ακόμη και τον φόβο της αμαρτίας. Σκοπός της πνευματικής ζωής δεν είναι η αναμαρτησία αλλά η αγάπη προς τον Χριστό.
- Το "δεν πρέπει να αμαρτήσω για να με ανταμείψει ο Χριστός" κρύβει εγωισμό και δεν υπάρχει στην πνευματική ζωή. Ο Χριστός ήδη εξαργύρωσε τις αμαρτίες όλων μας με τον Σταυρό Του και μας καλεί σε χωρίς φόβο σχέση μαζί Του, που είναι ο σκοπός της πνευματικής ζωής.
- Ο φόβος κόλαση έχει και το αντίθετό του είναι η αγάπη.
- Η πίστη διώχνει τον φόβο, γιατί είναι ένα άφημα στα χέρια του Θεού.
- Αγάπα και κάνε ό,τι θέλεις. (Ιερός Αυγουστίνος)
- Είναι προτιμότερο να τσαλακωθούμε αγαπώντας, παρά να μένουμε ατσαλάκωτοι εγκλωβισμένοι μέσα στους φόβους μας.
- Είναι μέγα λάθος να θέλουμε να ελέγχουμε τα πάντα. Αντίθετα, είναι σοφό να αφεθούμε στα χέρια του Θεού.

- Είναι εύκολο να βοηθάμε τον δυσκολεμένο, αλλά δύσκολο να υποφέρουμε τον τοξικό άνθρωπο, να σηκώνουμε τα πάθη, τις αδυναμίες και τις ιδιοτροπίες του.
- Δύσκολα υποφέρεται ένας τοξικός άνθρωπος. Ο κόσμος λέει "μακριά από τον τοξικό". Ο Χριστός λέει "δέξου τον τοξικό ως ευλογία, έστω για σένα".
- Όλοι οι άνθρωποι, χωρίς εξαίρεση, έχουν δυνατότητα αλλαγής. Να μην βλέπουμε κανέναν σαν να έχει χάσει κάθε ελπίδα βελτίωσης και σωτηρίας.
- Είναι ιδιαίτερα δύσκολο να συμπάσχουμε με τους χρόνια ασθενείς κι ακόμη περισσότερο με τους ψυχικά διαταραγμένους και αυτό να γίνεται για πολλά χρόνια. Ουσιαστικά καλούμαστε να σηκώνουμε εμείς τα δικά τους μεγάλα βάρη στους ώμους μας.
- Μερικές φορές τα βάρη των άλλων που καλούμαστε να σηκώσουμε δεν είναι ευγενή, όπως είναι η απαρέσκεια, το μίσος, η συκοφαντία, η διαβολή και πολλά άλλα με τα οποία οι άλλοι μπορούν να κάνουν τη ζωή μας σχεδόν αβάσταχτη. Και είναι πολύ δύσκολο να βλέπουμε τους άλλους όχι μόνο ως την αιτία όλων των δεινών μας, αλλά και ως ανθρώπους τυφλούς που δεν έχουν συναίσθηση του τι κάνουν. (π.Άντονι Μπλουμ)
- Ένα πολύ συνηθισμένο λάθος που κάνουμε είναι να κοιτάμε την εξωτερική συμπεριφορά ενός ανθρώπου και να μένουμε σε αυτήν, χωρίς να κοιτάμε τις προϋποθέσεις και τις δυσκολίες που ο άνθρωπος αυτός είχε και έχει.
- Να σκεφτόμαστε ότι πίσω από κάτι κακό που έκανε κάποιος ίσως να μην υπάρχει από την πλευρά του κάποια μηχανορραφία αλλά απλώς αυτός να ενήργησε απερίσκεπτα.
- Όταν ζούμε με δύσκολους ανθρώπους, αντί να αφήνουμε τους λογισμούς να μας ταλαιπωρούν, είναι προτιμότερο να αποδεχόμαστε τη δυσκολία τους και να την κάνουμε προσευχή. Να λέμε στον Θεό "συγχώρα τους, Θεέ μου, δεν ξέρουν τι κάνουν".

<u>17-10-2024</u> Άνθρωπος της εικόνας ή της Θείας Ευχαριστίας;

- Το πιο σημαντικό γεγονός που συμβαίνει στην Εκκλησία είναι η Θεία Ευχαριστία.
- Μέσα στην Εκκλησία δεν ερχόμαστε για να θεραπευτούμε αλλά για να συναντηθούμε. Και επειδή συναντιόμαστε, μπορούμε και θεραπευόμαστε.
- Παράδεισος είναι η πρόσωπο με πρόσωπο κοινωνία του αδελφού μας, ενώ κόλαση είναι η ακοινωνησία.
- Η πραγματική συνάντηση-σχέση συμβαίνει μέσα στο Μυστήριο της Θείας Ευχαριστίας, μέσα στην εκκλησιαστική κοινότητα.
- Μέσα στη Θεία Λειτουργία αληθινά υπάρχουμε, ζούμε και σχετιζόμαστε.
- Το γεγονός της σύνδεσης και ένωσής μας με τον Χριστό, που ζούμε στη Θεία Ευχαριστία, καλούμαστε να το ζήσουμε στη ζωή μας με τον κάθε άνθρωπο.
- Το πνευματικό γεγονός της με επίγνωση Χριστού σύνδεσης-ένωσής μας με το άλλο πρόσωπο το έχουμε διαστρέψει σε γεγονός επικοινωνιακό, δηλαδή ευτελίσαμε την κοινωνία σε επικοινωνία και την καλλιέργεια της ουσίας μας σε υπηρέτηση της εικόνας μας.

- Όσο ελλιπείς και ένοχοι είμαστε, που δεν έχουμε επίγνωση της ύπαρξής μας και που δεν έχουμε την ικανότητα να σχετιζόμαστε, τόσο περισσότερο προσπαθούμε να καλύψουμε αυτή την έλλειψη υπηρετώντας το φαίνεσθαι και την εικόνα μας. Και ζούμε με την αγωνία της επιτυχίας και της αναγνωρισιμότητας. Έτσι όμως αποδεικνύουμε ότι δεν ζήσαμε ποτέ την αλήθεια της ύπαρξής μας.
- Ο άνθρωπος που υπηρετεί το φαίνεσθαι και την εικόνα του δεν έχει πραγματική επαφή με τον εαυτό του και ζει μέσα στην κόλαση της μοναξιάς του, παρότι μπορεί εξωτερικά να σχετίζεται με πάρα πολλούς.
- Στον βαθμό που σχετιζόμαστε με τον Χριστό, αποκτούμε επίγνωση του εαυτού μας. Άρα η Θεία Ευχαριστία μάς δίνει τη δυνατότητα επίγνωσης του εαυτού μας.
- Η θρησκευτική ζωή είναι πτώση σοβαρή, ενώ η εκκλησιαστική ζωή είναι μετάνοια, δηλαδή επιστροφή στον Χριστό.
- Η μετάνοια είναι η επίγνωση της πλήρους αποτυχίας μου, η αναζήτηση του νοήματος της ζωής μου και του λόγου της ύπαρξής μου.
- Ο ώριμος άνθρωπος, που είναι ικανός να σχετισθεί με τον Χριστό, είναι ο αποτυχημένος άνθρωπος. Είναι αυτός που έχει την επίγνωση ότι όλο αυτό το "πανηγύρι" που ζει είναι μια απάτη, ένας θάνατος και μια επιβεβαίωση ότι δεν έχει ζωή.
- Όταν στραφούμε στον Χριστό, είναι βέβαιο ότι θα εκπλαγούμε, γιατί θα συναντήσουμε έναν Θεό που μας αγαπά απροϋπόθετα, δηλαδή όχι γιατί το αξίζουμε, αλλά γιατί είμαστε παιδιά του. Και έτσι θα ελευθερωθούμε από την αγωνία και το άγχος μας να αποδείξουμε ότι είμαστε κάτι σπουδαίο και θα συνειδητοποιήσουμε ότι η αξία μας είναι η αγάπη του Χριστού.
- Όταν δέχομαι την αγάπη, την αποδοχή, την κοινωνία του Χριστού, γίνομαι κι εγώ άνθρωπος της αγάπης, της αποδοχής και της κοινωνίας με τους άλλους ανθρώπους.
- Ένα χαρακτηριστικό του ανθρώπου του Χριστού είναι η γνήσια κοινωνικότητά του.
- Στο πρόσωπο του Χριστού βρίσκω τον αληθινό μου εαυτό. Και τότε δεν έχω ανάγκη τα προσωπεία μου, με τα οποία χτίζω τη δική μου υποκρισία.
- Η υποκρισία είναι μία άμυνα του ανθρώπου, γιατί δεν εμπιστεύεται την αγάπη του Θεού και κατά συνέπεια την προσωπική του αξία, που του έδωσε ο Θεός.
- Η κακία μας δεν είναι εμπόδιο για να στραφούμε στην αγάπη του Θεού. Εμπόδιο για να στραφούμε στην αγάπη του Θεού είναι ο παραπλανητικός λογισμός ότι είμαστε τόσο χάλια, που δεν είμαστε για την αγάπη του Θεού. Όμως επειδή είμαστε χάλια, είμαστε για τον Θεό.
- Μέσα από την εμπειρία της σχέσης με τον Χριστό μπορούμε να αποκτούμε τα αισθητήρια και τα κριτήρια να καταλαβαίνουμε κάθε άνθρωπο. Να μπαίνουμε αγαπητικά στην ύπαρξή του και να κατανοούμε τις βαθύτερές του καταστάσεις, που ούτε ο ίδιος γνωρίζει, χωρίς να αγωνιούμε μήπως χάσουμε.
- Όταν αγαπώ, δεν έχω φόβο, βγαίνω από το πλαίσιο του ανταγωνισμού και της σύγκρουσης.

- Όταν μάθω να αγαπώ, κατανοώ ότι η αγωνία μου να κερδίζω και να κυριαρχώ είναι η πραγματική μου απώλεια, ενώ το πραγματικό μου κέρδος είναι η θεληματική και με επίγνωση απώλεια του δικού μου συμφέροντος για χάρη του άλλου ανθρώπου.
- Χωρίς τον Χριστό ο άνθρωπος από πρόσωπο γίνεται αντικείμενο και αριθμός και οδηγείται μέσα σε ένα πλαίσιο αναξιοκρατίας, εκμετάλλευσης, κακοποίησης και βίας πολλών μορφών.
- Ο χωρίς τον Χριστό άνθρωπος αδικεί τον εαυτό του, γιατί πρωτίστως αδίκησε ο ίδιος τον εαυτό του, αφού δεν κατάλαβε τι σημαίνει ζωή.
- Ο άνθρωπος του Χριστού είναι χαρούμενος και κοινωνικός, όχι γιατί υπηρέτησε την εικόνα του, αλλά γιατί υπηρέτησε τη ζωή μέσα του. Και η ζωή είναι ο Χριστός.
- Η Εκκλησία δεν είναι ο χώρος των τέλειων, αλλά ο χώρος των αμαρτωλών οι οποίοι όμως αναζητούν τη ζωή.
- Η Εκκλησία είναι ο χώρος των αμαρτωλών, αποτυχημένων και ξεπεσμένων.
- Ο άνθρωπος του Θεού δεν νοιάζεται να αποδείξει ότι είναι σπουδαίος, αλλά νοιάζεται να μοιραστεί τη χαρά και την αγάπη, που γεύτηκε στη Θεία Λειτουργία, όχι για τους δικούς του, όχι για την κλίκα του, αλλά για τον δυσκολεμένο, ευτελή και άγνωστο άνθρωπο.

<u>20-10-2024</u> Η θεραπευτική δύναμη της σχέσης

- Ο κυριευμένος από το αντίθετο πνεύμα και μακριά από τον Θεό άνθρωπος χαρακτηρίζεται από ταραχή, ακοινωνησία και ηθελημένη απομόνωση.
- Η χαρά μας και το συμφέρον μας είναι η ικανότητα να σχετιζόμαστε αληθινά με τον άλλον άνθρωπο.
- Πραγματική θεραπεία μπορούμε να έχουμε, μόνο αν μέσω της Εκκλησίας ανοιχτούμε στον άλλον άνθρωπο και μπούμε αγαπητικά στη ζωή του.
- Η ασθένειά μας, η οποία μας εμποδίζει να γευόμαστε την ειρήνη και τη χαρά, είναι το ότι έχουμε ξεχωρίσει τη ζωή μας από τη ζωή των άλλων ανθρώπων. Δεν νιώθουμε ότι με τους άλλους είμαστε μέλη του ίδιου σώματος, ότι ο άλλοι είναι κομμάτι της ζωής μας κι εμείς είμαστε κομμάτι της ζωής του άλλων.
- Ατομικός παράδεισος δεν υπάρχει. Τον παράδεισο τον ζούμε μόνο μαζί με τον άλλον, ποτέ μόνοι μας, και σε αυτή την κατεύθυνση οφείλουμε να κινούμαστε.
- Τον Χριστό δεν Τον ακολουθούμε καταναγκαστικά, αλλά με τη συναίσθηση ότι είναι ο θησαυρός της ζωής μας. Αν καταλάβουμε ότι είναι ο θησαυρός της ζωής μας, Τον ακολουθούμε ό,τι και να μας λένε οι άλλοι.
- Αν κάποια στιγμή της ζωής μας δεν συγκλονιστούμε από την παρουσία του Χριστού, δεν θα μπορέσουμε να ακολουθήσουμε αληθινά τον Χριστό, απλώς θα κάνουμε καταναγκαστικά θρησκευτικά έργα, για να νιώθουμε ότι κάτι καλό μπορούμε να πετύχουμε.

- Τον άλλον άνθρωπο δεν τον αλλάζουμε όταν του κάνουμε κηρύγματα, αλλά όταν γίνουμε σκάνδαλο στη ζωή του, δηλαδή όταν μας βλέπει να έχουμε ειρήνη και χαρά μέσα μας που αυτός δεν μπορεί να εξηγήσει.

<u>21-10-2024</u> Ο φόβος του εαυτού μου

- Ο τρόπος που ζούμε φανερώνει ότι δεν θέλουμε να έχουμε σχέση με τον εαυτό μας. Θέλουμε να βρισκόμαστε σε συνεχή θόρυβο, ακόμα κι όταν είμαστε μόνοι μας, προκειμένου να μην δούμε τι γίνεται μέσα μας. Φοβόμαστε να δούμε τι γίνεται μέσα μας.
- Ο άνθρωπος που αποφασίζει να ησυχάσει και να πλησιάσει τον βαθύτερο εαυτό του αποκτά την ικανότητα να ζει με εσωτερικότητα, δηλαδή να ζει ουσιαστικά και όχι δήθεν.
- Η απομάκρυνση από τα θορυβώδη, του κόσμου ή δικά μας, είναι μια απόπειρα να πλησιάσουμε και να γνωρίσουμε τον βαθύτερο εαυτό μας και να έτσι να μπορέσουμε να ζήσουμε πραγματικά.
- Μόνο αν σχετισθούμε με τον εαυτό μας, θα αποκτήσουμε την ικανότητα να σχετιζόμαστε και με άλλους ανθρώπους.
- Ακόμα και η θρησκευτική ζωή μπορεί να μας απομακρύνει από τον εαυτό μας, όταν είναι μια χωρίς επίγνωση, μηχανιστική και αποπνευματικοποιημένη τήρηση κάποιων κανόνων.
- Έχουμε την τάση να γνωρίζουμε τους ανθρώπους έτσι όπως μας φαίνονται και όχι όπως είναι πραγματικά.
- Πιο δύσκολα γνωρίζουμε τον εαυτό μας παρά τον άλλον άνθρωπο.
- Εξαντλούμαστε στην πολυπραγμοσύνη και στις επιφανειακές σχέσεις, επειδή δεν θέλουμε να δούμε τι γίνεται μέσα μας.
- Στα περισσότερα συμβάντα απλώς λειτουργούμε αντανακλαστικά στα διάφορα εξωτερικά ερεθίσματα χωρίς να συμμετέχει ο πραγματικός, ο βαθύτερος εαυτός μας.
- Πολλές φορές ακόμα και κάποιες φαινομενικά πνευματικές πράξεις μας είναι στην πραγματικότητα η αντίδρασή μας σε εξωτερικά ερεθίσματα ή προκλήσεις ή ανάγκες εσωτερικές, για να ξορκίσουμε κάποιους φόβους ή κάποιες ανασφάλειες. (π.Άντονι Μπλουμ)
- Σπάνιες είναι οι φορές που τα λόγια μας βγαίνουν από τα βάθη της καρδιάς μας, από την αλήθεια μας, από τον πραγματικό εαυτό μας, πράγμα που μπορεί να γίνει μόνο με τη συνειδητή απόσυρση στο ταμείο μας.
- Επειδή δεν ασχολούμαστε δημιουργικά με τον εαυτό μας, είμαστε η αντανάκλαση των ερεθισμάτων που συνεχώς δεχόμαστε. Έτσι στην πραγματικότητα δεν μιλάμε αλλά απαντάμε, δεν δρούμε αλλά αντιδρούμε.
- Η εποχή μας, ο πολιτισμός μας κάνει τα πάντα, για να μην έρθει ο άνθρωπος σε επαφή με τον εαυτό του.

- Το μεγαλύτερο πρόβλημα που έχουν σήμερα τα ζευγάρια δεν είναι η απάτη, αλλά η προηγηθείσα βαρεμάρα, που οφείλεται στο ότι το κάθε μέλος δεν θέλει να έχει επαφή με τον βαθύτερο εαυτό του και προτιμά να κουκουλώνει την πραγματικότητά του.
- Περισσότερο σημαντικοί κι από τους τοκετούς είναι οι πνευματικοί τοκετοί, που ο καθένας μας μπορεί να έχει κάθε στιγμή της ζωής του.
- Η συμμετοχή μου σε διάφορα κοινωνικά περιβάλλοντα σημαίνει μεν προσαρμογή, αλλά μπορεί να σημαίνει και ταύτιση με αυτά και κατά συνέπεια απώλεια της ταυτότητάς μου. Το τι από τα δύο θα συμβεί εξαρτάται από το πόσο έχω ασχοληθεί δημιουργικά με τον εαυτό μου και αν απέκτησα επίγνωση, ωριμότητα και σταθερότητα.
- Αυτός που παρασύρεται από τις διάφορες καταστάσεις έχει έλλειψη ωριμότητας. Είναι αυτό που συμβαίνει πολύ συχνά στους εφήβους, που επειδή έχουν την ανάγκη να γίνονται αποδεκτοί στο κοινωνικό τους περιβάλλον, συσχηματίζονται ταυτιζόμενοι με διάφορα αρνητικά πρότυπα, μέχρι να αποκτήσουν την επίγνωση της προσωπικής τους ταυτότητας.
- Η πιο πνευματική πράξη είναι να ακούσουμε την καρδιά μας, το βαθύτερο είναι μας.
- Μόνο όταν αδειάσουμε από όλους και όλα, μπορούμε να ακούσουμε τόσο τον εαυτό μας, όσο και τον Θεό.
- Ο Θεός δεν μας μιλάει με το ζόρι, δεν μας πιέζει να Τον ακούσουμε. Είναι λεπτός, διακριτικός, ταπεινός και μιλάει στην καρδιά μας, όταν ησυχάζουμε και αδειάζουμε.
- Ο σκοπός του πνευματικού αναχωρητισμού είναι ο συντονισμός με τον εσωτερικό μας εαυτό, ώστε να προσλαμβάνουμε καθαρά τα ερεθίσματα και να ανταποκρινόμαστε σε αυτά με την κυρίαρχη ελευθερία μια ανακτημένης-αποκαταστημένης ταυτότητας πάνω στην οποία εμείς κυριαρχούμε.
- Για να γνωρίσουμε τον εαυτό μας, η πρώτη προϋπόθεση είναι να ησυχάσουμε και να αδειάσουμε από τα πάντα και η δεύτερη προϋπόθεση είναι να δούμε μέσα μας τι είναι αυτό που μας γεμίζει, τι είναι αυτό που μας δίνει ζωή και χαρά, ώστε μετά να μπούμε σε μια διαδικασία αναζήτησης του νοήματος της ζωής, του λόγου ύπαρξης.
- Η διαδικασία της αναζήτησης του νοήματος της ζωής, του λόγου ύπαρξης μπορεί να μας οδηγήσει στην πνευματική μελέτη, στην προσευχή, στην προσπάθεια ελέγχου των παθών μας, που κυρίως εκφράζονται ως σύγκρουση με τον άλλον, στον σεβασμό του προσώπου κάθε αδελφού μας. Αυτά σιγά σιγά θα μας ειρηνεύουν και θα μας γλυκαίνουν και έτσι, με τη χάρη του Θεού, θα αρχίσουμε να ακούμε και να γνωρίζουμε τον εαυτό μας.
- Όταν ησυχάζουμε, δημιουργούμε το κατάλληλο περιβάλλον ώστε να μας μιλήσει με κάποιον τρόπο ο Θεός.
- Να μη κρίνουμε κανέναν άνθρωπο και για τίποτα. Η κρίση-κατάκριση των άλλων είναι πολύ μεγάλος εσωτερικός θόρυβος, ο οποίος τόσο πολύ μας εξαντλεί, που δεν μπορούμε να δούμε καθαρά την πραγματικότητα ούτε του εαυτού μας ούτε του περιβάλλοντός μας.

- Ίσως το πιο χαρακτηριστικό στοιχείο της προετοιμασίας για την εξομολόγηση και της ίδιας της εξομολόγησης είναι ότι πρόκειται για μια στιγμή ανάληψης ευθύνης. (π.Άντονι Μπλουμ)
- Εξομολόγηση σημαίνει αναλαμβάνω την ευθύνη του ποιος είμαι και ποιος θέλω να γίνω.
- Η εξομολόγηση είναι κάτι βαθύτερο από την εξάλειψη των ενοχών λόγω της μη τήρησης κάποιων κανόνων. Με την εξομολόγηση ο Θεός μάς προσφέρει τη δυνατότητα να είμαστε υπεύθυνοι στο πλαίσιο του κόσμου στον οποίο ζούμε.
- Ο Θεός μάς καλεί να είμαστε συνεργάτες Του στο χτίσιμο του κόσμου που έπλασε. Και μας παρέχει την ευθύνη, όχι για να νιώθουμε τύψεις ή να φοβόμαστε το κακό, αλλά για να προσέχουμε πώς να διεκπεραιώνουμε το έργο που μας ανατέθηκε.
- Σε αυτόν τον κόσμο έχουμε κληθεί να συνεργαστούμε με τον Θεό, ώστε να εργαστούμε δημιουργικά για το καλό των ανθρώπων, το δικό μας και του κόσμου όλου.
- Το σημαντικό στη ζωή δεν είναι αν θα συγχωρεθούμε ή όχι για τις πράξεις μας, αλλά αν ευαρεστήσαμε ή όχι τον Θεό και τον πλησίον μας στο έργο της συνδημιουργίας, που ο ίδιος ο Θεός μάς ανέθεσε.
- Κάνουμε τόσα λάθη και κρίνουμε λανθασμένα, γιατί νομίζουμε ότι είμαστε στο κέντρο των καταστάσεων. Λέμε "Γιατί αυτό συνέβη σε μένα;" ή "Γιατί αυτό το πρόσωπο είναι μαζί μου;" και δεν σκεφτόμαστε ότι ο Θεός ίσως να μας τοποθέτησε στη συγκεκριμένη κατάσταση ή στο συγκεκριμένο πρόσωπο γιατί εκεί μας χρειαζόταν.
- Είναι πολύ βολικό να απαριθμώ τις αμαρτίες και τα λάθη που έκανα, ψάχνοντας μια μαγική συγχώρεση, αλλά είναι επώδυνο και πολύ πιο σημαντικό να θέτω στον εαυτό μου το ερώτημα "Ήμουν παρουσία Θεού;" ή το ερώτημα "Στην κλήση που είχα από τον Θεό αποδείχθηκα αξιόπιστος σε Αυτόν και στους ανθρώπους ή μάταιος;"
- Ο χώρος που ζούμε είναι ο χώρος της προσωπικής μας άσκησης. Είναι η παλαίστρα μας.
- Αντί να γκρινιάζουμε και να κλαψουρίζουμε για τους ανθρώπους που είναι μαζί μας, καλύτερα να διερωτόμαστε πόσο σωστοί είμασταν εμείς απέναντι σε αυτούς, πόσο ανταποκριθήκαμε στην αποστολή που μας ανέθεσε ο Θεός, πόσο υπηρετήσαμε και αναπτύξαμε τη σχέση με τον Χριστό, με τον εαυτό μας και με τους ανθρώπους αυτούς.
- Η ζωή του καθενός μας θα ήταν κατά πολύ πλουσιότερη, αν επικεντρωνόμασταν όχι στον εαυτό μας αλλά στην ευθύνη και στην αποστολή που μας ανέθεσε ο Θεός.
- Η ζωή δεν επικεντρώνεται σε κανέναν από μας. Επικεντρώνεται στη μελλοντική ολοκλήρωση, που θα είναι η δική μας ολοκλήρωση. Και ο καθένας μας καλείται να είναι σε αυτή τη ζωή πράξη Θεού. Άραγε είμαστε πράξη Θεού;
- Το εσώτατο είναι μου, ο βαθύτερος εαυτός μου είναι να βρω τη Βασιλεία του Θεού, που είναι μέσα μου, και να τη βγάλω έξω, να τη μαρτυρήσω στο χώρο που ζω, στους ανθρώπους με τους οποίους ζω.
- Αν είμαστε σαν τους χαμαιλέοντες, που αλλάζουν χρώμα κάθε φορά που βρίσκονται σε διαφορετικό περιβάλλον, θα είμαστε άχρηστοι. Μακάρι να είμαστε χρήσιμοι.

<u>27-10-2024</u> Η αγάπη δεν ζητά ανταμοιβή

- Αν σπέρνουμε με τσιγκουνιά, με τσιγκουνιά θερίζουμε. (Απόστολος Παύλος)
- Η ελεημοσύνη δεν πρέπει να γίνεται από ανάγκη ή από εσωτερική πίεση, αλλά ελεύθερα. Γιατί "ιλαρόν δότην αγαπά ο Θεός". (Απόστολος Παύλος)
- Όταν δίνουμε κάτι στον αναγκεμένο άνθρωπο, ενώ φαινομενικά στερούμαστε κάτι, στην πραγματικότητα δεχόμαστε τις ευλογίες του Θεού και πλουτίζουμε πνευματικά.
- Το δόσιμο στον άλλον είναι η φυσική λειτουργία του ανθρώπου που συνειδητά έχει ανοιχτή την καρδιά του.
- Ο άνθρωπος που αρνείται ότι η χαρά του είναι να δίνει στον άλλον δεν τιμωρείται από τον Θεό, αλλά στερείται αυτό το άνοιγμα και αυτή τη χαρά.
- Ο ανασφαλής άνθρωπος, που φοβάται μη χάσει και που νιώθει πληγωμένος, αδικημένος, ήδη ζει την κόλαση του να βλέπει τον άλλον ως την απειλή του και όχι ως τη ζωή του.
- Το δόσιμο στον άλλον μού δίνει χαρά, όχι όταν γίνεται με υπολογισμούς και σχεδιασμούς, αλλά ελεύθερα και ανεξάρτητα από το πώς ο άλλος διάκειται προς εμένα. Αυτό είναι αγωγή ζωής και ήθος ζωής.
- Ο ευαγγελικός λόγος, ο λόγος του Θεού, μορφώνει την ελεύθερη ψυχή και τη συνείδηση της αληθινής-απροϋπόθετης αγάπης.
- Ο ερωτικός άνθρωπος δεν δίνει στον άλλον για να λάβει τον παράδεισο, αλλά γιατί έχει συνειδητοποιήσει ότι το δόσιμο είναι ο παράδεισος.
- Ο άνθρωπος που αντιλαμβάνεται ότι θησαυρός του είναι ο Θεός, ο Οποίος τον αγαπά απροϋπόθετα, και ο ίδιος μόνο με τον ίδιο τρόπο μπορεί να λειτουργεί, δηλαδή μόνο αγάπη απροϋπόθετη μπορεί να δίνει στους άλλους.
- Ο άλλος άνθρωπος δεν είναι ευκαιρία εκμετάλλευσης, αλλά ευκαιρία σχέσης. Δεν είναι ευκαιρία να λάβω, αλλά ευκαιρία να δώσω.
- Το δόσιμο στον άλλον είναι πράξη πνευματική, μόνο όταν γίνεται απροϋπόθετα και αμερόληπτα. Και άνθρωποι αυτού του δοσίματος μπορούμε να είμαστε, μόνο αν κι εμείς περάσαμε από θλίψεις και μας περιέθαλψε η αγάπη του Θεού.
- Οι άνθρωποι της Εκκλησίας δεν είμαστε σπουδαίοι. Είμαστε χαμένοι που εμπιστευτήκαμε την αγάπη του Θεού και τις δυνατότητες αυτής της αγάπης.
- Ενώ στη Δυτική Εκκλησία οι καλές πράξεις είναι προϋπόθεση της σωτηρίας, στην Ορθόδοξη Εκκλησία οι καλές πράξεις είναι καρπός της σωτηρίας. Λόγω της προσωπικής σχέσης που έχω με τον Χριστό, η οποία με κάνει να είμαι σωσμένος και να ζω στον παράδεισο, μόνο καλές πράξεις μπορώ να κάνω.
- Δεν αγαπώ τον άλλον, για να πάω στον παράδεισο. Δηλαδή δεν χρησιμοποιώ τον άλλον. Ο παράδεισός μου είναι ο Θεός, που με αγαπά απροϋπόθετα. Και αυτή τη χαρά, που μου δίνει η απροϋπόθετη αγάπη του Θεού, θέλω να τη μοιράζω σε όλους και δεν μπορώ να ζω αλλιώς.

<u>03-11-2024</u> Ο πόνος συνοδεύει το χάρισμα

- Η δύναμη του Θεού αποκαλύπτεται στην αδυναμία του ανθρώπου.
- Εκεί που δεν βρίσκουμε μόνοι μας διέξοδο, έρχεται ο Θεός και μας δίνει διέξοδο, για να μορφωθεί μέσα μας πνευματική συνείδηση και γνώση και για να καταλάβουμε ότι όλα είναι από τη χάρη του Θεού και τίποτε από τον εαυτό μας.
- Ο πόνος γεννά τη γνώση.
- Χωρίς ταπείνωση και συντριβή, δεν μπορεί να καρποφορήσει ο άνθρωπος.
- Τα ευλογημένα χαρίσματα συνοδεύονται πάντα από μεγάλη οδύνη.
- Τα χωρίς οδύνη χαρίσματα δεν είναι ευλογημένα, αλλά δαιμονικά.
- Αυτός που έχει χαρίσματα χωρίς πόνο δεν μπορεί να διαχειριστεί τα χαρίσματα αυτά προς όφελος κανενός και θέλει να εξουσιάζει τους ανθρώπους και να ελέγχει τον ίδιο τον Θεό.
- Αυτός που ζητάει ένα χάρισμα, οφείλει να είναι έτοιμος και για σταυρό και οδύνη. Γιατί χωρίς τον σταυρό και την οδύνη, θα του κάνει κακό το χάρισμα.
- Η ταπείνωση και η μετάνοια δίνουν τις προϋποθέσεις να δεχθούμε τα χαρίσματα του Θεού.
- Οι οδύνες είναι οι δυνατότητες ενεργοποίησης των γνωστικών μας οργάνων, με τα οποία όχι απλώς καταλαβαίνουμε τον Θεό και τον άλλον άνθρωπο, αλλά κοινωνούμε του Θεού και του άλλου ανθρώπου.
- Όταν θέλω να ελέγχω κάποιον, δεν μπορώ να έχω σχέση μαζί του.
- Η πραγματική σχέση με κάποιον έχει διακινδύνευση, αβεβαιότητα, ρίσκο.
- Πριν μας δώσει κάποιο χάρισμα ο Θεός, μας ετοιμάζει για να το "σηκώσουμε".
- Τα χαρίσματα συνήθως ο Θεός μάς τα δίνει όπου είμαστε αδύναμοι, για να καταλάβουμε ότι προέρχονται από Αυτόν. Έτσι μαλακώνει η καρδιά μας και γινόμαστε σπλαχνικοί προς τους άλλους ανθρώπους.
- Ο άκαπνος από πειρασμούς και δυσκολίες άνθρωπος δεν μπορεί να είναι σπλαχνικός, δεν μπορεί δηλαδή να αγαπήσει τον άλλον άνθρωπο.
- Οι οδύνες μας είναι η μεγαλύτερη ευλογία που μπορεί να μας φέρει ο Θεός, γιατί δεν μας αφήνουν να ξιπαστούμε, υπενθυμίζοντάς μας ποιοι είμαστε, Ποιος είναι Αυτός που μας σώζει και τι είναι ο άλλος άνθρωπος για μας.

<u>04-11-2024</u> Η κόλαση του φόβου

- Αμαρτία είναι η προσβολή της αγάπης και της σχέσης. Ο Κύριος απευθυνόμενος στους ανθρώπους μόνο για την άσκηση της αγάπης χρησιμοποίησε τη λέξη εντέλλομαι.
- Στην ουσία μία είναι η εντολή του Κυρίου, η εντολή της αγάπης. Ό,τι υπηρετεί την αγάπη θεωρείται αρετή και ό,τι προσβάλλει την αγάπη θεωρείται αμαρτία.

- Οι περισσότεροι άνθρωποι φοβούνται να ζήσουν σε όλο το βάθος της προσωπικότητάς τους αγγίζοντας τον πυρήνα της ύπαρξής τους, με συνέπεια να στερούνται μεγάλο πλούτο.
- Σε μία σχέση είναι πολύ εύκολο και βολικό να μιλάμε για υποχρεώσεις, δικαιώματα και λάθη, αλλά πολύ δύσκολο να καταλάβει ο ένας την καρδιά του άλλου, έτσι ώστε η σχέση αυτή να γίνει αληθινή.
- Ο πραγματικά χριστιανός είναι ανδρείος. Έχει το ανδρείο φρόνημα να βλέπει την αλήθεια τη δική του και την αλήθεια του άλλου. Γι' αυτό και μπορεί να σχετισθεί αληθινά με τον άλλον.
- Οι περισσότεροι άνθρωποι ζούμε με το προσωπείο μας, με την ιδέα που έχουμε για τον εαυτό μας και υπηρετούμε αυτή την ιδέα. Δηλαδή ουσιαστικά δεν έχουμε καμία σχέση με τον εαυτό μας.
- Έχουμε έναν πολύ μεγάλο θησαυρό μέσα μας, τον οποίο δεν θέλουμε να ενεργοποιήσουμε, από φόβο μήπως ξεβολευτούμε, μήπως βγούμε σε "αχαρτογράφητα νερά".
- Η αληθινή σχέση έχει καθημερινές εκπλήξεις. Για να έχουμε όμως μια τέτοια σχέση, οφείλουμε να ξεπεράσουμε τις φοβίες μας και να ζήσουμε βαθιά την προσωπικότητά μας.
- Κανένας φόβος δεν δικαιολογείται. Ούτε ο φόβος μήπως και καταδικαστώ από τον Θεό.
- Αν ζω με τον φόβο είτε ότι θα καταδικαστώ από τον Θεό είτε ότι θα βγω χαμένος από τους ανθρώπους, στην πραγματικότητα δεν ζω αλλά είμαι νεκρός.
- Η δειλία, ο φόβος μήπως και χάσουμε είναι η βάση και το περιεχόμενο της αμαρτίας μας.
- Η σχέση με κάποιον που φοβόμαστε ή γενικότερα από φόβο δεν είναι σχέση αληθινή.
- Η χειρότερη κόλαση είναι ο φόβος της κόλασης.
- Η χειρότερη κόλαση είναι η έλλειψη εμπιστοσύνης στην αγάπη του Θεού.
- Η επιλογή μας να ζούμε επιφανειακά έχει ως αποτέλεσμα το να μην μπορούμε να συναντήσουμε τον Θεό, που είναι έτοιμος να κατέβει και στην κόλαση για να μας βγάλει έξω.
- Ο μουσουλμανισμός λέει ότι με μερικούς κανόνες μπορεί ο άνθρωπος να σωθεί, γι' αυτό και η θρησκεία αυτή έχει μεγάλη απήχηση στον Δυτικό κόσμο σήμερα. Για την Ορθοδοξία, αντίθετα, προϋπόθεση της σωτηρίας είναι η προσωπική σχέση μεταξύ των ανθρώπων.
- Η νηστεία έχει άλλη αξία και μας ωφελεί πνευματικά, όταν γίνεται με επίγνωση, ως έκφραση της αγάπης μας για τον Χριστό, παρά όταν γίνεται μηχανικά, επειδή έτσι πρέπει. Το ίδιο ισχύει και για κάθε κανόνα της Εκκλησίας.
- Ο Θεός δεν ζητάει τις πράξεις μας, αλλά τη συναίνεσή μας.
- Όταν κάνουμε μία καλή πράξη για κάποιον, κέντρο μας να μην είναι η πράξη, αλλά το πρόσωπο για το οποίο κάνουμε την πράξη.
- Η προσευχή είναι η ύψιστη μορφή διαλόγου. Είναι διάλογος με τον Θεό.
- Η προσευχή μάς δίνει την πνευματική ενέργεια που χρειαζόμαστε για να ζήσουμε και, ως το πρότυπο του διαλόγου, μας μαθαίνει τον διάλογο με τους ανθρώπους.

- Όταν προσευχόμαστε αληθινά, ακούμε την καρδιά μας. Και εκεί στην καρδιά μας συναντάμε τον Θεό.
- Η ανασφάλεια κι οι φόβοι μας έχουν ως αποτέλεσμα την εγωκεντρικότητά μας, τις άμυνες, τα τείχη, την απόρριψη του άλλου και την απληστία μας.
- Το πρόβλημά μας δεν είναι οι αμαρτίες μας, αλλά η αμαρτωλή μας κατάσταση, δηλαδή ο επιφανειακός τρόπος που ζούμε.
- Την αμαρτωλή μας κατάσταση με έναν τρόπο μόνο μπορούμε να την αλλάξουμε: Με την ανάληψη του ρίσκου μιας προσωπικής σχέσης με τον Θεό.
- Η σχέση με τον Θεό είναι επικίνδυνη, γιατί ο Θεός είναι απρόβλεπτος και καθόλου του χεριού μας, δηλαδή καθόλου της ξεπεσμένης λογικής μας.
- Να μην φανταζόμαστε τον Θεό σαν κάποιον παντοδύναμο που στέλνει αστροπελέκια. Πιο κοντά στην έννοια του Θεού θα ήταν ένα μικρό ευαίσθητο παιδί, που έρχεται και μας διακονεί. Δηλαδή τελικά ο Θεός είναι του χεριού μας με την έννοια της υπηρέτησης των πραγματικών μας αναγκών.
- Το πλησίασμα του Θεού είναι επικίνδυνο, γιατί μπορεί να χάσουμε τη βόλεψή μας και τη φαινομενική μας ασφάλεια. Όμως αυτό που μπορεί να προκύψει είναι ένα αληθινό πρόσωπο, αντί για μια πτωχευμένη προσωπικότητα.
- Η πραγματική μας λύτρωση είναι το άφημά μας στον Θεό.
- Να καλλιεργήσουμε τέτοια ποιότητα μέσα μας, που η αγάπη να είναι η φυσική επιλογή μας και όχι η εκτέλεση κάποιων εξωτερικών εντολών ή κανόνων.
- Ο πραγματικά ελεύθερος άνθρωπος δεν έχει ανάγκη την ηθική και τις εντολές. Επειδή έχει μορφωθεί μέσα του η συνείδηση του Θεού, είναι ολόκληρος ένα ήθος.
- Η Ορθοδοξία δεν είναι κανόνες. Είναι ελευθερία και ζωή, ως αποτέλεσμα της άσκησης, μέσω της οποίας νικήθηκαν η εγωκεντρικότητα και τα πάθη.
- Πραγματικός πνευματικός πατέρας δεν είναι αυτός που κάθε φορά μας λέει τι πρέπει να κάνουμε, αλλά αυτός που μας μόρφωσε συνείδηση, ώστε να ξέρουμε από μόνοι μας τι να κάνουμε σε κάθε περίπτωση.
- Αυτό που έχει σημασία στην ποιμαντική και στην παιδαγωγική δεν είναι το τι κάνουμε, αλλά το τι είμαστε και με ποιο κίνητρο ενεργούμε.
- Ο μόνος τέλειος άνθρωπος είναι ο Θεάνθρωπος Χριστός.
- Οφείλουμε να κρατάμε τις αρχές του χριστιανισμού ανεξάρτητα από το κοινωνικό πλαίσιο στο οποίο ζούμε. Αλλά αυτό να το κάνουμε χωρίς να απορρίπτουμε ή να ελέγχουμε τους άλλους ως δήθεν "μεγάλοι ομολογητές της πίστης". Αν έχουμε το φως και την καλοσύνη του Χριστού, ελέγχονται οι άλλοι κοντά μας από μόνοι τους.
- Ο άνθρωπος του Χριστού, που έχει φως, αγκαλιάζει και τον σκοτισμένο. Και αυτή η αγκαλιά ή τον πνίγει ή τον ελευθερώνει. Το σίγουρο όμως είναι ότι το σκοτάδι του θα φανεί.
- Το κακό δεν νικιέται από το κακό, αλλά από το καλό.

- Αυτός που θέλει να δείχνει φωτισμένος απέναντι στους άλλους, στην πραγματικότητα ζει στο βαθύ σκοτάδι του.
- Αν με ειλικρίνεια ελέγχαμε τον εαυτό μας, θα βρίσκαμε σε αυτόν πολλές ασχήμιες.
- Η κατηγοριοποίηση των αμαρτημάτων σε δήθεν θανάσιμα και μη θανάσιμα είναι πολύ επικίνδυνη και δεν πρέπει να γίνεται.
- Η μετάνοια δεν είναι αλλαγή συμπεριφοράς, αλλά αλλαγή καρδιάς.

<u>11-11-2024</u> Γιατί χαλιόμαστε

- Σημαντική είναι η γνώση, αλλά πιο σημαντικό είναι το βίωμα.
- Το σημαντικό στην πνευματική ζωή δεν είναι αν είμαστε καλοί ή κακοί, ενάρετοι ή αμαρτωλοί, αλλά πόσο αναζητούμε τον Θεό, πόσο αναζητούμε την αλήθεια.
- Η ύπαρξή μας δεν ορίζεται ούτε από τις αμαρτίες μας ούτε από τις αρετές μας, αλλά από την εσωτερική μας τοποθέτηση.
- Μόνο αν είμαστε σωστά τοποθετημένοι μέσα μας, μπορούμε να είμαστε σωστά τοποθετημένοι και στον άνθρωπο που έχουμε απέναντί μας.
- Αμαρτία και αγιότητα δεν είναι τόσο αυτά που φαίνονται, αλλά αυτά που δεν φαίνονται.
- Οι πράξεις μας και οι τοποθετήσεις μας κρίνονται από τον λόγο τους, από το κίνητρό τους.
- Το μεγάλο πρόβλημα των περισσότερων ανθρώπων "της Εκκλησίας" είναι ότι ασκούν μία θρησκευτικότητα χωρίς βίωμα, χωρίς δηλαδή Χριστό. Βλέπουν τον χριστιανισμό ως μια ατομική άσκηση, που ικανοποιεί την αυτάρκειά τους, που όμως τους κάνει σκληρούς και επικριτικούς.
- Γνήσιο κριτήριο της κατάστασής μας είναι το πώς βλέπουμε τους άλλους.
- Η αγιότητα, όταν λογίζεται ως κατόρθωμα, πνίγει τους άλλους.
- Η αγιότητα δεν είναι κατόρθωμα. Είναι δώρο στον ταπεινό και συντετριμμένο.
- Ταπεινός είναι αυτός που ποθεί τον Θεό και δεν Τον βρίσκει. Και αυτός ο ανεκπλήρωτος πόθος τον συγκλονίζει και τον συντρίβει τόσο πολύ, που όλοι οι άλλοι του φαίνονται ανώτεροι.
- Ένα πάθος δεν ξεπερνιέται εύκολα, αλλά συχνά πρέπει να υπάρξει κάτι σαν ενδιάμεση όχι ευχάριστη κατάσταση, που όμως θα καταστήσει τη νίκη εφικτή. (π.Άντονυ Μπλουμ)
- Όλοι οι άνθρωποι δεν παιδαγωγούνται με τον ίδιο τρόπο, όπως οι ασθενείς που δεν θεραπεύονται όλοι με τα ίδια φάρμακα.
- Είναι σοφία το να μην τοποθετούμαστε πάντα με τον ίδιο τρόπο σε κάθε περίπτωση αλλά ανάλογα με την περίπτωση. Και η σοφία είναι καρπός της αγάπης.
- Αν αγαπάμε αληθινά, τότε μπορούμε να δούμε και να αναγνωρίσουμε την τρέχουσα κατάσταση που βρίσκεται ο άλλος άνθρωπος.

- Τον άνθρωπο που του δίνει νόημα ζωής κάποια αμαρτία είναι λάθος να προσπαθούμε να τον διορθώσουμε στη φάση που βρίσκεται. Είναι σοφότερο να τον αφήσουμε να πετύχει κάτι με αυτή του τη συνήθεια και μετά να προσπαθήσουμε να τον βοηθήσουμε.
- Οι κανόνες της Εκκλησίας δεν είναι κανόνια για να πυροβολούμε τους ανθρώπους.
- Οφείλουμε να έχουμε τη σοφία και την ενσυναίσθηση, ώστε να καταλαβαίνουμε την κατάσταση του άλλου ανθρώπου και να του δίνουμε αυτή τη βοήθεια που μπορεί να σηκώσει τη συγκεκριμένη στιγμή.
- Οι άσκοπες σκέψεις μας μόνο με έναν τρόπο μπορούν να σταματήσουν: Με το να προσπαθήσουμε να βάλουμε τις χρήσιμες σκέψεις στη σειρά.
- Κανένα πάθος δεν μπορούμε να νικήσουμε, αν δεν βάλουμε κάποιο άλλο στη θέση του. Το ίδιο ισχύει και στις σκέψεις.
- Όπως η υγεία μας δεν είναι πάντα εξασφαλισμένη, αλλά χρειάζεται συνεχώς να μεριμνούμε γι' αυτήν, το ίδιο χρειάζεται να μεριμνούμε και για την εσωτερική μας ειρήνη.
- Η διατήρηση μιας σχέσης που έχουμε χρειάζεται συνεχή και επίπονη καθημερινή δουλειά και όχι την αίσθηση της εξασφάλισης, του βολέματος.
- Η ειρήνη δεν είναι μια κατάσταση μη πολέμου, μη έντασης ή κάποιων περιστατικών που έχουν ρυθμιστεί, αλλά πρωτίστως είναι μια εσωτερική ειρηνική κατάσταση, που εκπέμπεται και στους γύρω μας. Δηλαδή η ειρήνη ξεκινάει από μέσα μας.
- Οι συγκρούσεις και οι εντάσεις μάς είναι βολικές, γιατί αποτελούν το άλλοθι του εσωτερικού μας προβλήματος.
- Πίσω από τις φοβίες, τα άγχη και τα άλλα εσωτερικά μας προβλήματα βρίσκεται η απουσία νοήματος, προσανατολισμού και γνώσης του εαυτού μας.
- Αν δεν έχουμε εμείς ανάπαυση και χαρά, μπορούμε να δώσουμε ανάπαυση και χαρά στον άλλον άνθρωπο;
- Ο μεγάλος αγώνας μας είναι να ειρηνεύσουμε μέσα μας και να βρούμε την όντως χαρά.
- Είναι καλό που έχουμε προβλήματα, γιατί έτσι μπορούμε να αποφεύγουμε την ξιπασιά και να δίνουμε σημασία ακόμα και στον πιο ευτελή άνθρωπο.
- Ο πνευματικός πόνος είναι το να έχουμε γευτεί τη χάρη του Θεού και να την έχουμε χάσει, το να έχουμε γευτεί τον παράδεισο και να ζούμε στην κόλαση.
- Όπως η μάνα, που πολλές φορές κρύβεται για λίγο από το βρέφος της και μετά του ξαναεμφανίζεται και το αγκαλιάζει πιο σφιχτά, δυναμώνοντας και ωριμάζοντας έτσι τη μεταξύ τους σχέση και αγάπη, με παρόμοιο τρόπο εκπαιδεύει κι εμάς κι ο Θεός, για να αποκτήσουμε σπλαχνική καρδιά προς τους άλλους ανθρώπους.
- Μόνο μέσω του Θεού μπορούμε να καταλάβουμε πραγματικά τον άλλον άνθρωπο.
- Ο φόβος, η δειλία ή τα λογικά επιχειρήματα δεν αποτελούν γερές βάσεις για την πραγματική ειρήνη. Η πραγματική ειρήνη επιτυγχάνεται με τη μόρφωση συνείδησης.
- Όλοι παιδιά του Θεού είμαστε και όλοι έχουμε δυνατότητες.

- Θεραπεύουμε μία σχέση, όχι όταν μπαίνουμε διαιτητές μεταξύ των ανθρώπων, για να αποδώσουμε τις ευθύνες και να αξιολογήσουμε τη στάση του καθενός, αλλά όταν μάθουμε στους άλλους να σχετίζονται. Και για να μάθουν οι άλλοι να σχετίζονται, πρώτα οφείλουν να μάθουν να σχετίζονται με τον εαυτό τους.
- Ασφαλής δείκτης του κενού ανθρώπου, δηλαδή αυτού που δεν έχει περιεχόμενο, είναι η διαρκής ενασχόληση με τους άλλους.
- Αν δεν υπάρχει μέσα μας αρμονία, δεν μπορούμε να είμαστε εμείς πηγή αρμονίας. Δεν έχει νόημα να μιλάμε για ειρήνη, αν μέσα μας δεν υπάρχει ειρήνη. (π.Άντονυ Μπλουμ)
- Προϋπόθεση της ειρήνης μέσα μας είναι η ειρήνη της συνείδησής μας και κατά συνέπεια η σχέση ειρήνης με τον Θεό.
- Η πάλη με τον Θεό είναι στην ουσία πάλη με τον εαυτό μας, δηλαδή προσπάθεια να γκρεμίσουμε τα τείχη που έχουμε χτίσει απέναντί Του και να Του αφεθούμε. Με άλλα λόγια, η πάλη με τον Θεό είναι μια πάλη έρωτα μεταξύ του ανθρώπου και του Θεού.
- Ο Θεός πάντοτε μας δίνεται, αλλά εμείς αντιστεκόμαστε.
- Ουσιαστικά η πάλη με τον Θεό είναι πάλη με τις αντιστάσεις μας, όχι με τον ίδιο τον Θεό.
- Το πρόβλημά μου δεν είναι να αξιολογήσω τον άλλον, αλλά να αποδεχτώ τον άλλον όπως είναι. Μόνο όμως αν έχω ειρήνη μέσα μου, μπορώ να το κάνω αυτό.
- Η έννοια της εμπιστοσύνης είναι πάρα πολύ βασική σε μία σχέση. Η σχέση ξεκινά από τη στιγμή που χτιστεί η εμπιστοσύνη.
- Η εμπιστοσύνη χτίζεται πάρα πολύ δύσκολα και γκρεμίζεται πάρα πολύ εύκολα, ιδίως όταν δεν έχουμε ειρήνη μέσα μας.
- Να είμαστε επιεικείς στα άσχημα που ακούμε για τον άλλον ή ακόμα και βλέπουμε στον άλλον και να μην τα μεγιστοποιούμε μέσα μας, γιατί μας κάνουν μεγάλο κακό.
- Επιεικείς με τους άλλους γινόμαστε, όταν συνειδητοποιήσουμε και το δικό μας πρόβλημα, τη δική μας αδυναμία.
- Όλοι χάλια είμαστε κι έχουμε έναν Θεό που μας αγκαλιάζει με τα χάλια μας.
- Η Εκκλησία δεν δέχεται μόνο τους καλούς και αναμάρτητους. Η Εκκλησία μάς δέχεται όλους, έτσι όπως είμαστε με τα χάλια μας.
- Άλλο η εσωτερική ειρήνη και η διακριτική απόσταση από τον άλλον και άλλο η αδιαφορία για τον άλλον.
- Ο άλλος άνθρωπος δεν είναι απειλή, όπως ίσως φαίνεται, αλλά ευλογία. Αυτό πολύ περισσότερο ισχύει σε μία συζυγία, όπου δύο "εχθροί" κοιμούνται μαζί.
- Οι αιτίες που απομακρυνόμαστε από τον Θεό και τους ανθρώπους και έχουμε συγκρούσεις είναι η απληστία, ο φόβος και το μίσος, με ακριβώς αυτή τη σειρά. (π.Άντονυ Μπλουμ)

- Άπληστος μπορεί να είναι κάποιος ακόμη και στην κατοχή πνευματικών αγαθών, όπως είναι ο Θεός και η αλήθεια. Ο Θεός και η αλήθεια δεν κατέχονται σαν να είναι αντικείμενα της προσωπικής μας ιδιοκτησίας.
- Η απληστία μάς φέρνει την ταραχή, γιατί κάποτε δεν θα έχουμε όλα όσα επιθυμούμε και όπως τα επιθυμούμε.
- Η απληστία είναι η μεγαλύτερη αμαρτία, γιατί οδηγεί στον φόβο του πλησίον και στο μίσος.

<u>18-11-2024</u> Χωρίς ρήξη δεν υπάρχει σχέση

- Η απληστία είναι ένα μεγάλο πρόβλημα βουλιμίας για τον άνθρωπο και δεν έχει να κάνει μόνο με τα υλικά πράγματα. Όσο πιο μειονεκτικός νιώθει ένας άνθρωπος, τόσο πιο άπληστος είναι, γιατί με αυτόν τον τρόπο προσπαθεί να καλύψει τη μειονεξία του.
- Η απληστία γεννά τον φόβο, γιατί ο άπληστος φοβάται ότι θα χάσει αυτό που προσπαθεί να το έχει σε μεγάλο βαθμό. Κι αυτός ο φόβος τού γεννά την αίσθηση ότι ο άλλος άνθρωπος είναι αντίπαλος-εχθρός του, γιατί νομίζει ότι θα θελήσει να του πάρει το απόκτημά του ή αυτό που προσδοκά ότι θα αποκτήσει. Δηλαδή αυτός ο φόβος γεννά το μίσος.
- Η απληστία, ο φόβος και το μίσος, με ακριβώς αυτή τη σειρά, είναι τα μικρόβια που συχνά μολύνουν τις σχέσεις μας.
- Είναι πάρα πολύ σημαντικό να ορίσουμε τι είναι ο άλλος για μας. Και για να γίνει αυτό οφείλουμε πρώτα να ξεκαθαρίσουμε ποιοι είμαστε εμείς.
- Με τη μεγάλη αποτυχία, που γκρεμίζει την εικόνα μας, να μην τρομάζουμε, γιατί αυτή μπορεί να μας αποκαλύψει την κατάσταση στην οποία βρισκόμαστε.
- Εφόσον γνωρίσουμε την κατάστασή μας, θα μπορέσουμε σιγά σιγά να είμαστε αληθινοί και να πορευόμαστε σωστά.
- Κανείς δεν μπορεί να μας αδικήσει, αν εμείς δεν αδικήσουμε τον εαυτό μας. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Στην ουσία, εφόσον τα έχω βρει με τον εαυτό μου, οι έννοιες της αδικίας, της προδοσίας και της πληγής μου από κάποιον άλλον δεν υπάρχουν.
- Στην πνευματική διάσταση, κανένας άνθρωπος δεν μπορεί να είναι απειλή για κανέναν.
- Ο κάθε άνθρωπος μας είναι σημαντικός, ακόμη κι αυτός που κινείται εναντίον μας.
- Είναι ευλογίες τα προβλήματα που προκύπτουν στη ζωή μας και στις σχέσεις μας, γιατί έτσι μπορούμε να επανατοποθετούμαστε, να αποκαθιστούμε τις σχέσεις μας, να αναθεωρούμε την άποψή μας για τον άλλον άνθρωπο και κυρίως τη διάθεσή μας προς αυτόν.
- Να προσπαθούμε πάντα να βλέπουμε τα θετικά στοιχεία στον άλλον, λόγους δηλαδή που ο άλλος να γίνεται αξιαγάπητος για μας. Αυτό όμως μπορεί να γίνει, μόνο αν απεγκλωβιστούμε από τους φόβους μας ότι δήθεν θα χάσουμε από αυτόν.
- Όταν έχω την πραγματική χαρά, κανένας δεν μπορεί να μου την κλέψει.

- Ο αληθινά χριστιανός όλους τους ανθρώπους τους βλέπει ωραίους. Πίσω από τον κάθε προβληματικό και κακό άνθρωπο βλέπει έναν πληγωμένο και φοβισμένο άνθρωπο, που αμύνεται γιατί δεν εμπιστεύεται κανέναν.
- Η ανασφάλειά μας είναι η αιτία της αποστασιοποίησής μας από τον άλλον, η οποία κυρίως είναι καρδιακή αποστασιοποίηση.
- Η καχυποψία είναι δαιμονική κατάσταση. Μπορεί και να μας τρελάνει.
- Ακόμη και προς έναν άνθρωπο να μην έχει αποκατασταθεί η διάθεσή μου, έχω σοβαρό πνευματικό πρόβλημα. Μολύνεται η ύπαρξή μου από το σκουπιδάκι αυτό.
- Βλέποντας αρνητικά κάποιον, μαυρίζουμε την καρδιά μας και αυτό είναι μεγάλη αδικία σε βάρος του εαυτού μας.
- Η προσευχή μας είναι η "μαγνητική τομογραφία" μας, που δείχνει την κατάστασή μας.
- Οι πτώσεις συχνά μας ωφελούν, γιατί μας δίνουν τη δυνατότητα να καταλάβουμε την έλλειψή μας, το πρόβλημά μας.
- Στις διάφορες δυσκολίες που μας προκύπτουν, είτε μέσα στις σχέσεις είτε οπουδήποτε, αυτό που έχει σημασία είναι ποια διέξοδο επιλέξουμε, πού στρεφόμαστε δηλαδή για να ξεπεράσουμε αυτές τις δυσκολίες.
- Η ενότητα είναι απαραίτητη και οφείλουμε να την καλλιεργούμε τόσο μέσα στην Εκκλησία, όσο και μέσα σε κάθε σχέση.
- Το καλό ανδρόγυνο είναι αυτό που διαφυλάσσει την ενότητα και την ερωτικότητα του. Με άλλα λόγια είναι αυτό που σέβεται και τιμά ο ένας το πρόσωπο του άλλου και που διατηρεί ζωντανό το συναίσθημα και την έλξη του ο ένας για τον άλλον.
- Μία σχέση είναι ζωντανή, όταν τα μέλη της συνεχώς την καλλιεργούν και την εξελίσσουν.
- Αν δεν έχουμε εσωτερική ειρήνη, ούτε εξωτερική ειρήνη στο περιβάλλον μας μπορούμε να έχουμε, αφού καμιά ειρήνη δεν μπορούμε να μοιραστούμε.
- Εσωτερικά ειρηνικός μπορεί να είναι ο άνθρωπος που δεν έχει προσδοκίες, φιλοδοξίες και επιδιώξεις, κυρίως αθέμητες.
- Έχουμε διερωτηθεί ποτέ τι σχέσεις κάνουμε; Μήπως είναι ιδιοτελείς οι σχέσεις μας;
- Όταν νιώθουμε ότι η χαρά μας είναι ήδη ο άλλος, ο οποιοσδήποτε άλλος με τον οποίο επικοινωνούμε, χρειάζεται να προσδοκούμε κάτι άλλο από αυτόν;
- Η προσδοκία που έχουμε από μια σχέση μας είναι ήδη ο άλλος, όχι αυτό που πιθανόν να μας δώσει ο άλλος.
- Αληθινά ελεύθερος άνθρωπος είναι αυτός που δεν είναι τύραννος κανενός ούτε δούλος κανενός. (π.Ανανίας Κουστένης)
- Ο άλλος και με τα στραβά του είναι η αφορμή της δικής μου εξέλιξης.
- Όταν κάποιος νιώθει ότι τον πλησιάζουμε χωρίς καμιά ιδιοτέλεια και προσδοκία, αναπαύεται και ελευθερώνεται.

- Όταν αναπαύουμε κάποιον άνθρωπο, τότε αναπαύει κι εμάς ο Θεός και μας δίνει ευλογίες.
- Η καλή-θεραπευτική απομάκρυνση από τον άλλον άνθρωπο διακρίνεται από το ότι δεν έχω εμπάθεια ή γενικά αρνητικές σκέψεις γι' αυτόν, αλλά σεβασμό και αγάπη.
- Η άνευ όρων αγάπη της μάνας προς το παιδί της είναι το πρότυπο της αγάπης που οφείλουμε να έχουμε όλοι για τον κάθε άνθρωπο.
- Η ζωή των παντρεμένων, ειδικά αυτών που έχουν και παιδιά, είναι ένας πολύ δύσκολος και αέναος αγώνας.
- Να μην έχουμε βεβαιότητες. Είναι μεγάλο πρόβλημα οι βεβαιότητες.
- Ώριμος άνθρωπος είναι αυτός που δεν μένει κλεισμένος και προσκολλημένος σε κάποιες βεβαιότητες αλλά ανοίγεται.
- Η εσωτερική ειρήνη προϋποθέτει την απελευθέρωση από τον εαυτό μας και τα θέλω μας και το άνοιγμα στον έξω κόσμο.
- Όταν από μικροί βλέπουμε τους άλλους να ικανοποιούν διαρκώς τις επιθυμίες μας, γινόμαστε στη ζωή μας εγωκεντρικοί και τύραννοι.
- Τη στιγμή που θα κοιτάξουμε προς τα έξω, θα κατανοήσουμε ότι η απληστία, ο φόβος και το μίσος δεν έχουν θέση στη δημιουργία μιας οικογένειας, μιας κοινωνίας, ενός έθνους ή μιας κοινοπολιτείας εθνών. Είναι καταστροφικά. (π.Άντονυ Μπλουμ)
- Ακόμη κι αν μπορούσαμε να χτίσουμε έναν κόσμο εντελώς αρμονικό, εφευρίσκοντας έξυπνους συμβιβασμούς ώστε να μην βλάπτεται κανένας και να είναι όλοι αρκετά ικανοποιημένοι, ακόμη και τότε δεν θα είχαμε ούτε ειρήνη ούτε και τις διαστάσεις ενός κόσμου αντάξιου του ανθρώπου. Διότι τα θεμέλια της πόλης των ανθρώπων που προσπαθούμε να χτίσουμε, της νέας Ιερουσαλήμ, θα πρέπει να είναι τόσο βαθιά, τόσο πλατιά και τόσο ιερά, που να είναι αντάξια του πρώτου της πολίτη, του Ιησού Χριστού, του υιού του ανθρώπου αλλά και του Θεού. Τίποτα λιγότερο. (π.Άντονυ Μπλουμ)
- Άλλη η ειρήνευση που προέρχεται από μια ανθρώπινη διαπραγμάτευση, στην οποία έγινε από όλους αποδεκτό και εφαρμόζεται κάποιο δίκαιο και άλλη η ειρήνη του Χριστού, στην οποία οι άνθρωποι απέκτησαν την ωριμότητα να τιμούν και να αγαπούν ο ένας τον άλλον.
- Ο άνθρωπος ειρηνεύει, όταν αποκτήσει συνείδηση, ήθος, αξίες.
- Για να εγκαθιδρυθεί η ειρήνη του Χριστού, που φέρει αλήθεια, αναγκαστικά θα συγκρουστεί με την απληστία, τον φόβο και το μίσος, που φέρουν ψέμα. Δεν γίνεται αλλιώς.
- Η "μάχαιρα" που, σύμφωνα με τη Αγία Γραφή, ο Κύριος ήρθε να βάλει στον κόσμο είναι το ξίφος της αλήθειας, το ξίφος του Θείου Λόγου, που διαχωρίζει το φως από το σκοτάδι.
- Η "μάχαιρα" του Χριστού δεν σκοτώνει. Κάνει λεπτή χειρουργική επέμβαση και βγάζει με άριστο τρόπο το καρκίνωμα.
- Οι χριστιανοί οφείλουμε να μάθουμε να διακρίνουμε τι είναι σωστό και τι λάθος, τι αληθινό και τι ψεύτικο, τι εποικοδομητικό και τι καταστροφικό, τι του Θεού και τι του Σατανά.

- Ο χριστιανός οφείλει να είναι μια μαρτυρία και μετάδοση του φωτός.
- Μια σχέση μπορεί να χτιστεί, μόνο αν έχει ως βάση της την αλήθεια.
- Χωρίς την έκθεσή μας στην αλήθεια δεν μπορούμε να χτίσουμε αληθινή και βαθιά σχέση.
- Σε μία σχέση το κρύψιμο κάτω από το χαλί των θεμάτων της δεν οδηγεί στην ανάπτυξή της αλλά στην πτώση της.
- Οτιδήποτε φαινομενικά καλό κάνουμε σε κάποιον, αν το κάνουμε για να του δείξουμε την υπεροχή μας, περισσότερο κακό είναι παρά καλό. Μόνο με σεβασμό και τιμή προς το πρόσωπο του άλλου ανθρώπου μπορούμε να του κάνουμε κάτι πραγματικά καλό. Και μόνο τότε χτίζουμε αληθινή σχέση μαζί του.
- Όταν ένας χριστιανός χρησιμοποιεί τη χειρουργική "μάχαιρα" της αλήθειας του Χριστού σε μία σχέση και αυτό το κάνει με τον σωστό τρόπο, μόνο καλό και εξέλιξη προσφέρει στη σχέση.
- Πριν χρησιμοποιήσουμε παρεμβατικά τη "μάχαιρα" της αλήθειας του Χριστού σε κάποιον, οφείλουμε πρώτα να ελέγξουμε τη δική μας διάθεση προς το πρόσωπό του, ώστε να είναι αυτή της αγάπης και της αποδοχής και όχι αυτή της εμπάθειας και της απόρριψης.
- Πριν αποφασίσουμε να παρέμβουμε διορθωτικά σε κάποιον, οφείλουμε να είμαστε σίγουροι ότι τον αγαπούμε και ότι η διορθωτική μας παρέμβαση θα γίνει με τον πιο σωστό και διακριτικό τρόπο, ώστε να δράσει θεραπευτικά.
- Η διάθεσή μας προς έναν άλλο άνθρωπο εκπέμπεται και ο άλλος τη νιώθει.
- Αν με μια "χριστιανική" διορθωτική μας παρέμβαση θέλουμε στην πραγματικότητα να κατατροπώσουμε κάποιον, αυτό το νιώθει ο άνθρωπος αυτός. Και δυστυχώς πολλές τέτοιες κατατροπώσεις γίνονται στο όνομα δήθεν της αλήθειας και του Χριστού.
- Η μεγαλύτερη αρετή είναι η διάκριση.
- Όταν έχουμε τη διάκριση να κρίνουμε π.χ. μια νοσηρή κατάσταση, να έχουμε επίσης και τη διάκριση μην κρίνουμε μαζί και άνθρωπο.
- Όταν πρέπει να κάνουμε μία αξιολόγηση, να μην αξιολογεί η δική μας ευφυία, αλλά η σοφία του Θεού, το φως του Θεού.
- Όταν κάποιος μας λέει την αλήθεια, αυτό σημαίνει ότι μας αγαπά και οφείλουμε να τον εκτιμούμε.
- Είναι πολύτιμοι οι άνθρωποι που μας λένε την αλήθεια.
- Είναι επιτυχία για μια οικογένεια τα μέλη της να μιλούν μεταξύ τους και μάλιστα στη βάση της αλήθειας.
- Μια σχέση μπορεί να εξελιχθεί και να φέρει καρπούς, όταν αρχικά μεταξύ των μελών της υπάρχει τιμιότητα, εμπιστοσύνη, αγαθή διάθεση και όταν τα μέλη της σχέσης μιλούν μεταξύ τους στη βάση της αλήθειας.
- Τον καλό και παρηγορητικό λόγο όλοι τον έχουμε ανάγκη. Αλλά όμως έχουμε μεγάλη ανάγκη και τον λόγο της αλήθειας.

- Ο διάβολος δεν παρηγορεί ποτέ. Μόνο απόγνωση μεταδίδει.
- Να έχουμε θετική σκέψη προς όλους. Να παρηγορούμε ακόμα και τον εαυτό μας και να μην αυτομαστιγωνόμαστε.
- Η εσωτερική ειρήνη δεν επιτυγχάνεται με την καταπίεση. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε κατάθλιψη. Η εσωτερική ειρήνη επιτυγχάνεται με την επίγνωση που αποκτούμε μέσα από τη σχέση μας με τον Θεό και μέσα από τις πτώσεις και τη μετάνοιά μας.
- Η επίγνωση στην πνευματική ζωή μάς ειρηνεύει εσωτερικά και μας μαθαίνει μια άλλη οπτική των πάντων, με συνεχή προβολή στο γεγονός της ζωής και στο γεγονός της αιωνιότητας. Έτσι μπορούμε να διαχειριζόμαστε πολύ διαφορετικά, απρόσμενα θετικά για τον κόσμο, ακόμα και τα αρνητικά συμβάντα της ζωής μας.
- Η μετάνοια είναι αλλαγή του άξονα της ζωής μας.
- Ο άνθρωπος που μας συμπεριφέρεται άσχημα μας δείχνει στην ουσία τις πληγές του και ζητάει την αγάπη μας.
- Πριν μιλήσουμε σε κάποιον, οφείλουμε προηγουμένως διακριτικά να διαμορφώσουμε κλίμα εμπιστοσύνης μεταξύ μας και επίσης να διερευνήσουμε τη δική μας διάθεση απέναντί του και αν αυτός έχει τη διάθεση να μας ακούσει.
- Ο λόγος που πολλοί άνθρωποι δεν θέλουν να μας ακούσουν είναι ότι δεν τους εμπνέει η συνολική παρουσία μας.
- Κυρίως μιλάει η ζωή μας και μετά τα λόγια μας.
- Αν η μαρτυρία μας στην κοινωνία είναι αυτή της ανιδιοτελούς προσφοράς και της ανυστερόβουλης διακονίας, μιλάει η ζωή μας και δεν χρειάζεται να πουν πολλά τα λόγια μας.
- Σε μια εποχή ιδιοτέλειας το να είναι κάποιος ανιδιοτελής είναι ήδη σκάνδαλο και αιτία σύγκρουσης.
- Η ανιδιοτέλεια ενός ανθρώπου σκανδαλίζει και ενοχλεί τον ιδιοτελή, γιατί τον κάνει να ελέγχεται και να ξεμπροστιάζεται ο ίδιος στον εαυτό του.
- Το να βάζουμε όρια ή όρους σε κάποιον εμπαθή, π.χ. σε κάποιον εθισμένο ότι θα απομακρυνθούμε από αυτόν, δεν είναι σύγκρουση μίσους, αλλά σύγκρουση θεραπείας.

<u>25-11-2024</u> Αγάπη και ελευθερία

- Ο φόβος είναι από τα μεγαλύτερα προβλήματα ανθρώπου.
- Ο φόβος που έχουμε για το ενδεχόμενο μήπως συμβούν κάποια γεγονότα είναι συχνά μεγαλύτερο πρόβλημα για μας από τα ίδια τα γεγονότα.
- Η αγάπη δεν είναι ένας ρομαντισμός, αλλά είναι κάτι που μας ξεπερνά και που έχει αποκαλυπτικές ιδιότητες του μέσα μας.
- Από την ωριμότητα του κάθε ανθρώπου εξαρτάται το νόημα που δίνει στη λέξη αγάπη, όπως και σε κάθε λέξη.
- Ανάλογα με το πόσο ώριμος είναι ένας άνθρωπος βιώνει την αγάπη.

- Ο Χριστός ρισκάρει με την αγάπη Του και μας αφήνει ελεύθερους ακόμα και να Τον απορρίψουμε, να Τον αρνηθούμε.
- Η προσδοκία μας να ταυτίζονται τα δικά μας θελήματα με τα θελήματα του άλλου δεν είναι αγάπη. Μόνο αν ο άλλος παραμένει πραγματικά ο εαυτός του, μπορούμε να αγαπάμε.
- Προϋπόθεση της αληθινής αγάπης και της αληθινής σχέσης είναι η ελευθερία. Ελευθερία ακόμα και να με προδώσει ο άλλος.
- Αν είμαστε αληθινοί και τίμιοι με τον εαυτό μας, κανένας δεν θα μπορέσει να μας προδώσει. Γι' αυτό και δεν θα έχουμε την αγωνία μήπως και οι άλλοι κρύβουν κάτι από μας.
- Η αλήθεια ενός ανθρώπου δεν ταυτίζεται με τη ζωή και τις πράξεις του. Είναι κάτι άλλο.
- Επειδή η έννοια της αγάπης είναι πολύ βαθιά και επειδή η αγάπη είναι στην πράξη σπάνια, συχνά η χρήση του "σε αγαπώ" έχει ως σκοπό τον χειρισμό του άλλου.
- Ο λόγος που συμβαίνουν οι συγκρούσεις ή ακόμα και τα εγκλήματα στις σχέσεις είναι γιατί ο άλλος ζητάει την ελευθερία του, ζητάει να υπάρχει, ζητάει την ταυτότητά του.
- Οι περισσότεροι έχουμε λανθασμένο και κακό πρότυπο αγάπης. Δεν δίνουμε στην αγάπη το πραγματικό της περιεχόμενο.
- Η αγάπη δύσκολα μπορεί να εννοηθεί ως ισοτιμία, γιατί η ισοτιμία είναι κάτι που τρομάζει τους περισσότερους ανθρώπους.
- Σε οποιασδήποτε μορφής σχέση, αν κανείς νιώθει ότι πνίγεται, υπάρχει κάτι νοσηρό.
- Η αληθινή αγάπη σού επιτρέπει να είσαι ο εαυτός σου.
- Στις σχέσεις μας συνήθως προσπαθούμε εντυπωσιάσουμε τον άλλον, να κάνουμε τον άλλον να μας προσέξει, να προσέξει την αξία μας. Αλλά στην προσπάθειά μας αυτή μπορούμε να κάνουμε και τα χειρότερα πράγματα.
- Η προσπάθεια του ανθρώπου να εντυπωσιάσει τον άλλον, να προσέξει ο άλλος την αξία του, είναι μία εκτροπή της βαθύτερης ανάγκης του ανθρώπου να τον προσέξει ο Θεός.
- Το παιχνίδι της αγάπης δεν είναι ένα παιχνίδι επιβεβαίωσης, όπως συνήθως το παίζουμε, αλλά ένα παιχνίδι αληθινής σχέσης και ζωής.
- Όταν μέσα στις σχέσεις μας θα πάψουμε να νοιαζόμαστε για την αυτοεπιβεβαίωσή μας, τότε θα αρχίσουμε να ασκούμαστε στην αγάπη και να βιώνουμε αυτήν στην πραγματική της διάσταση.
- Όταν αγαπώ αληθινά, ζητώ την επιβεβαίωση του άλλου, όχι τη δική μου. Αντί να θέλω να κάνει ο άλλος εμένα να νιώσω σημαντικός, θέλω να κάνω εγώ τον άλλον να νοιώσει σημαντικός.
- Να μάθουμε να βγαίνουμε από τον εαυτό μας και να υπηρετούμε την αξία του άλλου ανθρώπου.
- Όταν δίνω πραγματική αγάπη σε κάποιον, ελευθερωνόμαστε και οι δύο.

- Όταν αγαπώ αληθινά κάποιον, δεν τον βλέπω ως κτήμα μου, δεν προσπαθώ να κυριαρχώ πάνω του και μέσω αυτού να επιβεβαιώνομαι, δεν θέλω να τον ελέγχω. Ένα πράγμα μόνο θέλω: να του θυμίζω τη μεγάλη αξία που έχει.
- Κανείς δεν έχει περισσότερη αγάπη από εκείνον που είναι έτοιμος να δώσει τη ζωή του, ολόκληρη τη ζωή του για τον άλλον. Αυτή είναι η στιγμή που ξεχνάμε την υπόστασή μας εντελώς και δεν είμαστε τίποτα παραπάνω από μια διακήρυξη ότι ο άλλος έχει την ύψιστη, την απόλυτη σπουδαιότητα και σημασία. (π.Άντονυ Μπλουμ)
- Μεγάλος και σπουδαίος είναι αυτός που κάνει εκείνους που τον πλησιάζουν να νοιώθουν μεγάλοι και σπουδαίοι.
- Αγάπη είναι η λεπτή, διακριτική, αρχοντική, ελευθερωτική κίνηση προς τον άλλον, που τον "ανεβάζει" και τον κάνει να νιώθει σπουδαίος. Αυτή η κίνηση δεν εκφράζεται με τα λόγια μας, αλλά με τη ζωή μας.
- Στις αληθινές σχέσεις υπάρχει αλληλοαποκάλυψη των ψυχών και δεν υπάρχουν κρυμμένα μυστικά, δηλαδή λόγος ο ένας να παρακολουθεί τον άλλον.
- Στις σχέσεις που δεν έχουν αλήθεια, η παρακολούθηση του ενός από τον άλλον και η αποκάλυψη των όποιων μυστικών δεν ωφελεί κανέναν και σε τίποτα.
- Όταν λέμε "σε αγαπώ" και αυτό ισχύει είναι σαν να λέμε "δεν θα πεθάνεις ποτέ". Γιατί η αγάπη νικά τον θάνατο, δίνει αιώνια αξία στον άλλον άνθρωπο.
- Έχουμε έμφυτη την αγάπη μέσα μας. Όμως: α) Έχουμε ροπή προς την αμαρτία και το κακό. β) Συχνά το περιβάλλον που μεγαλώνουμε είναι νοσηρό και μας μεταδίδει εσφαλμένες έννοιες και νοήματα, π.χ. σχετικά με την αγάπη. γ) Ζούμε σε έναν κόσμο εξόχως ανταγωνιστικό, οποίος έχει κακοποιήσει την έννοια της αγάπης. Με τα παραπάνω βλέπουμε ότι δεχόμαστε πολλές επιδράσεις, με τις οποίες μαθαίνουμε παραχαραγμένο το περιεχόμενο της αγάπης. Αν όμως παρόλα αυτά θέλουμε να δουλέψουμε μέσα μας, έχουμε τις προϋποθέσεις να δώσουμε στην έμφυτη μέσα μας αγάπη την πραγματική της διάσταση.
- Ο Χριστός μόνο για την άσκηση της αγάπης χρησιμοποίησε τη λέξη "εντέλλομαι".
- Το συνεχές δόσιμο ενός ανθρώπου, αλλά ακόμα και η θυσιαστικότητά του μπορεί να μην αποτελούν εκφράσεις αληθινής αγάπης, αλλά προσπάθεια του ανθρώπου αυτού να τον επιβραβεύουν και να τον τιμούν οι άλλοι. Αυτός είναι ένας ανώριμος τρόπος αγάπης.
- Από το να μην αγαπάμε τίποτα, καλύτερα να αγαπάμε ακόμα κι ένα σκυλάκι. Από μην αγαπάμε καθόλου, καλύτερα να αγαπάμε ακόμα κι ανώριμα και νοσηρά.
- Όλοι είμαστε σε πτώση αλλά το μεγαλύτερο ερώτημα για όλους μας είναι ένα: Θα αναλάβουμε την ευθύνη μας να ενηλικιωθούμε ή θα επιλέξουμε να είμαστε στην κούνια κλαίγοντας, για να έρθει η μανούλα μας με το μπιμπερό να μας ταΐσει;
- Όταν είμαστε θυσιαστικοί, δηλαδή ενεργούμε για να δίνουμε αξία μόνο στον άλλον, ήδη δεν φοβόμαστε τον θάνατο. Και τότε βρίσκουμε την πραγματική μας αξία και επιβεβαίωση.

- Την πραγματική μας επιβεβαίωση, αξία, ζωή τη βρίσκουμε, όταν δίνουμε επιβεβαίωση, αξία, ζωή στον άλλον. Αλλά και την πραγματική μας ελευθερία τη βρίσκουμε, όταν ελευθερώνουμε τον άλλον.
- Η απόλυτη αγάπη αποβάλλει τον φόβο.
- Όταν δεν υπάρχει αγάπη, υπάρχει φόβος. Και ο φόβος γεννά τη βία.
- Πίσω από κάθε βίαιο γεγονός κρύβεται ένας φόβος. Και αυτοί που είναι οι θύτες, στην ουσία είναι θύματα του φόβου τους.
- Αν θέλουμε να ωριμάσουμε στην αγάπη, οφείλουμε να ξεπεράσουμε τους φόβους μας μην χάσουμε, μην αποτύχουμε, μην ηττηθούμε.
- Να μην φοβόμαστε αν θα μας ξεγελάσουν στην αγάπη, αλλά αν θα ξεγελάσουμε εμείς τον εαυτό μας, δίνοντας λανθασμένο περιεχόμενο στην έννοια της αγάπης, τοποθετώντας τον εαυτό μας στο κέντρο του κόσμου και αγνοώντας τους υπόλοιπους.
- Σεβόμαστε και αγαπάμε πραγματικά τον εαυτό μας, όταν σεβόμαστε και αγαπάμε πραγματικά τον κάθε άλλον άνθρωπο.
- Είμαστε πραγματικά ελεύθεροι, όταν είμαστε ελεύθεροι από κάθε λογισμό. Και τότε μπορούμε να αναπαύσουμε τον κάθε άνθρωπο χωρίς να κάνουμε τίποτα, απλώς με την παρουσία μας, με την ύπαρξή μας.
- Υπάρχει ένας μυστικός-πνευματικός τρόπος, που χωρίς πολλά λόγια εγώ αντιλαμβάνομαι ποιος είναι ο άλλος για μένα και ο άλλος αντιλαμβάνεται ποιος είμαι εγώ γι' αυτόν.
- Τα πιο σημαντικά του κόσμου δεν λέγονται με λόγια αλλά με σιωπή.

<u>02-12-2024</u> Ποιότητα ζωής

- Το τι θεωρείται ποιότητα ζωής ποικίλει ανάλογα με τον πολιτισμό και τις συνθήκες, άρα είναι δύσκολο να δώσει κανείς έναν ορισμό που θα ανταποκρίνεται σε όλες τις ανάγκες.
- Πολλοί άνθρωποι, κυρίως νέοι, έχουν δυσκολίες συναισθηματικές και ψυχολογικές ή βαθύτερα ψάχνουν για έναν προσανατολισμό ζωής που να τους δίνει νόημα. Επίσης πολλοί άνθρωποι έφτασαν να βιώνουν οριακές γι' αυτούς καταστάσεις και ακόμη να διερωτώνται αν αξίζει να ζουν.
- Το ερώτημα αν αξίζει να ζούμε μάλλον δηλώνει υγεία παρά νοσηρότητα.
- Συνήθως ζούμε μηχανικά, ενταγμένοι σε ένα σύστημα κοσμικό ή πνευματικό, χωρίς να έχουμε επίγνωση αυτού που κάνουμε και αυτού που ζούμε.
- Η έννοια της ποιότητας της ζωής για τον καθένα εξαρτάται από το τι αυτός εννοεί ζωή και από το πόσο άνετη ή δύσκολη είναι η ζωή του.
- Είναι σημαντικό να μιλάς με ανθρώπους που έχουν δυνατές, ιδίως οδυνηρές, εμπειρίες.
- Οι πονεμένοι άνθρωποι μπορούν μέσα από την εμπειρία τους να ορίσουν πιο ουσιαστικά την έννοια του ανθρώπινου προσώπου και να μας τη μεταδώσουν. Έχουν πολύ πιο σημαντικά να μας πουν από τους άλλους.

- Η απουσία του πάθους για πραγματική ζωή είναι κατάσταση πτώσης, κατάσταση αμαρτίας.
- Η αμαρτία είναι άστοχη διοχέτευση της ελευθερίας και του πάθους μας.
- Η μετάνοια δεν είναι νέκρωση των παθών, αλλά μεταποίηση των παθών.
- Η νέκρωση των παθών ίσως είναι χειρότερη αμαρτία από την άστοχη διοχέτευσή τους.
- Ο παθιασμένος για τη ζωή άνθρωπος έχει περισσότερες ελπίδες να ορθοδρομήσει από τον άνθρωπο που το πάθος του, άρα η ύπαρξή του, έχει νεκρωθεί.
- Το μέτρο της ζωής μας το ορίζουμε οι ίδιοι ανάλογα με τα βιώματα που έχουμε.
- Οφείλουμε να δούμε τι πραγματικά είναι ποιότητα ζωής, δηλαδή την έννοια της ζωής στην αληθινή της διάσταση.
- Η άποψή μας για τη ζωή διαμορφώνεται από το επίπεδο των δυσκολιών που περνάμε και από τη στάση μας απέναντι σε αυτές. Το ίδιο ισχύει και για τις προσδοκίες μας.
- Συχνά εμείς διαμορφώνουμε τις ανάγκες μας και κατά συνέπεια εμείς ορίζουμε την ποιότητα της ζωής μας.
- Το "πεθαίνω της πείνας" για άλλους σημαίνει όντως ότι δεν έχουν να φάνε και για άλλους ότι είναι έτοιμοι για ένα καλό γεύμα.
- Αν μπορούσαμε να φέρουμε στην εποχή μας ανθρώπους που ζούσαν μερικές δεκαετίες πριν, θα πάθαιναν σοκ με το πώς βιώνουμε κάποιες καταστάσεις. Σήμερα θεωρούμε τραγικό για την ποιότητα της ζωής μας π.χ. το ότι έπεσε η ταχύτητα του ίντερνετ ή το ότι δεν έχουμε τόσα like όσα θα θέλαμε. Και όντως βιώνουμε έλλειψη ποιότητας ζωής και πόνο όπως κάποιος που δεν έχει να φάει.
- Να προσπαθούμε να βλέπουμε τα προβλήματα στην πραγματική τους διάσταση.
- Οι άνθρωποι που πέρασαν δυσκολίες στην παιδική τους ηλικία, μπορεί να έχουν τραύματα, αλλά συνήθως έχουν και περισσότερες δυνατότητες ενσυναίσθησης.
- Οι δυσκολίες είναι ευλογίες. Να μην τις φοβόμαστε.
- Όταν όλα μας πάνε καλά, τότε είναι τραγικά και επικίνδυνα.
- Αυτός που δεν πέρασε δυσκολίες μικρός, μεγαλώνοντας γίνεται τύραννος. Αντίθετα, ο άνθρωπος που πέρασε δυσκολίες μπορεί να έχει λεπτή ψυχή και να καταλαβαίνει τον άλλον.
- Οι δυσκολίες σφυρηλατούν και διαμορφώνουν τον χαρακτήρα και το ήθος του ανθρώπου.
- Οι πονεμένοι και πενθούντες άνθρωποι μπορούν να κάνουν άλματα στην πνευματική ζωή, γιατί έχουν άλλα αισθητήρια και άλλη αντίληψη.
- Να μην απελπιζόμαστε από τις αμαρτίες μας, γιατί μπορεί από αυτές να αφυπνιστούμε.
- Ο Χριστός μάς έχει δώσει ένα πολύ μεγάλο δώρο, τον χρόνο της ζωής μας, έτσι ώστε να μπορούμε να βρούμε τον προορισμό μας και να τιμήσουμε τον άλλον άνθρωπο. Ας αξιοποιήσουμε αυτό το δώρο και ας πάψουμε να ασχολούμαστε με ανούσια πράγματα.

- Οφείλουμε να βρούμε τον σκοπό της ζωής μας, που είναι η ουσιαστική σύνδεσή μας με τον Χριστό και μέσω Αυτού με τον κάθε άνθρωπο.
- Είναι πολύ μεγάλο πρόβλημα το να μην βρίσκουμε νόημα, δηλαδή σημασία, σε ό,τι ζούμε.
- Μια ζωή χωρίς νόημα είναι ζωή πολύ βαρετή και πολύ κουραστική.
- Το καθετί που ζούμε έχει το νόημά του, την αξία του και γίνεται για κάποιον λόγο. Και αμαρτάνουμε που δεν βρίσκουμε αυτό το νόημα, γιατί έτσι δεν ζωντανεύουμε την ύπαρξή μας.
- Ο έρωτας δεν είναι απλώς μια ικανοποίηση. Το να κρατάς ζωντανό τον έρωτα, τον λόγο του έρωτα, είναι κυρίως άσκηση και μάλιστα η μεγαλύτερη.
- Να προσπαθούμε να δούμε τι θέλει να μας πει ο Θεός πίσω από τα γεγονότα της ζωής μας.
- Τα μηνύματα που ο Θεός μάς στέλνει βρίσκονται κυρίως πίσω από τους δύσκολους ανθρώπους που έχουμε ή συναντάμε στη ζωή μας.
- Ο θάνατος είναι η απουσία της αγάπης. Γι' αυτό ο θάνατος νικιέται με την αγάπη.
- Το ερώτημα είναι αν εμείς μπορούμε να ακολουθήσουμε τον άλλον στη δυστυχία του, στο πρόβλημά του, στην ιδιοτροπία του, στην αμαρτία του. Ο αληθινά εύσπλαχνος, ο αληθινά ορθόδοξος άνθρωπος είναι αυτός που βγαίνει από τον εαυτό του, για να αναπαύσει τον βασανισμένο άλλον.
- Μόνο αν είμαστε θεότρελοι, ζούμε πραγματικά. Αν δεν είμαστε θεότρελοι αλλά λογικοί, απλά επιβιώνουμε.
- Ποιότητα ζωής είναι η ζωή που έχει αξία και αξίες.
- Ο καθένας μας οφείλει να ξεκαθαρίσει μέσα του ποιος είναι, τι ζητάει, από πού έρχεται και πού πηγαίνει. Έτσι θα βρούμε το νόημα που έχουμε ανάγκη.
- Όταν μια στιγμή που ζούμε είναι αληθινή και το βλέμμα μιλάει, αξίζει όσο ολόκληρη η ζωή.
- Η ζωή μας δεν κρίνεται από τη διάρκειά της, αλλά από τη βαθύτερη αλήθεια της και τη δύναμή της την εσωτερική.
- Υπάρχουν κάποιες στιγμές στη ζωή μας που νιώθουμε ότι τότε ζούμε πραγματικά και ότι έχει νικηθεί ο θάνατος μέσα μας.
- Όταν συναντιόμαστε αληθινά με τον άλλον άνθρωπο και ενώνονται οι καρδιές μας, τότε αισθανόμαστε ότι νικιέται ο θάνατος.
- Θα ζούμε ουσιαστικά την κάθε μας στιγμή, μόνο αν σκεφτόμαστε ότι αυτή μπορεί να είναι η τελευταία της ζωής μας.
- Κάτι σημαντικότερο ακόμα και από τη θεραπεία μιας ανίατης αρρώστιας είναι η καρδιακή σύνδεση δύο ανθρώπων, που τους δίνει τη βεβαιότητα της νίκης επί του θανάτου.

- Στην εποχή μας οι περισσότεροι άνθρωποι ονομάζουν τον πνευματικό θάνατο ζωή και την αληθινή ζωή θάνατο.
- Χορτάτος από ζωή δεν είναι αυτός που πραγματοποίησε όλες τις κοσμικές τρέλες του, αλλά αυτός που έζησε βαθιά αληθινά και ενωμένος με τον άλλον άνθρωπο.
- Η ζωή είναι πολύτιμη και πανέμορφη, αρκεί να τη ζήσουμε αληθινά, δηλαδή πνευματικά.
- Το να μην συγχωρούμε αυτόν που μας αδίκησε είναι μαρτύριο.
- Αν ξέραμε ότι είμαστε στο τέλος της ζωής μας, θα βλέπαμε με ιερότητα το κάθε πρόσωπο και την κάθε στιγμή. Γιατί δεν το κάνουμε αυτό πάντα;
- Κάθε λέξη και κάθε χειρονομία προς τον άλλον, ακόμα και η πιο απλή, μπορεί να εκφράζει είτε αδιαφορία και απροσεξία είτε αγάπη, ενδιαφέρον και ενότητα.
- Αυτό που δίνει νόημα στη ζωή και της κάνει να έχει ποιότητα είναι η έξοδος από τον εαυτό μας και η καρδιακή συνάντηση με τον άλλον.
- Ο θάνατος είναι χωρισμός. Το αντίθετό του είναι το μαζί.
- Μόνο μαζί με τον άλλον νικιέται ο θάνατος.
- Όταν πεθαίνουμε, το πιο σημαντικό πράγμα είναι να έχουμε κάποιον να μας κρατάει το χέρι και να αισθανόμαστε οι δυο μας ψυχικά ενωμένοι.
- Μπορεί να υπάρχει τεράστια διαφορά ουσίας ανάμεσα σε δύο βλέμματα, δύο αγγίγματα, δύο κουβέντες που μοιάζουν ίδιες.
- Ο Χριστός θεληματικά ανέβηκε στον Σταυρό, για να ζήσουμε εμείς χωρίς τον θάνατο.
- Όταν χρησιμοποιώ για τον άλλον τις λέξεις "φταίχτης", "φταίει", "φταις", βάζω τον άλλον απέναντί μου.
- Η χειρότερη λέξη που μπορεί να πει ένα ζευγάρι είναι η λέξη "φταις".
- Να διερωτηθούμε τι από τα δύο είναι πιο σημαντικό για μας: Να αξιολογήσουμε, έστω δίκαια, τους ανθρώπους ή να βρούμε μέσα μας το νόημα και τη χαρά;
- Να χαμογελάμε. Όταν χαμογελάμε, ο διάβολος, που είναι εγωιστής, νομίζει ότι γελάμε γι' αυτόν και φεύγει. (π.Ανανίας Κουστένης)
- Μία σημαντική διαφορά ανάμεσα στον έρωτα και την αγάπη είναι ότι στον έρωτα υπάρχουν προσδοκίες, ενώ στην αγάπη όχι.

<u>09-12-2024</u> Η αγάπη είναι μεταδοτική

- Οι πιο σοφοί-πνευματικοί άνθρωποι είναι απλοί.
- Όσο πιο πολύ κανείς προχωρεί στην πνευματική ζωή, στη χάρη του Θεού, τόσο πιο απλός και πρακτικός γίνεται.
- Η αγάπη είναι μεταδοτική, κολλητική και δεν κρύβεται. (π.Ανανίας Κουστένης)
- Το καλό μεταδίδεται, όπως επίσης μεταδίδεται και το κακό.
- Η αγάπη δεν αποδεικνύεται με επιχειρήματα αλλά εκπέμπεται.
- Η αγάπη είναι η συμπερίληψη όλων των αρετών.

- Η αγάπη του Χριστού είναι η μόνη αληθινή, γιατί αγαπάει και τον εχθρό.
- Όταν ανταποδίδουμε το κακό, μπαίνουμε σε έναν φαύλο κύκλο έχθρας και κακίας.
- Η αγάπη προς τους εχθρούς διαλύει την έχθρα, διαλύει το κακό, σπάει τον φαύλο κύκλο του κακού. Το κακό σταματάει με τη συγχώρεση.
- Όταν σε μια συζήτηση δύο άνθρωποι ανταγωνίζονται στο ποιος θα δικαιωθεί έναντι του άλλου, συνήθως αυτή η συζήτηση δεν καταλήγει πουθενά ή καταλήγει σε κάτι κακό.
- Όλοι οι άνθρωποι έχουμε ανάγκη να λαμβάνουμε από κάπου ήθος ζωής. Γι' αυτό και οφείλουμε να αποφασίσουμε πού θα είμαστε στραμμένοι για να αναζητήσουμε αυτό το ήθος.
- Είναι πολύ σημαντικό να έχουμε κατεύθυνση ζωής. Και επίσης είναι πολύ σημαντικό να μπορούμε για έναν άλλον άνθρωπο να φέρουμε στην επιφάνεια τη δική του ευθύνη να έχει κατεύθυνση ζωής.
- Όταν ένας άνθρωπος συνεχώς προσπαθεί να δικαιώνεται και φοβάται μήπως βγει χαμένος, οδηγείται σε αδιέξοδο και σε πολλά προβλήματα.
- Εκείνος που συγχωρεί μοιάζει, τηρουμένων των αναλογιών, του Ιησού Χριστού μας, που πάνω στον Σταυρό της απερίγραπτης οδύνης και άδικης σφαγής παρακαλούσε τον Θεό Πατέρα για τους σταυρωτές Του.
- Όταν αγαπάμε κάποιον, στην ουσία θέλουμε να του μοιάσουμε. Αυτό ισχύει πρωτίστως όταν αγαπάμε τον Χριστό.
- Αυτό που μένει στον άλλον άνθρωπο δεν είναι τα λόγια μας, αλλά η ζωή μας.
- Η μεγαλύτερη ίσως περιουσία που μπορούν δύο άνθρωποι να κληροδοτήσουν στα παιδιά τους είναι ο μεν πατέρας να μην κρατάει κακία, η δε μητέρα να είναι υπομονετική.
- Η ψυχή που δεν κρατάει κακία είναι ελεύθερη. (π.Ανανίας Κουστένης)
- Αν στο όνομα της ελευθερίας μας και των δικαιωμάτων μας προσπαθούμε συνεχώς να επιβαλλόμαστε του άλλου συγκρουόμενοι μαζί του, ώστε τελικά να βγαίνουμε δικαιωμένοι, είμαστε αιχμάλωτοι του εαυτού μας και της ανάγκης μας για επικράτηση και αυτοδικαίωση.
- Η κακία είναι σαν τη σκουριά. Όπως η σκουριά καταστρέφει το σίδερο, έτσι και η κακία καταστρέφει την ψυχή μας.
- Η συγχώρεση αυτού που μας εχθρεύεται είναι ο πιο δύσκολος ίσως τρόπος αλλά και ο πιο άμεσος να ελκύσουμε τη χάρη του Θεού.
- Στις μέρες μας έχουμε μεγάλη σκληρότητα και είμαστε απόλυτοι, γιατί ακριβώς ξεχάσαμε τον εαυτό μας και περισσότερο ξεχάσαμε τη συγνώμη που μας δίνει κάθε στιγμή ο πανάγαθος Χριστός μας. (π.Ανανίας Κουστένης)
- Η σκληρότητα που έχουν σήμερα οι άνθρωποι είναι μια άμυνα και οφείλεται στην έλλειψη εμπιστοσύνης και στον φόβο.
- Η ανασφάλειά μας και η ανάγκη μας για εξασφάλιση οφείλεται στο ότι δεν νιώσαμε την εξασφάλιση στην αγάπη του Θεού, που μας περιβάλλει και μας προστατεύει.

- Ο λόγος που έχουμε αμυντική στάση απέναντι στους άλλους είναι γιατί δεν θέλουμε να ασχολούμαστε με τον εαυτό μας και τα λάθη μας και ασχολούμαστε μόνο με τα λάθη των άλλων.
- Πνευματική εργασία είναι η συνειδητοποίηση του ποιος είμαι, πώς με περιθάλπει το έλεος και η αγάπη του Θεού και πώς θέλω να ζήσω.
- Ο λόγος που δεν συγχωρούμε εύκολα είναι γιατί δεν έχουμε αισθανθεί τη συγχώρεση που μας δίνει συνέχεια ο Χριστός. Δηλαδή στην ουσία είναι γιατί δεν έχουμε μετανοήσει.
- Αν αισθανόμαστε τη συγχώρεση του Θεού, δεν θα "πνίγουμε" τον άλλον. Θα είμαστε εύσπλαχνοι, ταπεινοί, συγκαταβατικοί.
- Ο μετανοών άνθρωπος μόνο να συγχωρεί μπορεί. Αυτή είναι η φυσική λειτουργία του. Και δεν αισθάνεται ότι σηκώνει κάποιον σταυρό, όταν το κάνει αυτό.
- Αν με μεγάλη δυσκολία συγχώρησα τον άλλον, αυτό σημαίνει ότι τον συγχώρησα κατά τα ψυχαναλυτικά πρότυπα και όχι κατά τα αγιοπνευματικά πρότυπα.
- Ο πνευματικός άνθρωπος είναι σαν τον ερωτευμένο. Επειδή έχει γευτεί την ομορφιά του Θεού, όλα τα βλέπει όμορφα. Αντίθετα, ο άνθρωπος που έχει επιλέξει να επιβιώνει έξω από τη χάρη του Θεού όλα τα βλέπει μαύρα κι άραχνα και τρώγεται με τα ρούχα του.
- Αφού ο Χριστός, που είναι ο μόνος αναμάρτητος, φέρεται με τόση αγάπη σε εμάς τους αμαρτωλούς, τότε εμείς οι αμαρτωλοί τι πρέπει να κάνουμε στους συναμαρτωλούς αδελφούς μας; (π.Ανανίας Κουστένης)
- Η συγχώρεση ωφελεί και τους δύο ανθρώπους που είχαν μεταξύ τους πρόβλημα, γιατί ηρεμεί και αποκαθιστά την ψυχή τους και τελικά τους ελευθερώνει.
- Η άρνηση της συγχώρεσης είναι κόλαση κι ας έχουμε χίλια δίκαια. Δεν μας αμνηστεύουν και δεν μας ελευθερώνουν τα χίλια δίκια.
- Μόνο καλό οφείλουμε να κάνουμε και να ξεχνάμε το κακό που μας έκαναν. Έτσι δείχνουμε έμπρακτα την ευγνωμοσύνη μας προς τον Χριστό και τη διάθεσή μας να Τον μιμηθούμε. Η ανεξικακία σπάζει κόκαλα, ανοίγει και ξεκλειδώνει τις καλοπροαίρετες ψυχές, τους καλούς τους κάνει καλύτερους. (π.Ανανίας Κουστένης)
- Όταν φέρνουμε στη μνήμη μας κάποιο πρόσωπο, η σκέψη μας να τον τιμά μέσα μας.
- Το κακό δεν είναι ο τόπος μας. Αν παρεκβατικά μπούμε σε αυτό, να φεύγουμε αμέσως. (π.Ανανίας Κουστένης)
- Το κακό είναι ουτοπία -μη τόπος-, έλλειψη του καλού, έλλειψη του φωτός.
- Το κακό είναι έξω από τη φύση μας.
- Στο μεγαλύτερο βάθος της ψυχής μας είναι φυτεμένη η αγάπη και ο έρωτας του καλού. Και συχνά ο λόγος που πάσχουμε από τα διάφορα ψυχολογικά προβλήματα είναι η άρνησή μας να καλλιεργήσουμε αυτή την αγάπη και αυτόν τον έρωτα του καλού.
- Ο άνθρωπος ησυχάζει μόνο όταν αναπαυτεί τον Χριστό. (Ιερός Αυγουστίνος)

- Αμαρτάνουμε, όταν στρέφουμε την ελευθερία μας σε κάτι άλλο αντί της ζωής και του καλού, που είναι ο Θεός. Δηλαδή στην ουσία η αμαρτία είναι αστοχία.
- Ο σκοπός και η προοπτική της ζωής μας είναι να ομοιωθούμε ηθικά με τον Θεό, δηλαδή να γίνουμε άγιοι.
- Να έχουμε ανθρωπιά, μεγαλοψυχία, ενσυναίσθηση, διάθεση αποδοχής, νοιάξιμο για τον άλλον άνθρωπο. Έτσι αλλάζουν οι άνθρωποι και έτσι ο κόσμος γίνεται καλύτερος.
- Αυτό που ορίζει έναν άνθρωπο είναι ο τρόπος που έχει επιλέξει να ζει. Ποιος είναι ο άξονας της ζωής του και ποια τα κριτήρια της ζωής του. Τι επιλέγει και τι απορρίπτει.
- Ο λόγος που ταλαιπωρούμαστε στη ζωή μας και έχουμε τόση "κλαψοφαγούρα" είναι γιατί δεν κάνουμε επιλογές αγάπης και συγχώρεσης.
- Αμαρτίες υπάρχουν και εκτός κανόνων της Εκκλησίας και δεν είναι λιγότερο σημαντικές. Τέτοιες είναι η γκρίνια, η μίρλα, η "κλαψοφαγούρα", οι οποίες αποτελούν βασικό λόγο να μην κοινωνήσουμε. Ταιριάζουν αυτές με την αρχοντιά, την ευγένεια και τη λεπτότητα του Χριστού;
- Μια γκρινιάρα και όλο "κλαψοφαγούρα" γυναίκα, όσες αλοιφές ομορφιάς κι αν βάζει στο πρόσωπό της, πανάσχημη θα είναι. Αντίθετα, μια φωτεινή και ενάρετη γυναίκα, ακόμη κι αν δεν βάζει καμιά αλοιφή ομορφιάς στο πρόσωπό της, θα είναι κούκλα.
- Αυτό που ομορφαίνει μία γυναίκα αλλά και έναν άνδρα είναι κυρίως η εσωτερική ομορφιά.
- Γέμισε ο τόπος από κακολόγους. Ανθρώπους που συνεχώς κατηγορούν κάποιους άλλους και μιλούν για αρνητικές καταστάσεις, συνήθως χωρίς ρεαλιστική δυνατότητα αποφυγής.
- Οι κακολόγοι μολύνουν τον γύρω αέρα. Φορτώνουν με αρνητισμό και απαισιοδοξία, τόσο τους άλλους, όσο και τον εαυτό τους.
- Οι κακολόγοι μεταδίδουν κόλαση.
- Όταν σε μια οικογένεια υπάρχει γκρίνια, το ανοσοποιητικό σύστημα των παιδιών εξασθενεί και οι αρρώστιες τους αυξάνουν. Και ούτε τα προγράμματα υγιεινής διατροφής τους αρκούν.
- Το να διαδίδω, έστω και εμπιστευτικά, κάποιο περιστατικό της ζωής μου που με πλήγωσε και άρα μέσω αυτού να αποδείξω πόσο καλός είμαι εγώ είναι μια βαθιά μειονεξία, τόσο ψυχική, όσο και πνευματική.
- Επειδή το κακό δεν είναι στη φύση μας, η ενασχόληση με το κακό μαυρίζει την ψυχή μας και την ψυχή των γύρω μας.
- Οι προϋποθέσεις μιας αληθινής συγχώρεσης είναι οι εξής: α)Το να έχω επίγνωση, δηλαδή το να γνωρίζω καλά τον λόγο που αποφάσισα να συγχωρήσω και αυτός ο λόγος να έχει βάση πνευματική και β)το να μπορώ να χωρέσω μέσα μου και τον άνθρωπο και το γεγονός.
- Για μια συγχώρεση που θεωρώ ότι έδωσα σε κάποιον άνθρωπο, ασφαλή κριτήρια γνησιότητας είναι τα εξής: α)Η βίωση ειρήνης και χαράς στην καρδιά μου, β)η θετική

ενθύμηση του προσώπου του και η διαγραφή από τη μνήμη μου αυτού που μου έκανε και γ)το χτίσιμο της ενότητας και της συμφιλίωσης μεταξύ μας.

- Αγάπη δεν σημαίνει ενδοτικότητα ή δειλία.
- Άλλο καλοσύνη και άλλο δειλία. Είναι πάρα πολύ σημαντικό να μην τις συγχέουμε αυτές.
- Όταν κάποιος "αγαπά" από ενδοτικότητα ή/και δειλία, δηλαδή χωρίς επίγνωση, θα αναπτυχθούν μέσα του πιο πολλά απωθημένα και πιο πολλή κακία. Και κάποια στιγμή θα εκραγεί ή θα αρρωστήσει.
- Η αληθινή αγάπη δίνει τη σοφία και τη διάκριση να βάζουμε όρια στον άλλον άνθρωπο και μάλιστα με τέτοιον τρόπο που δεν θα το βλέπει ως απόρριψη, αλλά ως σεβασμό της προσωπικής του αξίας. Όμως και αν αυτός αντιδράσει και δει τα όρια ως απόρριψη, αυτό δεν θα είναι η αλήθεια του αλλά ένα σύντομο παιχνιδάκι του, που η αγάπη θα μας δώσει πάλι τη σοφία και τη διάκριση να αντιληφθούμε τι γίνεται και να συνεχίσουμε.
- Η αλήθεια είναι σαν το λιοντάρι. Δεν χρειάζεται να την υπερασπιστείς. Άφησέ την ελεύθερη και θα υπερασπιστεί από μόνη της τον εαυτό της.
- Η θεωρία είναι απαραίτητη για την πράξη και η πράξη δίνει ουσία και νόημα στη θεωρία.
- Να προσέχουμε αυτούς που έχουν αρνητικές επιδράσεις πάνω μας και κυρίως τη δική μας συνευθύνη στον κίνδυνο να αποδεχτούμε αυτές τις επιδράσεις.
- Αν δεν το επιτρέψω εγώ, κανένας δεν μπορεί να μου κάνει κακό στην ψυχή.
- Οφείλουμε να συγχωρούμε ακόμη και αυτούς που προσπαθούν να μας επηρεάσουν αρνητικά, αλλά οπωσδήποτε να μην συγχωρούμε τον αρνητικό επηρεασμό τους.
- Πολλά παιδιά έχουν μεγαλώσει με κακές επιδράσεις από τους ίδιους τους γονείς τους και εξαιτίας αυτών των επιδράσεων ταλαιπωρούνται για πάρα πολλά χρόνια. Επιπλέον δυσκολεύονται να συγχωρήσουν τους γονείς τους, ώστε τελικά να ελευθερωθούν. Αυτό θέλει πολλή δουλειά, προσωπική και εξατομικευμένη, συχνά από ειδικούς.

<u>16-12-2024</u> Ο τρόπος για να ηρεμήσω

- Η πρόοδος στην πνευματική ζωή και η σοφία ενός ανθρώπου εκφράζεται με την απλότητα του λόγου του, που είναι εμπειρία ζωής.
- Το να αποκαθηλώνεις την εικόνα σου, να γίνεσαι ανύπαρκτος και έτσι να εμπνέεις τους ανθρώπους στο να στραφούν στον Χριστό είναι χάρισμα.
- Κάθε άνθρωπος, ακόμη και ο χειρότερος, έχει κάτι καλό μέσα του και από αυτό μπορεί να ξεκινήσει η αναδόμησή του.
- Η εστίαση πάντα στο κακό είναι σύμπτωμα ανθρώπου που βρίσκεται σε πτώση.
- Να είμαστε όπως η μέλισσα, που πηγαίνει στα λουλούδια και όχι όπως η μύγα, που πηγαίνει στις ακαθαρσίες. (Άγιος Παΐσιος)
- Όταν θέλουμε συνεχώς να αναδεικνύουμε το άσχημο που υπάρχει γύρω μας, ίσως κάτι τέτοιο να υπάρχει και μέσα μας.

- Τοις αγαθοίς πάντα αγαθά. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Αν είμαστε σε κατάσταση προσευχής και κατοικεί μέσα μας το Άγιο Πνεύμα, έχουμε άλλη θέαση, άλλη οπτική. Εστιάζουμε στο καλό και όχι στο κακό.
- Η επισήμανση του κακού και ο έλεγχος αυτού που θεωρούμε ότι το προκαλεί δεν είναι πνευματική πράξη.
- Ο άνθρωπος του Θεού παραβλέπει το κακό και τονίζει το καλό. Και δίνει ελπίδες τόσο στον εαυτό του, όσο και στον άλλον.
- Όταν τονίζουμε το καλό, ο άνθρωπος ενθαρρύνεται και έτσι το καλό μεγαλώνει.
- Το θέμα δεν είναι τι είναι αλήθεια και τι ψέμα, αλλά αν η ζωή μας είναι μέσα στην αλήθεια ή μέσα στο ψέμα.
- Η ζωή μας είναι μέσα στην αλήθεια, όταν ικανοποιεί τον λόγο της ύπαρξής μας. Αντίθετα, η ζωή μας είναι μέσα στο ψέμα, όταν έρχεται σε σύγκρουση με τον λόγο της ύπαρξής μας.
- Οι αρχαίοι Έλληνες επικεντρώνονταν στο καλό και έτσι το μεγάλωναν. Δεν αναφέρονταν στο κακό. Και αν υπήρχε ανάγκη να αναφερθούν στο κακό, αναφέρονταν με θετικό τρόπο. (π.Ανανίας Κουστένης)
- Συχνά από άγχος, φόβο, απιστία χριζόμαστε κριτές της οικουμένης και μάντεις κακών, επισημαίνοντας συνεχώς το αρνητικό, δήθεν για να προστατεύσουμε τον εαυτό μας και τον άλλον από την καταστροφή. Έτσι όμως ασχημαίνουμε τόσο τον εαυτό μας, όσο και τον άλλον.
- Να μην αφήσουμε ποτέ τον Χριστό. Να Τον έχουμε πάντα κέντρο της ζωής μας. Καλύτερα να Του παραπονιόμαστε, παρά να Τον αφήσουμε. (π.Ανανίας Κουστένης)
- Ο θρησκευτικός καθωσπρεπισμός είναι μία φαντασίωση. Είναι η σχεδίαση ενός θεού στα μέτρα μας και στην ουσία είναι η ειδωλοποίηση του εαυτού μας.
- Όταν μας έρχονται λογισμοί, να μην μπαίνουμε σε διάλογο μαζί τους. Από τη στιγμή που κάνουμε το λάθος να μπούμε σε διάλογο μαζί τους, ήδη έχουμε ηττηθεί από αυτούς.
- Ο λογισμός που έρχεται είναι ο πειρασμός μας, δηλαδή είναι αυτός που έρχεται να μας κακοποιήσει. Μην του δίνουμε σημασία και δικαιώματα. Μην του ανοίγουμε την πόρτα.
- Ο άνθρωπος που δίνει δικαιώματα και τροφή στους λογισμούς του βρίσκεται σε εσωτερική τρικυμία και κατασκευάζει τα δικά του φανταστικά σενάρια. Καμία φωνή δεν μπορεί να τον πείσει για κάτι διαφορετικό από αυτό που απαιτεί η φαντασία του.
- Είναι αμαρτία το να πιστεύω στον λογισμό μου, το να πιστεύω ότι κατέχω την αλήθεια.
- Δεν έχουμε ανάγκη κατανόησης. Έχουμε ανάγκη σχέσης και εμπιστοσύνης.
- Οι λογισμοί δεν βλάπτουν μόνο την ψυχή, αλλά και το σώμα.
- Στις στιγμές αγωνίας, που όλοι κάποιες φορές ζούμε, είτε με πραγματικά προβλήματα είτε με φανταστικά που τα ζούμε ως πραγματικά, να περιφρονούμε τους λογισμούς μας και να αφηνόμαστε στον Θεό.
- Ο φόβος για κάτι είναι ήδη πτώση.

- Να μην πολεμάμε τον λογισμό-πειρασμό με τον δικό του τρόπο. Αν ρίξουμε σφαίρα, θα μας γυρίζει χειροβομβίδα. Αν ρίξουμε χειροβομβίδα, θα μας γυρίσει πύραυλος.
- Η πιο σύντομη αμαρτία είναι το "αχ".
- Ο πειρασμός και το κακό είναι ανυπόστατα. Εμείς τα δίνουμε υπόσταση και επιτρέπουμε να μας πλήξουν, γιατί "τσιμπάμε", δηλαδή φοβόμαστε.
- Όσο λιγότερο φοβόμαστε τις κακοτυχίες, τόσο πιο ήρεμοι είμαστε. Ας περιμένουμε χωρίς φόβο να μας βρει ακόμα και για το χειρότερο κακό, αρκεί να μην αφήσουμε τον Θεό. Μόνο έτσι θα είμαστε ήρεμοι.
- Όταν ο διάβολος δεν βρίσκει σε μας αντίσταση, σταματά να μας παιδεύει.
- Ακόμα και σε μία σχέση, όσο πάμε κόντρα στον άλλον, τόσο χειροτερεύει η κατάσταση, ενώ αντίθετα όσο παραδινόμαστε στον άλλον, τόσο πετυχαίνουμε την ειρήνη και την εξομάλυνση.
- Όταν προσευχόμαστε, να μην διαλεγόμαστε ούτε ακόμα και με τους καλούς λογισμούς, που μπορεί να μας έρθουν. Στην άμεση και τόσο τιμητική για τον άνθρωπο σχέση με τον Θεό κανένας λογισμός δεν χωράει ανάμεσα.
- Οι λογισμοί είναι αρρώστια του λόγου, όπου λόγος είναι ο Χριστός.
- Ό,τι δεν έχει φως, αλήθεια και αγάπη δεν είναι λόγος, είναι λογισμός.
- Ό,τι είναι έκπτωση από την αληθινή αγάπη και χωρισμός από τον άλλον είναι λογισμός.
- Ο προορισμός μας είναι να ζήσουμε αληθινά, ώστε να ενωθούμε με τον Θεό.
- Ο άνθρωπος που έχει βρει τον προορισμό του, βγάζει ένα φως, μια αρχοντιά και μια αξιοπρέπεια, που δύσκολα μπορεί να γίνει αντικείμενο εκμετάλλευσης από τους άλλους.
- Αυτός που φοβάται μήπως χάσει είναι μονίμως ηττημένος, ενώ αυτός που δεν φοβάται μήπως χάσει είναι πάντα νικητής, γιατί χαίρεται να χάνει για χάρη του άλλου.
- Αν δεν έχουμε την προϋπόθεση του βιώματος της χαράς του Θεού, δεν μπορούμε να χαιρόμαστε χάνοντας για χάρη του άλλου και, αν προσπαθήσουμε να το κάνουμε, σίγουρα θα εκτεθούμε.
- Να μην μπερδεύουμε την πνευματική ταπείνωση, με τη μιζέρια, τη μειονεξία, τη δειλία, την ηττοπάθεια, την ταπεινοσχημία. Με άλλα λόγια να μην μπερδεύουμε την κατάνυξη με την κατάθλιψη.
- Το άφημά μου στον Θεό δεν σημαίνει δειλία και ακύρωση της προσωπικότητάς μου.
- Η προσωπικότητά μας είναι το σκεύος που μπορεί να κατοικήσει η χάρη του Θεού και οφείλουμε να διατηρούμε αυτό το σκεύος αδιάσπαστο.
- Ο άνθρωπος με την ταπείνωση ακόμα και το σκεύος της προσωπικότητάς του που έχει κομματιαστεί μπορεί να το αποκαταστήσει και να το κάνει ακόμα καλύτερο από πριν.
- Μας είναι πιο δύσκολο να αφεθούμε στον Θεό και πιο εύκολο να συνεχίσουμε να προσπαθούμε με τις δυνάμεις μας να ελέγχουμε οι ίδιοι την κατάσταση της ζωής μας, πράγμα βέβαια που μας οδηγεί σε αδιέξοδα.

- Η ύψιστη μορφή ευθύνης είναι η ευθύνη που αναλαμβάνω εμπιστευόμενος στον Θεό, παραδίνοντας τον εαυτό μου στον Θεό.
- Το μεγαλείο στην Εκκλησία είναι η μετατροπή του αρνητικού σε θετικό.
- Η αμαρτία μας είναι η κοπριά μας που μπορούμε με τη μετάνοια να καταθέσουμε στον Θεό, ώστε να ανθίσει-φωτιστεί το πρόσωπό μας.
- Η αμαρτία, η δυσκολία, το σοβαρό μας πρόβλημα, αν θέλουμε, μπορεί να γίνει ωθητική δύναμη, που να μας οδηγήσει στον Θεό.
- Άγιος δεν είναι ο αναμάρτητος, αλλά αυτός που μετανοεί. Και όσο πιο γνήσια είναι η μετάνοια, τόσο πιο γνήσια είναι και η αγιότητα.
- Όσες προκλήσεις κι αν έχουμε, που πολλές φορές πετυχαίνουν να μας ξεστρατίσουν, δεν φοβόμαστε, γιατί έχουμε μέσα μας φυτεμένο τον πόθο για την αλήθεια, τον πόθο για τον Θεό. Αυτός ο πόθος μπορεί να ξεπεράσει όλες τις προκλήσεις και όλα τα σχήματα του κόσμου. Αρκεί να τον αφυπνίσουμε, να τον ενεργοποιήσουμε.
- Όλοι έχουμε φυτεμένο μέσα μας βαθιά τον άπειρο πόθο για τον Άπειρο. Και αν τον ενεργοποιήσουμε, μπορεί να κάνει μεγάλες ανατροπές.
- Πολεμάμε και νικάμε τους λογισμούς με το να τους αγνοούμε. Και η προσευχή είναι το μεγαλύτερο σε μας δώρο του Θεού κατά των λογισμών.
- Η προσευχή είναι μια δραστηριότητα κατά την οποία στρέφουμε την προσοχή μας προς τον Θεό και μακριά από τους λογισμούς. Αλλά και πολλές άλλες δραστηριότητες μπορούν να μας θωρακίσουν ενάντια στους λογισμούς.
- Το χιούμορ είναι η άυλη φιλανθρωπία. Κάνουμε τον άλλον να χαρεί. (π.Ανανίας Κουστένης)
- Η πιο σημαντική ενασχόληση είναι να δίνουμε αγάπη και παρηγοριά. Και έχει μεγαλύτερη αξία να δίνουμε αγάπη και παρηγοριά, όταν εμείς είμαστε δυσκολεμένοι και πονεμένοι.
- Ο εξαντλημένος από τη δυσκολία του άνθρωπος, που σηκώνεται να διακονήσει άλλους και συγκινεί ανθρώπους, είναι δυνατόν να μην συγκινήσει τον Θεό;
- Όταν γελάμε, ο διάβολος, που είναι εγωιστής, νομίζει ότι γελάμε γι’ αυτόν και φεύγει.
- Για να αποτρέψουμε τη φθοροποιό δράση των λογισμών δεν αρκεί να τους αρνούμαστε, αλλά οφείλουμε και να γεμίζουμε τον χρόνο μας με καλές και δημιουργικές δραστηριότητες.
- Η κούρασή μας κυρίως ψυχολογική είναι, που βέβαια μετά επηρεάζει και το σώμα.
- Ο άνθρωπος που δεν ασχολείται δημιουργικά και όμορφα με κάτι σίγουρα θα έχει λογισμούς και θα ταλαιπωρείται από αυτούς. Γι’ αυτό είναι πάρα πολύ σημαντικό να γεμίζουμε τον χρόνο μας δημιουργικά και όμορφα.
- Όταν πρόκειται να αποφασίσουμε κάτι, να προσέχουμε πολύ, γιατί μερικές φορές η σωστή επιλογή είναι η μη δράση, παρά η δράση. Η προσευχή πάντα βοηθάει σε τέτοιες περιπτώσεις.
- Ο Θεός έγινε άνθρωπος, για να γίνει ο άνθρωπος θεός. (Άγιος Αθανάσιος)

- Όσο περισσότερο ησυχάζουμε και αδειάζουμε από τον εαυτό μας, τόσο περισσότερος χώρος ελευθερώνεται μέσα μας, για να μπορεί να κατοικήσει σε αυτόν ο Χριστός.

<u>13-01-2025</u> Αξόδευτη αγάπη

- Η δύναμη που έχουν και εκπέμπουν τα λόγια εξαρτάται από τον φορέα τους.
- Το νόημα της ζωής είναι η αγάπη. (π.Ανανίας Κουστένης)
- Στην εποχή μας αλλά και σε κάθε εποχή από δύο δεινά βασανίζεται ο άνθρωπος: Από την έλλειψη νοήματος στη ζωή και από τον φόβο του θανάτου.
- Όταν ένας άνθρωπος δεν βρίσκει νόημα ζωής, δεν έχει κατεύθυνση ζωής, όλα όσα κάνει τα κάνει μηχανικά.
- Η ποιότητα και το περιεχόμενο ενός ανθρώπου προσδιορίζεται από το νόημα και την αξία που δίνει στη ζωή του.
- Από το νόημα που δίνουμε στη ζωή μας αποκτούν περιεχόμενο-ουσία και οι ενέργειές μας.
- Πίσω από τις διάφορες εξαρτήσεις και άλλες αρνητικές καταστάσεις, που ταλαιπωρούν τους ανθρώπους, συνήθως υπάρχει η απουσία του νοήματος.
- Η απουσία του νοήματος μας οδηγεί σε λάθος δρόμους, σε καταστάσεις αμαρτητικές.
- Ο άνθρωπος μπορεί να διορθωθεί σε κάτι, μόνο αν συνειδητοποιήσει το πρόβλημά του αλλά και τη βαθύτερη αιτία αυτού του προβλήματος.
- Ο άνθρωπος θεραπεύεται από τα πάθη, μόνο αν βρει νόημα στη ζωή του.
- Το νόημα δεν βρίσκεται σε μια νοητική επεξεργασία, ιδέα ή ηδονή. Το νόημα βρίσκεται στη σχέση αγάπης που καλούμαστε να έχουμε με τον Χριστό και την Παναγία.
- Όταν δεν βλέπουμε ότι το νόημα είναι στον Χριστό και στην Παναγία, οδηγούμαστε τελικά στην ειδωλοποίηση του εαυτού μας και στην αυτοθέωση, δηλαδή στην πλάνη.
- Η ανάγκη μας να θέλουμε όλο και περισσότερα οφείλεται στο κενό που έχουμε μέσα μας.
- Αν έχουμε τον Θεό, έχουμε τα πάντα.
- Όταν ο άνθρωπος αγαπά, γεμίζει η ψυχή του. Όμως έχει τις δυνατότητες να αγαπά, μόνο όταν είναι συνδεδεμένος με τον Χριστό, που είναι η πηγή της αγάπης.
- Όταν έχουμε νόημα και λόγο ύπαρξης, μπορούμε να κάνουμε πολλά. Αυτό που αναστέλλει τις δυνάμεις μας, που μας εξαντλεί και μόνο που ανασαίνουμε, είναι η απουσία νοήματος και λόγου ύπαρξης.
- Ο κάθε άνθρωπος έχει ανάγκη κάπου να ανήκει και κάπου να προσφέρεται. Αυτό δρα θεραπευτικά πάνω του, ενώ σε διαφορετική περίπτωση αρρωσταίνει.
- Χριστιανοί είμαστε, εφόσον νιώθουμε ότι ανήκουμε στον Χριστό, ότι είμαστε μέλη του σώματος του Χριστού. Αν πραγματικά νιώθουμε έτσι, τότε θέλουμε ακόμα και να θυσιάσουμε τον εαυτό μας για τον Χριστό. Και Αυτός μας αντιπροσφέρει τη χάρη, τη δικαίωση, την ομορφιά και το μέγα νόημα της ζωής.

- Όλοι έχουμε χάσει πολλές ευκαιρίες και κάναμε πολλά λάθη. Αυτά τα λάθη ας τα ρίξουμε στη θάλασσα της ευσπλαχνίας του Χριστού. Ας συγχωρέσουμε αλλήλους και ας πάμε μπροστά. (π.Ανανίας Κουστένης)
- Όση δύναμη έχει μία σπίθα φωτιάς σε ένα πέλαγος, τόσο δύναμη έχει η αμαρτία μας στο πέλαγος της αγάπης του Θεού.
- Όταν υπάρχει ένα πρόβλημα, ο μεν έξυπνος προσπαθεί να το λύσει, ο δε ο σοφός βρίσκει τον τρόπο να το προσπεράσει. (Άλμπερτ Αϊνστάιν)
- Να μην κολλάμε στο παρελθόν, αλλά να κοιτάμε μπροστά και να κάνουμε το καλό.
- Να κάνουμε προσευχή για όλους, χωρίς εξαίρεση. Ακόμα και για τους πεθαμένους.
- Η προσευχή προς έναν πεθαμένο είναι σαν ένα γράμμα που του στέλνουμε από εδώ.
- Όταν προσευχόμαστε για κάποιον, ο Θεός ελεεί και τους δυο μας.
- Η αγάπη καλύπτει πλήθος αμαρτιών. (Απόστολος Παύλος)
- Η Χριστός θέλει από μας αγάπη και ενότητα.
- Η πραγματική αγάπη δεν είναι μόνο συναισθηματική, αλλά κυρίως θυσιαστική, σταυρική.
- Η αγάπη είναι θαύμα θαυμάτων. Δεν ερμηνεύεται ούτε δεν εξηγείται. Μονάχα τη διαισθάνεται, την εισπράττει και τη βιώνει ο άνθρωπος. (π.Ανανίας Κουστένης)
- Τα ψυχολογικά προβλήματα που έχουν τόσοι άνθρωποι σήμερα είναι αξόδευτη αγάπη, μπλοκαρισμένη αγάπη. (π.Ανανίας Κουστένης)
- Το να αγαπάμε το έχουμε απόλυτη ανάγκη. Αν δεν αγαπάμε, δεν μπορούμε να ζήσουμε.
- Οι πρωτόπλαστοι πέθαναν, γιατί έπαψαν να αγαπάνε. Και έπαψαν να αγαπάνε, γιατί χωρίστηκαν από την πηγή της αγάπης και της ζωής, που είναι ο Θεός.
- Η αμαρτία είναι ο χωρισμός από τον Θεό, που είναι η πηγή της αγάπης και της ζωής.
- Όταν δεν αγαπάμε, μαραζώνουμε.
- Αυτό που μετράει περισσότερο όταν μιλάμε είναι όχι τι λέμε αλλά τι εκπέμπουμε.
- Όταν από μέσα μας εκπέμπεται καλοσύνη, ο άλλος άνθρωπος αισθάνεται όμορφα και γίνεται πιο δεκτικός σε μας.
- Η κυκλοφορία της αγάπης ωφελεί όλους τους ανθρώπους και όλα τα δημιουργήματα, ακόμη και τα φυτά.
- Όσο περισσότερο λείπει από τον κόσμο η αγάπη, όπως γίνεται στις μέρες μας, τόσο περισσότεροι μαραζωμένοι άνθρωποι υπάρχουν.
- Η αγάπη είναι φυτεμένη μέσα μας αλλά δεν την καλλιεργούμε.
- Ο πιο συνηθισμένος λόγος που αρνούμαστε να αγαπάμε είναι ο φόβος, π.χ. ο φόβος ότι θα χάσουμε, γιατί ο άλλος θα μας εκμεταλλευτεί και θα μας αδικήσει.
- Η αγάπη χρειάζεται τόλμη. Το αντίθετο της αγάπης είναι ο φόβος.
- Οι λογισμοί, που τόσο πολύ μας ταλαιπωρούν, έχουν τον φόβο μας ως βάση τους.
- Ο φόβος αναστέλλει τις αγαπητικές δυνάμεις του ανθρώπου.

- Όταν ο άνθρωπος δίνει αγάπη, μπορεί και λειτουργεί φυσιολογικά, όσες δυσκολίες κι αν έχει. Αντίθετα, ο άνθρωπος που δεν δίνει αγάπη είναι μπλοκαρισμένος εσωτερικά.
- Η πεποίθησή μας ότι όσο πιο πολύ "σφιχτοί" είμαστε στο δόσιμο της αγάπης τόσο πιο καλά είμαστε είναι εντελώς λανθασμένη. Ισχύει ακριβώς τον αντίθετο.
- Όσο περισσότερο της προσφοράς και της αγάπης είναι ένας άνθρωπος, τόσο πιο καλή είναι η ψυχολογική του κατάσταση και τόσο πιο αναπαυμένος και πλήρης αισθάνεται.
- Δεν φτιαχτήκαμε μόνο για να μας αγαπούν, αλλά και για να αγαπούμε.
- Ωριμότητα δεν είναι να μπορούν να σε καταλαβαίνουν οι άλλοι, αλλά εσύ να μπορείς να καταλαβαίνεις τους άλλους.
- Η αγάπη που έχουμε όλοι μέσα μας καταναλώνεται με τη λατρεία προς τον Θεό και με τη λάτρα-φροντίδα προς τον συνάνθρωπο. Αν δεν το κάνουμε αυτό, τότε ακριβώς είναι που δυσκολευόμαστε. Η μελαγχολία και τα ψυχολογικά προβλήματα είναι διαμαρτυρία της ίδιας της ψυχής μας απέναντι στο αυτεξούσιό μας, στην προαίρεσή μας. (π.Ανανίας Κουστένης)
- Θα μπορούσαμε να πούμε ότι, όπως συμβαίνει στα αυτοάνοσα νοσήματα, η αγάπη που δεν δώσαμε στρέφεται εναντίον μας, με τη μορφή ψυχολογικών προβλημάτων.
- Ο άνθρωπος είναι φτιαγμένος να λατρεύει και να δίνεται με όλη του την ύπαρξη στον Τριαδικό Θεό. Και τότε μόνο ζει. (π.Ανανίας Κουστένης)
- Η πνευματική ζωή είναι έρωτας. Με την πνευματική ζωή ταπεινώνομαι και λέω στον Χριστό "Δεν μπορώ να ζήσω χωρίς Εσένα".
- Ό,τι κάνουμε στον συνάνθρωπό μας να το κάνουμε όπως θα το κάναμε στον Χριστό.
- Ζούμε καθημερινά το θαύμα της παρουσίας του Χριστού, αλλά δεν το συνειδητοποιούμε.
- Όταν είμαστε μακριά από τον Χριστό, ό,τι και να έχουμε δεν έχουμε τίποτα.
- Όταν είμαστε μαζί με τον Χριστό, έχουμε αγάπη, χαρά, δημιουργικότητα, ζωή, πληρότητα.
- Η αγάπη που δίνω στον άλλον άνθρωπο είναι χαρά και ανάπαυση για μένα.
- Η σχέση με τον Χριστό είναι η μόνη σχέση που δεν μας περιορίζει, αλλά αντίθετα μας ανοίγει στο ξέφωτο και μας πάει παντού.
- Η αγάπη δεν είναι μια συναισθηματική έξαρση ή συναναστροφή με κάποιον, αλλά είναι προσφορά από τον εαυτό μου και θυσιαστικότητα.
- Μόνο αν έχω σχέση με τον Χριστό, θα μπορέσω να νιώσω δικό μου και τον όχι κοντινό μου άλλον άνθρωπο και να τον αγαπήσω.
- Όταν έχω αληθινή σχέση με τον Χριστό, τότε όλοι και όλα είναι οικεία, δικά μου και μέσα στην καρδιά μου.
- Με έναν τρόπο που δεν μπορούμε να περιγράψουμε και να αναλύσουμε διανοητικά, όταν ο άνθρωπος ενωθεί με τον Χριστό και αισθάνεται την παρουσία του Χριστού, νιώθει οικείος και συμφιλιωμένος με όλους.
- Η ψυχολογική αγάπη δεν έχει θυσιαστικότητα, δεν έχει αυταπάρνηση, γι’ αυτό και δεν είναι αληθινή αγάπη.

- Η ψυχή του ανθρώπου έχει πολλά χούγια, που αν δεν εκφραστούν σωστά, μετά γίνονται βαρβαρότητα. Γι' αυτό ως αντίβαρο ας είμαστε επιεικείς και εύσπλαχνοι όσο περισσότερο μπορούμε.
- Να μην κρίνουμε κανέναν. Και αν θέλουμε να κρίνουμε, έχουμε υλικό για να το κάνουμε: τον εαυτό μας. Θέλει όμως πολύ προσοχή μην πέσουμε σε αρνητικές καταστάσεις, όπως είναι η απελπισία και η προσπάθεια αυτοδικαίωσης.
- Αν ο άνθρωπος αποκτήσει στη ζωή του αληθινή-βιωματική σχέση με τον αναστάντα Χριστό, συνειδητοποιεί ότι δεν υπάρχει θάνατος.
- Ο θάνατος νικιέται με τον θάνατο της ιδιοτελούς μας αγάπης, του ατομικού μας θελήματος.
- Αν σταυρώσω και θάψω το δικό μου θέλημα για να αγαπήσω τον άλλον, θα νικηθεί μέσα μου ο θάνατος, που είναι η απουσία της αγάπης. Και επίσης θα αναδυθεί μέσα μου μια εμπειρία τέτοια, που θα με συμφιλιώσει με τον θάνατο και θα με κάνει να καταλάβω ότι ο θάνατος δεν είναι το τέλος αλλά το πέρασμα, η διάβαση προς την πραγματική ζωή.
- Στην ουσία η νίκη επί του θανάτου βιώνεται ως νίκη της αγάπης.
- Η νίκης της αγάπης είναι η επιλογή μου να ζω αγαπώντας και όχι να απαιτώ να με αγαπούν.
- Οφείλουμε να κοιτάμε τον εσωτερικό εαυτό μας και να τον ρωτάμε πώς θέλει να ζει, με ποιον άξονα ζωής και με ποιον σκοπό.
- Η ματιά μας θεραπεύει τον άλλον, όταν είναι καθαρή από προκαταλήψεις, δηλαδή όταν δεχτούμε και δούμε αυτό που πραγματικά είναι ο άλλος.
- Αγάπη σημαίνει αφήνω τον άλλον να είναι ο εαυτός του, τον αποδέχομαι και προσπαθώ να τον αναπαύσω. Κι αυτό για μένα έχει κόστος και είναι άσκηση.
- Αγαπώ σημαίνει περιορίζω τον δικό μου χώρο, για να βρει ο άλλος χώρο να ανασάνει.
- Μόνο όταν αγαπώ, μπορώ να μην φοβάμαι τον θάνατο.

<u>19-01-2025</u> Ζω γιατί ευχαριστώ

- Η βάση της αμαρτίας μας είναι η εγωκεντρικότητά μας, το κλείσιμο στον εαυτό μας.
- Από το πώς τοποθετούμαστε στα προβλήματά μας και στη ζωή μας γενικότερα μαρτυρείται η εσωτερική μας κατάσταση.
- Το ότι βαφτιστήκαμε χριστιανοί ή το ότι έχουμε κάποια θεολογική ή άλλη γνώση δεν αρκούν για να σωθούμε. Θα σωθούμε, μόνο αν αναλάβουμε την ευθύνη να ενεργοποιήσουμε και να αναπτύξουμε τα δώρα που μας δόθηκαν.
- Τα δώρα και τα χαρίσματα μας ωφελούν και μας δικαιώνουν, μόνο όταν είμαστε ανοιχτοί στους άλλους και επιθυμούμε πραγματικά να σχετισθούμε μαζί τους.
- Τα προβλήματά μας υπάρχουν για να σχετιζόμαστε με τον Χριστό και με τους ανθρώπους.
- Όλα είναι αφορμές προσωπικής σχέσης και έτσι οφείλουμε να τα βλέπουμε.

- Αυτό που έχει τη μεγαλύτερη σημασία για μας δεν είναι το αν πάσχουμε ή όχι, αλλά το αν σεβόμαστε την ανάγκη της καρδιάς μας να είναι ενεργή, ώστε να απεγκλωβιστούμε από την ατομικότητά μας και να μπούμε στην περιπέτεια της σχέσης με τον Χριστό και με τους άλλους.
- Το αν ένας άνθρωπος είναι γκρινιάρης, παραπονιάρης και ζήτουλας ή ευχαριστιακός δείχνει την ποιότητα του ανθρώπου αυτού.
- Τα προβλήματα που έχουμε στις σχέσεις μας δημιουργούνται κυρίως από το ότι είμαστε επικεντρωμένοι στον εαυτό μας και στο ότι θέλουμε να είμαστε πάντα κερδισμένοι από τους άλλους και ποτέ ζημιωμένοι.
- Ο λόγος που πληγωνόμαστε από τους άλλους είναι γιατί βάλαμε προσδοκίες που δεν εκπληρώθηκαν. Αν η μόνη προσδοκία μας είναι η σχέση με το πρόσωπο του άλλου, δεν θα πληγωθούμε ποτέ.
- Η πραγματική πληγή μας δεν είναι αυτό που μας φαίνεται ως αδικία από τον άλλον. Η πραγματική πληγή μας είναι η απώλεια της σχέσης.
- Το ζήτημα δεν είναι αν είμαστε κερδισμένοι ή ζημιωμένοι από τους άλλους, αλλά αν μπορούμε να σχετιζόμαστε, δηλαδή αν μπορούμε να αγαπάμε και να αγαπιόμαστε.

<u>20-01-2025</u> Ο άλλος είναι η ζωή μου

- Οι περισσότερες ψυχές επί της γης είναι καλοπροαίρετες, αλλά αρκετές από αυτές πήραν αταίριαστο δρόμο. Και αυτό συνέβη, γιατί είτε βγήκαν από δυσκολεμένους γονείς είτε έπεσαν σε δυσκολεμένους δασκάλους. Ο Χριστός μας, που βλέπει το βάθος του κάθε ανθρώπου, κρίνει αλλιώς και ελεεί με τον τρόπο Του. (π.Ανανίας Κουστένης)
- Άλλο πράγμα είναι η εικόνα που δείχνει ένας άνθρωπος και άλλο πράγμα είναι το βάθος του, η πραγματικότητά του.
- Όταν στους ανθρώπους βλέπουμε το καλό, που μπορεί να μην είναι εμφανές, ή τις προϋποθέσεις που είχαν, που μπορεί να μην ήταν καλές, ωφελείται πάρα πολύ η ψυχή μας.
- Ο λόγος που πολύ εύκολα κατακρίνουμε τους άλλους είναι γιατί θέλουμε να βρούμε ένα άλλοθι για τη δική μας κατάσταση, για τη δική μας μαυρίλα. Αυτό είναι τεράστιο πρόβλημα.
- Αντίχριστος είναι εκείνος που κρίνει προτού έρθει με τη Δευτέρα Παρουσία Του ο Χριστός. (Άγιος Ιππόλυτος Ρώμης)
- Μας είναι βολικό να ψάχνουμε τον Αντίχριστο στις ταυτότητες και σε αριθμούς, αλλά ο Αντίχριστος βρίσκεται αλλού. Βρίσκεται μέσα μας, όταν σκληραίνουμε και κατακρίνουμε.
- Αυτός που κρίνει πριν τον Χριστό κάνει αντιποίηση αρχής. (π.Ανανίας Κουστένης)
- Είναι γοητευτικοί αυτοί οι άνθρωποι που, επειδή είναι ταπεινοί και πνευματικά ώριμοι, βρίσκουν τον τρόπο να βλέπουν το καλό στους άλλους και να μην τους κατακρίνουν, να βλέπουν την ομορφιά και όχι την ασχήμια.

- Όταν αποδεχόμαστε τον άλλον με όλη την ύπαρξή μας, τότε ομορφαίνει και η δική μας εσωτερική κατάσταση, ομορφαίνει η ζωή μας.
- Αν γνωρίζαμε τον εαυτό μας, την κατάστασή μας, δεν θα κρίναμε κανέναν.
- Όταν κατακρίνουμε, αδειάζει η ψυχή μας.
- Οι αρχαίοι Πυθαγόριοι έκαναν κάθε βράδυ αυτοκριτική για τη μέρα που πέρασε, εξέταζαν τον εαυτό τους, κάτι που πρωτίστως εμείς ως χριστιανοί θα έπρεπε να κάνουμε, αλλά δυστυχώς δεν κάνουμε.
- Να μην έχουμε βεβαιότητες, ούτε για τους άλλους ούτε για τον εαυτό μας, και πάντα να θέτουμε ερωτηματικά.
- Ο ευκολότερος τρόπος για να έχουμε γαλήνη μέσα μας είναι η ακατακρισία.
- Η χαρά και το γέλιο είναι μεταδοτικά. Αν δούμε έναν άνθρωπο γελαστό και χαρούμενο, έστω κι αν ανεβαίνει τον Γολγοθά του, χαιρόμαστε κι εμείς. Μεταδοτική όμως είναι και η μιζέρια. Οι άλλοι άνθρωποι δεν φταίνε σε κάτι να χαλάει η διάθεσή τους βλέποντάς μας γκρινιάρηδες και μίζερους.
- Η μιζέρια-κλαψοφαγούρα τού να κατηγορεί κάποιος τον εαυτό του, τη ζωή του και τους πάντες είναι χαρακτηριστικό του αντικείμενου πνεύματος, όχι του Πνεύματος του Θεού.
- Ο άνθρωπος που, παρά τις δυσκολίες του, είναι χαρούμενος και γελαστός, έστω και υποκριτικά, φέρει το Πνεύμα του Θεού.
- Πίσω από τη μιζέρια και την κλαψοφαγούρα μας υπάρχει η άρνησή μας να αναλάβουμε την ευθύνη της ζωής μας.
- Η χαρά και το χαμόγελο μας ομορφαίνουν και ελκύουν τους άλλους κοντά μας, σε αντίθεση με τη μιζέρια, που τους απομακρύνει.
- Οι περισσότεροι άγιοι είχαν χιούμορ, γιατί είχαν οξυμένη αντιληπτική ικανότητα.
- Ο διάβολος είναι πονηρός, όχι έξυπνος.
- Το χιούμορ είναι σπουδαίο μέσο βελτίωσης του κλίματος στη διαπροσωπική επικοινωνία, που οφείλουμε να το χρησιμοποιούμε όσο πιο συχνά γίνεται.
- Το γέλιο είναι άυλη φιλανθρωπία, είναι ζωή, είναι πνοή. (π.Ανανίας Κουστένης)
- Με το χιούμορ και γέλιο φεύγει η μελαγχολία, η σκουντουφλιά, η απελπισία. Φεύγει και ο ίδιος ο διάβολος, γιατί, ως εγωιστής που είναι, νομίζει ότι γελάμε γι' αυτόν και δεν το αντέχει.
- Τα προβλήματά μας συνήθως δεν είναι τόσο βαριά όσο μας φαίνονται. Ο φόβος μας και η συνεχής ενασχόλησή μας με αυτά είναι που μας κάνουν να τα βλέπουμε αβάσταχτα.
- Η χαρά είναι δώρο του Θεού και το κλίμα της ψυχής του ανθρώπου. Πλαστήκαμε και γεννηθήκαμε για να είμαστε χαρούμενοι.
- Η καλή πνευματική κατάσταση ενός ανθρώπου φανερώνεται από το αν έχει χαρά και ειρήνη μέσα του και από το αν στη χαρά του άλλου χαίρεται κι αυτός, σαν να ήταν δική του η χαρά αυτή.

- Η χαρά μας δεν είναι η ικανοποίηση κάποιας ανάγκης μας, όπως οι περισσότεροι άνθρωποι σήμερα πιστεύουν. Η χαρά μας είναι το πρόσωπο του Χριστού και του κάθε ανθρώπου.
- Ο άλλος άνθρωπος είναι η ζωή μας.
- Η μοιρασμένη χαρά είναι διπλή χαρά.
- Σε πολλά ζευγάρια, ακόμη και χριστιανικά, συμβαίνει το αδιανόητο ο ένας να μην χαίρεται με τη χαρά του άλλου, αλλά αντίθετα να ζηλεύει. Πώς γίνεται δύο άνθρωποι που έχουν ενωθεί και που ο ένας είναι κομμάτι του άλλου να μην διπλασιάζουν την κάθε χαρά αλλά να ζηλεύουν;
- Στην Εκκλησία όλοι αποτελούμε ένα σώμα, το σώμα του Χριστού. Για τον λόγο αυτό η χαρά και το χάρισμα του ενός είναι ευλογία για όλους και ο πόνος του ενός είναι πόνος για όλους.
- Όταν ένας άνθρωπος έχει προοδεύσει σε κάτι, συχνά πίσω από την προσπάθειά μας να υπονομεύσουμε με θεολογικά επιχειρήματα αυτή του την πρόοδο κρύβεται η ζήλεια μας, δηλαδή το ότι εμείς δεν είμαστε στη θέση του. Και αυτό φαίνεται από το ότι φέρνουμε ένταση και θυμό και διώχνουμε την ειρήνη και την ενότητα.
- Η ζήλεια είναι ένα τέρας που παίρνει πολλές μορφές, ακόμη και τη μορφή του δήθεν πνευματικού ελέγχου του άλλου.
- Λόγω της πτώσης μας, είναι πιο εύκολο για μας να είναι ειλικρινή τα συλλυπητήρια που δίνουμε παρά τα συγχαρητήρια. Στα συλλυπητήρια αισθανόμαστε ισχυρότεροι από τον άλλον, ενώ στα συγχαρητήρια οφείλουμε να παραδεχτούμε τον άλλον.
- Όταν πραγματικά χαίρεσαι με τη χαρά του άλλου, είσαι ελεύθερος. Δεν σκας από τη ζήλεια σου και από τους υπολογισμούς σου ούτε βλάπτεις κανέναν. Αντίθετα μοιράζεσαι τη χαρά του.
- Οι ωραίοι άνθρωποι είναι οι απλοί, οι ανεπιτήδευτοι, οι αυθεντικοί.
- Άλλο πράγμα είναι να συμπάσχουμε με τον άλλον στο πρόβλημά του και άλλο πράγμα είναι η μιζέρια, η κατήφεια, η κλάψα, ο αρνητισμός.
- Όταν συμπάσχουμε με τον άλλον στο πρόβλημά του, τότε μαζί μας είναι και ο Χριστός, που μας παρηγορεί, μας ενθαρρύνει, μας συμβουλεύει, μας υπερασπίζεται.
- Όταν κάποιος άνθρωπος υποφέρει από ένα πρόβλημα, το πρώτο που έχουμε να κάνουμε είναι να του δείξουμε ότι το πρόβλημα αυτό δεν είναι τόσο σοβαρό όσο νομίζει, χωρίς όμως περιφρονήσουμε τον άνθρωπο και την κατάστασή του. Και αν αυτή μας την προσπάθεια τη συνοδέψουμε με κατάλληλο χιούμορ, τότε ο άνθρωπος θα χαλαρώσει και θα νιώσει καλύτερα.
- Η μεγαλύτερη τέχνη είναι το να μπορούμε να αντιλαμβανόμαστε βαθιά την κατάσταση του άλλου ανθρώπου.

- Για να κάνουμε χιούμορ με επιτυχία, οφείλουμε να ξέρουμε πότε να το κάνουμε, με ποιον τρόπο να το κάνουμε και ποια είναι η δεκτικότητα του άλλου.
- Η ζωή μας ομορφαίνει με την ευχαριστία, την ευγνωμοσύνη, τον ενθουσιαμό, το χιούμορ, το παιχνίδι.
- Στις σχέσεις μας να τονίζουμε τα καλά του άλλου, να βρίσκουμε αφορμές για να τον ευχαριστούμε και όχι συνεχώς να παραπονιόμαστε για τα λάθη του.
- Αν τονίζουμε στον άλλον τα καλά του, του δίνουμε την ώθηση να τα πολλαπλασιάσει.

<u>26-01-2025</u> Η ζωή είναι όμορφη

- Μόνο εφόσον ξεπεράσουμε την εικόνα που έχουμε σχηματίσει για τον κόσμο και για τον εαυτό μας, μπορούμε να δούμε τι συμβαίνει μέσα στην καρδιά μας.
- Η μανία μας να βάζουμε συνεχώς στόχους που προσπαθούμε να υπερβούμε υποκρύπτει την ανικανοποίητη ανάγκη μας για πνευματική αναζήτηση, για την αλήθεια, για τον Θεό.
- Αν υπηρετούμε μια εικόνα, δεν μπορούμε να συναντήσουμε ούτε τον Χριστό, ούτε κάποιον άνθρωπο, ούτε τον εαυτό μας. Και αυτή η εικόνα γίνεται διαστροφή, δημιουργεί εσωτερικές συγκρούσεις και άλλα ψυχολογικά προβλήματα.
- Αυτό που η πνευματική ζωή υπηρετεί είναι η συνάντηση με το πρόσωπο του Χριστού. Αν αυτό δεν συμβαίνει, τότε η πνευματική ζωή εκπίπτει σε μια αλλοτριωμένη κατάσταση, όπως είναι ο καθωσπρεπισμός, ο ηθικισμός κ.ά.
- Κατά βάθος τη νίκη επί του θανάτου επιζητούμε όλοι, ο καθένας με τον δικό του τρόπο, με τη δική του ιδιοσυγκρασία, με τη δική του πορεία.
- Η βάση της μετάνοιας είναι το ξεπέρασμα των φαντασιώσεών μας περί του εαυτού μας και περί των άλλων και η γενναία παρατήρηση της καρδιάς μας.
- Αν κοιτάξουμε βαθιά μέσα στην καρδιά μας, θα βρούμε ένα πληγωμένο παιδί που ψάχνει τον πατέρα του, στην ουσία που ψάχνει τον Χριστό.
- Όπως είναι πτώση για έναν άνθρωπο η αμαρτία, το ίδιο είναι πτώση και η ατέρμονη μανία των κοσμικών επιτυχιών.
- Αυτό που είναι σημαντικό δεν είναι οι επιτυχίες μου, αλλά το να λειτουργεί η καρδιά μου.
- Οφείλουμε να πούμε ένα συγνώμη στον Χριστό, στον κόσμο, στη γη που πατούμε και να δεχτούμε τη συγνώμη κάθε ανθρώπου. Έτσι θα αποκτήσουμε τη συμφιλίωση και την ενότητα, εξωτερική και εσωτερική, που έχουμε ανάγκη.
- Όταν βρούμε το πρόσωπο του Χριστού, θα βρούμε και το πρόσωπο το δικό μας και το πρόσωπο του αδελφού μας και θα καταλάβουμε ότι η ζωή τελικά είναι όμορφη.

<u>27-01-2025</u> Αναζητώντας τον Χριστό (ομιλία μητροπολίτη Θεσσαλονίκης Φιλοθέου)

- Η Εκκλησία είναι μία κοινότητα αγάπης, όπου στο όλο είναι το μέρος και στο μέρος είναι το όλο. Με άλλα λόγια, σε ολόκληρη την Εκκλησία είναι το κάθε πρόσωπο ή ενορία, αλλά και στο κάθε πρόσωπο ή ενορία είναι ολόκληρη Εκκλησία. (π.Βαρνάβας Γιάγκου)
- Μέσα στο πνεύμα αποδοχής και ενότητας της Εκκλησίας και μέσα στην ποικιλία των χαρισμάτων ο καθένας εμπνέεται να βρει τη θέση του και την κλίση του. (π.Βαρνάβας Γιάγκου)
- Κάθε πνευματική σύναξη χριστιανών είναι προέκταση της ευχαριστιακής σύναξης, που γίνεται στη Θεία Λειτουργία, αφού άλλωστε ο φυσικός χώρος του Ευαγγελίου είναι πάνω στην Αγία Τράπεζα. Γι' αυτό και σε μία πνευματική σύναξη χριστιανών, όπου γίνεται μία προσπάθεια να ερμηνεύσουμε και να ζήσουμε το Ευαγγέλιο, είναι και ο Χριστός μαζί.
- Ως μέλη της Εκκλησίας χαιρόμαστε την παρουσία των άλλων, γιατί στο πρόσωπό τους μπορούμε να βλέπουμε τον ίδιο τον Χριστό.
- Ο Χριστός θέλει και κάνει τα πάντα, για να μας επαναφέρει στην ισορροπία που έχουμε χάσει. Θέλει και κάνει τα πάντα, για να βρούμε τον εαυτό μας και τον χαμένο δρόμο μας προς Αυτόν. Και ό,τι κάνει, το κάνει με πολύ διακριτικό και καθόλου ελεγκτικό τρόπο, ώστε να μπορέσουμε να συνειδητοποιήσουμε την αλήθεια και να αλλάξουμε.
- Ο Θεός απεκδύεται από τη συντριπτική δύναμη που έχει, αδειάζει, κενώνεται και λαμβάνει μορφή δούλου, προκειμένου να έρθει κοντά στον άνθρωπο και να τον σώσει.
- Ο Θεός γίνεται άνθρωπος, για να κάνει τον άνθρωπο θεό. (Άγιος Αθανάσιος)
- Ο Θεός ποτέ δεν ζητάει κάτι από τον άνθρωπο, αν Εκείνος πρώτος δεν το έχει κάνει.
- Ο Θεός δεν γαντζώνεται ποτέ από την εξουσία Του ούτε χρησιμοποιεί την εξουσία Του για να φέρει σε δύσκολη θέση τον άνθρωπο, αλλά ο Ίδιος πρώτος πράττει αυτό που ζητά να πράξει ο άνθρωπος.
- Ο Χριστός επειδή προσφέρεται σε μας τους ανθρώπους και επειδή έχει ο Ίδιος λάβει την επαγγελία του Πατρός, προσφέρει σε μας αυτή την επαγγελία διά του Αγίου Πνεύματος.
- Η Βασιλεία των Ουρανών και το δώρο του Αγίου Πνεύματος ταυτίζονται, είναι ένα. Γιατί το Άγιο Πνεύμα είναι το όργανο της Βασιλείας του Θεού στη γη, στον εδώ τον κόσμο. Κι έτσι εμείς γινόμαστε μάρτυρες της παρουσίας του Αγίου Πνεύματος στη ζωή μας και αποκτούμε εμπειρία της Βασιλείας του Θεού τώρα.
- Το Άγιο Πνεύμα κάνει τα πάντα στη ζωή μας και στη ζωή της Εκκλησίας. Γι' αυτό και η Εκκλησία συνεχίζει να υπάρχει είκοσι αιώνες τώρα. Αν η Εκκλησία εξαρτιόταν από εμάς τους ανθρώπους, είναι σίγουρο ότι θα την είχαμε διαλύσει.
- Το Άγιο Πνεύμα μάς φωτίζει διά της Εκκλησίας, δηλαδή μέσα από τη συμμετοχή μας στο σώμα του Χριστού και όχι αποκομμένα και ατομικά στον καθένα μας.
- Ο Χριστός μάς βεβαιώνει ότι ο παράδεισος δεν είναι κάπου μακριά μας, αλλά μέσα μας.

- Η Βασιλεία του Θεού είναι δώρο που μας φέρνει ο Χριστός, το οποίο καλούμαστε να αξιοποιήσουμε, συνειδητοποιώντας την πραγματικότητά μας.
- Η πίστη στον Χριστό είναι προϋπόθεση για να λάβουμε τη δωρεά του Αγίου Πνεύματος.
- Για να ακολουθήσει κάποιος τον Χριστό, οφείλει να Τον ακολουθήσει με τον τρόπο που Εκείνος ακολούθησε τον Πατέρα Του, δηλαδή με την παράδοση του θελήματός Του στο θέλημα του Πατρός. Και αυτό φανερώνεται στον τρόπο με τον οποίο προσεγγίζουμε τα πρόσωπα και τα γεγονότα της ζωής μας, αν δηλαδή προκρίνουμε το θέλημα του Θεού και όχι το δικό μας.
- Μόνο αυτός που πιστεύει μπορεί να αγαπά, ακόμη και μέχρι θυσίας, γιατί παραδίνει τον εαυτό του και το θέλημά του στο αγαπώμενο πρόσωπο.
- Όταν υπερασπιζόμαστε κάποιον που αδικείται, στην πραγματικότητα υπερασπιζόμαστε την αγάπη μας για τον Χριστό.
- Οι χριστιανοί καλούμαστε να φανερώνουμε την παρουσία του Αγίου Πνεύματος με την πιστότητα της ζωής μας στην επαγγελία του Πατρός.
- Οφείλουμε να αγωνιζόμαστε κατά το μέτρο των δυνατοτήτων μας και λίγο παραπάνω, γιατί η αγάπη πάντοτε θέλει να δίνουμε λίγο παραπάνω.
- Να προσέχουμε να μην πέσουμε στην παγίδα να θεωρούμε θησαυρό μας τις αρετές μας, την ιδεολογία μας ή οτιδήποτε άλλο που δεν είναι ο Χριστός.
- Οφείλουμε να μετατοπίσουμε το κέντρο βάρους της ζωής μας στον πραγματικό θησαυρό, που είναι ο Χριστός.
- Να μάθουμε να μην απογοητευόμαστε από τους ανθρώπους αλλά ούτε και από τον εαυτό μας, γιατί αυτή η απογοήτευση δείχνει ότι δεν έχουμε πίστη-εμπιστοσύνη στον Θεό.
- Η φτώχια από μόνη της ούτε δικαιώνει ούτε καταδικάζει τον άνθρωπο. Ένας φτωχός μπορεί να είναι μίζερος, που δεν έχει πολλά, ενώ ένας άλλος φτωχός μπορεί να είναι ευχαριστημένος και να αισθάνεται πλήρης.
- Τα πάντα έχουν να κάνουν με τις ανθρώπινες σχέσεις. Όλη μας η ζωή είναι δομημένη με βάση τις σχέσεις μας με τους άλλους ανθρώπους.
- Η αποτυχία μας στις σχέσεις μας με τους άλλους δείχνει ότι πρέπει να δυναμώσουμε την αγάπη μας ή έστω να μάθουμε να την εκδηλώνουμε με καλύτερο τρόπο.
- Ο Θεός δεν απογοητεύεται ποτέ και μας δίνει ελπίδα ακόμα και τη στιγμή της μεγαλύτερης πτώσης μας.
- Το πότε και πώς ο Θεός απονέμει τη δικαιοσύνη είναι ζήτημα δικό Του. Εμείς δεν μπορούμε να εκβιάσουμε την απόδοση δικαιοσύνης εκ μέρους του Θεού σύμφωνα με τον λογισμό μας, όταν μάλιστα πολλές φορές αυτή η δική μας απόδοση δικαιοσύνης μπορεί να είναι η εκδίκηση.

- Για κάποια αδικία που έχει συμβεί, μπορούμε να διαμαρτυρηθούμε ακόμα και με δυναμικό τρόπο, αλλά δεν επιτρέπεται να πάρουμε τον νόμο στα χέρια μας. Ούτε ακόμη επιτρέπεται να αποδώσουμε στον Θεό την έλλειψη δικαιοσύνης στον παρόντα κόσμο.
- Ζούμε σε έναν κόσμο στον οποίο πολλές φορές κυριαρχεί η αδικία. Εμείς οφείλουμε να ζητάμε δικαιοσύνη, όμως το πότε και πώς ο Θεός θα αποδώσει δικαιοσύνη είναι δικό Του ζήτημα και όχι δικό μας.
- Οφείλουμε να αγωνιζόμαστε για τη δικαιοσύνη όσο μπορούμε και να μην περιμένουμε με σταυρωμένα τα χέρια να ενεργήσει ο Θεός. Άλλωστε ο Θεός μάς έχει δώσει και τον νου και την ελευθερία. Να μην πιστέψουμε όμως ότι η όποια δικαιοσύνη στην παρούσα ζωή είναι τέλεια.

28-01-2025 Η αιτία που δεν πηγαίνουν καλά οι σχέσεις

- Είμαι στον παράδεισο, όταν μπορώ με το πρόσωπό μου να βλέπω το πρόσωπο του αδελφού μου, δηλαδή όταν έχω την ικανότητα να σχετίζομαι. Αντίθετα, είμαι στην κόλαση, όταν αδυνατώ να συναντήσω προσωπικά τον αδελφό μου, δηλαδή όταν στερούμαι της ικανότητας να σχετίζομαι.
- Οι άνθρωποι δεν μπορούμε να ολοκληρωθούμε έξω από την κοινωνία και την επαφή με τον συνάνθρωπό μας, διότι είμαστε πλασμένοι κατ' εικόνα Θεού, δηλαδή φέρουμε μέσα μας την αγαπητική αλληλοπεριχώρηση της Αγίας Τριάδας.
- Είμαστε υπάρξεις κοινωνικές και σχεσιακές, με δίψα για την παρουσία του άλλου, δηλαδή του αδελφού μας, και του Άλλου, δηλαδή του Χριστού. Στη μοναξιά αρρωσταίνουμε και πεθαίνουμε.
- Η χειρότερη μοναξιά είναι αυτή που αισθάνεται κάποιος που είναι ανάμεσα σε πολλούς.
- Η μοναξιά συντρίβεται όχι εκεί που υπάρχουν πολλοί άνθρωποι, αλλά εκεί που υπάρχει αγάπη, ελευθερία, κοινωνία και σχέση, με απόλυτο σεβασμό στην ετερότητα, δηλαδή στη διαφορετικότητα του άλλου.
- Σε μια ζωντανή εκκλησιαστική κοινότητα, που λειτουργεί σύμφωνα με το πρότυπο της Αγίας Τριάδας, η κοινωνία των προσώπων δεν συντρίβει τη μοναδικότητα του κάθε προσώπου, αλλά την αναδεικνύει ούτε εξαλείφει τα χαρίσματα που έχει ο καθένας, αλλά τα κάνει αφορμές συνεργασίας.
- Σχέση είναι η άσκηση της αγάπης και το μοίρασμα της ζωής μου και των χαρισμάτων μου με τον συνάνθρωπό μου και με τον Θεό μου. Το ίδιο ακριβώς είναι και ο παράδεισος.
- Ο άνθρωπος γίνεται ικανός να συνάψει μία σχέση, μόνο αν πρώτα βρει την αξία του και καταλάβει τι είναι γι' αυτόν ο άλλος άνθρωπος και ποιος είναι ο λόγος της σχέσης.
- Ο άλλος κι εγώ είμαστε μέλη του ίδιου σώματος, του σώματος του Χριστού.
- Ο συνάνθρωπός μου είναι ο Χριστός "εν ετέρα μορφή".

- Αν στη ζωή μας και στις σχέσεις μας δεν υπάρχει πνευματική αναφορά, τότε χάνεται η διάκριση και η ισορροπία και οι σχέσεις μας γίνονται ψυχικές, που σημαίνει ότι ίσως μας κάνουν να αισθανόμαστε καλά, αλλά δεν θα εκπληρώσουν ποτέ τη βαθύτερη υπαρξιακή μας ανάγκη, που είναι η νίκη επί του θανάτου.
- Η βαθιά-ουσιαστική σύνδεση με τον άλλον προϋποθέτει την αναζήτηση και εύρεση του νοήματος της ζωής.
- Η αναζήτηση και εύρεση του νοήματος δεν είναι γεγονός διανοητικό, αλλά βιωματικό μέσα στην ταραγμένη καθημερινότητά μας.
- Μια σχέση είναι αληθινή, βαθιά, δυνατή, μόνο αν οι άνθρωποι έχουν βρει το νόημα της ζωής και τον λόγο της ύπαρξης.
- Η ποιότητα των σχέσεών μας φανερώνει την πνευματική μας κατάσταση. Είναι το μέτρο της πνευματικής μας κατάστασης.
- Η πρώτη αιτία που δεν πηγαίνουν καλά οι σχέσεις μας είναι η άγνοια-λήθη του ποιος είμαι, από πού έρχομαι, πού πάω, ποιος είναι ο λόγος της ύπαρξής μου και τι έχω για θησαυρό μου.
- Χωρίς υπαρξιακό προσανατολισμό είναι επόμενο να μην ξέρω πού πηγαίνει μια σχέση και πώς να δημιουργήσω αληθινές και ουσιαστικές σχέσεις, γιατί λειτουργώ παρορμητικά και χωρίς επίγνωση, ακολουθώντας απλώς τις επιθυμίες και τα πάθη μου.
- Χωρίς υπαρξιακό προσανατολισμό η οποιαδήποτε προσπάθεια σχέσης που κάνουμε οδηγεί σε έλλειψη ικανοποίησης και σε συγκρούσεις.
- Ο γάμος και η οικογένεια πάσχουν, γιατί ελάχιστοι έχουν συνειδητοποιήσει την αξία και το περιεχόμενο του μυστηρίου.
- Η δεύτερη αιτία που δεν πηγαίνουν καλά οι σχέσεις μας είναι η φιλαυτία μας, που εκδηλώνεται με διάφορες μορφές, όπως είναι η εγωκεντρικότητα, η απαιτητικότητα, η σκληροκαρδία, ο θιγμένος εγωισμός, η οργή, η γκρίνια και το παράπονο.
- Φιλαυτία είναι η άλογη, παράλογη, νοσηρή αγάπη προς τον εαυτό μας.
- Η φιλαυτία είναι η βάση κάθε αμαρτίας και αστοχίας. (Πατέρες)
- Σε μια προβληματική σχέση πάντα υπάρχει η φιλαυτία.
- Πίσω από τη φιλαυτία μου υπάρχει η απουσία αυτοεκτίμησης και εσωτερικής πληρότητας, που επειδή δεν τα έχω, τα ζητώ από τον άλλον. Μου είναι αδιανόητο να βγω από τον εαυτό μου για χάρη του άλλου και λειτουργώ σαν να περιστρέφεται όλος ο κόσμος γύρω από εμένα.
- Ο φίλαυτος στερείται ενσυναίσθησης και συναισθηματικής νοημοσύνης γενικότερα.
- Όσο είμαστε κλεισμένοι στον εαυτό μας και τα θέλω μας, δεν μπορούμε να συναντήσουμε την ομορφιά που κρύβει ο άλλος και μένουμε στη φτώχεια μας.
- Η φιλαυτία μάς εμποδίζει να έχουμε αυθεντικές σχέσεις.

- Να θυμόμαστε ότι χαρά μας είναι η θυσία του συμφέροντός μας για χάρη του άλλου ως έκφραση αληθινής αγάπης.
- Όταν σε μία σχέση υπερτερεί το ατομικό μας συμφέρον, τότε με τη μη πραγματοποίηση των προσδοκιών μας θα οδηγηθούμε είτε στον θυμό, την οργή και τη σύγκρουση με τον άλλον είτε στην κατάθλιψη, την απομάκρυνση και την απομόνωση, ανάλογα με τον χαρακτήρα μας.
- Το ατομικό συμφέρον σε μία σχέση εκφράζεται με απαιτητικότητα, γκρίνια, παράπονα, φωνές, εντάσεις, παθητική επιθετικότητα.
- Πολύ συχνά η άρνηση διαλόγου και η υπονόμευση οδηγούν σε εχθρότητα και κακία.
- Η τρίτη αιτία που δεν πηγαίνουν καλά οι σχέσεις μας είναι ο φόβος, επειδή δηλαδή ο άνθρωπος νιώθει ευάλωτος και προσπαθεί να οχυρωθεί υψώνοντας τείχη έναντι του άλλου.
- Πίσω από αρνητικές συμπεριφορές πολλές φορές δεν υπάρχει η κακία, όπως ίσως φαίνεται, αλλά η δειλία. Ο άνθρωπος νιώθει αδύναμος και προσπαθεί να φανεί δυνατός.
- Οφείλουμε να αποφασίσουμε: Ή την αγάπη θα υπηρετήσουμε ή θα αφεθούμε στους φόβους μας και στους λογισμούς μας.
- Η ουσία της αμαρτίας είναι ο φόβος του άλλου, που αποτελεί μέρος της απόρριψης του Θεού. (π.Ιωάννης Ζηζιούλας)
- Εφόσον η επιβεβαίωση του εαυτού μας πραγματοποιείται μέσω της απόρριψης του άλλου και όχι μέσω της αποδοχής του, είναι αναπόφευκτο ο άλλος να είναι για μας εχθρός και απειλή.
- Η συμφιλίωση με τον Θεό είναι αναγκαία προϋπόθεση για τη συμφιλίωση με τον οποιοδήποτε άλλον.
- Το γεγονός ότι ο φόβος του άλλου ενυπάρχει παθολογικά στην ύπαρξή μας καταλήγει στον φόβο όχι μόνο του άλλου που είναι κοντά μας αλλά και κάθε ανθρώπου.
- Πίσω από τον φόβο που οδηγεί στην εχθρότητα υπάρχει η άρνησή μου να δω τον άλλον ως εικόνα του Θεού και ως μέλος του ίδιου σώματος με μένα.
- Η έλλειψη πνευματικής κατεύθυνσης και γνώσης μας αφήνουν παραδομένους στις ψυχολογικές μας ελλείψεις, που μας προκαλούν εσωτερικές συγκρούσεις και που εκφράζονται ως δυσκολίες στις σχέσεις.
- Όταν δεν έχουμε μεγαλώσει σε υγιές ψυχικό περιβάλλον και δεν είμαστε οχυρωμένοι πνευματικά, τότε αναπτύσσονται μέσα μας νοσηρές καταστάσεις, που έχουν ως βάση τους τον φόβο και την ανασφάλεια. Και τότε η ζωή μας και οι σχέσεις μας καθορίζονται από την καχυποψία. Παρερμηνεύουμε συμπεριφορές και λόγια, χάνουμε την ευθύτητα και την αυθεντικότητά μας και ψάχνουμε διαρκώς κρυμμένα μηνύματα και κρυμμένες διαθέσεις στις συμπεριφορές και στα λόγια των ανθρώπων με τους οποίους σχετιζόμαστε. Κλεινόμαστε στον εαυτό μας και στις σκέψεις μας και σιγά σιγά δημιουργούμε βεβαιότητες ως προς τους άλλους.

- Οι βεβαιότητές μας, οι ταμπέλες που βάζουμε στους άλλους, είναι ένα τεράστιο λάθος που κάνουμε, κυρίως γιατί παραβλέπουμε τη δυνατότητα της μετάνοιας και της αλλαγής, που ο κάθε άνθρωπος με τη χάρη του Θεού έχει.
- Οι βεβαιότητες είναι ένα οριστικό κλείσιμο και μια οριστική απομάκρυνση από τον άλλον.
- Η πεποίθησή μου ότι ο άλλος δεν έχει καλές προθέσεις και ούτε μπορεί να διορθωθεί κρύβουν τη δυσκολία μου να αναλάβω την ευθύνη μιας σχέσης, εμποδίζοντάς την να εξελιχθεί.
- Στην ουσία, με τη βεβαιότητά μου ότι ο άλλος δεν πρόκειται να αλλάξει φανερώνω την ανευθυνότητά μου, δικαιολογώ την άρνησή μου να ασχοληθώ υπεύθυνα μαζί του.
- Η καχυποψία συνήθως εξελίσσεται σε θυμό, μνησικακία, εχθρότητα, ψυχολογικά προβλήματα, σωματικά προβλήματα κ.ά.
- Ο άλλος είναι η ζωή μας, όχι η κόλασή μας. Και αφορμή δοξολογίας, όχι δυσαρέσκειας.
- Τα προβλήματα που έχουμε είναι ευλογίες, που μας κάνουν πιο ταπεινούς και πιο συγκαταβατικούς με τους άλλους ανθρώπους.
- Ακόμη και ο χειρότερος άνθρωπος είναι ένας εν δυνάμει άγιος. Να μην το ξεχνάμε αυτό.
- Ακόμη και η πιο αποτυχημένη και τραυματισμένη σχέση, αν έχουμε διάθεση μαθητείας και ώριμης αυτοκριτικής, μπορεί να γίνει πηγή σοφίας και χρήσιμης εμπειρίας για πολλούς άλλους.
- Η αγάπη δεν είναι ένα συναισθηματικό δόσιμο, όπου δίνουμε τα πάντα και όπως να' ναι. Χρειάζεται εργασία με τον εαυτό μας και ωριμότητα, για να μπορέσουμε να διαχειριστούμε με τον σωστό τρόπο την αγάπη, τις σχέσεις μας και τη ζωή μας γενικότερα.
- Όταν δεν είμαστε δουλεμένοι μέσα μας, τότε είμαστε αιχμάλωτοι στις ψυχολογικές μας καταστάσεις, όπως είναι οι φόβοι μας, οι ανασφάλειές μας, οι καχυποψίες μας, ο θυμός μας, το υπερβολικό μας συναίσθημα κ.ά.
- Τα όρια, που χρειάζονται στις σχέσεις μας, δεν έχουν καμιά σχέση με τον έλεγχο πάνω στη ζωή του άλλου. Αντίθετα, τα όρια είναι η παραίτηση από κάθε έλεγχο και προσπάθεια χειραγώγησης του άλλου και στην ουσία είναι η αρχή της αληθινής αγάπης. Με τα όρια δίνουμε στον άλλον τη δυνατότητα να αναλάβει την ευθύνη του και του γνωστοποιούμε τι πρόκειται εμείς να κάνουμε γι’ αυτό.
- Ο άνθρωπος που βάζει τα σωστά όρια στον άλλον χαρακτηρίζεται από την αυτοκυριαρχία και την υπευθυνότητα.
- Να γνωρίζουμε τα όρια της αγάπης μας, γιατί, αν τα ξεπεράσουμε, θα καταλήξουμε στον θυμό και στην πικρία.
- Συχνά δίνουμε στον άλλον, π.χ. στον σύντροφό μας, περισσότερα από αυτά που θα θέλαμε, γιατί φοβόμαστε ότι θα μας φύγει. Με αυτόν τον τρόπο προσπαθούμε να τον χειραγωγήσουμε και τελικά οδηγούμαστε στον θυμό και στην πικρία, επειδή δεν μας εμπόδισε να του δώσουμε τόσα πολλά. Το τι θα δώσουμε στον άλλον είναι δική μας ευθύνη

και το υπερβολικό δόσιμο δεν είναι περισσότερη αγάπη, αλλά συνήθως είναι προσπάθεια χειραγώγησης του άλλου με άσχημα αποτελέσματα.

- Για τα όρια που βάζουμε στους άλλους δεν είναι υπεύθυνοι αυτοί, αλλά εμείς. Μόνο εμείς ξέρουμε τι μπορούμε και τι θέλουμε να δώσουμε και μόνο εμείς είμαστε υπεύθυνοι για το χάραγμα της οριοθετικής μας γραμμής.
- Αν δεν χαράξουμε οριοθετική γραμμή στις σχέσεις μας, πολύ σύντομα θα μαζευτούν μέσα μας θυμός και πικρία.
- Ο φόβος μήπως χάσουμε την καλή ιδέα που έχουμε εμείς και οι άλλοι για τον εαυτό μας αποτελεί εμπόδιο να βάζουμε όρια, με αποτέλεσμα να καταπιεζόμαστε.
- Όταν κάποιος παραβαίνει τα όρια που του έχουμε θέσει, σεβόμαστε μεν την επιλογή του, αλλά ταυτόχρονα τηρούμε τις συνέπειες που αναλογούν στην παράβασή του και τον φέρνουμε αντιμέτωπο με αυτές. Ουσιαστικά μόνος του έρχεται αντιμέτωπος με αυτές.
- Το να αναλαμβάνω εγώ τις συνέπειες μιας νοσηρής στάσης, που συνειδητά επέλεξε ο άλλος, δεν είναι αγάπη.
- Φαίνεται ότι μας είναι πιο εύκολο και βολικό να αναλαμβάνουμε τον ρόλο του θύματος και να νιώθουμε ικανοποίηση περιγράφοντας σε τρίτους την ενόχλησή μας από τη στάση κάποιου, παρά να αναλαμβάνουμε τη δική μας ευθύνη θέτοντας σε αυτόν όρια. Μας είναι πιο εύκολο να καταλήγουμε καταπιεσμένοι και παραπονούμενοι, παρά να φερόμαστε υπεύθυνα και να προσπαθούμε να οικοδομήσουμε αληθινές σχέσεις.
- Η κακή διαχείριση του χρόνου μας και ο επιπόλαιος και ανούσιος τρόπος της ζωής μας έχει αρνητικές συνέπειες στις σχέσεις μας.
- Αφού θέλουμε υγιείς σχέσεις, ας διερωτηθούμε: Κάνουμε πράγματα που εκπλήσσουν, που κεντρίζουν τον ενδιαφέρον, που δημιουργούν προσδοκίες χαράς; Δίνουμε τις προϋποθέσεις στον άλλον να αναπτύξει τα χαρίσματά του; Προσπαθούμε να είμαστε εμείς αξιαγάπητοι, αντί να απαιτούμε ο άλλος να μας αγαπά;
- Θα μπορέσουμε να σεβαστούμε τον άλλον, μόνο αν προηγουμένως σεβαστούμε τον εαυτό μας, τις βαθύτερες ανάγκες της καρδιάς μας.
- Όλοι μας έχουμε ανάγκη από λίγο προσωπικό χρόνο σε τακτά διαστήματα, ώστε να ησυχάζουμε, να αποφορτιζόμαστε και να ερχόμαστε σε επαφή με τον εαυτό μας. Αυτό θα μας βοηθήσει πολύ και στις σχέσεις μας.
- Νέος είναι αυτός που διαρκώς ανανεώνεται και τολμά να επανατοποθετείται.
- Η ανανέωση και η επανατοποθέτηση μας φρεσκάρουν και μας κάνουν πιο έτοιμους για επικοινωνία και σχέση.
- Αν θεωρούμε ότι οι σχέσεις της ζωής μας είναι σημαντικές και επειδή αυτές προϋποθέτουν ευθύνη και ετοιμασία, οι σχέσεις της ζωής μας θα μας κάνουν πιο ώριμους.
- Οι προσωπικές μου εμπειρίες, οι αναζητήσεις και οι αποκαλύψεις μου είναι αφορμές πλουτισμού στις σχέσεις μου.

- Η ποιότητα μιας σχέσης φανερώνει και την ποιότητα των προσώπων, αλλά ισχύει και το αντίστροφο.
- Οι σχέσεις δεν είναι μόνο άσκηση και κόπος. Είναι και ευλογία, που λειτουργεί θεραπευτικά σε πολλές περιπτώσεις. Εξάλλου γι' αυτό υπάρχει η Εκκλησία ως κοινότητα σχετιζόμενων προσώπων και αγαπώμενων προσώπων.
- Τον Θεό Τον πλησιάζουμε "εν σχέσει" με τον αδελφό μας.
- Η κάθε σχέση και η κάθε συνάντηση με το πρόσωπο του αδελφού μας είναι ευκαιρία πνευματική, που την αναγνωρίζουμε ως τέτοια, μόνο αν είμαστε πνευματικά καλλιεργημένοι.
- Μια κακή σχέση είναι προτιμότερη από την απομόνωση, γιατί έτσι μπορεί ένας άνθρωπος να δει τις αδυναμίες του, να ταπεινωθεί και να μπει σε σωτήριους δρόμους.
- Στον Θεό αρέσει περισσότερο η ταπείνωση για το κακό και τα λάθη που κάναμε, παρά η υπερηφάνεια για το καλό που κατορθώσαμε. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Η θεραπεία των σχέσεων, πέρα από την κατά περίπτωση αντιμετώπιση, βρίσκεται στο πρόσωπο του Χριστού. Χρειάζεται να σχετιστούμε μαζί Του, ώστε να γευτούμε την παρουσία Του και να διδαχτούμε εμπειρικά τι σημαίνει σχέση και τι παράδεισο κρύβει.
- Η προσευχή, η μετάνοια και η μετοχή μας στη Θεία Ευχαριστία, με άλλα λόγια η αγάπη του Χριστού, είναι οι προϋποθέσεις με τις οποίες μπορούμε να πλησιάσουμε αγαπητικά τον άλλον άνθρωπο και να αναπτύξουμε αληθινή σχέση μαζί του.
- Όταν, κοινωνώντας το Σώμα και το Αίμα του Χριστού, γινόμαστε ένα με τον Χριστό, τότε καταλαβαίνουμε τι σημαίνει σχέση και ενότητα. Και όταν βιώνουμε διαρκώς αυτό το μυστήριο και έχουμε αναπτυχθεί σε αυτήν την εκκλησιαστική εμπειρία, τότε καταλαβαίνουμε τι σημαίνει σχέση και ενότητα και στην καθημερινότητά μας.
- Η Εκκλησία λειτουργεί μεταμορφωτικά. Τα εμπόδια τα κάνει εφόδια.
- Το ζητούμενο είναι να απολαύσουμε το πρόσωπο του αδελφού μας. Και θα το απολαύσουμε, όταν στο πρόσωπό του δούμε το πρόσωπο του Χριστού.
- Το ζητούμενο δεν είναι απλώς να βελτιωθούν οι σχέσεις μας και να γίνει πιο ευχάριστη η ζωή μας, αλλά όλοι και όλα να γίνουν Χριστός.
- Όλες οι σχέσεις μας μπορούν να λειτουργήσουν ως ωθητικές δυνάμεις προς τον Χριστό.
- Οι σχέσεις μας είναι οι καθρέφτες μας, που μας φέρνουν ενώπιον των ευθυνών μας.
- Αν επιθυμούμε να βλέπουμε τα πρόσωπα των αδελφών μας και να κοινωνούμε μαζί τους, θα γευόμαστε από τώρα τον παράδεισο.
- Όταν θέλουμε να βοηθήσουμε κάποιον πνευματικά, α) να εξετάζουμε προηγουμένως με ειλικρίνεια ποια είναι τα κίνητρά μας και β) μόνο αν αυτός μας το ζητήσει -χωρίς να γινόμαστε αυτόκλητοι θεραπευτές του- και διαφυλάσσοντας τα όρια, να ξεκινάμε με πολύ προσοχή και φειδώ την προσπάθειά μας.

- Το παράδειγμα της ζωής μας, εφόσον είναι θετικό, δηλαδή κατά Θεόν, ασκεί μεγάλη επίδραση στο περιβάλλον μας και βοηθάει πνευματικά τους άλλους, χωρίς να χρειάζεται να κάνουμε κάποια ιδιαίτερη προσπάθεια.
- Πιο πολύ επηρεάζουμε τους άλλους με αυτά που εκπέμπουμε παρά με αυτά που λέμε.
- Όταν έχουμε τη διάθεση να βοηθήσουμε κάποιον πνευματικά, να προσέχουμε να μη μας γίνει χειριστικός και μας κάνει ό,τι θέλει. Το να γινόμαστε θύματα χειριστικών ανθρώπων δεν είναι αγάπη, αλλά ανοησία.
- Όταν στην αντιμετώπιση ενός προβλήματος φωνάζουμε, οι φωνές μας αυτές φανερώνουν την αδυναμία μας να διαχειριστούμε αυτό το πρόβλημα. Είναι δηλαδή η ασυνείδητη ομολογία μας ότι δεν μπορούμε να διαχειριστούμε αυτό το πρόβλημα.
- Όταν μιλάμε σε κάποιον, να είμαστε ήρεμοι, πράοι, με σταθερή φωνή και να λέμε προσεκτικά ό,τι αυτός χρειάζεται. Με την ένταση και τις φωνές ωθούμε τον άνθρωπο στο να κλείνει τα αυτιά του και να μην θέλει να μας ακούσει.
- Η αυτοεκτίμηση είναι απαραίτητη στις σχέσεις. Αν εγώ είμαι ένας άνθρωπος που δεν εκτιμά τον εαυτό του, τότε είναι βέβαιο ότι θα λειτουργώ δουλικά σε μία σχέση.
- Αν δεν συνειδητοποιήσω την προσωπική μου αξία και δεν φροντίζω τον εαυτό μου, δεν θα μπορέσω να φροντίσω κανέναν άλλον άνθρωπο.
- Πολλές φορές πίσω από την αρνητική συμπεριφορά ενός ανθρώπου του περιβάλλοντός μας υπάρχει κάποια δική μας αρνητική επίδραση πάνω του, που μπορεί να μην μας περνάει καν από το μυαλό.
- Όταν θέλουμε να ερμηνεύσουμε τη στάση ή τη δράση κάποιου ανθρώπου, να εξετάζουμε προηγουμένως την εσωτερική μας διάθεση και την οπτική με την οποία βλέπουμε τον εαυτό μας και τον άνθρωπο αυτό.
- Με το ζόρι δεν μπορούμε να κρατήσουμε κοντά μας κανέναν άνθρωπο.
- Άλλο είναι καλλιεργώ μία σχέση και άλλο επιτρέπω στον άλλον να με εκμεταλλεύεται. Είναι δύο διαφορετικά πράγματα και οφείλουμε να μην τα συγχέουμε.
- Από ανθρώπους που θέλουν να μας εκμεταλλεύονται, π.χ. για να νιώθουν ισχυροί, είναι καλύτερα να απομακρυνόμαστε όσο πιο νωρίς γίνεται.
- Επειδή μετά από έναν γάμο το σύνηθες είναι να δούμε ότι ο άλλος δεν είναι τόσο ιδεατός όσο τον φανταζόμασταν, δύο είναι οι επιλογές που έχουμε: Ή να αρχίσουμε τη γκρίνια, τα παράπονα και τον θρήνο της απογοήτευσης ή να δούμε τον άλλον ως ευλογία και κρυμμένη ομορφιά και να αρχίσουμε να εργαζόμαστε για την εξέλιξη των δυο μας και της σχέσης μας.
- Την κρυμμένη ομορφιά του άλλου θέλει ταπείνωση και αγάπη για να τη δούμε.
- Από τον άνθρωπο με τον οποίο σχετιζόμαστε μία προσδοκία μόνο να έχουμε: Τον ίδιο τον άνθρωπο και την ικανότητά μας να σχετιζόμαστε μαζί του. Αν έχουμε άλλες προσδοκίες, που βέβαια ανθρώπινο είναι να τις έχουμε, στην πραγματικότητα βλέπουμε τον άνθρωπο αυτό ως αντικείμενο προς εκμετάλλευση και άρα ακυρώνουμε τη σχέση.

- Θα μπορέσω να επισκεφτώ έναν εγκληματία, μόνο αν πρώτα δω μέσα μου και πίσω από τα συρματοπλέγματα του εγωισμού μου τα δικά μου εγκλήματα, τα δικά μου χάλια. Και θα τα δω, όχι κρατώντας βούρδουλα ή προβάλλοντας δικαιολογίες, αλλά με ταπείνωση και εμπιστοσύνη στην αγάπη του Θεού.
- Αν επισκεφτώ τον εγκληματία εαυτό μου στη φυλακή μου την προσωπική, τότε θα καταλάβω ότι το να επισκεφτώ έναν εγκληματία δεν είναι συγκατάβαση αλλά κάτι φυσικό.
- Οφείλουμε συνεχώς συνεισφέρουμε σε μία σχέση που έχουμε, παρέχοντας έμπνευση, ανανέωση, πολιτισμό, χιούμορ.
- Να μην μεγαλοποιούμε τα διάφορα προβλήματα, αλλά αντίθετα να τα υποβαθμίζουμε, κάνοντας το κλίμα στις σχέσεις μας καλύτερο και πιο ευχάριστο.
- Πραγματικό χιούμορ έχουν οι έξυπνοι άνθρωποι. Και έξυπνοι άνθρωποι είναι οι ταπεινοί και δουλεμένοι.
- Οι περισσότεροι άνθρωποι νομίζουμε ότι το θέλημα του Θεού είναι αντίθετο από το δικό μας και ότι ο Θεός θέλει πάντα να μας κάνει να υποφέρουμε. Με άλλα λόγια νομίζουμε ότι όσα μας ευχαριστούν δεν τα θέλει ο Θεός. Αυτό όμως είναι ένα πολύ μεγάλο λάθος.
- Ο Θεός θέλει ό,τι θέλουμε εμείς, αρκεί σε αυτό που θέλουμε να υπάρχει η αγάπη η αληθινή και όχι η εγωκεντρική. Και αληθινή αγάπη είναι η αγάπη του Θεού.
- Τα θελήματά μας να μην είναι στενά ατομικά, αλλά να είναι θελήματα και του ανθρώπου με τον οποίο σχετιζόμαστε, ώστε να μην μας απομακρύνουν, αλλά να μας φέρνουν πιο κοντά.

<u>02-02-2025</u> Μαζί με τον Χριστό και τίποτε άλλο

- Όλοι είμαστε καλεσμένοι για να συναντηθούμε με τον Χριστό. Σε όλους μάς έχει δοθεί αυτή η υπόσχεση. Όπως έγινε με τον Δίκαιο Συμεών και το γεγονός της Υπαπαντής του Κυρίου μας.
- Η συνάντηση με τον Χριστό και η κοινωνία μαζί Του φωτίζει τη ζωή μας, δίνει νόημα και περιεχόμενο στη ζωή μας και μας κάνει ικανούς να συναντηθούμε με τον κάθε άνθρωπο.
- Αν δεν πραγματοποιηθεί αυτή η αναγκαία για μας συνάντηση με τον Χριστό, τότε απλά επιβιώνουμε και γεμίζουμε από ένα σωρό πράγματα για να καλύψουμε την έλλειψη αυτή.
- Τα περισσότερα προβλήματα που έχουμε και που μας ταλαιπωρούν είναι αντιδράσεις της καρδιάς μας στην έλλειψη της συνάντησής μας με τον Χριστό.
- Τη συνάντηση με τον Χριστό τη χάνουμε, γιατί θέλουμε αυτή να γίνεται υπό τον έλεγχό μας, ενώ ο Χριστός είναι ανεξέλεγκτος. Συνεπώς οφείλουμε να γνωρίζουμε ότι θα μπορέσουμε να συναντηθούμε με τον Χριστό, μόνο αν Του αφεθούμε.
- Αν αφεθούμε στον Χριστό με την προοπτική να συναντηθούμε μαζί Του, τότε οπωσδήποτε ο Χριστός θα μας αποκαλυφθεί.
- Η σύναψη ζωντανής σχέσης με τον Χριστό προϋποθέτει τον θάνατο του εγώ μας, τον θάνατο του εγωκεντρικού εαυτού μας.

- Η αμαρτία μας είναι ότι ασχολούμαστε με το τι λένε οι άλλοι για μας και όχι με το τι λέει η καρδιά μας για μας.
- Αν μέσω της συνάντησής μας με τον Χριστό βρούμε την αληθινή ζωή, τότε θα μπορούμε να πούμε ότι δεν υπάρχει θάνατος.

<u>03-02-2025</u> Ή ευχάριστος ή ανθρωποδιώκτης

- Οι σοφοί άνθρωποι είναι απλοί. Άλλωστε όπου υπάρχει πολυπλοκότητα, συνήθως εκεί υπάρχει και σύγχυση.
- Να έχουμε τη συνήθεια να ευχαριστούμε. Όταν ευχαριστούμε, τότε κι εμείς γινόμαστε ευχαριστημένοι, όπως και αυτός τον οποίο ευχαριστούμε.
- Το τι εισπράττει η καρδιά μας εξαρτάται κυρίως από τη δική μας διάθεση και τοποθέτηση έναντι των άλλων και όχι από τη στάση των άλλων.
- Όταν έχουμε πνεύμα ευχαριστίας, οι σκέψεις μας είναι φωτεινές και ανάλαφρες και χαίρεται η καρδιά μας. Η ύπαρξή μας είναι πουλάκι έτοιμο να πετάξει. (π.Ανανίας Κουστένης)
- Είναι σημαντικό και ωφέλιμο να ευχαριστούμε φίλους και εχθρούς.
- Αν βάλουμε στην καρδιά μας τον Χριστό, θα δούμε ότι ο εχθρός μας εκπαιδεύει, μας ωφελεί, μας κάνει πιο σοφούς. Άρα του οφείλουμε ευχαριστίες.
- Οι δυσκολίες της ζωής μάς ωριμάζουν και μας μαθαίνουν να διαχειριζόμαστε διάφορες καταστάσεις, να βάζουμε όρια, να σχετιζόμαστε με δύσκολους ανθρώπους.
- Να συμπεριφερόμαστε ευχαριστιακά όχι μόνο εκεί που θέλουμε οι άλλοι να έχουν καλή γνώμη για μας, π.χ. στη δουλειά μας ή στη γειτονιά μας, αλλά και στους δικούς μας ανθρώπους, σε αυτούς δηλαδή με τους οποίους σχετιζόμαστε στενότερα και τους βλέπουμε καθημερινά.
- Στους δικούς μας ανθρώπους αποκαλύπτουμε τον εαυτό μας. Γιατί αυτοί είναι που μας βλέπουν χωρίς το "κουστουμάκι" μας, τη φτιαχτή εικόνα που θέλουμε να προβάλλουμε.
- Αυτά που φέρνουν φθορά σε μία σχέση, ιδίως σε μία συζυγική σχέση, είναι η συνήθεια και το αυτονόητο, είναι που δεν βλέπουμε ως σημαντική την κάθε στιγμή και είναι που δεν προσπαθούμε να ευχαριστούμε τον άλλον.
- Οι κοντινοί μας άνθρωποι είναι πολύτιμοι και οφείλουμε να προσέχουμε πολύ πώς τους συμπεριφερόμαστε. Αν το κάνουμε αυτό, τότε θα είμαστε προσεκτικοί και απέναντι στους άλλους ανθρώπους, αλλά και απέναντι στον Θεό.
- Η ευχαριστία είναι ο ίδιος ο Θεός. Ο άνθρωπος που ευχαριστεί είναι του Θεού και συνεπώς είναι και ευχάριστος και ευχαριστημένος. (π.Ανανίας Κουστένης)
- Ο άνθρωπος του Θεού δεν γκρινιάζει, δεν απαιτεί, δεν παραπονείται, δεν κατηγορεί. Είναι ευχαριστημένος με τη ζωή του.

- Όταν στα καλά που κάνουμε δεν έχουμε πνεύμα ευχαριστίας και ελευθερίας αλλά τα κάνουμε καταπιεζόμενοι, κάποια στιγμή θα βγάλουμε γκρίνια, παράπονο και αίσθημα αδικίας.
- Η ευγνωμοσύνη είναι περίσσευμα ψυχής, ταπεινοφροσύνης, αυτογνωσίας και αγάπης.
- Είναι μεγάλο λάθος να θεωρούμε ότι ο άλλος είναι υποχρεωμένος συνεχώς να μας δίνει αγάπη, π.χ. γιατί είναι παπάς, εκπαιδευτικός ή γονέας μας. Όταν η αγάπη δίνεται ως καθήκον, υποβαθμίζεται και αλλοιώνεται. Η αγάπη είναι πράξη ευχαριστίας και ελευθερίας.
- Είναι σημαντικό να εμπνέουμε τον άλλον να μας δώσει και όχι να θεωρούμε ότι αυτός είναι υποχρεωμένος να μας δώσει ή να απαιτούμε να μας δώσει.
- Όταν δεν εμπνέουμε, απαιτούμε. Και όταν απαιτούμε, ούτε θα ευχαριστήσουμε ούτε θα ευχαριστηθούμε.
- Μας κάνει μεγάλο καλό να ευχαριστούμε τους γονείς μας, τους δασκάλους μας και όλους τους ευεργέτες μας και να τους εκφράζουμε την ευγνωμοσύνη μας. Και αν έχουν φύγει από αυτό τον κόσμο, να προσευχόμαστε για τις ψυχές τους. (π.Ανανίας Κουστένης)
- Η προσευχή δεν είναι μόνο αίτημα. Είναι και ευχαριστία. Όσο ευχαριστούμε τον Θεό, τόσο μετέχουμε στη ζωή του Θεού και κοινωνούμε τον Θεό.
- Όταν ευχαριστούμε, γινόμαστε ευχάριστοι, ενώ όταν γκρινιάζουμε, γινόμαστε δυσάρεστοι.
- Είναι λάθος να νομίζουμε ότι με τη γκρίνια θα κερδίσουμε την προσοχή του άλλου. Παιχνίδι θα τον κάνουμε να μας παίξει.
- Η απαιτητικότητα είναι μεγάλη αμαρτία και συνήθως συνοδεύεται είτε με την ένταση και τη γκρίνια είτε με την κατήφεια, τη μουγγαμάρα και την παθητική επιθετικότητα.
- Πίσω από την απαιτητικότητα ενός ανθρώπου υπάρχει η άγνοια του πραγματικού του προβλήματος, που είναι η μειονεξία και η ανασφάλεια.
- Αν συνειδητοποιήσω ποιος πραγματικά είμαι, θα ελκύσω τον άλλον να έρθει κοντά μου.
- Είναι δυνατόν να πάει καλά μία σχέση, όταν οι δύο άνθρωποι είναι σαν δύο ζητιάνοι, που συνεχώς ο ένας ζητάει, κλαίγεται και απαιτεί από τον άλλον;
- Το να είμαστε ευχάριστοι δεν είναι εύκολο, ειδικά όταν ζούμε σε ένα δύσκολο περιβάλλον. Όμως αυτό δεν είναι πρόβλημα, γιατί ο άνθρωπος είναι φτιαγμένος για τα δύσκολα.
- Οι ευκολίες και η απραξία είναι εκείνα που μας χαλάνε. Οι δυσκολίες μάς ωριμάζουν.
- Ο κάθε άνθρωπος έχει ένα σπουδαίο δυναμικό μέσα του από τον Θεό, που κάτω από αντίξοες συνθήκες μπορεί να αναπτυχθεί εντυπωσιακά και να μας εκπλήξει.
- Εμείς πολεμήσαμε και ελευθερώσαμε την πατρίδα. Εσείς τώρα να τη στολίσετε και να την ομορφύνετε. Και να έχετε την πίστη στον Θεό και την αγάπη στην πατρίδα και στην εργασία. Μην κάθεστε στα καφενεία. (Θεόδωρος Κολοκοτρώνης)
- Χωρίς -και σωματική- εργασία ο άνθρωπος δεν εξελίσσεται.

- Αν δεν δουλεύουμε εξωτερικά, π.χ. ασκώντας κάποιο επάγγελμα, ούτε εσωτερικά με τον εαυτό μας μπορούμε να δουλεύουμε. Και εκτός των άλλων γινόμαστε ιδιότροποι, ιδιόρρυθμοι.
- Η οργάνωση και ο προγραμματισμός της ζωής μας και της καθημερινότητάς μας είναι απαραίτητη προϋπόθεση, για να μπορέσουμε ασχοληθούμε με τον εσωτερικό εαυτό μας και να εξελιχθούμε-ωριμάσουμε.
- Με την εργασία μας, επειδή συχνά κάνουμε κάτι δυσάρεστο και συναναστρεφόμαστε με δύσκολους ανθρώπους, ταπεινωνόμαστε. Το ίδιο ισχύει και στον γάμο.
- Επειδή στον γάμο οι σύζυγοι συνήθως δυσκολεύουν ο ένας τον άλλον, αν πραγματικά θέλουν ο γάμος τους να αντέξει, οφείλουν συνεχώς να βελτιώνονται και να αναπτύσσονται.
- Η εργασία είναι έμπρακτη προσευχή.
- Τα παράπονα και η αίσθηση ότι αδικηθήκαμε φανερώνουν τη μεγάλη ιδέα που έχουμε για τον εαυτό μας, ότι δηλαδή κάτι σπουδαίο είμαστε.
- Δεν μας κάνει καθόλου καλό να κλαιγόμαστε για ό,τι παθαίνουμε. Πάντα να κοιτάμε πώς θα προχωρήσουμε μπροστά.
- Ζηλωτής είναι αυτός που αγαπάει τον Χριστό πάρα πολύ. Είναι αυτός που έχει πόθο για τον Χριστό, με τον οποίο πόθο ξεπερνάει κάθε δυσκολία, κάθε πειρασμό. (π.Ανανίας Κουστένης)
- Ο Χριστός είναι ατέλειωτη αγάπη για τον άνθρωπο. Αν το συνειδητοποιούσαμε αυτό, θα τρέχαμε να αγκαλιάσουμε τον Χριστό, να Του παραδοθούμε, να είμαστε δικοί Του, να Του δώσουμε τις αμαρτίες μας και τις ατέλειές μας, να Τον αισθανθούμε δικό μας και κατάδικό μας.
- Το ζήτημα σε μία σχέση δεν είναι αν είμαστε εντάξει στα καθήκοντά μας, αλλά αν λειτουργεί η καρδιά μας, αν έχουμε ζήλο, μεράκι, κέφι, έρωτα γι’ αυτό που κάνουμε.
- Ο "ου κατ' επίγνωσιν ζήλος" είναι μια αρρωστημένη κατάσταση αποπροσανατολισμού, κατά την οποία στρέφουμε το πάθος μας σε λάθος κατεύθυνση. Αυτή η κατάσταση συχνά εκφράζεται με ζήλια, φθόνο, μίσος.
- Οι γυναίκες είναι πιο επιρρεπείς από τους άνδρες στον "ου κατ' επίγνωσιν ζήλο" και άρα στη ζήλια, τον φθόνο και το μίσος, γιατί είναι πιο πολύπλοκες και πιο ανασφαλείς από αυτούς. Άλλωστε στη Δημιουργία καθόλου δεν έζησαν μόνες τους.
- Η ζήλια είναι ένας πολύ λαθεμένος τρόπος αγάπης. Στην ουσία είναι ακύρωση της αγάπης.
- Ο "ου κατ' επίγνωσιν ζηλωτής" βασανίζεται, βράζει μέσα του και αυτό το βράσιμο του διαλύει το μυαλό, του τρώει τα σωθικά.
- Η ζήλια είναι πολύ επικίνδυνη και μπορεί να οδηγήσει τον άνθρωπο σε χειρότερα αμαρτήματα, όπως είναι ο φθόνος, το μίσος και ο φόνος.
- Με τη ζήλια και τον φθόνο δίνουμε πολύ χώρο στο πονηρό πνεύμα.

- Να είμαστε πολύ προσεκτικοί στη διαπαιδαγώγηση των παιδιών μας, ώστε να μη φυτρώνει σε κανένα από αυτά το ζιζάνιο της ζήλιας.
- Συχνά πίσω από κατακρίσεις ηθικού τύπου κρύβεται κάποιο δικό μας πρόβλημα, ίσως η ζήλια για μια δική μας απραγματοποίητη επιθυμία.
- Για κάτι κακό που γίνεται, ο άνθρωπος του Θεού θλίβεται, προσεύχεται, νοιάζεται, αλλά δεν προσβάλλει κανέναν.
- Η εσωτερική μας κατάσταση και διάθεση καθορίζει τα πάντα στη ζωή μας.
- Τον "ου κατ' επίγνωσιν ζήλο" μπορούμε να τον διακρίνουμε από τους καρπούς του, δηλαδή από το αν υπάρχει προσβολή, έλλειψη ειρήνης, ένταση, θυμός. Και η δήθεν υπεράσπιση του Θεού από κάποιους με αυτόν τον τρόπο δεν αρέσει καθόλου στον Θεό.
- Η θρησκευτική σκληροκαρδία συχνά είναι χειρότερη από την κοσμική. Το ίδιο και ο θρησκευτικός φθόνος.
- Ο φθόνος είναι η χειρότερη αμαρτία.
- Ο φθόνος φθίνει και μεταστρέφει την ψυχή και την ύπαρξή μας, ώστε χάνουμε την ικανότητα να προτιμούμε αυτά που μας ωφελούν-συμφέρουν.
- Οι άνθρωποι με τους οποίους σχετιζόμαστε και συναναστρεφόμαστε είναι ο καθρέφτης μας, που μας δείχνει την κατάστασή μας και που μας φέρνει ενώπιον της ευθύνης μας, αν θέλουμε, να αλλάξουμε κατεύθυνση.
- Η υπερηφάνεια και η φιλαυτία είναι η ρίζες κάθε αμαρτίας, κάθε πάθους και το πιο αυθεντικό τέκνο τους είναι φθόνος.
- Ο υπερήφανος νομίζει ότι είναι κάτι εξαιρετικό και θέλει αυτό να δείχνει, όμως κατά βάθος, επειδή στερείται της χαράς του Θεού, δεν πιστεύει στην αξία που έχει μέσα του και αισθάνεται ανασφαλής και μειονεκτικός.
- Ο άνθρωπος που αισθάνεται την αποδοχή και τη χαρά του Θεού δεν νοιάζεται να δείξει ότι είναι κάτι σπουδαίο, αλλά μόνο νοιάζεται να μεταδώσει τα δώρα αυτά του Θεού στους άλλους ως αγάπη, ως προσφορά.
- Η ζωή του ενάρετου γεννάει φθόνο στον εμπαθή, γιατί του γίνεται καθρέφτης που δείχνει την ασχήμια του.
- Κυρίως η ραθυμία μας και ο θορυβώδης τρόπος που ζούμε είναι αυτά που μας εμποδίζουν να αναπτύξουμε τον πόθο για τον Θεό, που όλοι έχουμε φυτεμένο μέσα μας.
- Το μεγάλο σκάνδαλο στην εποχή μας είναι να δουλέψουμε τον έσω άνθρωπο και την ουσία και να αφήσουμε την εικόνα.
- Σήμερα όλο το σύστημα υπηρετεί την εικόνα.
- Η συνεχής εξωστρέφειά μας και η άρνηση να ασχοληθούμε με τον έσω εαυτό μας είναι η αιτία πολλών προβλημάτων, κυρίως ψυχολογικών.
- Αν παύαμε να είμαστε επικεντρωμένοι μόνο στο έχειν αλλά νοιαζόμασταν και για το είναι, αν συζητούσαμε συχνά, π.χ. τα μέλη της οικογένειας στο σπίτι για διάφορα θέματα,

χωρίς χειραγώγηση της συζήτησης και έχοντας ο καθένας η δυνατότητα να εκφραστεί ελεύθερα, θα αρχίζαμε να ψάχνουμε τον εαυτό μας περισσότερο και να τον καταλαβαίνουμε-γνωρίζουμε.

<u>09-02-2025</u> Για τον Χριστό είναι αλλιώς

- Μια υγιής πνευματική ζωή έχει ως βάση της την ταπείνωση, τη συναίσθηση της αμαρτωλότητάς μας και την εμπιστοσύνη στην αγάπη του Θεού. Ό,τι δεν είναι στηριγμένο σε αυτή τη βάση, δεν είναι ευλογημένο, δεν καρποφορεί και μάλιστα μπορεί να είναι επικίνδυνο.
- Η κρίση του Χριστού συχνά διαφέρει από την κρίση των ανθρώπων.
- Αυτά που αυθεντικοποιούν μια καλή πράξη μας είναι ο λόγος που γίνεται και το τι διαμορφώνει σε μας που την κάνουμε και σε αυτόν που τη δέχεται.
- Ο λόγος που έχουμε ανάγκη να υπερέχουμε των άλλων είναι ότι βαθιά μέσα μας νιώθουμε μειονεκτικοί, όχι γιατί δεν κάνουμε πολλά καλά και σπουδαία πράγματα, αλλά γιατί ο λόγος για τον οποίο τα κάνουμε είναι η δόξα του εαυτού μας, η οποία δεν γεμίζει την ψυχή μας.
- Αυτό που γεμίζει την ψυχή μας είναι η εμπιστοσύνη στην αγάπη του Θεού αλλά και στην αγάπη κάθε ανθρώπου.
- Όσο δεν σπάμε τα τείχη μας να ανοιχτούμε στον άλλον, θα έχουμε την ανάγκη συνεχώς να επιβεβαιωνόμαστε "υπερέχοντας".
- Η κατάκριση είναι η επιβεβαίωση της απομόνωσής μας, του κλεισίματος στον εαυτό μας, της απουσίας της πραγματικής ζωής και χαράς μέσα μας.
- Όταν δεν έχουμε πραγματική ζωή και πραγματική χαρά μέσα μας, έχουμε την ανάγκη να επιβεβαιωνόμαστε, κατακρίνοντας τους άλλους και "υπερέχοντας" των άλλων.
- Το σημαντικό δεν είναι τι κάνουμε. Το σημαντικό είναι τι εγγραφές υπάρχουν μέσα μας, πού είναι στραμμένη η καρδιά μας.
- Όλη η προσπάθειά μας να είναι στην κατεύθυνση πώς θα μαλακώσουμε την καρδιά μας και πώς με εμπιστοσύνη θα ανοίξουμε την καρδιά μας στην αγάπη του Χριστού.
- Η βασικότερη προϋπόθεση μιας σχέσης είναι η εμπιστοσύνη.
- Εμπιστευόμαστε κάποιον, όταν πάψουμε να βάζουμε τον εαυτό μας πάνω από αυτόν.
- Το σημαντικό δεν είναι αν είμαστε καλοί άνθρωποι και κάνουμε καλά έργα, αλλά αν μέσα μας νικήθηκε ο θάνατος και κατοικεί η ζωή.
- Αυτός που νιώθει αυτάρκης και πλήρης από μόνος του, δεν μπορεί να στραφεί προς τον Χριστό και για τον λόγο αυτό είναι τελικά ο πιο ελλιπής.
- Μόνο αν παραδεχτούμε τη χρεωκοπία μας, μπορούμε να στραφούμε προς τον Χριστό.

<u>10-02-2025</u> Έχουμε μαύρα μεσάνυχτα

- Συνήθως οι άνθρωποι κατά βάθος είμαστε ανικανοποίητοι και αυτό οφείλεται στο ότι χάσαμε τον δρόμο μας και τον προορισμό μας.
- Ενώ από τη φύση μας οι άνθρωποι έχουμε την προοπτική να χωρέσουμε τον Αχώρητο, συνήθως στρεφόμαστε με πλεονεξία στα γήινα.
- Επειδή ο άνθρωπος φτιάχτηκε για τον Θεό, ποθεί δηλαδή τον Απόλυτο, από τη στιγμή που μετά έβγαλε τον Θεό από τη ζωή του, διατήρησε μεν τον φυτεμένο από τον Δημιουργό πόθο, αλλά τον διέστρεψε σε αχορτασιά για τα γήινα. Με άλλα λόγια, ο άνθρωπος με τον πόθο του για τα γήινα προσπαθεί να καλύψει το κενό του ανικανοποίητου πόθου του για τον Θεό.
- Η αμαρτίες μας είναι αστοχίες να φτάσουμε στον Θεό.
- Αν στρέφαμε την κατεύθυνσή μας προς τον Θεό, θα γεμίζαμε τόσο πολύ από την ενέργεια του Θεού, που θα ησυχάζαμε και δεν θα θέλαμε τίποτα άλλο.
- Ο φιλάργυρος και γενικότερα ο πλεονέκτης ψάχνει τον Θεό αλλά με λανθασμένο τρόπο, αλλά ταυτόχρονα είναι και ανασφαλής.
- Όταν κάποιος χωριστεί από την αγάπη, δηλαδή από τον Θεό, είναι νεκρός και επικίνδυνος. Και είναι τέτοιος, γιατί προσπαθεί να προσποιείται τον ζωντανό, κάνοντας θόρυβο και κακό.
- Πιο μεγάλη πράξη φιλανθρωπίας είναι να ενεργοποιήσουμε έναν ράθυμο στο να εργαστεί, παρά να καλύψουμε κάποια οικονομική του ανάγκη.
- Ένας βασικός λόγος δυσκολιών στις σχέσεις μας είναι ότι δίνουμε σημασία στο έχειν και αυτά όμως; Αν μας χτυπήσει μια ανίατη αρρώστια ή ένα σοβαρό ψυχιατρικό πρόβλημα, τα χρήματα δεν θα μπορέσουν να μας βοηθήσουν.
- Οι άνθρωποι που είναι θύματα συκοφαντίας, διαβολής σηκώνουν βαρύτατο σταυρό.
- Ο συκοφάντης δίνει ψευδείς πληροφορίες για κάποια πράξη ενός ανθρώπου, που μπορεί καν να μην έγινε, και έτσι προσπαθεί να "σκοτώσει" ψυχικά τον άνθρωπο αυτό.
- Με τη συκοφαντία, τη διαβολή, την έκθεση, την αδικία, την παρερμηνεία των γεγονότων σκοτώνουμε ψυχικά τον άλλον άνθρωπο.
- Τα γεγονότα με βάση τα οποία συκοφαντούμε κάποιον: α) μπορεί να μην είναι πραγματικά και β) μπορεί να είναι μεν πραγματικά, αλλά να έγιναν αφορμή μετάνοιας και πνευματικής ανάπτυξης για τον άνθρωπο αυτό. Και επειδή η συκοφαντία στοχεύει στην εξουθένωση ή και εξόντωση του αδελφού μας, είναι από τις βαρύτερες αμαρτίες.
- Πολλές φορές πίσω από τη συκοφαντία κατά του αδελφού μας υπάρχει η δική μας έλλειψη και αίσθηση μειονεξίας και η ανάγκη μας να αποδείξουμε ότι υπερέχουμε έναντι αυτού, ώστε να νιώσουμε λιγότερο τη δική μας έλλειψη.
- Η κατάκριση είναι μια προσπάθεια να ελαττώσουμε την οδύνη της προσωπικής μας έλλειψης, χαμηλώνοντας και προσβάλλοντας τους άλλους.

- Ο ανθρώπινος έρωτας έχει το ναρκισσιστικό στοιχείο του να θέλω να έχω τον άλλον για να κερδίζω από αυτόν, κάτι το οποίο δεν έχει καμία σχέση με την αγάπη, όταν αυτή είναι αληθινή, δηλαδή θυσιαστική.
- Το μεγαλύτερό μας εμπόδιο στο να ασκήσουμε την αγάπη και να σχετισθούμε πραγματικά είναι η δικαιοσύνη μας, η ανάγκη μας για αυτοδικαίωση. Η ανάγκη μας να υπερασπιστούμε τα δίκαιά μας δεν μας επιτρέπει να κάνουμε την εσωτερική υπέρβαση να αποδεχτούμε και να αγκαλιάσουμε τον άλλον με το λάθος του.
- Οι πιο στριμμένοι χριστιανοί είναι οι "καλοί" χριστιανοί, που στηρίζονται στο δίκαιό τους και στην ενάρετη ζωή τους και που γι' αυτό δεν μπορούν να αποδεχτούν τους εκτός Εκκλησίας.
- Αγάπη είναι η ικανότητά μου να βλέπω όχι τα λάθη του άλλου -αυτά τα βλέπουν όλοι-, αλλά τις ικανότητες του άλλου. Και μόνο αν βγω από το κλείσιμο στον εαυτό μου, θα μπορέσω να το κάνω αυτό.
- Όταν βλέπω τις ικανότητες του άλλου, ο άλλος ενεργοποιείται, δηλαδή θεραπεύεται.
- Μόνο αν μπορέσω να δω πρώτα τις δικές μου ικανότητες και δυνατότητες, θα μπορέσω να δω και τις ικανότητες και δυνατότητες του άλλου. Με την ίδια οπτική που βλέπω τον εαυτό μου βλέπω και τον άλλον.
- Είναι πολύ σημαντικό να έχει ο άνθρωπος σταθερότητα. Μόνο έτσι είναι εφικτό ο ίδιος να εμπιστευτεί τον εαυτό του και οι άλλοι να εμπιστευτούν αυτόν.
- Η σταθερότητα σε έναν άνθρωπο είναι ένδειξη υγείας και ισορροπίας.
- Ο πραγματικός χριστιανός είναι άρχοντας. Δεν μιζεριάζει και δεν κλαίγεται.
- Όσα μας φαίνονται ακατόρθωτα είναι κατορθωτά με τον Χριστό. (π.Ανανίας Κουστένης)
- Η μεγαλύτερη πτώση και το μεγαλύτερο κακό είναι η υπερηφάνεια, ο εγωισμός. Το να θέλω να δείξω στον εαυτό μου και στους άλλους ότι είμαι σπουδαίος. Ο αντίποδας σε αυτά είναι η ταπείνωση. Και είναι η θεραπεία μας.
- Ό,τι κι αν έχει κάνει ο άνθρωπος, εφόσον ταπεινωθεί, τον παίρνει αγκαλιά ο Χριστός.
- Όσο πιο πολύ ταπεινώνεται ο άνθρωπος, τόσο πιο δεκτικός γίνεται των δώρων του Θεού.
- Ο εγωισμός είναι το πιο ισχυρό τείχος αντίστασης στο να δεχθούμε την αγάπη. Και μόνο αν το τείχος αυτό πέσει, θα μπορούμε την αγάπη κάποιου να την εισπράττουμε.
- Όλη η ουσία της πνευματικής ζωής είναι να αναγνωρίζουμε την προβληματική κατάστασή μας και να ζητούμε το έλεος του Θεού.
- Δυστυχώς στους χριστιανούς επικρατεί το ηθικιστικό πνεύμα, που χωρίζει τους ανθρώπους σε καλούς και απορριπτέους κακούς. Λείπει δηλαδή το πνεύμα της αποδοχής των πάντων.
- Η μεγάλη μας πτώση είναι ότι εμείς οι χριστιανοί μιλούμε για το πνεύμα της αποδοχής των πάντων, αλλά δεν το έχουμε, με συνέπεια οι άλλοι άνθρωποι να μην εισπράττουν από

μας αποδοχή, αλλά να εισπράττουν απόρριψη. Γι' αυτό άλλωστε κρατούν απόσταση από την Εκκλησία και τον τρόπο της.

- Πιο ψηλά μας πάει η ταπείνωση παρά η τήρηση των άλλων αρετών.
- Το ήθος του Χριστού διαφέρει από την ηθική του κόσμου. Αν είχαμε μπολιαστεί στο ήθος του Χριστού, θα ήταν διαφορετική η ζωή μας και οι σχέσεις μας.
- Τα μέσα μαζικής ενημέρωσης της εποχής μας προβάλλουν διάφορα γεγονότα, π.χ. απάτες και εγκλήματα, στα οποία εύκολα παίρνουμε θέση κατά των δραστών. Με αυτή μας τη στάση υποβαθμίζουμε τις δικές μας ίσως λιγότερο φανερές αμαρτίες και νιώθουμε εντάξει.
- Με την προσευχή παίρνουμε την απαραίτητη πνευματική ενέργεια, για να μπορούμε να ζούμε σύμφωνα με το ήθος του Χριστού.
- Όλα όσα μας συμβαίνουν, ακόμα και τα πιο δυσάρεστα, μπορούν να βοηθήσουν στη σωτηρία μας.
- Κι από τα προβλήματα που έχουμε, μεγαλύτερο πρόβλημα είναι το ότι συχνά δεν έχουμε λόγο και νόημα στη ζωή μας, ώστε να δράσουμε ουσιαστικά.
- Όποιος βασανίζεται και πάσχει είναι ένας μικρός Χριστός. Γιατί με τη Σταύρωση του Χριστού κάθε βάσανο, κάθε αρρώστια, κάθε θλίψη, κάθε σταυρός έχει απολυτρωτική αξία, αφού με τον θάνατο του Χριστού αγίασε ο πόνος και, όπως ο Σταυρός, έγινε ευλογία. (π.Ανανίας Κουστένης)
- Μια αγάπη, μόνο αν έχει κόστος προσωπικό, μπορεί να είναι αληθινή και να ωριμάσει εμάς και τη σχέση μας με τον άλλον.
- Όταν αγαπάμε αληθινά, δεν έχουμε λογισμούς. Οι λογισμοί είναι αντίδραση του ανθρώπου στην έλλειψη αγάπης, στην άρνησή του να δώσει αληθινή αγάπη.
- Οι πιο έξυπνοι πνευματικά αναζητούν και συναντούν τον Χριστό στη χαρά, δηλαδή πριν έρθουν οι θλίψεις, και έτσι γλυτώνουν τις θλίψεις.
- Δεν βοηθάει ο δυνατός, που συνήθως κάνει τον δάσκαλο, αλλά ο αδύνατος, που έχει συντριβεί αλλά δεν απελπίζεται.
- Οι πραγματικοί ποιμένες, γονείς, παιδαγωγοί είναι αυτοί που πέρασαν οι ίδιοι μεγάλες δυσκολίες και ταπεινώθηκαν, διατηρώντας όμως τις ελπίδες τους.
- Αν έχουμε τη χάρη του Θεού, όλα μπορούμε να τα αντέξουμε. Ακόμα και τα πιο δύσκολα.
- Η χάρη του Θεού μάς ομορφαίνει, μας δυναμώνει και μας δίνει με ελπίδα, τόσο που μπορούν να στηρίζονται σε μας και άλλοι γύρω μας.
- Όλοι είμαστε παράγοντες αγωγής, δηλαδή όλοι με τη συμπεριφορά μας επηρεάζουμε και οδηγούμε τους άλλους γύρω μας.
- Αυτό που έχουμε μέσα μας επηρεάζει το περιβάλλον και το κλίμα γύρω μας.

16-02-2025 Ο Θεός αγκαλιάζει τους πάντες

- Η αμαρτία είναι η διάρρηξη της σχέσης με τον Χριστό, η απομάκρυνση, η απομόνωση, ενώ η μετάνοια είναι η κίνηση επιστροφής και αποκατάστασης της σχέσης με τον Χριστό.
- Το αληθινό ποτέ δεν κουράζει και πάντοτε είναι νέο κι έχει κάτι καινούριο να μας πει. Τέτοια είναι η Θεία Λειτουργία και τέτοιος είναι ο λόγος του Θεού.
- Η αυτονόμησή μας και η ιδέα μας ότι μόνοι, χωρίς δηλαδή τον Θεό, θα έχουμε την αλήθεια και τη ζωή είναι το λάθος μας, είναι η αμαρτία μας.
- Το ψέμα πάντοτε καταλύεται, ξεπέφτει και η αμαρτία πάντοτε οδηγεί σε στέρηση.
- Ο Θεός, ως αληθινός πατέρας, ψάχνει την ελάχιστη κίνησή μας προς Αυτόν, για να σπεύσει να μας αγκαλιάσει.
- Ο Θεός είναι η άκρα ευγένεια. Τον διώχνεις και φεύγει, Τον καλείς και έρχεται.
- Αυτός που αγαπάει αληθινά δεν ασχολείται με το πώς πληγώθηκε από τον άλλον, αλλά με το πώς θα αναπαύσει τον άλλον.
- Η αληθινή αγάπη δεν έχει πληγές και παράπονα. Δηλαδή αυτός που αγαπάει αληθινά ποτέ δεν πληγώνεται και ποτέ δεν παραπονιέται. Όταν η αγάπη έχει πληγές και παράπονα, δεν είναι αληθινή αγάπη, αλλά εγωκεντρικότητα.
- Η οργή, ως καρπός της δικαιοσύνης που είναι, δεν έχει αγάπη.
- Η οργή είναι η αναπηρία του ανθρώπου που δεν μπορεί να συγχωρέσει, να αποδεχτεί και να αγαπήσει τον άλλον.
- Αν ασχολούμαστε με το κακό που μας έκανε κάποιος, έχουμε θυμό και όχι αγάπη.
- Η αγκαλιά του Θεού είναι πάντοτε ανοιχτή προς όλους μας.

17-02-2025 Όλα είναι στο μυαλό μας

- Είναι πολύ σημαντικό το κέντρο αναφοράς μας να είναι το πρόσωπο του Χριστού.
- Να εκτιμούμε όλα τα καλά που ζούμε, ακόμα και τα πιο απλά της καθημερινότητας, και να μην τα θεωρούμε δεδομένα. Αλλά να εκτιμούμε και εκείνα που δεν είναι καλά, γιατί κι αυτά, αν αγαπάμε τον Χριστό, για το καλό μας είναι.
- Όταν αγαπάμε τον Χριστό, το καθετί που συμβαίνει, ακόμα και κακό, για καλό μας είναι.
- Να προσπαθούμε πάντα να βρίσκουμε κάτι καλό και δημιουργικό να κάνουμε. Το να μην κάνουμε τίποτα είναι κάτι που μας βλάπτει πολύ. Μας "παλαβώνει".
- Το άφημά μας στον Χριστό είναι μέγιστη πνευματική πράξη, η οποία αφαιρεί από την ψυχή την ανασφάλεια και το άγχος και μας φέρνει την ησυχία και τη γαλήνη.
- Αν δεν μάθουμε να εμπιστευόμαστε και μένουμε κλεισμένοι και ταμπουρωμένοι μέσα στους φόβους μας, είναι αδύνατο να δούμε ευλογίες του Θεού.
- Το να μην απελπίζεσαι και να μην τα παρατάς ενώ είσαι χάλια είναι μεγαλύτερο θαύμα από το να προβλέπεις το μέλλον και το να θεραπεύεις ασθενείς.

- Πολλές φορές κάτι που νομίζουμε ότι το θέλουμε πολύ, π.χ. να βρούμε άνθρωπο να παντρευτούμε, κατά βάθος δεν το θέλουμε, και αυτός είναι ο λόγος που δεν μας το δίνει η πρόνοια του Θεού.
- Συχνά οι άνθρωποι πείθουν τους άλλους και τον εαυτό τους ότι είναι αυτό που νομίζουν ότι είναι και όχι αυτό που πραγματικά είναι.
- Ο λόγος που δεν λειτουργεί η χάρη του Θεού μέσα μας είναι γιατί δεν συγκλονιστήκαμε, δεν ήταν βαθιά και πραγματική η μετάνοιά μας.
- Θα μπορέσει να ελευθερωθεί ο άνθρωπος, μόνο αν είναι τίμιος με τον εαυτό του και φτάσει στο σημείο για ό,τι του συμβαίνει να λέει ότι ήταν θέλημα του Θεού.
- Στον ταπεινό μπορεί να δώσει τα πάντα η αγάπη του Θεού ή, πιο σωστά, μόνο ο ταπεινός μπορεί να δεχτεί τον πλούτο της αγάπης του Θεού.
- Κάτι που μας συνέβη και μας φάνηκε τότε κακό μπορεί μετά από μερικά χρόνια να καταλάβουμε ότι ήταν μεγάλη ευλογία για μας και χωρίς αυτό δεν θα προχωρούσαμε.
- Το να μη ζητήσουμε από τον Θεό να μας θεραπεύσει, αλλά να μας παιδαγωγήσει με τον τρόπο Του και να μας αγιάσει είναι κάτι δύσκολο. Αλλά ο άνθρωπος είναι πλασμένος από τον Θεό για τα δύσκολα.
- Στην πνευματική ζωή δεν κλείνουμε τα μάτια στα προβλήματα, αλλά τα διαχειριζόμαστε με έναν τελείως διαφορετικό τρόπο από τον κόσμο.
- Όπως μέσα στην πυρά γίνεται πιο καθαρό το χρυσάφι, έτσι και μέσα στις δοκιμασίες γίνεται πιο καθαρή η ψυχή μας.
- Όταν υποφέρουμε από κάτι, ο Θεός μάς παρηγορεί και μας δίνει υπομονή.
- Είναι πολύ καλύτερα να αντιδρούμε στον Χριστό έχοντας ζωντανή σχέση μαζί Του, παρά να προσποιούμαστε τους ταπεινούς και τους πιστούς του Χριστού, ενώ δεν είμαστε.
- Η πνευματικότητα ενός ανθρώπου πιστοποιείται από τα αντίστοιχα πνευματικά βιώματα και όχι από την τήρηση των θρησκευτικών τύπων.
- Οι θρησκευτικοί τύποι είναι χρήσιμοι, μόνο αν υπάρχουν και τα αντίστοιχα πνευματικά βιώματα, στα οποία αυτοί οι θρησκευτικοί τύποι μας παραπέμπουν.
- Μόνο αν είναι αληθινή η ζωή μας και αληθινή η σχέση μας με τον Χριστό, μπορούμε να προχωρήσουμε και να εξελιχθούμε.
- Αυτό που μας ταλαιπωρεί και μας εξαντλεί είναι το ερώτημα "γιατί αυτό συνέβη σε μένα, που ήμουν τόσο σωστός σε όλα;".
- Η οδύνη που νιώθουμε στα γεγονότα που μας συμβαίνουν οφείλεται περισσότερο στην αντίστασή μας σε αυτά παρά στα ίδια τα γεγονότα.
- Η αντίσταση στη δυσκολία είναι που μεγεθύνει μέσα μας τη δυσκολία.
- Η κατάθλιψη, από την οποία πολλοί υποφέρουμε, συχνά είναι η καταπίεση που μας κάνει να νιώθουμε το ερώτημα "γιατί αυτό συνέβη σε μένα;".

- Η κατάθλιψη είναι σαν να είμαστε κάτω από ένα τραπέζι και να προσπαθούμε να ελευθερωθούμε σπρώχνοντας το τραπέζι με το κεφάλι μας, ενώ αν χαλαρώσουμε και πάψουμε να αντιστεκόμαστε, θα καταλάβουμε ότι μπορούμε να ελευθερωθούμε από πλάγια.
- Επειδή έχουμε μεγάλη ιδέα για τον εαυτό μας, δεν μπορούμε να παραδεχτούμε ότι κάτι δυσάρεστο που μας συνέβη το αξίζαμε.
- Να μην αγωνιούμε για το αν ένας π.χ. δικός μας άνθρωπος μπλέξει, πάθει ή πονέσει, αλλά για το αν αυτός ο άνθρωπος τελικά σωθεί.
- Οι πιο ώριμοι και μυαλωμένοι άνθρωποι είναι αυτοί που πόνεσαν και αποδέχτηκαν τον πόνο. Όσο πιο ανώδυνα περνούμε τη ζωή μας, τόσο πιο επιφανειακοί άνθρωποι είμαστε.
- Μόνο ο πονεμένος άνθρωπος μπορεί να συμπονέσει και να αγαπήσει.
- Η υπομονή είναι δύναμη Κυρίου.
- Ο Κύριος ήταν και είναι τέλειο υπόδειγμα υπομονής.
- Η υπομονή, ενώ είναι μεγάλη ευλογία, της έχουμε προσδώσει αρνητικό περιεχόμενο και αυτό οφείλεται στο ότι τη βιώνουμε με λανθασμένο τρόπο.
- Ένα από τα προβλήματα της εποχής μας είναι η βιασύνη. Απαιτούμε όλα να γίνονται πολύ γρήγορα και έτσι ούτε στη δυσκολία αντέχουμε ούτε υπομονή έχουμε.
- Άνθρωπος που δεν έχει ασκηθεί στον πόνο και στην υπομονή είναι αδύνατο να κάνει και να διατηρήσει οικογένεια.
- Όταν έχουμε δυσκολίες, να σκεφτόμαστε τον Χριστό μας, που έκανε τη μέγιστη υπομονή.
- Αν είμαστε σε μια κατάσταση αναμονής, αντί να σερφάρουμε συχνά ανούσια στο κινητό μας, ας κάνουμε προσευχή, ας μιλήσουμε στον Χριστό και στην Παναγία. Αυτό θα γεμίσει την καρδιά μας με υπομονή και όχι μόνο.
- Να ζητούμε από τον Χριστό να μας δίνει υπομονή και να μας συγκρατεί, ώστε να μην αναπτύσσεται η αρνητική αντίδραση μέσα μας.
- Η αρνητική υπομονή είναι αυτή που την κάνουμε χωρίς λόγο, χωρίς επίγνωση και χωρίς αγάπη προς το πρόσωπο του άλλου ανθρώπου και του Χριστού. Αυτή η υπομονή είναι μια ταλαιπωρία, ένας ψυχαναγκασμός και είναι βέβαιο ότι θα μας αρρωστήσει.
- Ό,τι κι αν κάνουμε, αν δεν έχει λόγο κι επίγνωση, είναι καταδικασμένο μέσα μας και σίγουρα θα μας αρρωστήσει.
- Τα κενά κάθε είδους που έχουμε μπορούμε να τα γεμίζουμε με την προσευχή μας, την οποία μπορούμε να κάνουμε και για άλλους ανθρώπους, ακόμα και για κεκοιμημένους.
- Όλα είναι στο μυαλό μας.
- Αν λειτουργούσε η καρδιά μας, μόνο ευλογίες θα βλέπαμε και όχι προβλήματα.
- Αν είναι ο παράσιτος στον νου, ας είναι ο Παράκλητος στην καρδιά. (Αδελφή Γαβριηλία)
- Όσο φορτωμένο με διάφορα κι αν είναι το μυαλό μας, εμείς να κρατάμε τον Παράκλητο στην καρδιά μας.

- Αντί να σκεφτόμαστε τα προβλήματά μας και να χολοσκάμε, είναι πολύ καλύτερα να στρέφουμε τη σκέψη μας αλλού, σε κάτι θετικό και κυρίως να σκεφτόμαστε τον Κύριο.
- Οι περισσότεροι άνθρωποι σκεφτόμαστε και δεν ζούμε. Ελάχιστοι άνθρωποι ζουν.
- Η προσευχή αποσπά τον νου μας από τα προβλήματα που έχουμε και μας αναπαύει, μας θωρακίζει απέναντι σε κάθε πρόβλημα και μας γλυκαίνει.
- Ανάλογα με αυτό που είμαστε, επηρεάζονται οι άνθρωποι γύρω μας θετικά ή αρνητικά.
- Έχουμε μεγάλη ανάγκη από την υπομονή και μόνο ο Κύριος μπορεί αυτή να μας τη δώσει.
- Πρέπει να αποκτήσουμε επίγνωση της κατάστασής μας, δηλαδή να συνειδητοποιήσουμε ποιοι είμαστε, πού βρισκόμαστε, τι θέλουμε και πού θέλουμε να πάμε. Χωρίς αυτό το ξεκαθάρισμα είμαστε ημίτρελοι και απλώς αντιδρούμε με επιχειρήματα. Γιατί πάντοτε η τρέλα έχει επιχειρήματα. Κάποιοι τρελάθηκαν από τα πολλά επιχειρήματα.
- Συχνά το κλειδί για να ισορροπήσουν οι άνθρωποι είναι να σταματήσουν τα επιχειρήματα.
- Πολλές φορές μέσα στα επιχειρήματα κρύβεται ο διάβολος.
- Η υπομονή σώζει.
- Ο χρόνος που μας δίνει η υπομονή χαμηλώνει τα προβλήματα στα μάτια μας, γιατί έχοντας απόσταση από το αρχικό επικίνδυνο στάδιο της εν θερμώ αντίδρασης, είμαστε πλέον ήρεμοι.
- Ο πειρασμός διογκώνει τα προβλήματα, για να μας απελπίσει και μετά να μας διαλύσει.
- Να μην σπεύδουμε να λύνουμε τις όποιες διαφορές μας με άλλους άμεσα και με την ένταση που μπορεί να έχουμε. Να αφήνουμε λίγο τον χρόνο να κυλήσει και τότε θα διαπιστώνουμε ότι οι λύσεις των προβλημάτων είναι πιο εύκολες και κυρίως θα είμαστε όλοι κερδισμένοι και δεν θα χαλιόμαστε.
- Ο ήρεμος άνθρωπος ηρεμεί το περιβάλλον του, ενώ αντίθετα ο ταραγμένος το ταράσσει.
- Απόκτησε την ειρήνη του Χριστού και πολλοί άνθρωποι θα αναπαυτούν κοντά σου. (Άγιος Σεραφείμ του Σάρωφ)
- Πιο πολλά λέει η καρδιά μας και το είναι μας παρά τα λόγια μας.
- Αν είμαστε ταραγμένοι, είναι εντελώς αδύνατον να διδάξουμε, να καθοδηγήσουμε, να συμβουλέψουμε.
- Έχοντας ειρήνη στην καρδιά μας και υπομονή, με τη δική μας απλή προσπάθεια και προπαντός με την επίκληση της χάρης του Κυρίου, μπορούμε όχι μόνο τον εαυτό μας να βοηθήσουμε, αλλά και τους άλλους.
- Η αμαρτία μας είναι σαν την κοπριά. Ή θα τη βάλουμε σε ένα σακουλάκι και θα την κρατήσουμε με τη δυσοσμία της ή θα την παραδώσουμε στον Χριστό, για να ανθίσει του λουλούδι της μετάνοιάς μας. (Άγιος Παίσιος ο Αγιορείτης)
- Η πρόνοια του Θεού έχει τους τρόπους κι από τα αρνητικά να βγάζει θετικά.

<u>23-02-2025</u> Ο αδελφός μου κι εγώ ένα, Χριστός

- Η κριτήριο με το οποίο θα κριθούμε και θα αξιολογηθεί η πνευματική μας κατάσταση είναι η αγάπη. Το πώς προσεγγίσαμε τον πλησίον μας, τον αδελφό μας.
- Για τον Κύριο, ό,τι κάνουμε στον αδελφό μας είναι σαν να το κάνουμε στον ίδιο τον Κύριο.
- Ο κάθε άνθρωπος είναι μια ζωντανή εικόνα του Χριστού. Γι' αυτό, την αγάπη-λατρεία μας προς τον Χριστό την εκφράζουμε και προς τον αδελφό μας.
- Επειδή ό,τι κάνουμε προς τον αδελφό μας είναι σαν να το κάνουμε στον Χριστό, όταν τιμούμε τον αδελφό μας, έχουμε μεγάλη ευλογία, μεγάλο πνευματικό όφελος, ενώ αντίθετα, όταν τον περιφρονούμε, ζημιωνόμαστε πολύ.
- Όταν προσβάλλω τον αδελφό μου, π.χ. απορρίπτοντάς τον, προσβάλλω τον ίδιο τον Χριστό.
- Όταν σε κάθε άνθρωπο νιώθουμε την παρουσία του Χριστού, η ζωή μας γίνεται πανηγύρι.
- Οι μετάνοιες και τα αλάδωτά μας δικαιώνονται, μόνο αν μας κάνουν περισσότερο φιλάνθρωπους και όχι αν μας οχυρώνουν και μας κλείνουν σε έναν αυτοδικαιωμένο και απορριπτικό των άλλων εαυτό.
- Η αγάπη είναι το κριτήριό μας. Όχι όμως η δική μας η αγάπη, η ναρκισσιστική-μεταπτωπική, αλλά η αγάπη του Χριστού, όπως ο ίδιος ο Κύριος μας την προτείνει. Γιατί η αγάπη είναι η πιο κακοποιημένη λέξη. Ο καθένας τη φαντάζεται όπως του έρχεται στο μυαλό.
- Η αγάπη του Χριστού έχει πνευματική ωριμότητα, που εκφράζεται μέσα στην ταπείνωση.
- Χωρίς ταπείνωση δεν μπορεί να υπάρχει αγάπη. Ένας ξιπασμένος δεν μπορεί να αγαπήσει.
- Θα μπορέσω να αγαπήσω τον πληγωμένο πλησίον μου, μόνο αν πρώτα αγαπήσω έναν άλλον πληγωμένο, τον εαυτό μου. Δηλαδή μόνο αν συνειδητοποιήσω ποια είναι η κατάσταση της καρδιάς μου και πόσο ανάγκη έχω για πνευματική τροφή, δηλαδή για τον Χριστό.
- Όταν ένας άνθρωπος συνάψει σχέση με τον Χριστό και εντρυφήσει στην αγάπη Του, το πρώτιστο που συνειδητοποιεί είναι η δική του αναξιότητα και η μεγαλοσύνη του Χριστού.
- Όταν, συγκλονισμένοι από την ομορφιά του Χριστού, συνειδητοποιήσουμε τη δική μας ασχήμια, βλέπουμε διαφορετικά, με κατανόηση και επιείκεια τους άλλους ανθρώπους.
- Την αξία στο ανθρώπινο πρόσωπο που δίνει ο Χριστός κανένας άλλος δεν μπορεί να τη δώσει. Και δεν τη δίνει μόνο στον καλό, τη δίνει και στον εγκληματία. Γιατί ο κάθε εγκληματίας είναι ένας εν δυνάμει Χριστός.
- Ο υπερασπιστής του φυλακισμένου είναι ο Χριστός. Γι' αυτό, όταν εγώ πολεμώ τον κακό άνθρωπο, πολεμώ τον ίδιο τον Χριστό.
- Η κατάκριση προς τον πλησίον μου είναι μια μαχαιριά στο σώμα του Χριστού.

<u>24-02-2025</u> Ο Χριστός είναι ποίηση (ομιλία μαζί με τον π.Πορφύριο Φραγκάκο)

- Οι ευαγγελικές παραβολές του Τριωδίου μάς δείχνουν το δρόμο προς την Ανάσταση του Χριστού και τη δική μας ανάσταση, που είναι μέσω της ταπείνωσης (παραβολή του Τελώνου και του Φαρισαίου), της μετάνοιας (παραβολή του Ασώτου Υιού) και της φιλανθρωπίας (παραβολή της Κρίσεως). Επίσης, στο τέλος του Τριωδίου η ευαγγελική παραβολή της Κυριακής της Τυρινής (παραβολή της εξόδου του Αδάμ από τον παράδεισο) μάς βοηθάει να συνειδητοποιήσουμε τη δική μας έξοδο από τον παράδεισο και παύση της σχέση μας με τον Χριστό και τον τρόπο της επαναφοράς μας, που είναι η συμμετοχή μας στη ζωή της Σαρακοστής.
- Η ορθόδοξη πνευματικότητα δεν είναι εξασφάλιση και τακτοποίηση. Είναι ακριβώς το αντίθετο. Είναι το "αεί σχοινοβατείν".
- Ο ρωμαιοκαθολικός χριστιανισμός θεωρεί απαραίτητη την εξασφάλιση και εντελώς ακατανόητη τη σχοινοβασία ως τρόπο ζωής. Κι αυτό συνδέεται και με το αλάθητο του Πάπα, που, ως εκπρόσωπος του Θεού στη γη, ορίζει τι είναι καλό και τι κακό, με άλλα λόγια δίνει συνταγές, καταργώντας όμως έτσι την προσωπική ευθύνη του χριστιανού.
- Η ανασφάλεια του ορθόδοξου χριστιανισμού δεν είναι πραγματική ανασφάλεια, αλλά είναι απλώς η περιπέτεια της ελευθερίας μας, οι τροπές του αυτεξούσιού μας, οι διαδρομές και τα αποτελέσματα των επιλογών μας.
- Η πνευματική ζωή είναι μια ανατροπή του μεταπτωπικού-κοσμικού τρόπου, που έχει ως προοπτική του την αυτοδικαίωση, την αυτάρκεια και την παντοδυναμία του ανθρώπου. Στην πνευματική ζωή δυνατός είναι ο αδύνατος που έχει παραδοθεί στο έλεος του Θεού.
- Η αληθινή μετάνοια έχει συντριβή, έχει όμως και παρηγοριά-αγκαλιά, που είναι ο Χριστός.
- Με την πνευματική ζωή ερχόμαστε πιο κοντά στο πρόσωπο του Χριστού και μοιάζουμε πιο πολύ με τον Χριστό.
- Το πεδίο στο οποίο κρινόμαστε είναι οι σχέσεις μας και μάλιστα αυτές στις οποίες έχουμε τη δυνατότητα να δώσουμε στον άλλον αυτό που έχει ανάγκη.
- Για να μοιάσουμε στον Χριστό και να γίνουμε εικόνα Του, χρειαζόμαστε δύο προϋποθέσεις: α) Την αφοσίωσή μας στον Κύριο και β) την ένταξή μας στην ασκητική πορεία της Εκκλησίας.
- Όλα τα προβλήματα που έχουμε οι άνθρωποι στην εποχή μας είναι από τον εγωισμό μας. Θέλουμε όλα να τα ελέγχουμε εμείς και δεν αφηνόμαστε στον Κύριο. Ακόμα και η πνευματικότητά μας οι περισσότεροι από μας θέλουμε να υπηρετεί την εικόνα μας.
- Είναι θλιβερό, αλλά δυστυχώς και πολύ συνηθισμένο στις μέρες μας, να ενεργούμε με βάση την εικόνα μας προς τα έξω και την αναγνώρισή μας από τους άλλους. Αδιαφορούμε για το ότι είμαστε εικόνες του Θεού.

- Η ματαιότητα της ζωής μας παύει να είναι ματαιότητα και γίνεται εμπειρία αιώνιας ζωής, όταν αναφορά μας είναι ο Χριστός.
- Ο κόσμος, επειδή δεν έχει τη λύση της ανατροπής, μας δίνει το ψέμα ότι όλα είναι καλά και αφού αποτύχουμε μας λέει ότι όλα είναι δραματικά. Για τον χριστιανό όλα είναι δραματικά, γι' αυτό είναι και ευλογημένα. Αυτή είναι η ανατροπή του Χριστού κι αυτή είναι η θεραπεία μας.
- Χωρίς την αποκάλυψη του πραγματικού μας προβλήματος δεν μπορούμε να θεραπευτούμε. Απαραίτητη προϋπόθεση της θεραπείας μας είναι η αλήθεια.
- Οι εσωτερικές μας συγκρούσεις και τα ψυχολογικά μας προβλήματα οφείλονται στο ότι δεν πιστεύουμε μέσα μας αυτό που μας λέει ο κόσμος, ότι δηλαδή όλα είναι καλά.
- Ο πνευματικός με θεραπεύσει, όχι με την απόκρυψη της αλήθειας μου, αλλά με την αποκάλυψη της αλήθειας μου και δίνοντάς μου μαζί την παράκληση, που είναι από τον Χριστό.
- Αν δεν είσαι εξομολογούμενος και ειλικρινής με τον εαυτό σου, δεν μπορείς να πεις και να μεταδώσεις την αλήθεια.
- Όταν οι άνθρωποι υπερηφανεύονται ο ένας έναντι του άλλου, τότε τους εμπαίζει ο εχθρός, γιατί το έργο του είναι να μπαίνει ύπουλα και να φουσκώνει τον νου των αδύνατων αδελφών. Και αφού τους τυφλώσει, στη συνέχεια τους περιγελά. (Ρωμανός ο Μελωδός)
- Η υπερηφάνεια έναντι του άλλου γεννά την κατάκριση, τη σύγκριση, τη σύγκρουση, την απόρριψη, τον φθόνο.
- Να μην κατακρίνουμε τον άλλον ούτε με τα λόγια μας ούτε με τη στάση μας την εσωτερική.
- Όταν κάποιος κατακρίνει τον άλλον, π.χ. κατατάσσοντάς τον σε χαμηλή πνευματική βαθμίδα, η ψυχή του κουράζεται και ασχημαίνει.
- Το να μην κρίνουμε κανέναν είναι σπουδαία άσκηση, που φέρνει μεγάλη ελευθερία και ομορφαίνει την ψυχή.
- Τίποτα δεν είναι δικό μας. Όλα είναι δώρα του Θεού. Αν το συνειδητοποιούσαμε αυτό, θα ήταν τελείως διαφορετική η ζωή μας.
- Να προσεύχεστε για τους πονεμένους και τους αγνώστους σας και να είστε βέβαιοι ότι η προσευχή σας θα τους ωφελήσει. Και η προσευχή σας αυτή είναι πιο σημαντική, γιατί ούτε εκείνοι οι πονεμένοι και άγνωστοι ξέρουν ότι προσευχηθήκατε ούτε εσείς θα γνωρίσετε ποτέ πόσο καλό έκανε η προσευχή σας. (π.Γρηγόριος Παπουτσόπουλος)
- Ο άγιος Ρωμανός ο Μελωδός είναι μέσα στο φως και ό,τι έχει γράψει και μας έχει αφήσει είναι όλο φως. (Άγιος Πορφύριος)

<u>02-03-2025</u> Αποδέχομαι και τον τοξικό

- Ακόμα και κάτι που το θεωρούμε ευτελές, π.χ. ένα απλό γεγονός της καθημερινότητάς μας, αν ενταχθεί στην ουράνιο προοπτική, τότε αυτό αποκτά σωτηριολογική αξία.
- Το καθετί μπορεί να είναι πνευματικό, αρκεί να είναι γεμάτο από Χριστό.
- Όταν ενεργοποιηθεί ο λόγος ζωής μέσα μας, όλα γίνονται φωτεινά και ευλογημένα.
- Η πνευματική πορεία δεν είναι μια άσκηση ατομικής βελτίωσης, που θα δικαιώσει τον εαυτό μας, αλλά είναι ένα άνοιγμα στον Θεό, που είναι η Αλήθεια και πραγματική ζωή.
- Η ουσία της Σαρακοστής είναι πόσο Θεό θα γεμίσουμε μέσα μας.
- Η μετάνοια δεν είναι μια παραδοχή κάποιων λαθών που κάναμε, αλλά είναι η εύρεση του άφθαρτου θησαυρού μας, που είναι ο λόγος της ύπαρξής μας.
- Το αληθινό δεν ξοδεύεται, δεν δαπανάται. Αντίθετα, το ψεύτικο είναι αυτό που ξοδεύεται και μας ξοδεύει.
- Όταν έχω ανάγκη να φαίνεται κάτι που κάνω, π.χ. η νηστεία, αυτό σημαίνει ότι δεν με γεμίζει αυτό που κάνω.
- Όσο λιγότερο ζωή έχει ένας άνθρωπος, τόσο περισσότερο χειροκρότημα θέλει. Όσο μεγαλύτερο κενό έχει ένας άνθρωπος, τόσο μεγαλύτερη αποδοχή και αναγνώριση ζητάει.
- Ο πλήρης άνθρωπος αδιαφορεί για την αναγνώριση των άλλων και μάλλον επιδιώκει να τον περιφρονούν. Γιατί έτσι διαφυλάσσει πιο ήσυχα τον θησαυρό που έχει.
- Για τον άνθρωπο που έχει τον λόγο της ζωής οι άλλοι άνθρωποι δεν υπάρχουν για να τον αναγνωρίζουν, αλλά για να συνδέεται μαζί τους και να τους μεταδίδει τη ζωή.
- Τον Θεό Τον πλησιάζουμε μόνο εν σχέσει με τον αδελφό μας. Η σχέση με τον αδελφό μας είναι η προϋπόθεση, τα διόδια που μας έβαλε ο Θεός, για να Τον πλησιάζουμε.
- Οι αδελφοί μας είναι οι εικόνες τους Θεού, οι αμαυρωμένες και ταυτόχρονα ευλογημένες.
- Η αρετή ενός ανθρώπου πιστοποιείται από το αν μπορεί αυτός ο άνθρωπος να συγχωρεί.
- Την ικανότητα της συγχώρεσης την έχει μόνο ένας ευρύχωρος και ταπεινός άνθρωπος, που είναι όποιος αναγνώρισε ότι ο θησαυρός βρίσκεται στον Ουρανό.
- Όσο μετανοούμε, τόσο πιο ευρύχωροι γινόμαστε.
- Στοιχείο της αληθινής μετάνοιας δεν είναι το κλείσιμο στον εαυτό μας, αλλά το άνοιγμα σε κάθε πλάσμα του Θεού, σε κάθε δημιουργία.
- Το σημαντικότερο μήνυμα της Εκκλησίας είναι η συγχώρεση.
- Αν έστω και έναν αδελφό μας δεν χωράμε στην καρδιά μας, ούτε τον Χριστό χωράμε.
- Βεβαιώνεται ότι συγχωρώ κάποιον, όταν η μνήμη του προσώπου του δεν με ενοχλεί.
- Για τον χριστιανό δεν υπάρχουν τοξικοί και μη τοξικοί άνθρωποι.
- Μας ενοχλεί η τοξικότητα, γιατί δεν έχουμε το φίλτρο του Χριστού. Δεν έχουμε τον Χριστό και την ανάπαυσή Του μέσα μας.
- Η Σαρακοστή είναι μεγάλη ευλογία, γιατί είναι ο τρόπος να μπούμε στην καρδιά μας.

<u>07-03-2025</u> Να ξεφοβηθούμε τον Θεό

- Η Μεγάλη Σαρακοστή είναι μια ευλογημένη περίοδος, καθώς η Εκκλησία με το πρόγραμμα αυτών των ημερών μάς βοηθάει να έρθουμε "εις εαυτόν" και να βρούμε την πραγματική μας κατεύθυνση και πορεία. Και αυτό δεν μπορεί να γίνει χωρίς να αναφερθούμε στην Παναγία.
- Η Παναγία με τη διαδρομή της στον κόσμο συνέβαλε ώστε ο άνθρωπος να αποκαταστήσει τη σχέση του με τον Θεό και να βρει την πραγματική χαρά.
- Ο Χριστός είναι λιμάνι. Δεν ήρθε για να μας κρίνει και να μας καταδικάσει, αλλά για να φέρει ειρήνη στην καρδιά μας και στη ζωή μας.
- Η Παναγία είναι αυτή που δημιουργεί τις συνθήκες, το περιβάλλον για την αποκατάσταση της σχέσης μας με το Χριστό και έτσι να βρούμε την ειρήνη μας.
- Η Παναγία είναι σε μια διαρκή κίνηση μεταξύ Ουρανού και γης, για να φέρει σε μια συμφιλίωση τον άνθρωπο με τον Θεό.
- Να πάψουμε να πιστεύουμε στις ιδέες μας, στα δίκαιά μας, στη δύναμή μας, στην αρετή μας και να αφεθούμε στον Χριστό. Μόνο έτσι θα βρούμε τη γαλήνη που έχουμε ανάγκη.
- Η Παναγία το λιμάνι που είναι ο Χριστός δεν μας ετοίμασε μια φορά, αλλά διαρκώς μας το ετοιμάζει. Κάθε στιγμή έχουμε τη βοήθεια της Παναγίας, μυστικά, απαλά, όμορφα.
- Αυτό που πρώτα απ' όλα οφείλουμε να κάνουμε είναι να ξεφοβηθούμε τον Θεό και να Του αφεθούμε.

<u>09a-03-2025</u> Έλα να δεις

- Η Ορθοδοξία είναι το όριο της αλήθειας, μέσα στο οποίο ο άνθρωπος φωτίζεται, ελευθερώνεται και σώζεται. Και είναι το "έρχου και ίδε", που είπε ο Φίλιππος στον Ναθαναήλ.
- Η ορθόδοξη πίστη πρωτίστως είναι θέμα προσωπικής συνάντησης με τον Χριστό.
- Στην Εκκλησία ερχόμαστε για να βιώσουμε και να γευτούμε τον Χριστό. Και αυτό το βίωμα μας δίνει φωτισμό, λόγο και περιεχόμενο ζωής.
- Όλη η διαδικασία της πνευματικής ζωής, κυρίως μέσα στη Σαρακοστή, δεν είναι μια άσκηση αυτοβελτίωσης, αλλά μια προσπάθεια να γευτούμε τον Χριστό.
- Όταν μέσα την Εκκλησία δεν γευόμαστε τον Χριστό, αυτό γίνεται εμπόδιο και άλλοι άνθρωποι να μην Τον γεύονται. Και ο λόγος που μέσα στην Εκκλησία δεν γευόμαστε τον Χριστό είναι γιατί δεν καλλιεργούμε την αγάπη.
- Η Εκκλησία είναι οικουμενική. Αγκαλιάζει όλη την οικουμένη και δεν είναι κτήμα κανενός. Μπορεί κανείς να καλλιεργήσει την αγάπη, αν πιστεύει ότι η Εκκλησία είναι κτήμα του;
- Όταν ανοιχτούμε στον Χριστό και γευτούμε την αγάπη Του, τότε κι εμείς γινόμαστε αγάπη για τους άλλους ανθρώπους.

- Οι άνθρωποι αποστρέφονται την Εκκλησία, όχι γιατί εμείς ενώ είμαστε στην Εκκλησία δεν τα εξηγούμε καλά, αλλά γιατί ούτε κατά διάνοια γευτήκαμε τον Χριστό.

<u>09-03-2025b</u> Οι αρετές της καρδιάς (ομιλία στον Ι.Ν. Αγίου Δημητρίου Θεσσαλονίκης)

- Η Μεγάλη Σαρακοστή είναι το κέντρο του εκκλησιαστικού έτους και της πνευματικής ζωής.
- Στις ακολουθίες της Μεγάλης Σαρακοστής κυριαρχεί η πολύ σπουδαία ευχή "Κύριε και Δέσποτα της ζωής μου..." του οσίου Εφραίμ του Σύρου, η οποία δεν αποτελεί τόσο ένα ατομικό αίτημα σωτηρίας, όσο μια εκ βαθέων ικεσία βγαλμένη από τα σπλάχνα ολόκληρης της εκκλησιαστικής κοινότητας.
- Η προσευχή και γενικά η πνευματική ζωή του κάθε χριστιανού περιέχουν όλη την εκκλησιαστική κοινότητα, δηλαδή πραγματοποιούνται μέσα στο πνεύμα της ενότητας.
- Η προσευχή είναι ένας κρίκος, που ενοποιεί στους πάντες στη μετάνοια και στον εξαγιασμό.
- Η ευχή του οσίου Εφραίμ συνοψίζει το ήθος της Μεγάλης Σαρακοστής, που είναι προσευχητικό, ασκητικό και αγαπητικό. Και συνοδεύεται από μετάνοιες, διότι στην ορθόδοξη παράδοση κάθε προσευχή και άσκηση προϋποθέτει την ταυτόχρονη συμμετοχή ψυχής και σώματος.
- Η ευχή του οσίου Εφραίμ: α) μας προσγειώνει στην πραγματικότητα, β) μας καλεί να ζήσουμε με μετάνοια και εγρήγορση, γ) συγκεφαλαιώνει με αξιοθαύμαστο τρόπο ακριβώς όσα χρειαζόμαστε για την πνευματική μας τελείωση, δ) αποτελεί δείκτη και μέτρο του αγώνα μας κατά την περίοδο της Μεγάλη Σαρακοστής και κατ' επέκταση όλης της ζωής μας.
- Στην ευχή του οσίου Εφραίμ αλλά και σε ολόκληρη την παράδοση της Ορθόδοξης Εκκλησίας πρωτεύουσα σημασία δεν δίνεται στα αμαρτήματα της σάρκας αλλά σε αυτά της καρδιάς.
- Οφείλουμε να συνειδητοποιήσουμε ότι τα κύρια εμπόδια για τη σωτηρία μας είναι τα αμαρτήματα της καρδιάς.
- Δυστυχώς οι περισσότεροι χριστιανοί ασχολούμαστε με τον τύπο και τις εξωτερικές εκφάνσεις της ζωής μας και όχι με την κατάσταση της καρδιάς μας.
- Στην καρδιά δίνονται οι λεπτές πνευματικές μάχες, από τις οποίες εξαρτάται είτε το δράμα της απώλειάς μας είτε το θαύμα της σωτηρίας μας.
- Το μεγάλο μας πρόβλημα είναι ότι μένουμε στα εξωτερικά και δεν προσπαθούμε να έχουμε επαφή με την καρδιά μας ούτε μάθαμε τα μυστικά του πνευματικού αγώνα, που ενεργούνται μέσα στον χώρο της καρδιάς.
- Κεντρικό αίτημα της ευχής του οσίου Εφραίμ είναι να έλθουμε εις εαυτόν και να μετανοήσουμε, όπως έκανε ο άσωτος υιός της παραβολής. Δεν γίνεται να στραφούμε προς τον Θεό, αν προηγουμένως δεν έλθουμε εις εαυτόν και δεν μετανοήσουμε.

- Το μεγαλύτερο πρόβλημα του σημερινού ανθρώπου είναι η αδυναμία του να έρθει σε επαφή με τον εαυτό του και ο μεγαλύτερος άθλος του είναι όταν αυτό μπορεί να το κάνει.
- Ο σημερινός άνθρωπος κάνει πολλά και με πολύ θόρυβο, γιατί δεν θέλει να έρθει σε επαφή με τον εαυτό του, δεν θέλει να ακούσει τα ενδότερα της ύπαρξής του.
- Τα τέσσερα πάθη που αναφέρονται στη ευχή του οσίου Εφραίμ, δηλαδή η αργία, η περιέργεια, η φιλαρχία και η αργολογία, έχουν καταστροφική επίδραση στην ψυχή μας.
- Η αργία ξοδεύει τον υπερπολύτιμο χρόνο μας, η περιέργεια μας αποσπά από αυτό που πραγματικά έχουμε ανάγκη, η φιλαρχία ακυρώνει την αγάπη και τη σχέση μας με τον πλησίον, η αργολογία εξανεμίζει και κατασπαταλά τη δύναμη του λόγου της καρδιάς μας.
- Χρειαζόμαστε αρετές που συστέλλουν και ταπεινώνουν την καρδιά μας, γιατί έτσι γίνεται η συνάντηση του αμαρτωλού ανθρώπου με τον Χριστό, που έγινε άκρα ταπείνωση από αγάπη για το πλάσμα Του.
- Η ουσία της πνευματικής ζωής δεν είναι να έχουμε χαρίσματα που εντυπωσιάζουν, αλλά να γίνει ο Θεός ορατός στη ζωή μας. Κι αυτό μπορεί να γίνει μόνο με την ταπείνωση.
- Η σωφροσύνη καταστέλλει τις κινήσεις της σάρκας, η ταπεινοφροσύνη ημερεύει τις εκρήξεις του εγωισμού, η υπομονή τιθασεύει την ορμητικότητα και την καταπίεση του χρόνου και τέλος η αγάπη σκεπάζει τα σφάλματα των αδελφών μας, αγκαλιάζει και ενοποιεί τα πάντα.
- Στην πνευματική ζωή οι αρετές δεν αποτελούν κατάκτηση ή επίτευγμα δικό μας, αλλά δώρο του Θεού και καρπό του Αγίου Πνεύματος.
- Ο σκοπός της ζωής μας δεν είναι οι αρετές. Σκοπός της ζωής μας η απόκτηση του Αγίου Πνεύματος, είναι ο ίδιος ο Χριστός. Οι αρετές είναι καρπός του Αγίου Πνεύματος, καρπός της σχέσης με τον Χριστό.
- Οι αρετές που έχουμε δεν είναι δικές μας, αλλά του Χριστού. Αν πιστέψουμε ότι οι αρετές είναι δικές μας, αυτόματα τις χάνουμε.
- Όχι η αρετή, αλλά η ταπείνωση κάνει τον άνθρωπο Πνευματοφόρο και ελεύθερο.
- Η αργία, ως νέκρωση κάθε ικμάδας ζωής και δραστηριότητας, είναι μητέρα των παθών.
- Η αργία είναι πολύ μεγάλη αμαρτία, γιατί δεν μπορεί, όπως οι άλλες αμαρτίες, να οδηγήσει στην πνευματική αντίδραση και τη μετάνοια.
- Σωφροσύνη είναι η ορθή φρόνηση και απαιτεί την ενεργοποίηση και δραστηριοποίηση όλων των πνευματικών μας δυνάμεων.
- Σωφροσύνη μπορεί να έχει μόνο μια εκπαιδευμένη συνείδηση με διαύγεια στη σκέψη και ισορροπία στα συναισθήματα.
- Η σωφροσύνη μάς θωρακίζει απέναντι στα πάθη της φιλοχρηματίας, της πλεονεξίας, της υπερηφάνειας, της σάρκας και γενικά απέναντι σε ό,τι μας απομακρύνει από τον Θεό και αποκαθιστά τον Θεό.

- Η σωφροσύνη κάνει τον άνθρωπο κύριο του εαυτού του και ελεύθερο από τα διάφορα πάθη και να ένστικτα.
- Ο σώφρων άνθρωπος είναι σταθερός και ισορροπημένος. Δεν παρασύρεται από τα παροδικά και τα εφήμερα. Δεν επηρεάζεται από τους άλλους και δεν εξαρτάται από τους άλλους. Είναι ελεύθερος και αδέσμευτος.
- Οι υγιείς σχέσεις προϋποθέτουν την εσωτερική ισορροπία, τη σωφροσύνη.
- Μόνο αν είμαι εσωτερικά ελεύθερος και ισορροπημένος και δεν κρεμιέμαι από τον άλλον, θα έχω τη δυνατότητα να αγαπήσω τον άλλον και να κάνω υγιή σχέση μαζί του.
- Ο σημερινός άνθρωπος αποστρέφεται την άσκηση της εγκράτειας. Επιδιώκει την ευμάρεια, τον καταναλωτισμό, τις απολαύσεις. Αλλά η σωφροσύνη είναι καρπός της άσκησης της εγκράτειας.
- Αν η προοπτική της εγκράτειάς μας είναι το πρόσωπο του Χριστού και αυτό το πρόσωπο είναι ο θησαυρός μας, τότε η άσκησή μας αυτή δεν είναι για μας κόπος αλλά χαρά.
- Όποιος δεν χαίρεται τον πνευματικό κόπο και τη νηστεία είναι ανυποψίαστος από τη χαρά της πνευματικής ζωής. Και σε συνδυασμό με την προσευχή απελευθερώνουν τον άνθρωπο από τα δεσμά των παθών.
- Χωρίς σωφροσύνη δεν γινόμαστε οικείοι και φίλοι του Θεού. (Όσιος Θεόγνωστος)
- Η πνευματική ζωή μάς ελευθερώνει από ανάγκες, προσδοκίες, συγκρούσεις, όπως επίσης και από τον χρόνο και τον φόβο του θανάτου.
- Ο πρώτος και ωραιότερος καρπός της σωφροσύνης είναι η ταπεινοφροσύνη.
- Η ταπεινοφροσύνη είναι το αντίθετο της υπερηφάνειας, της αλαζονείας, της έπαρσης, της κενοδοξίας, του εωσφορικού εγωισμού, από τα οποία ιδίως εμείς οι της Εκκλησίας πάσχουμε.
- Ταπεινοφροσύνη σημαίνει επίγνωση του εαυτού μας, συναίσθηση της αμαρτωλότητάς μας, φρόνημα συντετριμμένο, μετάνοια για τα λάθη και τις αμαρτίες μας.
- Η αληθινή ταπείνωση είναι ελευθερία από τον εγωκεντρισμό και την κακομοιριά μας. Γιατί είναι κακομοιριά το να θέλεις να κυριαρχείς πάνω στον άλλον, το να θέλεις, επειδή είσαι δυνατός, να τσαλαπατάς τον αδύνατο, το να βγάζεις θυμό για τα κενά που έχεις.
- Ταπεινόφρων δεν είναι αυτός που ταπεινώνεται γιατί "έτσι πρέπει", αλλά αυτός που παραδίνεται εκούσια στο θέλημα του Θεού.
- Η ταπεινοφροσύνη επικαλείται πάντοτε τον Θεό σε βοήθεια και δεν επιτρέπει στον άνθρωπο να ξεθαρρέψει, που τάχα είναι δυνατός και σοφός, ούτε να επαίρεται των άλλων, γιατί αυτά είναι βαριά συμπτώματα της υπερηφάνειας.
- Καλύτερα να κριθούμε για έλλειψη παρά για οίηση. (Πατέρες της Εκκλησίας)
- Καλύτερα να έχουμε πάθη αλλά να είμαστε συντετριμμένοι και να σεβόμαστε τους άλλους, παρά να έχουμε αρετές που να μας κάνουν να έχουμε την ψευδαίσθηση του δυνατού και να κατακρίνουμε τους άλλους.

- Ο αληθινός χριστιανός βλέπει τον κάθε άνθρωπο με ταπείνωση, σεβασμό και εκτίμηση, όπως θα έβλεπε και τον μεγαλύτερο άγιο.
- Αν δεν τιμούμε στον ίδιο βαθμό τόσο τον σημαντικό, όσο και τον ασήμαντο, τότε πάσχουμε και δεν έχουμε τον Χριστό, κι ας ονομαζόμαστε χριστιανοί.
- Μόνο αν στο πρόσωπο του κάθε άλλου βλέπουμε τον Χριστό, είμαστε χριστιανοί.
- Ο χριστιανός αποφεύγει τους επαίνους, την αναγνώριση, την εκτίμηση. Προτιμά την τελευταία θέση, όχι από δειλία και ταπεινοσχημία, αλλά γιατί εκεί συναντά τη χάρη του Θεού.
- Ο αληθινός χριστιανός αφήνει τις πρωτοκαθεδρίες για τους άλλους. Δεν επιδιώκει να επιβάλλει τις απόψεις του. Δεν αντιδρά στις υποδείξεις που του κάνουν. Δέχεται τις δοκιμασίες, τις αποτυχίες, ακόμα και τις πτώσεις του. Γιατί πολλές φορές οι άνθρωποι, όταν αμαρτάνουν, θρηνούν όχι γιατί είναι ταπεινοί, αλλά γιατί θίγεται η εικόνα τους.
- Ο ταπεινός άνθρωπος αποδέχεται τα πάντα λέγοντας "Να 'ναι ευλογημένο". Δείχνει εγκαρτέρηση στις θλίψεις. Διότι γνωρίζει ότι όλα αυτά τον βοηθούν να εξελιχθεί, να ωριμάσει πνευματικά και να ολοκληρωθεί.
- Εκείνο που ιδιαίτερα ελκύει τη χάρη της ταπεινοφροσύνης είναι ο σεβασμός και η αγάπη προς τον πλησίον, η προσευχή μας να μην πλήξουμε τη συνείδησή του.
- Τη στιγμή που πληγώσουμε τον αδελφό μας, τότε γινόμαστε φονιάδες του αδελφού μας.
- Η αγιότητα των αγίων έγκειται ακριβώς στο ότι δεν επαίρονται για τις αρετές τους, αλλά αντίθετα θεωρούν τους εαυτούς τους ανάξιους του Θεού.
- Όταν ο άνθρωπος βρει τον πραγματικό θησαυρό του, που είναι ο Χριστός, παύει να επιδιώκει την αναγνώριση των άλλων και το μόνο που θέλει είναι να βρίσκει αδύνατους ανθρώπους να τους αναπαύει και να τους μεταδίδει την ελπίδα της αγάπης του Χριστού.
- Αν δεν δίνουμε στον κόσμο της αμαρτίας την ελπίδα και την παρηγοριά ότι ο Χριστός είναι μία αγκαλιά, είναι γιατί δεν ζήσαμε ούτε εμείς την αγκαλιά του Χριστού.
- Στην καθημερινότητά μας απαιτείται να έχουμε απεριόριστη υπομονή.
- Η υπομονή μαλακώνει την καρδιά μας, την κάνει ευρύχωρη και ικανή να ελκύσει τη Θεία χάρη και παράκληση.
- Η υπομονή είναι η βασίλισσα των αρετών και το θεμέλιο των γενναίων πράξεων. Είναι το ακύμαντο λιμάνι, η ειρήνη σε καιρό πολέμου, η γαλήνη στην τρικυμία, η ασφάλεια στα κακόβουλα σχέδια των εχθρών. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Υπομένω σημαίνει στρέφομαι αποκλειστικά στον Θεό και Του εμπιστεύομαι τη ζωή μου, έχοντας την πίστη και την ελπίδα πως όλα όσα χρειάζομαι θα έρθουν την κατάλληλη στιγμή.
- Μετά τις δυσχέρειες του χειμώνα έρχεται η άνοιξη φορτωμένη με τους καρπούς της υπομονής. (Άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς)
- Κάθε στιγμή έχουμε τόσο ανάγκη την υπομονή, όσο έχει και η γη ανάγκη τη βροχή για να καρποφορήσει. Όχι όμως μια υπομονή μοιρολατρική, μαζοχιστική, επειδή δεν μπορούμε να κάνουμε διαφορετικά, αλλά μια γενναία αντοχή και καρτερία στις θλίψεις και στους

πειρασμούς. Διότι όταν υπομένουμε χωρίς γνώση και πίστη, συσσωρεύουμε μέσα μας αγανάκτηση, θυμό και εκδικητικότητα, που κάποια στιγμή θα εκδηλωθούν με βίαιο και επαναστατικό τρόπο.

- Η υπομονή χρειάζεται να τροφοδοτείται με τη θέρμη της προσευχής. Η συχνή επικοινωνία με τον Θεό κάνει την υπομονή μας χαρούμενη, γεμάτη ελπίδα και ευχαριστία.
- Να αντλούμε ανεξάντλητη υπομονή από τον Σταυρό του Χριστού, την πηγή της υπομονής.
- Στη ζωή μας χρειαζόμαστε τεράστια αποθέματα υπομονής μέχρι να ολοκληρωθούμε πνευματικά και να έρθει η ώρα της προσωπικής μας συνάντησης με τον Θεό.
- Ο Χριστός περιμένει τη βαθιά-ειλικρινή μας μετάνοια, ενώ εμείς προσπαθούμε να είμαστε καθωσπρέπει χριστιανοί, με λίγο "αμαρτιούλα", λίγο "μετανιωούλα" και λίγο "Χριστούλη". Αποφεύγουμε να μπούμε στο βάθος της καρδιάς και να δούμε τα μυστικά που αυτή κρύβει.
- Το πόσο υπομένουμε τα ελαττώματα του αδελφού μας και πόσο επιεικείς είμαστε προς αυτόν είναι ένας δείκτης της πνευματικής μας κατάστασης.
- Η αγάπη είναι η κορωνίδα των αρετών, διότι αυτή αποτελεί τον στόχο και τον τελικό προορισμό της ζωής μας.
- Όταν σε όλο το κάλος των αρετών προστεθεί ο φωτισμός της αγάπης, τότε το "κατ' εικόνα" έφτασε πλέον καθ' ολοκληρίαν στην ωραιότητα του "καθ' ομοίωσιν". (Άγιος Διάδοχος)
- Στους πρωτοχριστιανικούς χρόνους υπήρχε μια παροιμιώδης έκφραση μεταξύ των ειδωλολατρών: Όταν ήθελαν να πουν ότι δύο άνθρωποι αγαπιούνται αληθινά-βαθιά, έλεγαν αυτοί αγαπιούνται σαν χριστιανοί. Βέβαια σήμερα ίσως θα λέγαμε μισιούνται σαν χριστιανοί…
- Κριτήριο της αγάπης μας είναι τήρηση των εντολών του Θεού στον πλησίον μας. Με άλλα λόγια μέτρο της αγάπης μας είναι ο Χριστός.
- Η αληθινή αγάπη πηγάζει από την πηγή της αγάπης, που είναι ο Θεός.
- Ο εγωκεντρισμός και η αυταρέσκεια αποτελούν σοβαρό εμπόδιο στο να σχετισθούμε αγαπητικά με τον Θεό και τους συνανθρώπους μας.
- Συνήθως η "αγάπη" μας προς τον άλλον και οι "σχέσεις" μας έχουν ως κίνητρο την ανάγκη, το συμφέρον, την ευχαρίστηση. Λειτουργούν ωφελιμιστικά. Βλέπουμε τον άλλον ως όργανο που οφείλει να υπηρετεί τον ναρκισσισμό μας και τα πάθη μας. Αγάπη όμως σημαίνει αφήνω τον άλλον να προηγείται, τον σέβομαι, τον ακούω προσεκτικά και ως το βάθος της καρδιάς του.
- Ο συνάνθρωπός μου γίνεται αφορμή να σπάσω τα τείχη του εγωισμού μου και να συναντήσω πραγματικά τόσο τον ίδιο, όσο και τον Θεό. Τον έβαλε ο Θεός δίπλα μου, για να θυμάμαι ότι η σωτηρία μου περνάει από αυτόν.

- Μόνο η αληθινή αγάπη, η αγάπη του Χριστού, μπορεί να συμπεριλάβει κάθε άνθρωπο, γνωστό ή άγνωστο, φίλο ή εχθρό, ευεργέτη ή συκοφάντη.
- Σύμφωνα με την κοσμική λογική, αυτόν που είναι δικός σου ή σε βολεύει τον προσέχεις, αυτόν που σου έκανε κακό προσπαθείς με κάποιον τρόπο να τον εκδικηθείς, π.χ. με ανταπόδοση ή με το να του κρατάς μούτρα. Η λογική όμως του Χριστού είναι τελείως διαφορετική. Ο άνθρωπος ψάχνει τον εχθρό του για να τον αναπαύσει και αυτό είναι πραγματική ελευθερία.
- Όποιος προσπαθεί να ευαρεστεί τον Θεό, συμπονώντας και βοηθώντας τους ανθρώπους γύρω του, όποιος προσεύχεται αδιάλειπτα για όλους και καλλιεργεί μέσα του το πνεύμα της ταπεινοφροσύνης και της μετάνοιας νιώθει να τον πλημμυρίζει κάθε μέρα όλο και περισσότερη αγάπη του Χριστού, που πυρπολεί την καρδιά του.
- Όπου δεν υπάρχει ταπείνωση δεν υπάρχει ούτε αγάπη. Ο υπομονετικός άνθρωπος νιώθει πως βρίσκεται μέσα σε ένα κάστρο που δεν μπορεί να το πατήσει κανένας εχθρός και μένει ατάραχος στις ανεμοζάλες που τον χτυπούνε. Έβγα λίγο από τη νύχτα της υπερηφάνειας που σε σκεπάζει και θα λάμψει μπροστά σου το γλυκό φως της ταπείνωσης και θα νιώσεις χαρά μεγάλη και ησυχία ευλογημένη. (Φώτης Κόντογλου)

<u>10-03-2025</u> Άνθρωπος ανάλαφρος

- Το κύριο χαρακτηριστικό του πνευματικού ανθρώπου είναι η προσευχή.
- Γνώστης της ανθρώπινης ψυχής μπορεί και γίνεται αυτός που έχει πραγματική προσευχή.
- Ο σοφός άνθρωπος λέει μεγάλα πράγματα με απλά λόγια.
- Η προσευχή είναι το οξυγόνο της ψυχής.
- Καλύτερα να μην αναπνέουμε παρά να μην προσευχόμαστε. (Πατέρες της Εκκλησίας)
- Η προσευχή είναι το μέσο, ο τρόπος διά του οποίου επικοινωνούμε με τον Θεό.
- Αν για κάτι που είπαμε στην προσευχή μας επικαλεστούμε έναν άγιο, αμέσως εκείνος το μεταφέρει στον Θεό. Τόσο ζωντανή είναι προσευχή και η πίστη μας αλλά και τόσο πλάκα έχει…
- Η Παναγία και οι άγιοι είναι οι δικοί μας άνθρωποι, που νοιάζονται για εμάς και μπορούν να μεσολαβήσουν υπέρ μας στη σχέση μας με τον Θεό.
- Η προσευχή είναι η συγκλονιστικότερη εμπειρία που υπάρχει και που μπορούμε να έχουμε.
- Οι άνθρωποι πονάνε σήμερα και ο λόγος είναι ότι τους λείπει η προσευχή.
- Για να προσευχηθούμε σωστά, χρειαζόμαστε συνθήκες ησυχίας και χαμηλού φωτισμού, γιατί σε αυτές τις συνθήκες μπορούμε να ακούσουμε την καρδιά μας, να ακούσουμε τι πραγματικά θέλουμε, αλλά να ακούσουμε και τον Θεό. Πάντως περισσότερο και από τις συνθήκες μετράει η διάθεση της ψυχής μας.

- Στην προσευχή μας προς τον Θεό, έχοντας την κατάλληλη διάθεση ψυχής, μπορούμε να παρακαλούμε τον Θεό, να Τον ικετεύουμε, να τον δοξολογούμε, να Τον ευχαριστούμε αλλά και να Του εξομολογούμαστε.
- Σε κάθε τόπο και με κάθε τρόπο έχουμε τη δυνατότητα και την αμεσότητα να υψώσουμε τα χέρια μας και την καρδιά μας προς τον Θεό.
- Ας προσευχόμαστε σε Εκείνον που νίκησε και τον διάβολο και τον Άδη και τον θάνατο και την αμαρτία και το κακό. Υπάρχει βέβαια το κακό, αλλά υπάρχει και η ευλογία. Είναι αήττητος, παντοδύναμος, πανθαύμαστος και συνάμα γεμάτος καλοσύνη, αγάπη και στοργή ανείπωτη για όλους και περισσότερο για τους αμαρτωλούς και τους κριματισμένους. (π.Ανανίας Κουστένης)
- Σε κάθε δυσκολία έχουμε τη δυνατότητα να καταφύγουμε στα χέρια του Θεού με την προσευχή. Εκεί βρίσκεται η στήριξή μας, η δύναμή μας.
- Όπως ιδιαίτερη έννοια, αγάπη και φροντίδα έχουν ο πατέρας και η μάνα για τα δυσκολεμένα παιδιά, το ίδιο κάνει και ο Θεός με τους δυσκολεμένους από μας.
- Είναι μεγάλη η χάρη του Θεού και η ευλογία Του και είναι ανείπωτη η τρυφερότητά του και το ενδιαφέρον Του.
- Η προσευχή είναι το καταφύγιό μας, είναι το φάρμακό μας.
- Με την προσευχή η ψυχή-ύπαρξή μας γίνεται εκκλησούλα του Χριστού, θυμιατήρι του εσπερινού, αύρα του Αγίου Πνεύματος, μεγαλείο της πλάσης και στοιχείο-ζωγραφιά του παραδείσου. (π.Ανανίας Κουστένης)
- Αυτός που αληθινά προσεύχεται έχει όλον τον κόσμο μέσα του και προσεύχεται γι’ αυτόν.
- Ο αληθινά προσευχόμενος έχει άλλη αγωγή ζωής και συμπεριφοράς στην καθημερινότητά του. Θέλει να αγκαλιάζει όλον τον κόσμο και δεν μπορεί να έχει κανέναν εχθρό και κανέναν απέναντί του, κι ας τον φέρονται κάποιοι εχθρικά.
- Η κατάκριση αποδεικνύει ότι δεν είμαστε προσευχόμενοι.
- Να προσευχόμαστε σωστά-ταπεινά και όχι εγωιστικά με απαιτήσεις.
- Στα διάφορα ψυχολογικά μας προβλήματα χρειαζόμαστε τον ειδικό να μας βοηθήσει. Αλλά ο ειδικός δεν θα μας δώσει τον Θεό, την Παναγία και του αγίους, για να μας αγκαλιάσουν και να μας παρηγορήσουν.
- Είναι καλό να είναι ζωηρά τα παιδιά, μερικές φορές να αντιδρούν, ακόμα και να μαλώνουν μεταξύ τους. Πολλά παιδιά έμαθαν τόσο πολύ να υποτάσσονται στους γονείς τους, που δεν εκφράζουν ποτέ την πραγματικότητά τους, με αποτέλεσμα να αρρωσταίνουν και να ταλαιπωρούνται ακόμα και σε μεγάλη ηλικία.
- Ο Θεός, που είναι ποιητής των αισθημάτων, της στοργής και όλων των καλών, χαίρεται και καταχαίρεται, όταν εμείς κάνουμε το καλό, το ωραίο, το υψηλό και το ουράνιο.
- Η προσευχή είναι η άμεση βοήθεια του Θεού για εμάς και για όλο τον κόσμο.

- Όταν προσευχόμαστε και για κάποιον δυσκολεμένο, αυτός το νιώθει. Του έρχεται αυτή η προσευχή ως θυμίαμα στην ψυχή του.
- Η προσευχή, εκτός των άλλων, είναι και κοινωνική συναναστροφή με τους ανθρώπους.
- Βλέποντας το κακό στον κόσμο, αντί να μελαγχολούμε και να ασχημαίνουμε σχολιάζοντάς το, μπορούμε με την προσευχή να επιδρούμε θετικά σε αυτό.
- Να μην αμελούμε να κάνουμε την προσευχή μας, έστω και τυπικά αρχικά. Σιγά σιγά ζεσταίνεται η ψυχή μας και προχωρούμε και δεν θέλουμε να σταματήσουμε. Κι έχουμε και χαρά κι έχουμε και την ευγνωμοσύνη εκείνων για τους οποίους προσευχόμαστε. Γιατί μη νομίζετε ότι δεν λαμβάνουν αυτό που κάνουμε, όταν η προσευχή μας είναι αληθινή. Και αυτό γίνεται τόσο με τους ζωντανούς, όσο και με τους κεκοιμημένους. (π.Ανανίας Κουστένης)
- Η σχέση μας με τους κεκοιμημένους συνεχίζει να υπάρχει, δεν καταλύεται.
- Η προσευχή μάς δίνει τις προϋποθέσεις να σχετισθούμε με τον άλλον άνθρωπο και να εμβαθύνουμε τη σχέση μας μαζί του.
- Μια σχέση είναι βαθιά, αληθινή, όταν έχει πνευματική διάσταση και κυρίως προσευχή.
- Οι μετάνοιες είναι κι αυτές προσευχή. Επίσης είναι η καλύτερη γυμναστική και το καλύτερο ξύπνημα και ζωντάνεμα για τον άνθρωπο. Γι' αυτό να τις κάνουμε σε τακτική βάση.
- Με τις μετάνοιες πέφτω στα πόδια του Χριστού και ζητώ το έλεός του. Πέφτω σαν νεκρός και με ζωντανεύει ο Κύριος. Οι μετάνοιες είναι ταφή και ανάσταση.
- Η προσευχή είναι ζήτημα αγάπης και έρωτα. Όπως και γενικά στη ζωή, που θέλουμε συνεχώς να ασχολούμαστε με αυτούς για τους οποίους έχουμε αισθήματα αγάπης και έρωτα.
- Ο Θεός είναι η πηγή της αληθινής αγάπης. Από μόνοι μας δεν μπορούμε να αγαπήσουμε αληθινά. Μόνο αν παίρνουμε από την αγάπη Του, μπορούμε να δίνουμε αγάπη στους άλλους.
- Αν πάρουμε αγάπη από τον Θεό και δεν την μεταδώσουμε, θα σκάσουμε…
- Αυτός είναι ο λόγος της ύπαρξής μας και το νόημα της ζωής: Να παίρνουμε αγάπη από τον Θεό και να τη μεταδίδουμε.
- Αν ο άνθρωπος αγαπήσει χωρίς να παίρνει αγάπη από τον Θεό, θα νιώθει αδικημένος, προδομένος, ότι δεν τον καταλαβαίνουν, θα κάνει παράπονα κ.ά.
- Όταν δίνουμε αληθινή αγάπη, ταυτόχρονα και μυστικά εμείς λαμβάνουμε περισσότερη.
- Η αγάπη είναι η μόνη πράξη που δεν ισχύει στα Μαθηματικά. Στην αγάπη όσο μοιράζουμε και διαιρούμε κάτι, τόσο το αυξάνουμε και το πολλαπλασιάζουμε.
- Ο Θεός μάς έφτιαξε από αγάπη για την αγάπη.
- Χωρίς τον Θεό είμαστε έρημοι, μόνοι, δυσκολεμένοι και ανήσυχοι. Με τον Θεό η ψυχή μας βρίσκει την ανάπαυση που έχει ανάγκη.
- Η εξομολόγηση είναι κι αυτή μια μορφή δοξολογίας. Και δείκτης ότι η εξομολόγησή μας ήταν αληθινή είναι η κραυγή δοξολογίας και ευχαριστίας που μετά μας βγαίνει για το έλεος και την αγάπη του Θεού και όχι η μιζέρια.

- Με την εξομολόγηση ο άνθρωπος ελευθερώνεται από την αμαρτία, το κακό, τα δεσμά του αντίδικου, τον εαυτό του, τις ενοχές του. Και μετά γίνεται ανάλαφρος, χαίρεται και δοξολογεί.
- Το μεγάλο χάρισμα του αγίου και φωτισμένου ανθρώπου είναι ότι βλέπει το καλό στον κόσμο. Ακόμα και από εκείνο που φαίνεται το πιο αρνητικό αυτός βλέπει το θετικό. Εμείς οι περισσότεροι είμαστε τόσο δυσκολεμένοι μέσα μας, που και στο καλό ψάχνουμε το κακό.
- Ο υγιής πνευματικά άνθρωπος, που έχει προσευχή και χαρά, βλέπει παντού το καλό. Αντίθετα ο γκρινιάρης και μίζερος άνθρωπος έχει κλαψοφαγούρα και βλέπει παντού το κακό.
- Το μεγαλύτερό μας πρόβλημα είναι ότι δεν αντέχουμε την αλήθεια μας. Την ωραιοποιούμε και την κρύβουμε πολύ καλά όχι μόνο από τους άλλους, αλλά και από τον εαυτό μας. Και βάζουμε τόσα προσωπεία, που χάσαμε την επαφή με τον εαυτό μας.
- Η μετάνοια είναι αποκάλυψη του κρυμμένου εαυτού μας. Η εύρεση και γνώση του πυρήνα του εαυτού μας και η κατάθεσή του στη στοργική αγάπη του Θεού.
- Από όλους μπορούμε να τα περιμένουμε όλα, γιατί είμαστε άνθρωποι. (Ποιητής Τερέντιος)
- Όταν πηγαίνουμε για εξομολόγηση, δεν πηγαίνουμε για κουβέντα και δεν πρέπει να απαιτούμε καθοδήγηση. Στον Χριστό εξομολογούμαστε όχι στον πνευματικό.
- Στην εξομολόγηση να μιλάμε για τον εαυτό μας. Ελάχιστα να αναφερόμαστε σε άλλους και τότε να είμαστε πολύ διακριτικοί.
- Στην εξομολόγησή μας λαμβάνουμε τη χάρη του Θεού και ειρηνεύουμε, μόνο όταν αναλαμβάνουμε την ευθύνη του σφάλματός μας αλλά και το μέρος της δικής μας ευθύνης στο σφάλμα του άλλου.

<u>14-03-2025</u> Δεν αντιστέκομαι

- Η Παναγία είναι η ανόρθωση των ανθρώπων. Μας πονάει σαν μητέρα μας. Νοιάζεται περισσότερο από ότι εμείς νοιαζόμαστε για τον εαυτό μας. Είναι μέσα στην πτώση μας, μέσα στη δυσκολία μας και μηχανεύεται τρόπους να μας ανεβάζει ψηλά.
- Ο λόγος που δεν λαμβάνουμε τη βοήθεια που δίνει η Παναγία μας δεν είναι απλώς ότι δεν την εμπιστευόμαστε, αλλά ότι αντιστεκόμαστε σε αυτήν, δεν της αφηνόμαστε. Θέλουμε να παραμένουμε στα δεδομένα μας και στους λογισμούς μας.
- Η Παναγία είναι στήλη φωτιάς, που οδηγεί όσους βρίσκονται στο σκοτάδι και που ενώνει τη γη με τον Ουρανό.
- Αν δεν γίνουμε μέσα μας φωτιά από τον λόγο του Θεού και αν όλη η ύπαρξή μας δεν συνέχεται από αυτόν τον λόγο, δεν μπορούμε να μεταδώσουμε φωτισμό σε κανέναν.
- Οδηγείς αυτούς που βρίσκονται στο σκοτάδι, όταν τους φωτίζει η φωτιά που έχεις στην καρδιά σου. Αν την έχεις.
- Η Παναγία με τη ζωή της έγινε η σκάλα να κατέβει ο Θεός στη γη και να δώσει τις προϋποθέσεις της σωτηρίας μας.

- Η εσωτερική φωτιά της Παναγίας εκφράστηκε με την παράδοσή της στο θέλημα του Θεού. Αυτό μας προτείνει ο Θεός να κάνουμε κι εμείς.
- Η Παναγία έχει υπό σκέπη της, την προστασία της όλη την οικουμένη κι αυτό μας ειρηνεύει.
- Η ειρήνη που μας μεταδίδει η σκέπη της Παναγίας μας δεν είναι ειρήνη της αδράνειας, αλλά είναι ειρήνη δημιουργική, γιατί μας ωθεί σε ευχαριστία και δοξολογία. Μας ενώνει αγαπητικά με το πρόσωπο του Θεού και έτσι μας κάνει ικανούς να ενωθούμε αγαπητικά με τον κάθε άνθρωπο.

16-03-2025 Ο φωτισμός είναι σχέση

- Τα δώρα του Θεού τα λαμβάνουμε στον βαθμό που είμαστε ανοιχτοί προς Αυτόν.
- Η πίστη δεν είναι τόσο μια κατανόηση των θεολογικών θεμάτων, αλλά περισσότερο ένα άνοιγμα και ένα άφημα σε μία σχέση, στη σχέση με τον Θεό.
- Τα δώρα του Θεού δίνονται σε όλους αδιακρίτως, όμως τα λαμβάνουν εκείνοι που είναι ανοιχτοί σε Αυτόν.
- Όσο είμαστε εγκλωβισμένοι στα δεδομένα μας, δεν μπορούμε να λάβουμε τα δώρα του Θεού και να γευτούμε τον παράδεισο.
- Η αληθινή πίστη πάντα συνυπάρχει με την αγάπη και την προσευχή.
- Φωτισμός είναι η εμπειρία του Θεού και όχι η κατανόηση του Θεού ή των πραγμάτων.
- Ο δρόμος για τον φωτισμό είναι η ταπείνωση, η μετάνοια, η άσκηση της αρετής, όχι για να δικαιωθούμε, αλλά για να διαφυλάξουμε τη σχέση με τον Χριστό, ο Οποίος ήδη μας δικαίωσε.
- Φωτισμός είναι η μετοχή του ανθρώπου στη χάρη του Θεού.
- Το "Κύριε Ιησού Χριστέ, φώτισόν μου το σκότος" να γίνει η προσευχή της καρδιάς μας.

17-03-2025 Η ηθική υποκρισία του κόσμου

- Η Εκκλησία είναι η μεγαλύτερη ομορφιά που υπάρχει στον κόσμο. (π.Ανανίας Κουστένης)
- Η Εκκλησία είναι το σώμα του Χριστού, στο οποίο είμαστε όλοι οι πιστοί με κεφαλή της τον Χριστό και στο οποίο δρα το Άγιο Πνεύμα. Είναι ο χώρος και ο τρόπος που γευόμαστε τον Θεό.
- Φτωχός άνθρωπος είναι ο άδειος μέσα του άνθρωπος.
- Τις περισσότερες φορές η ιδέα ότι μας λείπει κάτι ή ότι μας αδικούν κάποιοι είναι μία ψευδαίσθηση, πίσω από την οποία κρύβεται το εσωτερικό μας κενό.
- Όσο περισσότερο αγαπάμε τον Χριστό και αδειάζουμε τον εαυτό μας γι’ Αυτόν, τόσο πιο πλήρεις είμαστε.
- Ο μεγάλος πλούτος μας είναι η Θεία χάρη.

- Το κακό που υπάρχει στον κόσμο δεν έχει δύναμη μπροστά στη χάρη του Θεού. Για τον λόγο αυτό δεν πρέπει να μας καταβάλλουν τα κακά και οι ασχήμιες που βλέπουμε γύρω μας.
- Ο Θεός ξέρει να επισκέπτεται με τον κατάλληλο τρόπο τον κάθε άνθρωπο που έχει βγει από τα δεδομένα του, από τα καλούπια του.
- Ο Χριστός ταυτίζεται με τον κάθε άνθρωπο και τίθεται αλληλέγγυος στον κάθε άνθρωπο. Αυτό και μόνο αν είχαμε κατά νου, δεν θα τρέφαμε αρνητικό λογισμό για κανέναν άνθρωπο, γιατί θα ήταν σαν να πολεμούσαμε τον ίδιο τον Χριστό.
- Όταν πληγώνω έναν άνθρωπο, τον Χριστό πληγώνω.
- Η Εκκλησία δεν μας τιμωρεί. Η Εκκλησία μάς αποκαλύπτει την κατάστασή μας και μας δείχνει πώς θα θεραπευτούμε.
- Ο σκοπός της ζωής μας είναι ο αγιασμός μας, δηλαδή το να γίνουμε άγιοι.
- Άγιος είναι αυτός που χώρεσε μέσα του τον Θεό, αυτός που έγινε χώρα του Αχωρήτου, ο κατά χάριν θεός.
- Κανένας άνθρωπος δεν μπορεί να γίνει άγιος από μόνος του. Μπορεί να γίνει άγιος ο άνθρωπος, μόνο αν κατοικήσει μέσα του ο άγιος Θεός.
- Όταν κοινωνούμε το Σώμα και το Αίμα του Κυρίου, γινόμαστε ένα με τον Χριστό και κατά συνέπεια αγιαζόμαστε.
- Αυτοί που δεν θέλουν να έχουν σχέση με τον Χριστό δεν έχουν καταλάβει τι είναι ο Χριστός.
- Το "κατ' εικόνα Θεού" είναι η ψυχή μας και η ελευθερία της και το "καθ' ομοίωσιν Θεού" είναι η ομοιότητα ήθους με τον Χριστό. (π.Ανανίας Κουστένης)
- Γίνομαι όμοιος του Χριστού, όταν ζω με το ήθος του Χριστού, τον τρόπο ύπαρξης που μου προτείνει ο Χριστός.
- Επειδή είμαστε φτιαγμένοι για το "καθ' ομοίωσιν Θεού", είναι επόμενο να μην μπορούν να μας γεμίσουν ούτε τα χρήματα, ούτε οι ηδονές, ούτε η δόξα. Και μόνο ως ναρκωτικά μπορούμε αυτά να τα λογαριάζουμε, που, όταν τελειώσει η δράση τους, καταρρέουμε.
- Όλο αυτό που προτείνει ο κόσμος ως ζωή είναι ένα ψέμα, είναι πολύ μακριά από τη φύση μας, γι' αυτό και δεν μπορεί να μας γεμίσει. Και ο αναρχικός, που θέλει να διαλύσει τα πάντα, χωρίς να χτίζει κάτι, αποκαλύπτει αυτό το ψέμα του κόσμου.
- Η ψυχή του ανθρώπου δεν έχει τέλος, γι' αυτό και δεν τη φτάνει το σύμπαν ολόκληρο.
- Όλοι περιμένουμε το κάτι άλλο στη ζωή μας, είτε το καταλαβαίνουμε είτε όχι. Κι αυτό το κάτι άλλο είναι Κάποιος άλλος, είναι ο Χριστός.
- Αμαρτία είναι η απουσία Θεού, η απομάκρυνση από τον Θεό.
- Η Εκκλησία δεν είναι θεωρία, είναι αίσθημα. (Γρηγόριος ο Θεολόγος)
- Στην Εκκλησία γινόμαστε οικείοι με τον Χριστό, την Παναγία, τους αγίους και όλους τους ανθρώπους. Η Εκκλησία είναι το "μαζί", παρά τα μεταξύ μας προβλήματα.
- Η Εκκλησία είναι πανδοχείο. Δέχεται τους πάντες αδιακρίτως.

- Το αν θα είμαστε εντός ή εκτός της Εκκλησίας εναπόκειται στην ελευθερία μας.
- Ο Θεός μάς αγαπά όλους και θέλει να μας σώσει όλους.
- Την αγάπη δεν μπορεί να την περιορίσει τίποτα, ούτε ακόμα και ο νόμος, γιατί αυτή ξεπερνά τον νόμο.
- Πολλοί άνθρωποι φοβούνται να έρθουν στην Εκκλησία, γιατί άκουσαν γι' αυτήν πράγματα που δεν ισχύουν και τα πίστεψαν.
- Δεν υπάρχει πουθενά δυνατότερος χώρος φιλανθρωπίας, ελευθερίας και επιείκειας από την Εκκλησία.
- Τους περιορισμούς που βάζει η Εκκλησία δεν τους βάζει από σκληρότητα και για να μας απορρίψει. Τους βάζει, γιατί αυτή είναι η αλήθεια και η πραγματική ζωή και γιατί, αν τους παραβούμε, η Εκκλησία πάλι θα μας αγκαλιάσει.
- Η Εκκλησία, όποιο μέτρο και αν ξεπεράσουμε, θα μας αγκαλιάσει.
- Όποιος ξεπεράσει το μέτρο του κόσμου, καταδικάζεται από τον κόσμο και μάλιστα αυστηρά. Ο κόσμος "βγάζει στα μανταλάκια" τους παραβάτες της "ηθικής" του. Αντίθετα, η Εκκλησία όποιον ξεπεράσει το μέτρο της, τον αγκαλιάζει.
- Αυτό που έκανε να φαίνεται ο κόσμος πιο φιλάνθρωπος από την Εκκλησία είναι το ότι ο κόσμος κατέβασε τον πήχη της ηθικής, λογαριάζοντας την αμαρτία ως αρετή. Αυτό όμως είναι μια κοροϊδία, μια υποκρισία.
- Ο κόσμος μάς προβάλλει μια ψεύτικη ηθική, που ρυθμίζεται από τη συλλογική συνείδηση της συλλογικής βόλεψης.
- Η Εκκλησία αιώνια μας λέει την αλήθεια. Μας λέει πότε είμαστε στο φως και πότε στο σκοτάδι. Αλλά και όταν είμαστε στο σκοτάδι, είναι απεριόριστα επιεικής μαζί μας.
- Ο κόσμος με το σύστημά του και ψέματα λέει και συντηρητικός είναι. Αντίθετα, η Εκκλησία και την αλήθεια λέει και φιλελεύθερη είναι.
- Η Εκκλησία είναι το εργαστήρι των αρετών, το φυτώριο της αγιότητας.
- Να ζητούμε την πίστη από τον Θεό. Η πίστη είναι κι αυτή δώρο του Θεού.
- Αυτό που μας εμποδίζει να λάβουμε την πίστη και τα άλλα δώρα του Θεού είναι κυρίως το ότι δεν αφηνόμαστε στον Θεό. Το ότι δεν αφηνόμαστε στον Θεό είναι επίσης η αιτία πολλών ψυχοσωματικών προβλημάτων.
- Το μεγάλο λάθος μας είναι ότι τον Χριστό Τον έχουμε, για να μας επιβεβαιώνει και να μας επιβραβεύει και όχι για να αναλάβει τη ζωή μας. Η πίστη όμως είναι εμπιστοσύνη, είναι σχέση.
- Ο πραγματικά πιστός άνθρωπος, όποιον Γολγοθά κι αν ανεβαίνει, είναι ασφαλής κι έχει μέσα του γαλήνη και χαρά.
- Δεν έχουν όλοι οι άνθρωποι τον ίδιο βαθμό και την ίδια ποιότητα πίστης, για διάφορους λόγους, και αυτό μπορεί να μην έχει σχέση με την καθαρότητα της ψυχής του κάθε ανθρώπου.

- Πολλοί άνθρωποι βασανίζονται από την απιστία, αν και έχουν καθαρή ψυχή.
- Πίστη είναι το να θέλεις να πιστέψεις. Στην πίστη μετράει η διάθεση. Αυτός που έχει τη διάθεση να πιστέψει λογαριάζεται ως πιστός και θεωρείται ότι πιστεύει.
- Αν δεν λαμβάνουμε το δώρο της πίστης από τον Θεό ή δεν έφτασε ακόμα η ώρα μας ή δεν είμαστε ακόμα αρκετά ταπεινοί.
- Αυτό που μας ανοίγει στα δώρα του Θεού, στη χάρη του Θεού είναι η ταπείνωση.
- Πολλές φορές έχουμε ένα τέτοιο γινάτι, που πιστεύουμε στις δικές μας ικανότητες, στη δική μας αντίληψη, στη δική μας κρίση και δεν αφήνουμε τον Θεό να δράσει στη ζωή μας. Και τότε μας έρχονται μερικές κατραπακιές, που γκρεμίζουν το είδωλό μας και τον θρόνο μας, με αποτέλεσμα να χαμηλώνουμε, να ανοίγει η καρδιά μας στον Θεό και να μπορούμε πλέον να λαμβάνουμε το μεγάλο δώρο της πίστης.
- Η πίστη είναι σχέση και εμπιστοσύνη. Δεν είναι διανοητική διαδικασία.
- Ακόμα και οι τσακωμοί, είτε με τον Θεό είτε με κάποιον άνθρωπο, είναι κι αυτοί έκφραση και επιβεβαίωση μιας σχέσης.
- Αυτά που δεν είναι σχέση είναι η αδιαφορία και η χλιαρότητα.
- Σε πολλά ζευγάρια, ο ένας είναι τόσο ζωντανός για τον άλλον, όπως είναι ο καναπές του, και τόσο ζεστός για τον άλλον, όπως το φαγητό που βγαίνει από το ψυγείο. Αυτό είναι θάνατος για τη σχέση και χρειάζεται ένα γερό ταρακούνημα, ώστε αυτή να ζωντανέψει.
- Η πίστη είναι το πιάτο που το δίνουμε στον μάγειρα Χριστό, για να μας το γεμίσει με το φαγητό της ζωής.
- Σύμφωνα με την Αγία Γραφή, η εξουσία δεν είναι κατεξουσιασμός, αλλά διακονία, σχέση εμπιστοσύνης και ικανότητα θεραπείας.
- Ο ασκών εξουσία οφείλει να έχει την ενσυναίσθηση να την πνευματική διάκριση, ώστε να μπορεί να δίνει στον άλλον αυτό που έχει ανάγκη για να ελευθερωθεί.

<u>21-03-2025</u> Μας έκλεψε η Παναγία

- Όλοι οι στίχοι των Χαιρετισμών έχουν μεγάλη δύναμη, όχι μόνο γιατί με αυτούς υμνούμε και χαιρετούμε την Παναγία μας, αλλά και γιατί δίνουν μια πνευματική κατεύθυνση.
- Με τη φράση των Χαιρετισμών "Χαίρε στοργή πάντα πόθο νικώσα", δηλώνουμε ότι η πνευματική ζωή δεν είναι ένας καταναγκασμός, μία καταπίεση, μία αγγαρεία, δεν έχει κίνητρο τον φόβο -τότε αυτή δεν θα είχε δύναμη και διάρκεια- ούτε είναι μία ιδέα προς κατανόηση. Αντίθετα, η πνευματική ζωή είναι μία εμπειρία παρουσίας προσώπου που μας αγκαλιάζει, μας αποδέχεται, μας γλυκαίνει, μας περιθάλπει υπαρξιακά, μας ελευθερώνει.
- Είναι τέτοια η δύναμη της στοργής της Παναγίας μας, που μας κλέβει την καρδιά και η Παναγία γίνεται ο θησαυρός μας.
- Ο άνθρωπος μπορεί να προχωρήσει πνευματικά πολύ, μόνο αν γευτεί τη στοργή της Παναγίας και την αγάπη του Χριστού.

- Με τη φράση "Χαίρε κυοφορούσα οδηγόν πλανωμένοις", δηλώνουμε ότι η Παναγία γέννησε Αυτόν που μας ελευθέρωσε από την πλάνη, δηλαδή την πίστη στον εαυτό μας, στον λογισμό μας, στα δεδομένα μας.
- Η μεγάλη μας πλάνη και το μεγάλο μας σφίξιμο είναι το να νομίζουμε ότι μπορούμε να ελέγχουμε και να καθορίζουμε τη ζωή μας και τον εαυτό μας.
- Το άφημά μας στον Θεό είναι ο μόνος τρόπος που πραγματικά θα μας ελευθερώσει.
- Οφείλουμε να αφεθούμε στον φωτισμό του Θεού, να ακολουθήσουμε τον δρόμο Του και να σταματήσουμε τους δικούς μας σχεδιασμούς και τις δικές μας μεθοδεύσεις.
- Με τη φράση "Χαίρε απογεννώσα Λυτρωτήν αιχμαλώτοις", δηλώνουμε ότι η Παναγία γέννησε Αυτόν που μας ελευθέρωσε από την αιχμαλωσία του εαυτού μας και των παθών μας.
- Ελεύθερος άνθρωπος είναι αυτός που είναι ελεύθερος από τον εαυτό του.
- Με τη φράση "Χαίρε πολλών πταιόντων συγχώρησις", δηλώνουμε ότι η Παναγία γέννησε Αυτόν που μας δίνει τη συγχώρηση και που είναι ο μόνος που το κάνει αυτό.
- Για να αιχμαλωτιστούμε από την αγάπη του Χριστού και της Παναγίας, το μόνο που εμείς χρειάζεται να κάνουμε είναι να παραδεχτούμε την αδυναμία μας και να τους αφεθούμε.

<u>23-03-2025</u> Η θυσία που γεννά Ζωή

- Ο Σταυρός του Χριστού, ως σύμβολο θυσίας που είναι, είναι και σύμβολο νίκης. Γιατί η θυσία πάντα νικάει. Νικάει την έχθρα, τον διχασμό, τη σύγκρουση, με άλλα λόγια νικάει την απουσία της αγάπης.
- Ο Σταυρός του Χριστού είναι η απόδειξη της θυσίας και της αγάπης.
- Ο Χριστός μάς καλεί να Τον ακολουθήσουμε σηκώνοντας ενδεχομένως τον δικό μας σταυρό. Και μάλιστα, όταν, ενώ υποφέρουμε, επιλέγουμε να ακολουθήσουμε τον Χριστό, η επιλογή μας αυτή αποκτά πολύ μεγάλη αξία.
- Όταν ακολουθώ κάποιον με άρση σταυρού, δηλαδή παράλληλα με την πληγή μου, βαθαίνει η σχέση αγάπης που έχω μαζί του. Γιατί δεν επικεντρώνομαι στην πληγή μου, αλλά σε αυτόν που ακολουθώ. Αυτό ακριβώς ισχύει και στη σχέση μου με τον Χριστό.
- Όταν παρά την πληγή μου ακολουθώ τον Χριστό, αυτό σημαίνει ότι έχω υπερβεί την εγωκεντρικότητά μου και την πληγή μου και κατά συνέπεια η σχέση μου με τον Χριστό έχει μπει σε άλλη διάσταση.
- Αν μία σχέση δεν ξεπεράσει το μέτρο της λογικής μας και των υπολογισμών μας, δεν είναι σχέση αληθινή. Γιατί δεν περιέχει θυσία, δηλαδή σταυρό, άρα δεν περιέχει ούτε ανάσταση.
- Όταν θυσιάζω το δίκαιό μου, την αλήθεια μου, τη βόλεψή μου στο όνομα του Χριστού και στο όνομα της αγάπης προς τον αδελφό μου, τότε ανοίγονται άλλοι ορίζοντες σχέσης. Αυτός είναι ο πολιτισμός του χριστιανικού ήθους, που αγνοεί ο κόσμος.

- Χριστιανός μπορεί να ονομάζεται μόνο αυτός που έχει το χριστιανικό ήθος της θυσίας, δηλαδή την εν ελευθερία άρνηση του εαυτού του για χάρη του Χριστού και για χάρη κάθε άλλου Χριστού, που είναι ο συνάνθρωπός του.

<u>28-03-2025</u> Ο θησαυρός που δεν ξοδεύεται

- Οι περισσότεροι άνθρωποι θέλουμε να κρύβουμε την πραγματικότητά μας ακόμη και από το ίδιο μας τον εαυτό. Είμαστε πολυπρόσωποι, εγωιστές και γεμάτοι λογισμούς, γι' αυτό και ζοριζόμαστε πολύ. Ακόμη και οι πλέον πνευματικές πράξεις μας τις περισσότερες φορές είναι αναθυμιάσεις του εγωισμού μας.
- Όσο κι αν είμαστε μακριά από τον Θεό, ταυτόχρονα είμαστε και πολύ κοντά Του. Κι όχι γιατί το αξίζουμε, αλλά γιατί το θέλει Αυτός και γιατί έχουμε και την Παναγία μας. Κι όλη η ιστορία να μεταπηδήσουμε από την κόλαση στον παράδεισο, από την ασχήμια μας στη χάρη του Θεού, από τον εγωισμό μας στη λύτρωση της ταπείνωσης και της αγάπης είναι η απόφασή μας να σταματήσουμε τις δικαιολογίες και να αναγνωρίσουμε την αματωλότητά μας.
- Όλο μας το βάσανο είναι οι ατομικές βεβαιότητες που έχουμε και η αντίστασή μας στην αγάπη του Θεού. Με άλλα λόγια, είναι ότι εμπιστευόμαστε πιο πολύ τον εαυτό μας παρά τον Χριστό και την Παναγία, ανεξάρτητα τι λέμε προς τα έξω.
- Δεν μπορούμε να φωτιστούμε από μόνοι μας. Η εγωιστική μας προσπάθεια να φωτίσουμε μόνοι τον εαυτό μας είναι η αιτία που χάσαμε τα μυαλά μας.
- Με τον εγωισμό μας δίνουμε χώρο στον διάβολο να μας βλάψει.
- Η αμαρτία έχει ημερομηνία λήξης και θάνατο. Κι έρχονται ο Χριστός και η Παναγία και μας προσφέρονται ως ένας θησαυρός ζωής, που δεν δαπανάται και δεν λήγει ποτέ.
- Όποιος με τη ζωή του εντάσσεται στο σώμα του Χριστού γίνεται ανάπαυση, αδαπάνητη ζωή και παρουσία φωτός για κάθε άλλον άνθρωπο.
- Είναι πολύ κοντά το σκοτάδι με το φως. Στο χέρι μας είναι να επιλέξουμε το φως.

<u>30a-03-2025</u> Οι πρακτικές βάσεις της πνευματικής ζωής

- Η πίστη δεν είναι υπόθεση μόνο του ανθρώπου. Πρωτίστως είναι δώρο του Θεού.
- Η πίστη εκφράζεται κυρίως με τη διάθεση του ανθρώπου να αφεθεί στα χέρια του Θεού.
- Όσο περισσότερο αδειάζουμε από τις δικές μας βεβαιότητες, τόσο περισσότερο γινόμαστε δεκτικοί των δωρεών του Θεού.
- Όταν εμείς δίνουμε στον Θεό τη διάθεση να πιστέψουμε, τότε ο Θεός δίνει σε μας το μεγάλο δώρο της πίστης.
- Με τη νηστεία παραδεχόμαστε ότι δεν μπορούμε να ζήσουμε μόνο με την υλική τροφή και ότι έχουμε ανάγκη και την πνευματική τροφή.

- Η αποχή μας από κάποιες τροφές, κατά τη νηστεία, πρέπει να καταλήγει στην αποχή μας από τα ατομικά μας θελήματα και από τις βεβαιότητές μας. Με άλλα λόγια, πρέπει να καταλήγει στην αποχή μας από το τέρας του εγωισμού μας.
- Εκδηλώσεις και αναθυμιάσεις του εγωισμού μας είναι οι συγκρούσεις, οι έχθρες και τα ποικίλα πάθη.
- Τα πάθη μας ξεριζώνονται, όταν τα αντικαταστήσουμε με το πάθος για τον Χριστό.
- Στην ορθόδοξη πνευματικότητα η άσκηση δεν είναι η απώθηση των παθών, αλλά η αντικατάσταση των παθών με το πάθος για τον Χριστό.
- Στην ορθόδοξη πνευματικότητα δεν αδειάζω από τον εαυτό μου και τα πάθη μου για να αυτοθαυμάζομαι και να με θαυμάζουν οι άλλοι, αλλά για να έρθει να κατοικήσει μέσα μου ο Χριστός. Κι αυτό δεν μπορεί να γίνει χωρίς προσευχή.
- Η προσευχή είναι η διάθεσή μου να γεμίσω από τον Θεό.
- Με την προσευχή δεν ζητώ έναν Θεό να μου υπηρετεί τα καμώματα, αλλά έναν Θεό να μου δώσει αληθινή ζωή.
- Η προσευχή είναι μια συνεχής τροφοδοσία Θεού, ένα συνεχές γέμισμα της ύπαρξής μας από τον Θεό.

<u>30b-03-2025</u> Η θεραπεία της κατάκρισης

- Η κρίση των άλλων είναι αναιδής αρπαγή του δικαιώματος του Θεού, αλλά η κατάκριση είναι καταστροφή της ψυχής αυτού που κατακρίνει. (Ιωάννης ο Σιναΐτης)
- Είναι βέβαιο ότι για όσα αμαρτήματα κατηγορήσαμε τον πλησίον, είτε ψυχικά είτε σωματικά, θα περιπέσουμε κι εμείς στα ίδια.
- Όποιος βλέπει τα δικά του παραπτώματα δεν θα ενδιαφερθεί για τίποτε άλλο στη ζωή του, διότι ο χρόνος που του δόθηκε δεν επαρκεί για να ασχοληθεί τα παραπτώματα των άλλων.
- Όταν κατακρίνουμε κάποιον, αποχωριζόμαστε από αυτόν και σκοτώνουμε την αγάπη.
- Η ουσία της αμαρτίας είναι η απομάκρυνση από τον Θεό και τον αδελφό μας.
- Ας αφήσουμε τον αμαρτωλό στο έλεος του Θεού και ας δούμε τα δικά μας χάλια.
- Αν θέλουμε ο Θεός να σκεπάζει τις αμαρτίες μας, ας φροντίζουμε πρώτοι εμείς να σκεπάζουμε τις αμαρτίες των άλλων.
- Να έχουμε μεγάλη καρδιά, που χωράει όλους τους ανθρώπους.
- Ακατακρισία δεν είναι το να μην ασχολούμαι με τις ζωές των άλλων, αλλά το να έχω τους άλλους στην καρδιά μου, που σημαίνει να διάκειμαι θετικά προς αυτούς και να τους θεωρώ σημαντικούς για τη ζωή μου.
- Διατάραξη της σχέσης μας με τον άλλον σημαίνει διατάραξη της σχέσης μας με τον Θεό.

- Όταν συναισθανθούμε ότι στο πρόσωπο του πλησίον μας κρύβεται ο Θεός, δεν θα τολμούμε να τον κρίνουμε και να τον κατακρίνουμε, διότι έτσι θα ατιμάζουμε τον ίδιο τον Θεό.
- Κατασπαταλούμε τον χρόνο μας σε κουτσομπολιά και δεν μας περισσεύει χρόνος να ασχοληθούμε με τον εαυτό μας και τα λάθη μας.
- Όταν κουκουλώνουμε τα αμαρτήματά μας για να μην τα βλέπουμε, τότε αυτά μετατρέπονται σε αδιαπέραστα εμπόδια που φράσσουν τον δρόμο προς την πνευματική μας ανάπτυξη. Γεμίζουμε με ενοχές, που μας προκαλούν αφόρητη πίεση και στεναχώρια, γι' αυτό και εκδηλώνουμε επιθετική συμπεριφορά προς τους άλλους, σκληρότητα και κατάκριση. Όσο μεγαλύτερες είναι οι ενοχές μας, τόσο πιο αυστηροί, σκληροί και απαιτητικοί γινόμαστε προς τους συνανθρώπους μας. Όσο πιο αμαρτωλά κι ένοχα ζούμε, τόσο πιο ανελέητα κρίνουμε και εξουθενώνουμε τους άλλους. Αντίθετα, όσο πιο αυστηροί είμαστε με τον εαυτό μας, τόσο πιο επιεικείς και εύσπλαχνοι γινόμαστε με τους άλλους. Τότε βαθύτερα τους κατανοούμε και τους αποδεχόμαστε. (Ιωάννης ο Σιναΐτης)
- Η Εκκλησία μάς προσφέρει γενναιόδωρα τα κατάλληλα φάρμακα, τα οποία μπορούν σιγά σιγά να μας θεραπεύσουν από το πάθος της κατάκρισης.
- Το πρώτο φάρμακο της Εκκλησίας κατά της κατάκρισης είναι η μετάνοια. Όταν ο άνθρωπος συνειδητοποιήσει τα δικά του ελαττώματα και πόσο είναι καταπληγωμένος από την αμαρτία, τότε δεν έχει τα μούτρα να κρίνει κανέναν για τα ίδια ή άλλα αμαρτήματα.
- Καταλαλούμε διαρκώς, γιατί δεν έχουμε πιστέψει ότι είμαστε εν αμαρτίαις, ότι είμαστε ένα με τους άλλους και ότι είμαστε συνυπεύθυνοι για την κατάσταση των άλλων.
- Η πνευματική ζωή της Εκκλησίας δεν είναι ένα ατομικό γεγονός, αλλά η ζωή και η κατάσταση του καθένα συνδέεται και αλληλοεπιδρά με τις ζωές όλων των άλλων.
- Μετάνοια είναι η ολοκληρωτική στροφή και αναφορά μας προς τον Θεό. Αυτή η κίνηση ανοίγει την καρδιά μας και μας ετοιμάζει να έρθει να σκηνώσει μέσα μας η χάρη του Θεού.
- Όταν δεχτούμε τη δωρεά της συγνώμης, του ελέους και της αγάπης του Θεού, συμφιλιωνόμαστε με τον ουράνιο Πατέρα μας, ησυχάζει ολόκληρη η ύπαρξή μας και γινόμαστε φορείς της Θείας αγάπης.
- Όταν μετανοώ, ελκύω την αγάπη του Θεού, μαλακώνει η καρδιά μου και αποκτώ άλλη θεώρηση των πραγμάτων. Όταν νιώθω ότι ελεήθηκα από τον Θεό, τέτοια διάθεση αποκτώ κι εγώ προς τους άλλους.
- Η παραδοχή της πραγματικότητάς μας είναι κάτι δύσκολο για μας. Επειδή όμως μπορούμε να τη λάβουμε αυτή ως δώρο από τον Θεό, τη ζητούμε μέσα από την προσευχή του οσίου Εφραίμ "Κύριε και Δέσποτα της ζωής μου..., δώρησέ μοι του οράν τα εμά πταίσματα...".
- Μόνο η χάρη του Θεού μπορεί να ανοίξει τα μάτια της καρδιάς μας, για να δούμε τον βαθύτερο εαυτό μας, που επιμελώς καλύπτουμε πίσω από τα πολλαπλά μακιγιαρίσματα και προσωπεία μας.

- Χωρίς τη χάρη του Θεού, ακόμα και στην αυτογνωσία να οδηγηθούμε, δεν θα μπορέσουμε να μετανοήσουμε και να ελευθερωθούμε. Όταν δούμε το σκοτάδι που κρύβεται μέσα μας, θα τρομάξουμε και θα απογοητευτούμε.
- Η αληθινή μετάνοια είναι ένα ολοσχερές ξάφνιασμα από τον Θεό, που έρχεται, όταν παραδεχτούμε την ολοκληρωτική αποτυχία μας.
- Το δεύτερο φάρμακο της Εκκλησίας κατά της κατάκρισης είναι η ταπείνωση.
- Η επίγνωση της αμαρτωλότητάς μας είναι χάρισμα που δίνεται όταν έχουμε ταπείνωση.
- Ταπεινός άνθρωπος είναι αυτός που έχει αφεθεί στον Θεό. Αυτός που, ό,τι και να περνά, λέει "Να 'ναι ευλογημένο".
- Η πηγή της κατάκρισης είναι η υπερηφάνεια. Νικώντας την υπερηφάνεια, δηλαδή αναγνωρίζοντας τα χάλια μας, νικούμε την κατάκριση.
- Ο ταπεινόφρων ζει μια κατάσταση βαθιάς ειρήνης και συμφιλίωσης με όλους και όλα, γιατί ο νους του είναι συγκεντρωμένος και απασχολημένος με τη δική του αμαρτωλή καρδιά και δεν ευκαιρεί να ασχοληθεί επικριτικά με τα σφάλματα των άλλων.
- Για να συνειδητοποιήσουμε την εσωτερική μας κατάσταση χρειαζόμαστε περισυλλογή, συγκέντρωση και μια καρδιά σε διαρκή εγρήγορση.
- Η αρετή, όταν δεν είναι καρπός βαθιάς ταπείνωσης και στερείται ταπείνωσης είναι ένα ύπουλο δηλητήριο, που διαβρώνει την πνευματική μας υπόσταση και μας εκτρέπει από την πορεία μας προς τον ταπεινό και πράο Θεό.
- Το τρίτο φάρμακο της Εκκλησίας κατά της κατάκρισης είναι η διάκριση.
- Έχοντας τη διάκριση, μπορούμε να βλέπουμε, πίσω από την κακή εικόνα που παρουσιάζει κάποιος, τις πολύ μεγάλες δυνατότητες που έχει και που είναι η πραγματικότητά του.
- Η διάκριση μας ενώνει με τους άλλους και μας συνάπτει στο κοινό σώμα της Εκκλησίας.
- Η διάκριση είναι η ανώτερη των αρετών και δίνεται σε όσους ζουν με εγρήγορση.
- Στην πνευματική ζωή κανείς δεν μπορεί να γίνει εμπόδιο στη σωτηρία μας και κανείς δεν είναι αντίπαλός μας. Μόνο ο εαυτός μας είναι αντίπαλός μας.
- Όταν είναι ένας παρθένος που κατακρίνει και ένας πόρνος που δεν κατακρίνει, πιο κοντά στον Θεό είναι ο δεύτερος παρά ο πρώτος. (Πατέρες της Εκκλησίας)
- Το τέταρτο φάρμακο της Εκκλησίας κατά της κατάκρισης είναι η ελεημοσύνη.
- Ο Θεός μάς δίνει το παράδειγμα της ευαισθησίας, του ελέους και της συγχώρεσης, για να το ακολουθήσουμε κι εμείς.
- Να έχουμε πάντα κατά νου ότι ο κάθε άνθρωπος, ακόμη και ο πιο ευτελής εξωτερικά, είναι ναός του Αγίου Πνεύματος κι έχει μοναδική αξία, της οποίας η αναγνώριση είναι πράξη πραγματικής ελεημοσύνης.
- Η αγάπη, η επιείκεια, η φροντίδα και η ταπείνωσή μας σε κάθε άνθρωπο είναι ελεημοσύνη.

- Οι άνθρωποι γύρω μας χρειάζονται την αποδοχή, τη συμπαράσταση, τη στοργή και την αγάπη μας. Όχι την αδιαφορία, την κριτική και την απόρριψή μας.
- Ο Θεός μάς καλεί να αγαπούμε, να διακονούμε και να αναπαύουμε τους αδελφούς μας, όχι να τους κατακρίνουμε και να τους καταδικάζουμε.
- Το πέμπτο και τελευταίο φάρμακο της Εκκλησίας κατά της κατάκρισης είναι ο φόβος του Θεού, όχι με την έννοια της τρομοκρατίας, αλλά με την έννοια του σεβασμού προς τον Θεό.
- Φοβάμαι τον Θεό σημαίνει φοβάμαι μη χάσω αυτόν τον θησαυρό, που είναι ο Θεός.
- Όσο θα συναισθανόμαστε τα χάλια μας και θα απομακρυνόμαστε από την αμαρτία, τόσο περισσότερο θα συνειδητοποιούμε την αγιότητα του Θεού.
- Η κατάκριση είναι μια επανάσταση εναντίον του Θεού και των συνανθρώπων μας. Αν συνειδητοποιήσουμε τη θανατηφόρα ενέργειά της, θα μπορέσουμε με τη χάρη του Θεού να ελευθερωθούμε σιγά σιγά από την καταδυναστεία της.
- Η κατάκριση είναι αυτό που περισσότερο από όλα αποστρέφεται ο Θεός. Γιατί ο Θεός είναι δίκαιος και η κατάκριση είναι γεμάτη από αδικία.
- Η κατάκριση είναι η μεγαλύτερη αμαρτία. Με αυτήν φεύγει αμέσως η χάρη του Θεού και απομακρύνεται περισσότερο από κάθε άλλη αμαρτία.
- Η ακατακρισία είναι ο πιο εύκολος και ασφαλής τρόπος να σωθούμε.

<u>31-03-2025</u> Ο συντομότερος δρόμος για τη χαρά

- Η ακατακρισία είναι ένας εύκολος δρόμος για να πλησιάσουμε τον Θεό και ένας σύντομος δρόμος για να έχουμε ειρήνη και χαρά στην καρδιά μας.
- Η μεγαλύτερη αδικία που κάνουμε στον εαυτό μας, με την οποία στερούμαστε πολλών δυνατοτήτων και ευλογιών, είναι η πτώση μας στην κατάκριση.
- Στην εποχή μας, που είναι μια εποχή υπερπληροφόρησης, ο καθένας έχει ένα κινητό στο χέρι και τις περισσότερες φορές παρατηρεί τις ζωές των άλλων, δηλαδή γεγονότα που δεν σχετίζονται με τον ίδιο. Έτσι αποφεύγει να μπει στην επώδυνη διαδικασία να κοιτάξει την κατάσταση της καρδιάς του και να προχωρήσει.
- Το περιβάλλον που ζούμε είναι τέτοιο, που ενθαρρύνεται η ενασχόλησή μας με τις ζωές των άλλων και όχι με τον εαυτό μας. Το κάνουμε αυτό, γιατί πιστεύουμε ότι έτσι μειώνεται το άγχος μας από το δικό μας πρόβλημα. Όμως με την ενασχόλησή μας με τις ζωές των άλλων ενθαρρύνεται και το πνεύμα της κατάκρισης.
- Τα δικά μας προβλήματα, αντί να προσπαθούμε να τα θεραπεύσουμε, κάνουμε το λάθος να τα υποβαθμίζουμε, εστιάζοντας το ενδιαφέρον μας στους άλλους, θεωρώντας ότι αυτοί είναι σε χειρότερη κατάσταση από μας. Έτσι κουκουλώνουμε και τις ενοχές μας.
- Η ενασχόληση με τις ζωές των άλλων είναι, εκτός των άλλων, και μια μορφή επιβολής εξουσίας και κυριαρχίας.
- Πίσω από την κατάκριση βρίσκεται το μίσος και η μνησικακία. (Ιωάννης ο Σιναΐτης)

- Το μίσος πολλές φορές γεννιέται από ένα σενάριο φανταστικής αδικίας, που έχουμε φτιάξει, επειδή ζηλεύουμε τον άλλον.
- Επειδή στην πραγματικότητα έχουμε μίσος, φτιάχνουμε σενάρια με τα οποία θυματοποιούμε τον εαυτό μας και έτσι δικαιολογούμε κάποιες πράξεις με τις οποίες πλήττουμε τους αδελφούς μας.
- Πίσω από την κατάκριση πάντα υπάρχει ένα σοβαρό πνευματικό πρόβλημα. Το "Έτσι μου ήρθε και κατέκρινα", που λέμε πολλές φορές, δεν είναι η αλήθεια.
- Η κατάκριση, σαν παχιά βδέλλα, αφαιρεί το "αίμα" της αγάπης.
- Όταν κατακρίνουμε κάποιον, εξαφανίζεται κάθε ικμάδα θετικής διάθεσης και αγάπης.
- Εάν βλέπουμε τον άλλον ως σημαντικό, πολύτιμο, ιερό πρόσωπο, εικόνα του Θεού, δεν θα τον κατακρίνουμε ούτε θα τον κρίνουμε.
- Η άνεση με την οποία αξιολογούμε έναν άνθρωπο, ακόμα κι αν δεν τον κατακρίνουμε, δείχνει επιπολαιότητα και έλλειψη σοβαρότητας και ειδικού πνευματικού βάρους.
- Ο άνθρωπος που με όλο του το είναι προσπαθεί συνεχώς να τιμά τον άλλον έχει αρχοντιά, ευγένεια, ωραιότητα.
- Η κατάκριση συχνά είναι μια μορφή υποκρισίας αγάπης, που οδηγεί σε βάρος στην καρδιά και πνευματικές πτώσεις.
- Να προσέχουμε τα κρυφά πάθη, αυτά που είναι ντυμένα με το ένδυμα της αρετής. Το πρόβλημα με αυτά είναι ότι νομίζουμε πως είμαστε καλά και δεν ζητάμε θεραπεία-μετάνοια.
- Όταν κάνουμε κάτι σε κάποιον και λέμε ότι το κάνουμε από αγάπη, λέμε ψέματα. Όταν πραγματικά κάνουμε κάτι από αγάπη, δεν έχουμε την ανάγκη να πούμε ότι είναι από αγάπη.
- Το να μπαίνουμε απρόσκλητοι στις ζωές των άλλων, συχνά με το πρόσχημα ότι το κάνουμε από αγάπη, είναι μια έμμεση μορφή κατάκρισης.
- Η αγάπη προς τον άλλον γίνεται ευπρόσδεκτη από τον Κύριο, όταν με τον τρόπο που τη δίνουμε δεν υπονοούμε ότι εμείς είμαστε σε σωστό δρόμο.
- Να μην κρίνουμε κανέναν αμαρτωλό, γιατί αύριο μπορεί εμείς να είμαστε στη θέση του ή και σε χειρότερη θέση. Κι αυτός μπορεί να μετανοήσει, ενώ εμείς να μείνουμε αμετανόητοι.
- Όποιος θέλει να νικήσει το πνεύμα της καταλαλιάς, ας επιρρίψει την κατηγορία όχι στον άνθρωπο που αμάρτησε, αλλά στον δαίμονα που τον έσπρωξε στην αμαρτία. Διότι, αν και όλοι αυτοπροαίρετα αμαρτάνουμε, κανείς δεν θέλει να αμαρτάνει στον Θεό. (Ιωάννης ο Σιναΐτης)
- Ο έρωτας δεν κρατάει πολύ. Είναι όμως το κίνητρο, για να εξελιχθεί ο άνθρωπος στο πλαίσιο της αγάπης και της βαθιάς σύνδεσης με τον άλλον άνθρωπο.
- Ο άνθρωπος που ζούμε μαζί και που μας ζορίζει είναι η πρόκληση προς ποια κατεύθυνση θα πάμε, στο αν και πώς θα εξελιχθούμε. Είναι το μέσο της άσκησής μας.

- Η κατά Θεόν αυτομεμψία έχει μέσα της ελπίδα και οδηγεί στη μετάνοια, σε αντίθεση με την αυτοκατάκριση, που οδηγεί σε αδιέξοδο και σε απελπισία. Η αυτοκατάκριση είναι ένας πληγωμένος εγωισμός.
- Υπάρχουν άνθρωποι που φανερά αμαρτάνουν αλλά και μυστικά μετανοούν.
- Η λογική της μετάνοιας δεν υπάρχει στην κοσμική ζωή. Έτσι κάνουμε το μεγάλο λάθος να κατηγοριοποιούμε τους ανθρώπους γύρω μας με βάση τις ενέργειές τους και όχι με βάση τη μετάνοιά τους.
- Ο Θεός τον άνθρωπο που μετανοεί δεν τον συγχωρεί απλώς, αλλά τον δικαιώνει. Τον βγάζει καλύτερο κι από πριν.
- Ας απαντήσουμε με ειλικρίνεια στο ερώτημα πώς θα βλέπαμε κάποιον που μας έβλαψε αλλά συγχωρέθηκε από τον Θεό. Μήπως θα εξακολουθούσαμε να είμαστε θυμωμένοι μαζί του;
- Ο άνθρωπος που κατακρίνει χάνει την ευγένειά του, την αξιοπρέπειά του, την ομορφιά του.
- Όταν πενθούμε για τα δικά μας σφάλματα και αληθινά μετανοούμε, δεν έχουμε καν τη διάθεση να ασχολούμαστε με τα σφάλματα των άλλων.
- Όπως δεν αντέχει η φωτιά στο νερό, έτσι δεν αντέχει και η κατάκριση στον άνθρωπο της μετάνοιας.
- Αν δούμε κάποιον να αμαρτάνει ακόμα και την ώρα του θανάτου του, ούτε τότε να τον κατακρίνουμε, γιατί η απόφαση του Θεού είναι άγνωστη στους ανθρώπους. Μερικοί έπεσαν φανερά σε μεγάλα σφάλματα, κρυφά όμως έπραξαν πολύ μεγαλύτερα καλά. Έτσι εξαπατήθηκαν οι φιλοκατήγοροι. Κι εκείνο που κρατούσαν στα χέρια τους ήταν καπνός και όχι ήλιος. (Ιωάννης ο Σιναΐτης)
- Επειδή θέλουμε κάποιοι να είναι κατώτεροι από μας, ώστε να απενοχοποιούμε τις πτώσεις μας και τη ραθυμία μας, ψάχνουμε στους άλλους τα άσχημα, για να τους κατηγορούμε.
- Για όσα αμαρτήματα κατηγορήσαμε τον πλησίον, είτε ψυχικά είτε σωματικά, είναι βέβαιο ότι θα περιπέσουμε κι εμείς σε αυτά. (Ιωάννης ο Σιναΐτης)
- Η φανέρωση μιας νοσηρής και αδούλευτης ψυχής είναι το άκαμπτο, η απολυτότητα, η ύπαρξη βεβαιοτήτων, η σκληροκαρδία.
- Η σκληροκαρδία είναι η επιβεβαίωση ότι δεν έχουμε ασχοληθεί ουσιαστικά και αποτελεσματικά με τα δικά μας λάθη.
- Όταν κάποιος μας μιλάει με ένταση ή και με θυμό, θεωρώντας άδικα ότι φταίμε για κάτι, εμείς να τον αφήνουμε να εκτονωθεί, διατηρώντας την ηρεμία μας και την αξιοπρέπειά μας.
- Οι δαίμονες μάς σπρώχνουν πιεστικά ή στο να αμαρτήσουμε ή στο να κατακρίνουμε όσους αμάρτησαν, ώστε με το δεύτερο να μολύνουν οι κακούργοι το πρώτο. Ας γνωρίζουμε ότι γνώρισμα των μνησίκακων και των φθονερών είναι και αυτό: Τις διδασκαλίες, τα

πράγματα ή τα κατορθώματα του άλλου τα κατηγορούν και τα διαβάλλουν με ευχαρίστηση και ευκολία, καταποντισμένοι άθλια από το πνεύμα του μίσους. (Ιωάννης ο Σιναΐτης)

- Είναι μεγάλο το πρόβλημα που έχουμε και δείχνει την κατάστασή μας να θέλουμε να ασχολούμαστε ακόμη και με το ένα αρνητικό που ίσως έχει κάποιος, ο οποίος μπορεί να έχει μύρια θετικά. Θέλουμε δηλαδή να μειώνουμε τον άλλον, για να νιώθουμε εμείς καλύτεροι.
- Οι αγιασμένες ψυχές χαίρονται με την προκοπή και τα καλά των άλλων.
- Ανώτερο κι από το να συμπάσχω στο πρόβλημα και στο πένθος του άλλου είναι το να αναγνωρίζω και να χαίρομαι για την αξία, την προκοπή και τα καλά του άλλου. Αυτό δείχνει εσωτερική ισορροπία και πνευματική καλλιέργεια.
- Για τον Θεό είναι πολύ χειρότερο το να κατακρίνουμε παρά το να μην νηστεύουμε.

<u>04-04-2025</u> Η χριστιανική αναρχία

- Είμαστε μπλεγμένοι στα πάθη μας και δεν έχουμε χαρά ούτε βλέπουμε χαρά γύρω μας, κυρίως γιατί δεν έχουμε γευτεί προσωπικά τον πλούτο της αγάπης του Θεού, δεν γνωρίσαμε ποιος τελικά είναι ο Θεός μας.
- Αν έχουμε έστω και λίγο ανοιχτή την καρδιά μας, θα δούμε ότι υπάρχουν πολλές αφορμές για να καταλάβουμε ότι ο Θεός είναι Πατέρας μας και ότι η Παναγία μάς φροντίζει με ενδιαφέρον μητρικό. Και τότε θα ελευθερωθούμε και θα αποκτήσουμε μια άνεση ζωής.
- Ο λόγος που οι περισσότεροι άνθρωποι δεν εκκλησιάζονται και δεν μπαίνουν σε μια πνευματική πορεία είναι γιατί είτε αγνοούν τη χαρά και την ανυπέρβλητη αξία της πνευματικής ζωής είτε βλέπουν τον Θεό ως έναν σκληρό δικαστή και την Εκκλησία ως έναν χώρο γεμάτο απαγορεύσεις και επιπλήξεις για τα λάθη που κάνουμε.
- Λόγω της δικής μας εσφαλμένης αντίληψης περί Θεού και Εκκλησίας και λόγω ενός ψυχισμού φόβου και ενοχών που έχουμε, δεν επιτρέπουμε στην καρδιά μας να εισπράξει τον πλούτο της αγάπης του Θεού.
- Η μεγαλύτερη αμαρτία και η μεγαλύτερη κατασυκοφάντηση του Θεού είναι η απελπισία. Όταν απελπιζόμαστε, φανερώνουμε ότι δεν πιστεύουμε στο μέγεθος της αγάπης του Θεού και προβάλλουμε σε Αυτόν το δικό μας σχήμα ηθικής και κανόνων.
- Ο Θεός μάς αγαπά πιο πολύ από ότι εμείς αγαπούμε τον εαυτό μας. Κι έχουμε και την Παναγία μας, η οποία συγκαταβαίνει κι έρχεται σιωπηλά, με τρυφερότητα και με διάκριση να φροντίσει την ψυχή μας.
- Ό,τι γίνεται μέσα στην Εκκλησία και ό,τι αποκαλύπτει ο Θεός είναι η πρόκληση-πρόσκλησή Του να αναπτύξουμε σχέση χαράς και αγάπης μαζί Του. Και για τον λόγο αυτό, ο Θεός κάνει τα πάντα, όχι γιατί μας έχει ανάγκη και θέλει οπαδούς, αλλά γιατί από αγάπη θέλει πάντα να είμαστε χαρούμενοι και ελεύθεροι.
- Ο Θεός προσπαθεί με κάθε τρόπο να μας αφυπνίσει, ώστε να σταματήσουμε την πορεία μας προς τον θάνατο και να στραφούμε προς τη ζωή.

- Βλέπουμε μαύρη και άσχημη τη ζωή, γιατί θέλουμε όλα να τα ελέγχουμε εμείς και γιατί δεν έχουμε καταλάβει ποια είναι η ζωή και η χαρά ή, για να το πούμε καλύτερα, Ποιος είναι η ζωή και η χαρά.
- Ο Θεός μάς μαθαίνει ότι η αγάπη είναι συγκατάβαση, είναι ταπείνωση. Ότι δηλαδή αυτός που αγαπά, κατεβαίνει εκεί που είναι το αγαπώμενό του πρόσωπο, για να τον ανεβάσει ψηλά.
- Η αληθινή αγάπη, δηλαδή αυτή του Θεού, δεν συνάδει με την κοσμική δικαιοσύνη.
- Η δικαιοσύνη του Θεού είναι διαφορετική από τη δικαιοσύνη των ανθρώπων.
- Όταν αγαπάμε αληθινά, βγαίνουμε από τον εαυτό μας και απεμπολούμε τα δικαιώματά μας, για να αναπαύσουμε και να δώσουμε χαρά στον άλλον.
- Η αγάπη είναι το αληθινό νοιάξιμο για τον άλλον.
- Αυτός που έμαθε να αγαπά αληθινά, έχει εκείνη τη λεπτότητα και την ευαισθησία, που καταλαβαίνει την κατάσταση του άλλου πριν ο άλλος του πει κάτι.
- Ο άνθρωπος που έμαθε από τον Θεό να αγαπά δεν ξεχωρίζει τους ανθρώπους σε εχθρούς και φίλους. Αγαπά τους πάντες και όλοι είναι δικοί του.
- Υπάρχει μεγαλύτερη αναρχία εναντίον του κακού, που θέλει να αυξήσει την εξουσία του, όταν θέλεις να διακονήσεις αυτόν που σε εχθρεύεται; Όταν ξεπερνάς την πληγή που σου προκάλεσε ο άλλος και ποθείς το καλό του;
- Αυτός που αγαπά συμπάσχει με τον άλλον. Βάζει τον πόνο που αισθάνεται για τον άλλον πάνω από τον όποιο πόνο και την όποια αδικία είχε από αυτόν.

<u>06-04-2025a</u> Η μειονεξία της δύναμης

- Την Πέμπτη και τελευταία Κυριακή των Νηστειών η Εκκλησία μας προβάλλει ως πρότυπο μετάνοιας την οσία Μαρία την Αιγυπτία. Ο λόγος που το κάνει αυτό η Εκκλησία, είναι για να αφυπνίσει και να ενεργοποιήσει τους πιο αμελείς στον πνευματικό αγώνα, δηλαδή στη διαδικασία της μετάνοιας και της αποκατάστασης της σχέσης με τον Θεό.
- Το ότι έχουμε στο εικόνισμα μία πόρνη, τη Μαρία την Αιγυπτία, την οποία τιμούμε ως αγία και την προσκυνούμε δεν συνάδει μια καμία λογική και καμία ηθική του κόσμου, είναι όμως τελείως αποδεκτό μέσα στο πλαίσιο της αγάπης και του ελέους του Θεού.
- Η αγιότητα δεν απόδειξη των δυνατοτήτων μας, αλλά παραδοχή της αγάπης του Θεού.
- Όλοι ζούμε στην πτώση και την αμαρτία. Στον βαθμό που αυτό το αναγνωρίζουμε και εμπιστευόμαστε το έλεος του Θεού, ανοιγόμαστε σε άλλους ορίζοντες ζωής.
- Στην πορεία της αγιότητας μπορούμε να μπούμε, μόνο αν γκρεμίσουμε τον θρόνο μας, δηλαδή την ωραιοποιημένη εικόνα που έχουμε φτιάξει από μικροί για τον εαυτό μας. Αυτό άλλωστε έκαναν οι άγιοι.
- Αυτό που για τον κόσμο είναι αποτυχία, αμαρτία και οδύνη, μέσα στην Εκκλησία μπορεί να γίνει ευλογία και απαρχή της ένταξής μας σε πορεία σχέσης με τον Θεό.

- Μπορούμε να έχουμε σχέση με τον Θεό, όχι γιατί το αξίζουμε, αλλά γιατί ο Θεός μάς αγαπά κι εμείς μπορούμε να ανταποκρινόμαστε σε αυτήν την αγάπη.
- Η σχέση με τον Χριστό αλλά και οποιαδήποτε σχέση αγάπης και αλήθειας απαιτεί οδύνη, σταυρό, έξοδο από τον εαυτό μας.
- Οι άνθρωποι που είναι γεμάτοι μέσα τους δεν ζητούν πρωτοκαθεδρίες και αναγνώριση.
- Όποιος θέλει να είναι μέγας, οφείλει να είναι διάκονος όλων. Κι όποιος θέλει να είναι πρώτος, οφείλει να είναι δούλος όλων. (Κύριος)
- Οι απομακρυσμένοι από τον Θεό και τον λόγο του Θεού άνθρωποι μαζεύουν δύναμη για να κυριαρχούν στον κόσμο, αλλά υπάρχει κάτι στο οποίο πάντα θα μένουν αδύναμοι κι αυτό είναι ο θάνατος. Απέναντι στον θάνατο οι απομακρυσμένοι από τον Θεό και τον λόγο Του άνθρωποι μόνο θόρυβο και καμώματα μπορούν να κάνουν.
- Ο άνθρωπος που έχει ειλικρινή μετάνοια είναι γεμάτος από τη χαρά του Θεού και δεν τον απασχολεί αν τον έχουν αδικήσει.
- Αν συνειδητοποιήσουμε ότι είμαστε μεγάλοι και πρώτοι όταν είμαστε διάκονοι όλων, τότε λύνονται όλα τα προβλήματα των διαπροσωπικών μας σχέσεων και της ζωής μας καθώς και τα ψυχολογικά μας προβλήματα.

<u>06-04-2025b</u> Η ελευθερία της συγχώρησης

- Όλο το περιεχόμενο της πνευματικής ζωής καθώς και η γνησιότητά της φανερώνεται στην έννοια της συγχώρησης.
- Ανώτερος από αυτόν που κάνει θαύματα και αναστάινει νεκρούς είναι αυτός που συναισθάνεται την αμαρτωλότητά του και μετανοεί. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Η συγχωρητικότητα μας καθιστά οικείους του Θεού.
- Με τη συγχωρητικότητα γινόμαστε κι εμείς οι ίδιοι έλεος Θεού για τους αδελφούς μας. Αποκτούμε πνευματική ευαισθησία, ευγένεια ψυχής. Βγαίνουμε από το θέλημά μας και γινόμαστε υπόδειγμα επιείκειας, συγκατάβασης, πραότητας.
- Ο Θεός μού απευθύνει προσωπικά την πρόσκληση για εσωτερική ελευθερία και η θετική απάντησή μου σε αυτήν την πρόσκληση με καθιστά πρόσωπο.
- Πρόσωπο είναι ο άνθρωπος που ελεύθερα και αγαπητικά κοινωνεί του άλλου.
- Αυτό που μας κάνει να μπορούμε να συγχωρούμε κάποιον που μας αδικεί δεν είναι κάποια πίεση στον εαυτό μας, αλλά το ότι έχουμε μια άλλη δικαίωση, που είναι η παρουσία του Θεού.
- Το μέτρο του χριστιανικού μας ήθους είναι η αγάπη μας για τον άλλον και η επιθυμία μας να αναπαυτεί ο άλλος και να σωθεί, που υπερβαίνει την όποια πληγή προκάλεσε σε μας.
- Αν περιορίζω μία σχέση μου στην αίσθηση ενός τραύματος που είχα από τον άλλον, αυτό σημαίνει ότι είμαι άπειρος από την παρουσία και το έλεος του Θεού.

- Συγχώρηση σημαίνει άνοιγμα, ευρυχωρία, γκρέμισμα των τειχών που με ορίζουν και με περιορίζουν, συνύπαρξη στον ίδιο χώρο με τον άλλον και ένωση των δύο μεταξύ μας και με το σώμα του Χριστού.
- Η συγχώρηση είναι η συνειδητοποίηση της ανάγκης μας να συνδεθούμε με το κοινό σώμα του Χριστού και η αποκατάσταση της ενότητας και ακεραιότητας του σώματος του Χριστού.
- Η δυνατότητα να συγχωρέσω κάποιον είναι αδύνατη, αν η καρδιά μου είναι ξεκομμένη από τον Χριστό. Μόνο με την πληρότητα που μου δίνει ο Χριστός μπορώ να συγχωρέσω τον άλλον.
- Η επιθυμία μας να δικαιωνόμαστε έναντι του άλλου, π.χ. διαπραγματευόμενοι κάτι, είναι ένα μεταπτωτικό ανθρώπινο κατασκεύασμα, για να οριοθετούμε τις μεταξύ μας σχέσεις.
- Προϋπόθεση και βάση της συγχώρησης είναι συνειδητοποίηση ότι ο συνάνθρωπός μου είναι εικόνα Θεού.
- Ο λόγος που ασκούμαστε στις αρετές και κάνουμε καλές πράξεις είναι γιατί θέλουμε να διαφυλάξουμε την υπερπολύτιμη σχέση μας με τον Θεό.
- Τη χάρη του Θεού την ελκύουμε, όταν είμαστε σπλαχνικοί προς τον αδελφό μας.
- Όπως φέρομαι εγώ στον αδελφό μου, φέρεται κι ο Θεός σε μένα. Αν αποφασίσω να μην κατακρίνω κανέναν άνθρωπο και έχω όλους τους ανθρώπους στην καρδιά μου, είναι πολύ κοντά το έλεος του Θεού. Αυτό ισοσταθμίζει πολλές ασκήσεις πνευματικές.
- Ο Θεός πάνω από τη λατρεία προς το πρόσωπό Του προτιμά τη συγνώμη του αδελφού μας.
- Μέσω του αδελφού μας και της αγαπητικής σχέσης μαζί του ερχόμαστε κοντά στον Θεό. Ο αδελφός μας είναι το όχημα που μας φέρνει κοντά στον Θεό. Κάθε άλλη προσπάθεια αυτόνομη, ατομική εκζήτησης του Θεού, είτε μέσω άσκησης είτε μέσω θεολογικής προσέγγισης-μελέτης, θα μας οδηγήσει σίγουρα σε προσωπικό αδιέξοδο και ψυχική κόπωση.
- Χωρίς συνεχή προσευχητική αναφορά της ζωής μας και των πράξεών μας στον Θεό δεν μπορούμε να σεβαστούμε το πρόσωπό μας και το πρόσωπό του αδελφού μας ούτε να αναγνωρίσουμε την προσωπική μας αξία.
- Η καθημερινή μας παραζάλη και διάσπαση, η έλλειψη χαράς και η αδιαφορία μας για τις υπαρξιακές μας ανάγκες μάς καθιστούν ανίκανους να αποδεχτούμε και να συγχωρήσουμε τους άλλους με την καρδιά μας.
- Αν κανείς σέβεται και φροντίζει τον εαυτό του, δεν αντέχει να είναι χωρισμένος από τους άλλους, γιατί τους θεωρεί πολύτιμους και πολύ σημαντικούς για τη ζωή του.
- Όταν έχουμε αληθινή προσευχή, δεν μπορούμε να αποκλείουμε ούτε έναν άνθρωπο από την καρδιά μας. Δηλαδή η αληθινή προσευχή είναι δείκτης που μας δείχνει την αλήθεια και το ψέμα της ζωής μας.
- Η μεγάλη μας κόλαση και ο μεγάλος μας πειρασμός είναι η αγωνία μας να δικαιωνόμαστε, αλλά το πραγματικό μας δίκαιο είναι η σχέση μας με τον άλλον.

- Η δικαιοσύνη είναι η πληρότητα της αρετής, που είναι η αγάπη.
- Όταν ζητούμε συνεχώς δικαίωση, στην ουσία ομολογούμε ότι μειονεκτούμε πνευματικά και ότι δεν είμαστε πλήρεις.
- Θα μπορέσουμε να συγχωρήσουμε τον άλλον, μόνο αν πρώτα αποκτήσουμε επίγνωση των δικών μας λαθών και των δικών μας πτώσεων. Διαφορετικά, αν πιστεύουμε πως εμείς είμαστε ενάρετοι και συγκρίνουμε τον αδελφό μας με κέντρο τον εαυτό μας, ο Θεός, μέσα στην πρόνοιά Του, θα παραχωρήσει να πέσουμε σε μεγάλη αμαρτία, για να καταλάβουμε τα χάλια μας και για να μπορέσουμε να δούμε τον αδελφό μας με περισσότερη επιείκεια.
- Όλοι έχουμε μερίδιο ευθύνης για το κακό που υπάρχει γύρω μας. Αν μπορούσαμε να το αντιληφθούμε αυτό βαθιά, με φιλότιμο και ευσυνειδησία, θα μας ήταν εύκολο όχι μόνο να συγχωρήσουμε, αλλά και να ζητήσουμε κι εμείς συγνώμη από τους άλλους.
- Ο άνθρωπος της συγνώμης, δηλαδή ο άνθρωπος της μετάνοιας, είναι μια ευλογία και μια αποκάλυψη για όλον τον κόσμο και για όλη την κτίση.
- Αν συνειδητοποιούσαμε την κατάστασή μας και αναφέραμε τη ζωή μας στον Χριστό, τότε όχι μόνο θα συγχωρούσαμε τον άλλον, αλλά και θα συμπάσχαμε με τον άλλον στην πτώση του.
- Όταν συγχωρούμε τον άλλον, οφείλουμε και να συμπάσχουμε μαζί του και όχι απλά να αποφεύγουμε την περιφρόνησή του.
- Η συγχώρηση του αδελφού μας και η μη κατάκρισή του είναι ο πιο εύκολος και σύντομος τρόπος για να σωθούμε.
- Όλοι μπορούμε να συγχωρούμε και όλοι μπορούμε να μην κατακρίνουμε, άρα όλοι είμαστε για τον Ουρανό.
- Το άπαν της πνευματικής πορείας ενός ανθρώπου είναι η συμφιλίωση και η ενότητα. Οφείλουμε να αφήσουμε τις μικρότητες, να πλησιάσουμε τον συνάνθρωπό μας και να συμφιλιωθούμε μαζί του.
- Επειδή είμαστε άνθρωποι αδύναμοι, κάποιες φορές, χωρίς να το θέλουμε, μπορεί να νευριάσουμε και να βγάλουμε οργή και εχθρότητα για κάποιον. Αν όμως αυτή η οργή και αυτή η εχθρότητα παραμείνουν για μεγάλο χρονικό διάστημα, τότε πλέον η αποστροφή μας προέρχεται από ηθελημένη κακία.
- Οφείλουμε να λύνουμε την οργή και την έχθρα προς τον αδελφό μας πριν από τη δύση του ήλιου, διότι, όταν κάτι χρονίσει, γίνεται χειρότερο. (Κύριος)
- Η χρόνια έχθρα δύσκολα θεραπεύεται.
- Αν κρατούμε την οργή μέσα μας, θα προσπαθούμε να βρούμε τρόπους να εκδικηθούμε τον άλλον, να του ανταποδώσουμε το κακό που μας έκανε, ώστε να καταλάβει πόσο άδικος και κακός είναι. Δηλαδή θα ταλαιπωρούμαστε από λογισμούς.
- Οφείλουμε να συνειδητοποιήσουμε ότι ο άνθρωπος από τον οποίο απομακρυνθήκαμε καρδιακά είναι εικόνα Θεού, παιδί του Θεού και προστατευόμενος του Θεού. Γι’ αυτό, όταν

τα βάζουμε μαζί του, στην ουσία τα βάζουμε με Αυτόν που τον προστατεύει, δηλαδή με τον ίδιο τον Θεό.

- Κι από τα σαρκικά αμαρτήματα μεγαλύτερη αμαρτία και μεγαλύτερο εμπόδιο για να προσέλθουμε στη Θεία Κοινωνία είναι η ασυγχωρησία. Εκείνος μεν που πόρνευσε και μοίχευσε, μαζί με την ικανοποίηση της επιθυμίας τελείωσε και την πράξη της αμαρτίας και, αν ανανήψει, σηκωθεί από την πτώση του και μετανοήσει, θα παρηγορηθεί. Όποιος όμως μνησικακεί αμαρτάνει καθημερινά κι ουδέποτε βάζει τέλος στην αμαρτία του.
- Ο μνησίκακος ξεγελά τον εαυτό του ότι είναι εντάξει, διότι η μνησικακία του δεν τον εκθέτει εξωτερικά τόσο όσο η πορνεία. Του κατατρώγει όμως τα σωθικά. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Τίποτε άλλο δεν γεμίζει τόσο με ακαθαρσίες την ψυχή όσο η οργή που παραμένει μέσα μας, διότι όπου υπάρχει θυμός και οργή, το πνεύμα της πραότητας και το πνεύμα της συμφιλίωσης απομακρύνονται.
- Η πραότητα και η συμφιλίωση είναι καρποί του Αγίου Πνεύματος. Κι όταν είμαστε έρημοι από Άγιο Πνεύμα, δεν μπορούμε να έχουμε πραότητα και πνεύμα συμφιλίωσης.
- Η μνησικακία δεν είναι στιγμιαίο πάθος, αλλά μια διαρκής μάστιγα, που μας στερεί τη χάρη του Αγίου Πνεύματος.
- Ο μνησίκακος στην ουσία δεν θέλει και δεν αγαπά τον Θεό. Μόνο τον εαυτό του αγαπά με έναν άρρωστο τρόπο.
- Τον άνθρωπο που μας αδίκησε να τον θεωρούμε ως τραυματισμένο, άρρωστο μέλος, στο οποίο θα δώσουμε τις προϋποθέσεις της ίασης μέσα από τη στάση και την προσευχή μας.
- Δεν διαπλάθουμε τους άλλους με συμβουλές, με κηρύγματα, με όμορφα λόγια. Τους διαπλάθουμε με το είναι μας και τη μετάνοιά μας.
- Η επικοινωνία μας με τους άλλους να έχει ουσία και περιεχόμενο, όχι φλυαρίες.
- Να μάθουμε να βρίσκουμε την ομορφιά και την παρουσία του Θεού ακόμα και στα πιο απλά πράγματα και να γινόμαστε ο ένας βοηθός του άλλου.
- Να εμπνέουμε στον άλλον την επιθυμία και αναζήτηση του Θεού. Αυτό άλλωστε σημαίνει σχέση, συγχωρητικότητα και αγάπη.
- Όταν είμαι σε διάσπαση και σύγκρουση μέσα μου, έτσι είμαι και με τον αδελφό μου. Αυτό που με καθιστά ενιαίο και με ενώνει με τον αδελφό μου είναι η μετάνοια, η ολοκληρωτική στροφή μου προς τον Χριστό.
- Όταν ο Κύριος επρόκειτο να προχωρήσει στο Πάθος, την ώρα της προσευχής Του στη Γεσθημανή, ζήτησε από τον Πατέρα Του όλοι οι άνθρωποι να γίνουν ένα, κατά το πρότυπο της Αγίας Τριάδας. Αυτή η ενότητα, που σημαίνει αποδοχή του άλλου, συμφιλίωση με τον άλλον προϋποθέτει διαρκή άσκηση της θετικής σκέψης, του καλού λογισμού, συνειδητοποίηση της πραγματικότητάς μας και προσωπική καλλιέργεια.

- Ο καλός λογισμός, αν τροφοδοτείται από τον εαυτό μας, κάποια στιγμή θα μας φέρει άγχος ή κατάθλιψη. Η χάρη και η δύναμη του Θεού είναι αυτό που χρειαζόμαστε, ώστε να αλλάξει όλο το μέσα μας, κατά συνέπεια και ο λογισμός μας.
- Η ενότητα δεν είναι απλώς σημαντική για την Εκκλησία, αλλά δεν υπάρχει η Εκκλησία χωρίς την ενότητα.
- Απόδειξη γνησιότητας της ενάρετης ζωής μας είναι η καλλιέργεια του ξεπεράσματος των διαφορών μας και της ενότητας.
- Ο άνθρωπος που έχει συνειδητοποιήσει ποιος πραγματικά είναι και έχει πετάξει από μέσα του όλα τα σκουπίδια γίνεται απλός και κατά συνέπεια ενωτικός. Γιατί απλότητα σημαίνει ενότητα.
- Ο καλός λογισμός, που οδηγεί στην ενότητα με τους άλλους, μπορεί να οικοδομηθεί, μόνο αν έχουμε αγαπήσει τον Θεό. Γιατί μόνο στον Θεό θα βρούμε την ενότητα της ύπαρξής μας.
- Αν δεν έχουμε βρει την προσωπική μας ενότητα, αν είμαστε γεμάτοι περισπασμούς και δεν έχουμε αναφορά στην αλήθεια του Θεού, είναι αδύνατο να κατορθώσουμε την ενότητα με κάποιον άλλον άνθρωπο.
- Η πραγματική ενότητα είναι μέσα στο σώμα του Χριστού, δηλαδή μέσα στην Εκκλησία.
- Όταν μετανοούμε αληθινά και συνδεόμαστε με τον Χριστό, τότε, μέσα στην ενσωμάτωσή μας στο κοινό σώμα της Εκκλησίας, βρίσκουμε την ενότητα του εαυτού μας.
- Την ενότητα δεν την κατακτούμε. Μας δωρίζεται, όταν μετανοούμε, δηλαδή όταν αγωνιζόμαστε να νικήσουμε τη φιλαυτία μας, την εγωκεντρικότητά μας, που διασπά διαρκώς την υπόστασή μας και μας χωρίζει από τους άλλους.
- Όπως η μετάνοια δεν ενεργείται άπαξ διά παντός αλλά είναι ένα διαρκές γεγονός, έτσι και η συγχώρεση είναι ένα καθημερινό άθλημα, που αποδεικνύει τη γνησιότητα της αγάπης μας και την πίστη μας στον Χριστό.
- Το ουσιαστικότερο στοιχείο της συγνώμης είναι η ελευθερία. Και η ίδια η συγνώμη είναι ελευθερία, αφού με τη συγνώμη ελευθερωνόμαστε από την αίσθηση ότι ο άλλος μας αδίκησε.
- Η μόνη μας δικαίωση σε σχέση με τον άλλον είναι η συμφιλίωση.

<u>07-04-2025</u> Η ανευθυνότητα της οργής

- Αν έχουμε ανοιχτές τις κεραίες μας και ζήσουμε πραγματικά τη Μεγάλη Εβδομάδα και την Ανάσταση, θα αλλάξει η ζωή μας, γιατί θα λάβουμε δείκτη ζωής και κατεύθυνση ζωής.
- Όπως το νερό που τρέχει λίγο λίγο στη φωτιά τη σβήνει τελείως, έτσι και το δάκρυ του αληθινού πένθους σβήνει όλη τη φλόγα του θυμού και της εξημμένης οργής. (Όσιος Ιωάννης Σιναΐτης)

- Συνήθως αυτός που ζει κάτι βαρύ και δυσάρεστο, ταπεινώνεται από αυτό που ζει, βλέπει ως ήσσονος σημασίας τα άλλα θέματα και δεν έχει διάθεση να οργισθεί για κανέναν.
- Όταν κάποιος βιώνει εσωτερική οδύνη για την πτώση του, την αποτυχία του, το λάθος του, δεν έχει διάθεση οργής.
- Η οργή είναι αντίδραση του ανθρώπου σε κάτι που τον ενοχλεί. Όταν όμως αυτός ο άνθρωπος βιώνει κάτι βαρύτερο, που μπορεί να είναι η αίσθηση απουσίας του Θεού από τη ζωή του, τότε δεν έχει τη δύναμη να βγάλει οργή και να συγκρουστεί.
- Η συμπεριφορά μας κυρίως στα δύσκολα αποκαλύπτει την εσωτερική μας κατάσταση.
- Είναι πολύ σημαντικό, πίσω από τα συμπτώματα που εκδηλώνουμε, να βλέπουμε τι πραγματικά συμβαίνει μέσα μας, ποιες είναι οι βαθύτερες αιτίες των συμπτωμάτων αυτών.
- Πίσω από την εκδήλωση οργής συνήθως βρίσκονται δικές μας προσδοκίες και συγκρίσεις.
- Αοργησία σημαίνει ακόρεστη επιθυμία για ατιμία, δηλαδή επιθυμία να μην μας τιμούν.
- Η αοργησία είναι νίκη κατά της φθοράς της ανθρώπινης φύσης.
- Η αοργησία φανερώνεται με την αναισθησία και αδιαφορία απέναντι στις προσβολές των άλλων και αποκτάται με πνευματικούς αγώνες.
- Το να μην αγωνιούμε για τιμές και το να μην χαλιόμαστε από τις προσβολές και την περιφρόνηση είναι τεράστια ελευθερία. Και ας φανταστούμε αυτό να ήταν η φυσική μας κατάσταση και όχι κάτι για το οποίο θα χρειαζόταν να πιέσουμε τον εαυτό μας.
- Όταν δεν έχουμε την εσωτερική ελευθερία, έχουμε ενοχές που δεν την έχουμε και γι' αυτό λατρεύουμε θεωρητικά και ιδεολογικά την ελευθερία.
- Πραότητα σημαίνει να μένει ακίνητη και ατάραχη η ψυχή τόσο στις ατιμίες, όσο και στους επαίνους. (Όσιος Ιωάννης Σιναΐτης)
- Αν κάποιος παραμένει πάντα πράος, ή τρελός είναι ή έχει επίγνωση και εσωτερική πληρότητα, δηλαδή έχει τη χάρη του Θεού.
- Όταν δεν ζούμε οντολογικά την αλήθεια, τότε θέλουμε τη "μαστούρα" μας, που είναι ο έπαινος, η αναγνώριση και αντιδρούμε με οργίλο τρόπο όταν δεν μας τιμούν.
- Την ελευθερία, επειδή δεν τη ζούμε, την καταντήσαμε ιδεολόγημα.
- Το πρώτο βήμα για να φτάσουμε στην αοργησία είναι να σωπάσει το στόμα μας παρά την ταραχή που έχουμε στην ψυχή. Το δεύτερο βήμα είναι, όταν η ταραχή της ψυχής είναι λιγότερη, να σωπάσουν και οι λογισμοί μας. Στο τέλος, μετά από αυτά τα δύο βήματα, στη θάλασσα της ψυχής επικρατεί μόνιμη γαλήνη, όσο κι αν φυσούν ακάθαρτοι άνεμοι.
- Χωρίς τον πνευματικό λόγο και την επίγνωση, η οποιαδήποτε προσπάθεια να παραμένουμε πράοι στις δυσκολίες και στις προσβολές θα μας αρρωστήσει.
- Όταν έχουμε συνειδητοποιήσει τον πραγματικό λόγο της οργής και την άλλη κατάσταση στην οποία μας οδηγεί η αοργησία και όταν ταυτόχρονα αγαπάμε τον Χριστό και σεβόμαστε τον εαυτό μας και τον άλλον άνθρωπο, τότε μπορούμε να παραμένουμε πράοι σε κάθε περίπτωση.

- Όσο περισσότερο ψάχνουμε τον εαυτό μας και τον γνωρίζουμε, τόσο περισσότερο συνειδητοποιούμε ότι χρειαζόμαστε πορεία ωρίμανσης και όχι εκτόνωση.
- Επείγει να ρωτήσω τον εαυτό μου τι είναι ζωή, γιατί ζω, πού πάω και τι είναι ο άλλος για μένα. Όταν τοποθετηθώ σε αυτά τα ερωτήματα, ο αγώνας κατά των παθών δεν είναι μια απώθηση κι ένας ψυχαναγκασμός, αλλά αναζήτηση ζωής.
- Χωρίς την επίγνωση, χωρίς δηλαδή τη βαθιά συνείδηση του τι συμβαίνει μέσα μας και γύρω μας, δεν μπορούμε να προχωρήσουμε πνευματικά. Και δυστυχώς στερούμαστε την επίγνωση.
- Το "έτσι μου 'ρθε και το έκανα" δεν ισχύει. Πίσω από αυτή τη φράση πάντα υπάρχει ένας ολόκληρος εσωτερικός κόσμος ενός ανθρώπου.
- Αν βλέπουμε τον άλλον ως συναγωνιστή μας και όχι ως αντίπαλό μας και αν δεν έχουμε εξαναγκαστεί να αποδείξουμε στον άλλον ότι εμείς είμαστε οι εντάξει, τότε γιατί οργιζόμαστε;
- Εφόσον βρούμε την προσωπική μας αξία, ότι είμαστε δηλαδή εικόνες του Θεού, και δεν ζούμε απλώς για να διαπραγματευόμαστε σχέσεις, αλλά για να βρούμε τη χαρά και να αγαπήσουμε τον εαυτό μας και τον άλλον άνθρωπο, η ζωή μας θα είναι πολύ διαφορετική και θα μπορούμε να παραμένουμε πράοι.
- Θυμός σημαίνει ευμετάβλητη και ευέξαπτη συμπεριφορά και ασχημοσύνη της ψυχής.
- Ο θυμώδης άνθρωπος είναι επιπόλαιος, ασταθής εσωτερικά και δεν έχει τάξη μέσα του.
- Έχουμε πολύ μεγάλη ανάγκη από προσωπικό χώρο και χρόνο ησυχίας, προσευχής και πνευματικής μελέτης, όπου θα μπορούμε να βλέπουμε σαν σε καθρέφτη τον εαυτό μας.
- Μόλις μυρίσει η ταπείνωση, εξαφανίζεται κάθε πικρία και θυμός. (Όσιος Ιωάννης Σιναΐτης)
- Η ορμή του θυμού οδηγεί τον άνθρωπο στην πτώση.
- Αυτό που λειτουργεί θεραπευτικά στον θυμό είναι η ταπείνωση, η οποία όμως δεν είναι από μειονεξία, αλλά από ανδρεία παραδοχή της κατάστασή μας.
- Καθώς περνάνε τα χρόνια σε έναν άνθρωπο, το χειρότερο σενάριο είναι να γίνεται όλο και πιο σκληρός και ισχυρογνώμων, ενώ το καλύτερο είναι να γίνεται όλο και πιο ανοιχτός, ανεκτικός και σπλαχνικός.
- Το ουσιαστικό δεν είναι τι εξωτερικές δράσεις επιλέγουμε να κάνουμε, αλλά τι γίνεται μέσα μας, ποια είναι τα πραγματικά αίτια πίσω από τις δράσεις μας και πώς διαμορφώνονται οι απόψεις μας. Μήπως αυτά που κάνουμε είναι προβολές του ψυχισμού μας; Μήπως αυτά που κάνουμε είναι απόπειρες φυγής από τη δική μας πραγματικότητα;
- Σε όσους βρίσκονται σε κατάσταση μετάνοιας τίποτε δεν είναι πιο αταίριαστο από την ταραχή του θυμού και την κατάκριση.
- Αυτός που είναι θυμώδης δεν μπορεί να βρίσκεται σε κατάσταση αληθινής μετάνοιας.

- Αμέσως μετά τη συμμετοχή μας στη Θεία Κοινωνία, το να αισθανόμαστε ή και να λέμε ότι κάποιος μας σκανδάλισε είναι πολύ προβληματικό. Αν ταρασσόμαστε μετά τη Θεία Κοινωνία, στον εαυτό μας οφείλουμε να ψάξουμε για τα αίτια και όχι έξω από αυτόν.
- Η μετάνοια, που είναι επιστροφή στον Θεό, χρειάζεται πολλή ταπείνωση, ενώ ο θυμός δείχνει άνθρωπο γεμάτο από υπερηφάνεια.
- Εάν το όριο της τέλειας πραότητας είναι, ενώ βρίσκεται μπροστά σου αυτός που σε παροξύνει, εσύ να τον αντιμετωπίζεις με εσωτερική γαλήνη και αγάπη, τότε οπωσδήποτε το έσχατο όριο του θυμού είναι, ενώ απουσιάζει αυτός που σε λύπησε, εσύ να κάνεις ότι συγκρούεσαι μαζί του με διάφορα λόγια και κινήσεις θηριώδεις. (Όσιος Ιωάννης Σιναΐτης)
- Πολλά είναι τα τέκνα του θυμού και όλα είναι φοβερά. Ένα όμως από αυτά, που το γεννά ο θυμός χωρίς να το θέλει, αν και νόθο, είναι ωφέλιμο. Αυτό το τέκνο είναι η έξοδος από τον θυμωμένο της μακροχρόνιας κρυμμένης μνησικακίας και η επακόλουθη διάλυσή της, γιατί αυτός που "προκάλεσε" τον θυμό ή ζήτησε συγνώμη ή έδωσε τις απαιτούμενες εξηγήσεις.
- Πολύ συχνά τον θυμό για κάτι που έκανε κάποιος δεν τον εξωτερικεύουμε αλλά τον κρατάμε μέσα μας, όχι γιατί είμαστε καλοί άνθρωποι, αλλά γιατί δειλιάζουμε να τον διαχειριστούμε ή δεν θέλουμε μπελάδες επειδή νιώθουμε ότι κάπου φταίμε κι εμείς. Και σιγά σιγά ο απωθημένος μας θυμός γίνεται μνησικακία.
- Πολλές φορές τον θυμό που κρατάμε μέσα μας τον ονομάζουμε μακροθυμία, μέχρι που κάποια στιγμή γίνεται η έκρηξη...
- Να προσεγγίζουμε τον άλλον άνθρωπο με ευαισθησία και επιείκεια και όχι με απρεπείς τρόπους και βαριά λόγια.
- Ποτέ δεν διορθώνουμε κάποιον με βίαιο τρόπο. Ούτε κάποιο κακό το θεραπεύουμε με άλλο κακό, όπως είναι ο βίαιος τρόπος.
- Η λεγόμενη "ιερά αγανάκτηση", που ωθεί κάποιους σε διάφορες βίαιες πράξεις, στην πραγματικότητα είναι ιερή βλακεία και έξω από το Πνεύμα του Χριστού.
- Ο απόστολος Παύλος έθεσε τα όρια της διδακτικής μας παρέμβασης στον άλλον, λέγοντας "Έλεγξον, επιτίμησον, παρακάλεσον". Πουθενά ο απόστολος δεν μας είπε να ασκούμε βία.
- Οφείλουμε να έχουμε πολλή διάκριση στον χειρισμό μας στις διάφορες καταστάσεις.
- Στις νουθεσίες μας προς τους άλλους αλλά και όταν διαχειριζόμαστε διάφορες καταστάσεις, κυρίως δύσκολες, οφείλουμε να έχουμε επιείκεια, μακροθυμία και πολλή διάκριση. Αν δεν προσέξουμε, μπορεί να κάνουμε μεγαλύτερη ζημιά.
- Το πόσο ώριμοι πνευματικά είμαστε φαίνεται από το πώς αντιδράμε όταν τύχει να μας προσβάλλουν και από το πώς θα βλέπουμε μετά αυτόν που μας πρόσβαλλε.
- Η χάρη του Θεού εκδηλώνεται στις εκφάνσεις της ζωής μας, π.χ. στο πώς αντιδρούμε όταν μας προσβάλλουν, και όχι στις φαντασιώσεις μας περί οραμάτων και θαυμάτων.

- Αν όντως έχουμε τη χάρη του Θεού, δεν προσβαλλόμαστε, αλλά χαιρόμαστε, όταν κάποιοι προσπαθούν να μας προσβάλλουν.
- Αν δεν αγαπάς τον Χριστό και τον εαυτό σου, καμία εγκράτεια δεν ωφελεί. Αλλά, ακόμα και να έχεις το επιθυμητό αποτέλεσμα της εγκράτειας, θα χάσεις το μυαλό σου.
- Αν τη νηστεία σου δεν την κάνεις με επίγνωση και δεν είναι αυτή για σένα χαρά, θα σκας και θα περιμένεις πότε θα φας τον μοσχομυριστό γύρο σου.
- Η κενοδοξία, η φιλαργυρία, η γαστριμαργία και μερικές φορές η πορνεία είναι οι μητέρες, που μαζί με τον τύφο, δηλαδή την έπαρση, γεννούν τον θυμό. Ενώ οι θυγατέρες του θυμού είναι η μνησικακία, η έχθρα, η δικαιολογία και το μίσος. (Όσιος Ιωάννης Σιναΐτης)
- Οφείλουμε να αναλάβουμε την ευθύνη των δικών μας συναισθημάτων και να μην την αποδίδουμε στον άλλον. Επίσης οφείλουμε να θέσουμε στον άλλον τα όριά μας, να του εξηγήσουμε τι δεν μπορούμε να δεχτούμε από αυτόν.
- Είναι πολύ σημαντικό να υποβαθμίζουμε μέσα μας τα γεγονότα και να ακούμε-σεβόμαστε την καρδιά μας.
- Τα όπλα μας εναντίον του θυμού είναι η πραότητα, η αοργησία και η ταπεινοφροσύνη.
- Ο ταπεινός άνθρωπος γνωρίζει καλά ότι δεν σώζεται μόνος του, αλλά με τη χάρη του Θεού, και ότι όλα όσα έχει δεν τα κατάφερε, αλλά είναι από τη χάρη του Θεού.
- Όσο δεν ταπεινωνόμαστε μόνοι μας, αναγνωρίζοντας την πτώση μας, την αμαρτωλότητά μας, τόσο έρχονται κι άλλα ακόμη περισσότερο δυσάρεστα γεγονότα να μας ταπεινώσουν αυτά. Δεν μπορεί αλλιώς να καμφθεί ο εγωισμός μας.
- Ο εγωισμός μου είναι χειρότερος από την πληγή μου και τον πόνο μου. Γι' αυτό πολλές φορές ο Θεός επιτρέπει δύσκολες καταστάσεις, που είναι καλύτερες από το να είμαι επαρμένος και ξιπασμένος πως δήθεν είμαι μια χαρά, καθώς αυτές μπορούν να μας οδηγήσουν στη συναίσθηση του ολέθριου εγωισμού μας.
- Είναι καλύτερα να αναγνωρίζουμε εκούσια, θεληματικά το μέτρο μας και να χαμηλώνουμε ενώπιον του Θεού και ενώπιον του αδελφού μας, παρά να ταπεινωνόμαστε από τα δυσάρεστα γεγονότα που επιτρέπει ο Θεός.
- Η Μεγάλη Εβδομάδα είναι μια εμπειρία ταπείνωσης.
- Ο Χριστός είναι το πρότυπο της ταπείνωσης. Ήρθε και πέθανε με τον πιο ταπεινό τρόπο, για να μας διακονήσει. Έπλυνε τα πόδια των μαθητών Του και ανέβηκε στον Σταυρό για μας.
- Έχουμε το παράδειγμα της άκρας ταπείνωσης του Χριστού κι εμείς οργιζόμαστε και τρελαινόμαστε για μηδαμινά πράγματα.
- Η συντριβή μας, όταν παραδεχόμαστε την πτώση μας και μετανοούμε, δεν έχει απόγνωση, γιατί μαζί παραδεχόμαστε κι ότι έχουμε έναν Θεού που μας αγκαλιάζει στη συντριβή μας με τα πάθη μας.
- Όταν συνειδητοποιήσουμε ότι ο Θεός μάς αγκαλιάζει όπως και να είμαστε, η καρδιά μας μαλακώνει και γινόμαστε πιο ανθρώπινοι.

- Ο θυμός δεν ξεπερνιέται με την απώθηση ή με την κατά μέτωπο επίθεση, αλλά με την μεταποίηση σε αγάπη, συγχώρεση, πραότητα, μακροθυμία.
- Όταν ο ίδιος ο Θεός είναι μακρόθυμος και αγκαλιάζει τους πάντες όπως και να είναι, δικαιούμαστε εμείς να μην είμαστε μακρόθυμοι;
- Όταν οργιζόμαστε, κάνουμε θόρυβο και δεν ακούμε ούτε την καρδιά μας ούτε τον Θεό, που είναι απαλός, μιλάει σιγά και δεν Του αρέσει η φασαρία.

<u>13-04-2025</u> Ο χριστιανός, το σκάνδαλο του κόσμου

- Όλος ο χρόνος της πνευματικής ζωής έχει ως πυρήνα του τη Μεγάλη Εβδομάδα.
- Κέντρο και περιεχόμενο της Μεγάλης Εβδομάδας και όλης της πνευματικής ζωής είναι ο Νυμφίος, είναι ο Χριστός, είναι η δυνατότητά μας να σχετισθούμε μαζί Του και να Τον βάλουμε στην καρδιά μας.
- Τον Νυμφίο δεν τον απασχολούν τα λάθη μας και οι αρετές μας, αλλά η διάθεση της καρδιάς μας, το αν και πόσο θα Τον εμπιστευτούμε.
- Ο Νυμφίος αναγνωρίζεται ως τέτοιος, όταν σταυρώνεται από αγάπη για μας. Και με τον τρόπο αυτό μας δείχνει ότι η αγάπη είναι αληθινή, όταν είναι θυσιαστική.
- Το κοσμικό σύστημα έχει ως βάση τη δύναμη, την εξουσία, τον έλεγχο και την κυριαρχία, που απομακρύνουν τον έναν άνθρωπο από τον άλλον. Αυτό αποτυπώνεται και στον μικρόκοσμο του κάθε ανθρώπου, με άλλα λόγια το ζει ο καθένας μας στην προσωπική του ζωή.
- Όλα τα βάσανα που περνάμε, που εκφράζονται και ως ψυχολογικά προβλήματα, είναι συνέπεια του κοσμικού τρόπου ζωής.
- Ο Χριστός, με το πλύσιμο των ποδιών των μαθητών Του και με τα Πάθη και τη Σταύρωσή Του, μας αποκαλύπτει έναν άλλο τρόπο ζωής, στον οποίο δύναμη είναι η ταπείνωση, η διακονία των άλλων και η θυσία για τους άλλους.
- Αυτό που με ελευθερώνει από τον κόσμο της φθοράς είναι το να μπορώ με ταπείνωση και αγάπη να αναπαύω τον αδελφό μου και να θυσιάζομαι γι’ αυτόν, πράγματα τα οποία αποτελούν διαχρονικά σκάνδαλο για το κοσμικό σύστημα της φθοράς.
- Ένας τρόπος ζωής στον οποίο αναπαύουμε τον αδελφό μας, θυσιαζόμαστε για τον αδελφό μας και συγχωρούμε τον εχθρό μας είναι μέγα σκάνδαλο για τον κόσμο.
- Ο λόγος του Κυρίου στο Ευαγγέλιο είναι σκανδαλιστικός και κάθε προσπάθεια να τον προσαρμόσουμε στα μυαλά μας είναι καταδικασμένη σε αποτυχία, γιατί ούτε του Χριστού θα είμαστε ούτε του κόσμου.
- Η θυσία του Χριστού, που είναι η νίκη επί του θανάτου, έγινε για τον κάθε αμαρτωλό και διεστραμμένο άνθρωπο. Γι’ αυτό σε κανέναν μας δεν δικαιολογείται η απελπισία.
- Μετά τη σταυρική θυσία του Χριστού, θάνατος είναι μόνο η απουσία της αγάπης.

- Ο θάνατος, που είναι απουσία αγάπης, νικιέται με τον θάνατο του δικού μου ατομικού θελήματος, με τον θάνατο της δικής μου ατομικής δικαιοσύνης, υπέρ της δυνατότητας να σχετίζομαι με τον άλλον άνθρωπο.

<u>27-04-2025</u> Σχέση και έλεγχος

- Άλλο είναι η διανοητική παραδοχή του Θεού και άλλο είναι η προσωπική σχέση και εμπειρία του Θεού. Η πίστη δεν είναι ένα συμπέρασμα μιας διανοητικής διεργασίας, αλλά μια προσωπική εμπειρία, εξαιτίας της συνάντησης με Τον σταυρωμένο και αναστημένο Χριστό.
- Ο Θωμάς ζητεί να έχει προσωπική εμπειρία του Χριστού και δεν αρκείται στη μαρτυρία τρίτων για το γεγονός της Ανάστασης. Αυτό κι ο Θεός ζητάει από μάς, δηλαδή να έχουμε προσωπική εμπειρία σχέσης μαζί Του και να μην αρκούμαστε στη μαρτυρία άλλων γι' Αυτόν, καθώς δεν είμαστε εγγόνια Του αλλά παιδιά Του.
- Χωρίς την αναζήτηση του Θεού και τη σχέση μαζί Του η πίστη μας είναι νεκρή.
- Ο κάθε άνθρωπος που έρχεται στην ύπαρξη είναι καλεσμένος για τη σχέση και τη συνάντηση με τον Θεό.
- Ο λόγος που ο Θωμάς ελέγχεται είναι ότι επέλεξε να συναντήσει τον Χριστό στο επίπεδο των αισθήσεων, δηλαδή στο χαμηλότερο επίπεδο μιας συνάντησης. Θα μπορούσε να του ήταν αρκετός ο λόγος, η παρουσία, το φως του Χριστού. Όμως ο Θωμάς ελέγχεται και για κάτι άλλο: Το πλαίσιο της συνάντησης και της σχέσης με τον Χριστό το έθεσε ο ίδιος, που σημαίνει ότι ήθελε να ελέγχει τη σχέση, ο Χριστός να γίνει κτήμα των δικών του αναγκών και προϋποθέσεων.
- Οι αληθινές σχέσεις προϋποθέτουν εμπιστοσύνη και άφημα στο άλλο πρόσωπο.
- Ο Χριστός δεν αρνείται τον τρόπον που εμείς επιλέγουμε να συναντηθούμε μαζί Του, οποιουδήποτε επιπέδου κι αν είναι, αρκεί να ποθούμε να Τον συναντήσουμε. Ανταποκρίνεται στον τρόπο μας, για να μάθουμε τον δικό Του τρόπο. Κατεβαίνει στη δική μας κατάσταση, την υπηρετεί και τη θεραπεύει, ώστε να μας φέρει σε επίγνωση πίστης.
- Όσοι είναι οι άνθρωποι, τόσοι ίσως είναι και οι τρόποι που ο Θεός οικονομεί, για να ανταποκριθεί στις βαθύτερες ανάγκες μας, είτε το καταλαβαίνουμε είτε όχι.
- Αν και σε όλους μας είναι φυτεμένος ο Θεός, ο λόγος που δεν ενεργεί σε όλους μας είναι γιατί έχουμε φόβο μέσα μας προς τον Θεό, φοβόμαστε δηλαδή ότι ο Θεός θα μας ελέγξει και θα αλλάξει τον τρόπο μας, τον τόπο με τον οποίο έχουμε βολευτεί.
- Όταν θέτουμε τις δικές μας προϋποθέσεις σχέσης, είτε στον Χριστό είτε σε έναν άνθρωπο, αυτό σημαίνει ότι θέλουμε να κυριαρχούμε και να εξουσιάζουμε τη σχέση, δηλαδή να έχουμε τον άλλον ως κτήμα μας, κάτι όμως που είναι κατάργηση της σχέσης.

<u>28-04-2025</u> Γιατί δεν μου δίνουν αυτό που θέλω;

- Με τον ίδιο συγκλονισμό που θα προσεγγίζαμε τον Χριστό, αν ήταν ορατός στη ζωή μας, οφείλουμε να προσεγγίζουμε κάθε άνθρωπο, δείχνοντάς του σεβασμό και αμέριστη εκτίμηση. Αυτό είναι βασικός άξονας της πνευματικής ζωής, που δεν έχουμε, με αποτέλεσμα να είμαστε περιφρονητικοί, επιπόλαιοι και κατακριτικοί.
- Να έχουμε εκείνη τη λεπτότητα και την ευαισθησία, που να μπορούμε να βρίσκουμε σημεία επαφής με τον άλλον άνθρωπο, να γεφυρώνουμε τις όποιες διαφορές μπορεί να υπάρχουν και ακόμη να του μεταδίδουμε ένα μήνυμα ελπίδας, που προέρχεται από τον Χριστό.
- Τα γεγονότα της ζωής να τα βλέπουμε στο βάθος τους, στην ουσία τους, στον εσωτερικό λόγο τους. Όχι επιφανειακά και επιπόλαια.
- Οι "της Εκκλησίας" να προσέχουμε να μην παραβλέπουμε τις ανάγκες και τις προσδοκίες των αδελφών μας, μένοντας κλεισμένοι στον "θεϊκό πόθο μας", στα "πνευματικά μας όνειρα".
- Τα "πνευματικά όνειρα" και οι "ουράνιες επιθυμίες" συνήθως μαρτυρούν τον εγωκεντρισμό μας, την πνευματική μας φτώχια, τη ραθυμία και τη μιζέρια μας.
- Κάτω από τον δήθεν πνευματικό ζήλο μας μπορεί να κρύβουμε τη μεγαλύτερη αδιαφορία για τους ανθρώπους που είναι κοντά μας.
- Πάνω από όλα να νοιαζόμαστε πώς θα αναπαύσουμε και θα δώσουμε χαρά στον άλλον.
- Η πνευματική ζωή δεν είναι κάποια φαντασίωση ξαφνικής αγιότητας, αλλά είναι η αποδοχή της κατάστασή μας, η άρνηση των φόβων μας και η παράδοσή μας στο θέλημα του Θεού.
- Η αυθεντική πνευματική ζωή εκφράζεται με την κοινωνικότητα και το νοιάξιμο για τον άλλον άνθρωπο, η δε αυθεντική κοινωνικότητα πηγάζει από τον Θεό.
- Ο πραγματικά πνευματικός άνθρωπος μπορεί άνετα να συναναστρέφεται με κάθε άλλον άνθρωπο και έχει έναν λόγο ζωής να δώσει στον καθένα.
- Είμαστε τόσο πολύ "αυτοαπασχολούμενοι", που δυσκολευόμαστε να βγούμε από τον εαυτό μας και να νοιαστούμε για τους άλλους.
- Θα μπορέσουμε να νοιαστούμε για τους άλλους, μόνο αν περιφρονήσουμε τους λογισμούς μας, οι οποίοι μας κλείνουν καταστροφικά στον εαυτό μας.
- Να εστιάζουμε όχι στο τι θα λάβουμε από τους άλλους, αλλά στο τι θα δώσουμε στους άλλους. Όχι στην είσπραξη αγάπης, αλλά στο δόσιμο αγάπης.
- Ο Θεός δεν είναι χώρια από τον άλλον άνθρωπο, αλλά είναι εξαιτίας του άλλου ανθρώπου.
- Να συνειδητοποιήσουμε επιτέλους ότι δεν είμαστε το επίκεντρο της οικουμένης και ότι οι άλλοι άνθρωποι δεν υπάρχουν για να μας υπηρετούν.
- Η δικαιοσύνη κατά την κοινωνική της έννοια αφορά σε όσα περιμένουν οι άλλοι από μένα και όχι σε όσα περιμένω εγώ από τους άλλους.

- Όσα περισσότερα είναι αυτά που εγώ περιμένω από τους άλλους, τόσο περισσότερες θα είναι οι ματαιώσεις προσδοκιών και οι απογοητεύσεις που θα έχω.
- Μόνο στο όνομα είμαστε χριστιανοί. Δεν βιώνουμε τη χάρη του Θεού. Αν βιώναμε τη χάρη του Θεού, θα τρέχαμε να αναπαύσουμε τον άλλον, να δώσουμε χαρά στον άλλον.
- Πρέπει να αποφασίσουμε σε ποια ηλικία είμαστε. Είμαστε βρέφη, που θέλουμε ντάντεμα, το γαλατάκι μας και την πιπίλα μας ή είμαστε ενήλικες.
- Η πραγματική αγάπη προς τον Θεό δεν ξεχωρίζει την κοινωνικότητα προς τους ανθρώπους από τη λατρεία προς τον Θεό.
- Τον Θεό δεν γίνεται να τον πλησιάσουμε ατομικά, αλλά μόνο ως μια καρδιά και ως ένα σώμα με τους αδελφούς μας.
- Η πνευματική μας κατάσταση εξαρτάται από το αν η καρδιά μας είναι ειρηνική και από το αν η διάθεσή μας προς τους άλλους είναι αγαπητική.
- Οι ωραίοι άνθρωποι, που έχουν περιεχόμενο, δεν κάνουν θόρυβο. Έχουν σεβασμό, τιμιότητα, ευγένεια και ταπεινότητα, ανεξάρτητα από το πώς οι άλλοι συμπεριφέρονται.
- Όταν δίνουμε -κάνουμε το καλό- στον άλλον με τον σωστό τρόπο, ο άλλος θα το εκτιμήσει και θα το δεχτεί με ευγνωμοσύνη. Εκτός βέβαια αν είναι πολύ διαταραγμένος ή κυριευμένος από το αντίθετο πνεύμα.
- Το πραγματικό δόσιμο είναι μια φυσική κίνηση σχέσης, με τον άλλον να είναι ο ίδιος ο Χριστός. Δεν είναι μια προσφορά από κάποιον που υπερέχει σε κάποιον που μειονεκτεί.
- Η κενοδοξία, που μας κυριεύει, δεν αφήνει ούτε ακόμη και το όποιο δόσιμό μας αμόλυντο.
- Η πραγματική κοινωνικότητα δεν είναι αφέλεια και δεν στερείται ορίων.
- Αυτό που πιστοποιεί και εξυψώνει κάθε σχέση μας είναι το να βλέπουμε τον άλλον ως Χριστό και το να προβάλλουμε τα πρόσωπα και τα γεγονότα της σχέσης στην αιωνιότητα.
- Ένα "άσε με τώρα", που θα πούμε με ύφος στον αδελφό μας, που μας ζήτησε κάτι, διαφέρει πάρα πολύ από το "άσε με να ξεκουραστώ και θα το κάνω αργότερα", που θα πούμε ευγενικά.
- Είναι πολύ σημαντικό να αισθάνεται ο άλλος ότι είμαστε δίπλα του και ότι έχουμε τρόπο.
- Ο καλός ο τρόπος μας μπορεί να κάνει τον άλλον ακόμη και το "όχι" μας σε κάτι που μας ζήτησε να το αποδεχτεί ευχάριστα, σαν να είναι "ναι".

<u>04-05-2025</u> Ο έρωτας του προσώπου

- Οι Μυροφόρες ξεπερνούν τα λογικά σχήματα του κόσμου και τους φόβους τους και πηγαίνουν προς τον ενταφιασμένο Χριστό. Βλέπουν όμως έκπληκτες αποσφραγισμένο τον τάφο και άγγελο να τους μαρτυρεί την Ανάσταση του Κυρίου.
- Οι Μυροφόρες μάς διδάσκουν όλη τη βάση της πνευματικής ζωής και αποκαλύπτουν το πρόβλημα της σχέσης μας με τον Θεό και με τους ανθρώπους, που είναι ο φόβος.

- Η αγάπη διώχνει τον φόβο.
- Οι Μυροφόρες μάς δείχνουν τι σημαίνει αγάπη και έρωτας για το πρόσωπο, που δεν είναι η αντικειμενοποίηση του προσώπου, που με τακτικισμούς προσπαθούμε να ελέγχουμε και να εξουσιάζουμε τον άλλον, αλλά είναι η εμπιστοσύνη προς το πρόσωπο.
- Ο φόβος είναι η άρνηση της σχέσης. Είναι η διάθεση κυριαρχίας πάνω στον άλλον, επειδή τον βλέπουμε σαν απειλή.
- Όταν βλέπω τον άλλον σαν απειλή, αυτός ο φόβος με αναγκάζει να γίνομαι όλο και πιο ισχυρός απέναντι στον άλλον. Αντίθετα, όταν βλέπω τον άλλον ως τη ζωή μου, τον αγαπώ και αυτή η αγάπη με κάνει να γίνομαι όλο και πιο ταπεινός και να σταυρώνομαι για τον άλλον.
- Η αγάπη δεν είναι ένα συναίσθημα ναρκισσιστικό που ζητάει δικαίωση, αλλά είναι η διάθεση να κενωθώ, να ριψοκινδυνέψω και να σταυρωθώ για χάρη του άλλου.
- Η δύναμη-ισχύς τελικά δεν είναι το εξωτερικό φαινόμενο ενός άνδρα πανίσχυρου, αλλά μιας γυναίκας που λειτουργεί η καρδιά της, που είναι η παρηγοριά και η ελπίδα όλου του κόσμου.
- Ο άνθρωπος θεραπεύεται και ισορροπεί, όταν ξεπεράσει τους φόβους του, και ξεπερνά τους φόβους του, μόνο αν γευτεί και μάθει την αγάπη.
- Η Εκκλησία, όπως η Παναγία, μάς αγκαλιάζει με αγάπη όπως είμαστε, με τις αδυναμίες μας και με τις πτώσεις μας.
- Θα μπορέσω να μπω στη διαδικασία να θεραπεύσω τους φόβους μου, όταν εμπιστευτώ τον Θεό και αφεθώ στην αγάπη Του, όταν δηλαδή πάψω να αναλύω, να ελέγχω και να αξιολογώ τους ανθρώπους και τα γεγονότα για να βγάζω συμπεράσματα και αποδείξεις.
- Όταν παραδίνομαι στον Θεό όχι και με τα επιτεύγματά μου αλλά μόνο με τα χάλια μου, τότε έχω τις προϋποθέσεις να γευτώ την αγάπη του Θεού. Και τότε βρίσκω την αξία του προσώπου μου, την ομορφιά που έχω μέσα μου, που είναι ο ίδιος ο Θεός, παύω πλέον να φοβάμαι και βλέπω τον κάθε άνθρωπο όχι ως απειλή, αλλά ως ευλογία και ως δυνατότητα να γίνει κι αυτός Χριστός.
- Όταν αγαπώ, παραβλέπω την εχθρική διάθεση του άλλου, γιατί καταλαβαίνω ότι κι αυτή άμυνα και φόβος είναι. Και προσπαθώ όχι να τον ελέγξω και να τον καθοδηγήσω, αλλά να του δώσω τις δυνατότητες εν ελευθερία να βρει κι αυτός την κρυμμένη ομορφιά που έχει μέσα του.
- Αγάπη σημαίνει να μπω διακριτικά μέσα στην ύπαρξη του άλλου ανθρώπου και να του αναστήσω τον Χριστό που έχει μέσα του, να τον βοηθήσω να βρει το φως που έχει μέσα του.

<u>05-05-2025</u> Ερωτεύομαι τον άλλον ή τον εαυτό μου;

- Ο σκοπός του γάμου δεν είναι η τεκνογονία. Ο γάμος υπάρχει για το μυστήριο της ένωσης δύο ανθρώπων κι αυτό γίνεται, μόνο αν ο Χριστός να είναι ενωτικά ανάμεσά τους.
- Ο Θεός θέλει οι άνθρωποι να συμφωνούν και σε κάθε συμφωνία είναι ο Χριστός.

- Ο Χριστός είναι η ψυχή της κατ' οίκον εκκλησιαστικής σύναξης του άνδρα και της γυναίκας.
- Ο άνθρωπος παντρεύεται, διότι έχει μέσα του τη μυστική ανάμνηση του Θεού, που έχασε τα ίχνη Του στον παράδεισο. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Οποιαδήποτε επιδίωξη του ανθρώπου, έστω και λαθεμένη, έστω και αμαρτωλή, είναι μια προσπάθειά του να βρει τον Θεό που έχασε.
- Η αναζήτηση του Θεού είναι φυτεμένη μέσα σε κάθε άνθρωπο. Η ψυχή του ανθρώπου αναζητά τον Θεό όσο τίποτε άλλο.
- Ο άνθρωπος ζητάει τον Θεό και δεν ξέρει πού να Τον βρει. Ζητώντας ο άνθρωπος τον Θεό, αρπάζει από το βάθος της ψυχής του ό,τι σχετικό βρει και τελικά βρίσκει τον άνθρωπο, που είναι ο τύπος και η σφραγίδα του Χριστού.
- Η ένωσή μας με τον Θεό γίνεται με τη Θεία Κοινωνία και με την ένωσή μας με τον κάθε άλλον άνθρωπο.
- Ο άνθρωπος οδηγείται στον άλλον άνθρωπο και στην ένωση μαζί του, για να καλύψει το κενό του από την απώλεια του Θεού.
- Η φυτεμένη αναζήτηση του Θεού μέσω των ανθρώπων είναι το κίνητρο του Θεού, για να είναι οι άνθρωποι ενωμένοι μεταξύ τους και με τον ίδιο τον Θεό.
- Όταν ο άνθρωπος σχετίζεται πραγματικά με έναν άλλον άνθρωπο, τότε αυτό του είναι και εμπειρία-παρουσία Θεού.
- Όταν η γυναίκα παντρεύεται και ο άνδρας νυμφεύεται, στην ουσία και οι δύο τον Θεό ψάχνουν. Μέσω της ένωσής τους προσπαθούν να ενωθούν με τον Θεό.
- Ο Θεός είναι στη σχέση, στην κοινωνία, στην ένωση.
- Ο γάμος είναι μια αναζήτηση του Θεού, μια αναζήτηση του Χριστού.
- Ο γάμος είναι ένα μεταφορικό μέσο, που οδηγεί τον άνθρωπο στον παράδεισο.
- Στις σχέσεις και στην ικανότητα να σχετιζόμαστε συναντούμε τον Χριστό.
- Επειδή δεν θα μπορούσαμε κανέναν άλλον άνθρωπο να αγαπήσουμε, για να μπορέσουμε να ξεπεράσουμε αυτή μας την ανικανότητα, ο Θεός έκανε ένα κόλπο: Χρησιμοποίησε την, έστω και μεταπτωτική, αγάπη που όλοι έχουμε προς τον εαυτό μας και μας έκανε να βλέπουμε τον άλλον ως προέκταση του εαυτού μας.
- Πολύ σπάνια η αγάπη που νομίζουμε ότι έχουμε για τον άλλον είναι αληθινή και είναι προς τον άλλον. Συνήθως δεν είναι αληθινή και είναι προς τον εαυτό μας.
- Τις περισσότερες φορές αυτό που λέμε αγάπη προς τον άλλον έχει εγωισμό και φαντασία.
- Τις περισσότερες φορές, όταν καταλάβω ότι αυτός που αγάπησα δεν είναι αυτός που νόμισα, δηλαδή το είδωλο του εαυτού μου, η "αγάπη" μου καταρρέει.
- Πολλές φορές ο άνθρωπος κρατάει μέσα του ένα ψέμα, μια φαντασίωση για τον άλλον, σαν ναρκωτικό, γιατί δεν θέλει να αναλάβει την ευθύνη της δικής του πραγματικότητας.

- Πολύ σπάνια ο άνθρωπος παραδέχεται ότι η απογοήτευσή του από μία σχέση οφείλεται στη δική του φαντασίωση, που είχε φτιάξει, στο δικό του απωθημένο, που θέλησε να ζήσει. Συνήθως ρίχνει το φταίξιμο στον άλλον.
- Στην πλειονότητά τους οι γάμοι αποτυγχάνουν και διαλύονται. Κι αν ακόμα δεν πάρουν νόμιμο διαζύγιο, οι άνθρωποι ουσιαστικά είναι χωρισμένοι.
- Όταν ένας γάμος ή μία σχέση φτάσει στο σημείο της τελειωτικής απογοήτευσης, δύο επιλογές υπάρχουν: ή η διάζευξη, ο χωρισμός ή η παραμονή και η ωρίμανση, δηλαδή η αναγνώριση του άλλου και αποδοχή ότι ο άλλος είναι ένας άλλος και όχι η προέκταση του εαυτού μου και αυτός που φανταζόμουν.
- Στις πραγματικά κακοποιητικές σχέσεις, δεν τίθεται θέμα παραμονής και ωρίμανσης, αλλά αποχωρούμε όσο πιο σύντομα γίνεται.
- Η παραμονή σε μία δύσκολη σχέση δεν πρέπει να είναι μια παθητική κατάσταση δειλίας, αλλά εκείνη η επιλογή που με επίγνωση-εμβάθυνση προσπαθούμε να κάνουμε τα πρόσωπα και τη σχέση να εξελιχθούν και να ωριμάσουν.
- Να προσπαθούμε να σηκώνουμε τη δύσκολη σχέση και να παλεύουμε γι’ αυτήν.
- Η σχέση είναι ο δύσκολος αγώνας της ένωσης δύο ατομικοτήτων.
- Ο έρωτας επέχει θέση σχέσης θεϊκής, ανεξάρτητα αν συνήθως δεν είναι τέτοια.
- Στην ουσία ο έρωτας, έστω και φαντασιακός, έστω και ψευδής, είναι μια πρόγευση του παραδείσου, μια πρόγευση της σχέσης αγάπης με τον Θεό.
- Συνήθως οι ερωτικές σχέσεις πρώτα μοιάζουν με τα ηφαίστεια και μετά με τα παγόβουνα.
- Με εξαίρεση τις κακοποιητικές σχέσεις, αυτός που, παρά τις έντονες δυνάμεις διάζευξης, αρνείται τον εαυτό του και παραδίνεται στον άλλον είναι ο πιο σοφός.
- Στους λογισμούς, που μας ταλαιπωρούν, η καλύτερη αντίστασή μας για να ειρηνεύουμε, είναι το να το λέμε με την καρδιά μας "Να 'ναι ευλογημένο".
- Όλο το πρόβλημα σε μία σχέση είναι ο φόβος ότι ο άλλος θα μας εκμεταλλευτεί. Οφείλουμε να το ξεπεράσουμε αυτό, αρνούμενοι το εγώ μας και αποδεχόμενοι τον άλλο. Με αυτόν τον τρόπο: α)σώζεται ο γάμος, β)συνεχίζεται η συμβίωση των συζύγων μαζί με τα παιδιά τους και γ)επιτυγχάνεται η σωτηρία τους.
- Το μεγαλύτερο εμπόδιο του ανθρώπου στις σχέσεις, όπως και στον δρόμο για τον παράδεισο, είναι ο εγωισμός.
- Ο γάμος επιτυγχάνει το θρυμμάτισμα του εγώ. Αυτό είναι το μεγάλο του επίτευγμα. Γι’ αυτό, αν κάποιος θεωρήσει ότι επιτυχημένος γάμος είναι να βρει κάποιον που θα περνάει καλά και δεν θα προσβάλλεται ποτέ το εγώ του, είναι καημένος ή ο γάμος του θα είναι μια κοροϊδία.
- Ο γάμος είναι ένα πανηγύρι. Οι δυσκολίες που δημιουργούν σε έναν γάμο οι ματαιώσεις των προσδοκιών δίνουν λόγο σε αυτό το πανηγύρι και το κάνουν βαθύτερο και ομορφότερο.

- Θεραπευτής δεν είναι αυτός που βλέπει και τονίζει την ασχήμια και την πτώση του άλλου, αλλά αυτός που βρίσκει και τονίζει την κρυμμένη ομορφιά, τον πλούτο και τις δυνατότητες του άλλου, που χρειάζονται ενεργοποίηση.
- Η δυσκολία μας να αναγνωρίσουμε την ουσία του άλλου ανθρώπου, π.χ. του παιδιού μας, μας οδηγεί στην οργή και στην απογοήτευση.
- Για να διατηρηθεί ένας γάμος, συνήθως και οι δύο κάνουν υποχωρήσεις, παρόλο που μπορεί να φαίνεται ότι κάνει μόνο ο ένας. Και οι δύο αρνούνται τον εαυτό τους και αυτό γίνεται ο τρόπος, το μέσον, η αιτία να εισέλθουν στη Βασιλεία των Ουρανών. Με τον τρόπο αυτό ο γάμος επιτυγχάνει τον σκοπό του.
- Ο παντρεμένος δεν υστερεί καθόλου σε δυνατότητα αγιασμού από τον μοναχό.
- Ο Θεός κάνει τα πάντα για να μας φέρει κοντά Του.
- Συχνά οι ανύπαντροι είναι πάρα πολύ ερωτευμένοι με τον εαυτό τους και δεν βρίσκουν κάποιον σαν κι αυτόν.
- Ο άνθρωπος που παντρεύεται, στην ουσία αγαπάει μέσω του άλλου και του εαυτού του τον Θεό και δεν το ξέρει.
- Ο γάμος είναι χώρος αναζήτησης του Θεού.
- Το ιδανικό και υγιές θα ήταν να αγαπήσουμε και να αποδεχτούμε έναν άλλον, διαφορετικό από μας, άνθρωπο και όχι προβολές του εαυτού μας, όπως συνήθως γίνεται. Επειδή όμως, μέσα στην πτώση μας, δεν έχουμε αυτή την ωριμότητα, που προσβάλλει τα θέλω μας, τις επιθυμίες μας, τις προσδοκίες μας, θέλουμε κάτι οικείο, που να μας θυμίζει τον εαυτό μας και που να ικανοποιεί τις προσδοκίες μας και τις ιδέες μας.
- Γάμος είναι η ένωση και σαρκική δύο ανθρώπων στο όνομα του Χριστού. Μόνο που δεν γίνεται έτσι, με συνέπεια οι άνθρωποι να πληγώνονται και να συγκρούονται.
- Ο έρωτας είναι μια ευλογία, που βάζει ο Θεός στη φύση μας, για να εξελιχθούμε.
- Όταν από τον έρωτα το ζευγάρι φτάσει αργότερα στην απογοήτευση, ο Θεός δίνει τη λύση, που είναι η μέσω του ξεπεράσματος του εγωισμού ουσιαστικότερη αγάπη, η οποία μάλιστα έχει υπέροχους καρπούς.
- Στην εποχή μας, αν πάρουμε τον έρωτα, όπως τον ζουν επιφανειακά οι περισσότεροι άνθρωποι, και τον ξεζουμίσουμε, θα βγάλουμε ένα προφυλακτικό. Αντίθετα, αν πάρουμε την ουσία του έρωτα, που είναι η βαθύτερη σύνδεση των ψυχών δύο ανθρώπων, και τον ξεζουμίσουμε, θα βγάλουμε επιείκεια, αποδοχή, συγχώρεση, κατανόηση.
- Η αξία του έρωτα είναι τεράστια. Στην ουσιαστική του έκφραση ο έρωτας δεν είναι λιγότερο σημαντικός από την αγάπη.

<u>12-05-2025</u> Ο βραχνάς της γνώμης

- Η πνευματική μας κατάσταση καθρεφτίζεται στις σχέσεις μας με τους ανθρώπους.

- Η δυσκολία που έχουμε με τους ανθρώπους συχνά ξεκινάει από την επιθυμία μας να τους λέμε και να τους επιβάλλουμε τη γνώμη μας.
- Το ότι θέλουμε οι άλλοι να μας προσέχουν, να μας ακούν, να μας παραδέχονται και μάλιστα να συμφωνούν μαζί μας δηλώνει κάποιο πρόβλημα στην πνευματική μας κατάσταση.
- Σήμερα ο άνθρωπος ορίζεται από τις απόψεις του για το καθετί, μάλιστα φαντασιώνεται ότι αυτές είναι η αλήθεια και ότι σε όσο μεγαλύτερο βαθμό τις επιβάλλει στους άλλους, τόσο περισσότερη προσωπική αξία αποκτά ο ίδιος.
- Σήμερα ο άνθρωπος δεν αντέχει οι άλλοι να μην συμφωνούν μαζί του.
- Όσο πιο μειονεκτικός και ελλιπής πνευματικά είναι ένας άνθρωπος, τόσο πιο πολύ ισχυρογνώμων είναι. Ζει μέσα στις βεβαιότητές του, που τον κάνουν να νιώθει ασφαλής.
- Η γνώμη μας είναι η περιουσία μας και δεν αφήνουμε κανέναν να την αλλάξει, ούτε ακόμα και τον ίδιο τον Θεό.
- Οι απόψεις μας μπορεί να είναι και ιδεοληψίες, δηλαδή καθηλωτικές εμμονές σκέψης κάποιων ιδεολογημάτων.
- Η γνώμη μας είναι όλο το θυμικό μας και όλη η ιδεολογία μας. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όταν ταυτιστούμε με τη γνώμη μας, είναι σχεδόν αδύνατο να φτάσουμε στη γνώση.
- Όταν ταυτίζομαι με τη γνώμη μου, κολλάω στον εαυτό μου και δεν μπορώ να βγω από αυτόν και να συναντήσω τον Θεό και τον άλλον άνθρωπο.
- Όταν ταυτιζόμαστε με τη γνώμη μας, όλος ο ορίζοντάς μας περιορίζεται σε αυτήν και δεν μπορούμε να σχετισθούμε με κανέναν άνθρωπο.
- Όταν έχουμε τις δικές μας βεβαιότητες, δεν αφήνουμε χώρο στον Θεό να αποκαλύψει τη γνώση-αλήθεια Του.
- Η ουσιαστική γνώση είναι η γνώση του Θεού.
- Η γνώση του Θεού είναι κάτι έξω από τη γνώμη μας.
- Επειδή το πνεύμα του ανθρώπου τείνει πάντα προς τον Θεό, η γνώμη μας δεν είναι του Πνεύματος του Θεού, αλλά είναι έκφραση της πτωτικής μας κατάστασης.
- Είμαστε η γνώμη μας και αλλοίμονο αν κάποιος διαφωνήσει με αυτήν, ακόμη κι αν είναι δίκαιος σαν τον Αριστείδη. Και όταν εμείς δεχόμαστε τη γνώμη των άλλων και την κάνουμε δική μας, τότε όλοι μας αναγνωρίζουν. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Οι σχέσεις μας πάσχουν, γιατί λατρεύουμε τη γνώμη μας.
- Υπάρχουν φορές που ξέρουμε ότι ο άλλος λέει την αλήθεια, αλλά εμείς πεισμώνουμε και δεν αλλάζουμε τη γνώμη μας.
- Η γνώμη μού φέρνει άγχος και συγκρούσεις με τις γνώμες των άλλων, διότι όλοι έχουν διαφορετική γνώμη από εμένα. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όταν η συμφωνία με τον άλλον είναι για μένα κάτι απαραίτητο, τότε οδηγούμαι σε μια διαρκή σύγκρουση με αυτόν.

- Δεν γίνεται να συγκρούομαι με τον άλλον και να χαλιέμαι, επειδή η γνώμη του είναι και παραμένει διαφορετική από τη δική μου, ενώ κοινωνώ τον Χριστό και ενώ ζητώ στην προσευχή μου τη χάρη του Θεού. Αυτό είναι έγκλημα προς τον εαυτό μου.
- Ό,τι φέρνει ταραχή δεν είναι του Θεού. Αντίθετα η ειρήνη είναι ενέργεια του Θεού.
- Το Πνεύμα του Θεού φέρνει ειρήνη, συμφιλίωση, γαλήνη, ανάπαυση ακόμα και στον αέρα που αναπνέουμε.
- Οφείλουμε πάνω από τις απόψεις μας να βάζουμε το πρόσωπο του άλλου και τη σχέση μας μαζί του.
- Όσο δεν έχουμε τη χάρη του Θεού, τόσο φλυαρούμε, για να αποδείξουμε με λόγια πόσο σωστές είναι οι απόψεις μας.
- Η γνώμη με κάνει να πάσχω από τον βραχνά ότι ανά πάσα στιγμή μπορεί να πέσω, να νικηθώ, να διωχθώ, να περιφρονηθώ. Επίσης με κάνει να χάνω την ηρεμία μου και να έχω ταραχή νύχτα και μέρα. Διότι καταλαβαίνω ότι η γνώμη μου δεν με χωρίζει μόνο από τους ανθρώπους, αλλά προπάντων από τον Θεό.
- Όταν προσπαθούμε να εξηγήσουμε και να πείσουμε κάποιον για κάτι διαφορετικό από αυτό που ο ίδιος πιστεύει, συνήθως βγαίνουμε χαμένοι μέσα μας.
- Ούτε κατά την εξομολόγηση ο πνευματικός είναι καλό να λέει τη γνώμη του στον εξομολογούμενο.
- Στην ουσία, κάθε διασάλευση της ειρήνης στην καρδιά μας και με τον αδελφό μας είναι πρόβλημα στη σχέση μας με τον Θεό.
- Η γνώμη μου κατ' επέκταση είναι το θέλημά μου και η απαίτησή μου.
- Δεν είμαστε πραγματικοί χριστιανοί. Όχι μόνο δεν αρνούμαστε τον εαυτό μας, όπως είπε να κάνουμε ο Κύριος, αλλά θέλουμε οι άλλοι να υπηρετούν τον εαυτό μας και το θέλημά μας.
- Αν θέλουμε να είμαστε ειλικρινείς, οφείλουμε να παραδεχτούμε ότι δεν έχουμε μετάνοια και ότι η πνευματική ζωή που λέμε ότι κάνουμε είναι για μας κάτι σαν χόμπι.
- Δεν έχουμε ειρήνη μέσα μας, γιατί συνεχώς αγχωνόμαστε να διαφυλάξουμε έναν εαυτό, που είμαστε καλεσμένοι να τον αρνηθούμε και να τον σταυρώσουμε στο όνομα του Χριστού.
- Να προσέξουμε, ώστε την άρνηση του εαυτού μας, που είμαστε καλεσμένοι να κάνουμε, να την κάνουμε στο όνομα του Χριστού και με τον Χριστό, γιατί διαφορετικά θα σαλέψουμε.
- Η γνώμη δημιουργεί πάθη, εντάσεις, συγκρούσεις. Είναι σαν ένα γυμνό ηλεκτροφόρο καλώδιο, που όπως αυτό τινάζει μακριά ό,τι ακουμπήσει πάνω του, έτσι κάνει και η γνώμη.
- Ο άνθρωπος με τη γνώμη γίνεται ένα αλογάκι, που το καβαλικεύουν όλα τα πάθη και τον πάνε όπου θέλουν. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Γνώμη σημαίνει ζάλη περισπασμών, θόρυβος και βουητό μεριμνών, αναθυμιάσεις και δυσωδία του βαθύτερου εαυτού μας, που μας χωρίζει από όλους τους ανθρώπους.
- Η μεγαλύτερη άσκηση σε μία σχέση είναι να μη συγκρούονται η γνώμες των δύο.

- Η κατήφεια είναι σύμπτωμα εφάμαρτης κατάστασης. Ο κατηφής πλήττεται από τη γνώμη του, τη φαντασία του, τον λογισμό του, που τον κάνουν δέσμιο του εαυτού του. Δεν τολμάς να του πεις κάτι και δεν ξέρεις πώς θα πάρει αυτό που σκέφτεσαι να του πεις, γιατί προσβάλλεται με το παραμικρό.
- Με άνθρωπο που έχει βεβαιότητες, δηλαδή πλήττεται από τη γνώμη του, να μην ξεκινάμε διάλογο μαζί του πάνω σε αυτές, ακόμα κι αν μας προκαλεί να το κάνουμε. Αυτόν τον άνθρωπο ούτε ο Θεός μπορεί να τον μεταπείσει. Και επίσης οφείλουμε να προσέχουμε πολύ πώς του μιλάμε, ποιες λέξεις χρησιμοποιούμε.
- Ο άνθρωπος που πραγματικά μετανοεί δεν θέλει κουβεντούλες στην εξομολόγηση. Θέλει να πέσει στα πόδια του στον Θεό και να πει "Ημαρτον για όλα".
- Ο αγώνας που έχουμε να κάνουμε είναι να πολεμήσουμε τη γνώμη μας και να τιμήσουμε το πρόσωπο του άλλου.
- Είναι πολύ δύσκολο να ζει κανείς με ισχυρογνώμονες ανθρώπους.
- Πριν ξεκινήσουμε κουβέντα με κάποιον άνθρωπο, οφείλουμε πρώτα να αντιληφθούμε την κατάστασή του, αν δηλαδή αυτή είναι κατάλληλη για ήρεμη και εποικοδομητική συζήτηση.
- Αν έχουμε ξεκινήσει κουβέντα με άνθρωπο που έχει γνώμη, το καλύτερο που μπορούμε να κάνουμε είναι να οδηγήσουμε την κουβέντα αλλού, γιατί διαφορετικά αυτός θα δυσαρεστηθεί, θα απομακρυνθεί, θα μας κατηγορήσει και θα ταλαιπωρηθούμε και οι δύο.
- Συζήτηση ήρεμη, σοβαρή και εποικοδομητική μπορούμε να κάνουμε μόνο με άνθρωπο που είναι δεκτικός, ανοιχτός, ταπεινός και εκτιμά εμάς και τον λόγο μας.
- Ωραίος άνθρωπος είναι αυτός που, όσο περνάνε τα χρόνια, μειώνονται οι βεβαιότητές του.
- Ο σοφός άνθρωπος είναι ανοιχτός, επιεικής, μαλακός.
- Μία μόνο βεβαιότητα να κρατήσουμε: Την αγάπη του Θεού, που αγκαλιάζει και μας και τους άλλους.
- Οι άνθρωποι που παντρεύονται έχουν γνώμη, αλλά συχνά είναι φρονιμότεροι από τους μοναχούς, με το να θυσιάζουν, έστω για το συμφέρον τους, τη γνώμη τους και να ακολουθούν το ανόητο, το αφελές, το απαράδεκτο του άλλου.
- Ο άνθρωπος που ζει μόνος του συνήθως γίνεται ιδιόρρυθμος. Συνηθίζει τόσο πολύ τις συνήθειές του, που δεν μπορεί να τις αλλάξει καθόλου.
- Ο γάμος είναι ένας καθρέφτης που μας ωριμάζει και ίσως ο καλύτερος τρόπος να αλλάξουμε συνήθειες.
- Ο γάμος μάς κάνει εύπλαστους.
- Αν κάθε μέρα δεν βγούμε τουλάχιστον είκοσι φορές από τον εαυτό μας για χάρη του άλλου, δεν μπορούμε να ωριμάσουμε.
- Όταν διακονώ και αναπαύω, ωριμάζω.

- Καλύτερα να τα βάλεις με τους δαίμονες παρά με έναν πεισματάρη άνθρωπο. Ο δαίμονας με έναν Σταυρό φεύγει, ο πεισματάρης δεν φεύγει. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ο άνθρωπος που έχει βεβαιότητες είναι τόσο γεμάτος από τον εαυτό του, που είναι κλειστός στη γνώση του Θεού.
- Όταν αποβάλλουμε τη γνώμη μας και στη θέση της βάλουμε τη γνώση του Θεού, τον λόγο του Θεού, τότε θα αποκτήσουμε μέσα μας μια ελευθερία, μια άνεση, μια ευχαριστία. Θα δούμε να αλλάζει ο ορίζοντας της ύπαρξής μας.
- Να ησυχάζουμε μέσα μας, να αδειάζουμε από γνώμες, βεβαιότητες και άλλους λογισμούς και έτσι μόνο να προσευχόμαστε και να ζητούμε το έλεος του Θεού, τόσο για μας, όσο και για όλον τον κόσμο.
- Είναι πολύ ωραίο πράγμα να κοιμάσαι με άδειο το κεφάλι από λογισμούς και με γεμάτη την καρδιά από τον Χριστό. Να έχεις μόνο φίλους και οικείους και με κανέναν άνθρωπο να μην σε χωρίζουν διαφορετικές γνώμες.
- Να μην μας ενδιαφέρει αν ο άλλος συμφωνεί μαζί μας ή διαφωνεί. Να μας ενδιαφέρει να τον συναντούμε φυσικά ή καρδιακά, μέσα στην εμπειρία της παρουσίας του Χριστού.

<u>18-05-2025</u> Ο Χριστός αποκαλύπτεται έξω από στερεότυπα

- Όλοι, ανεξάρτητα από καταγωγή, φύλο ή άλλη διάκριση, είμαστε το ίδιο μπροστά στον Χριστό και οφείλουμε κι εμείς να βλέπουμε τους συνανθρώπους μας χωρίς διακρίσεις.
- Ο Χριστός ήρθε να σώσει τον άνθρωπο και όχι να τον κρίνει.
- Η απουσία πνευματικής ωριμότητας και αληθινής εμπειρίας του Θεού μάς γεννά την ανάγκη να οχυρωνόμαστε πίσω από νόμους και κανόνες, για να νιώθουμε τη βεβαιότητα της ατομικής σωτηρίας. Ο Χριστός όμως δείχνει άλλον τρόπο και δρόμο.
- Ο Χριστός, προκειμένου να σώσει τον άνθρωπο, γκρεμίζει τα πάντα. Δεν αφήνει τίποτα όρθιο, ούτε κανόνες ούτε ηθική. Γιατί οι άνθρωποι είμαστε παιδιά Του.
- Ο Χριστός στη συνάντησή Του με τη Σαμαρείτιδα εφαρμόζει έναν παιδαγωγικό τρόπο, πρότυπο για μας, με τον οποίο αναδεικνύεται η ομορφιά και η αξία του ανθρώπου.
- Το πρόβλημά μας δεν είναι η αμαρτία μας, αλλά το ότι δεν αναζητούμε τον Θεό, νεκρώσαμε τον πόθο μας για τον Θεό.
- Η ουσία της πνευματικής ζωής δεν είναι τα καλά ή κακά μας έργα, αλλά η προσωπική μας σχέση-συνάντηση με τον Χριστό.
- Όταν γευόμαστε τον Θεό, είμαστε γεμάτοι από Θεό, δηλαδή είμαστε γεμάτοι ενθουσιασμό.
- Οι άνθρωποι που μας περιβάλλουν δεν σώζονται και δεν αγιάζονται με τα λόγια μας, αλλά με αυτό που είμαστε, με τη μετάνοιά μας, με τον συγκλονισμό και τη συγ-κίνηση της παρουσίας του Χριστού.

<u>19-05-2025</u> Τα κολλήματά μας

- Ο Χριστός ανατρέπει πολλά στερεότυπα και κοινωνικές συνθήκες της εποχής Του, αλλά και κάθε εποχής. Για παράδειγμα, στην περίπτωση της συνάντησής Του με τη Σαμαρείτιδα, μιλάει με μια γυναίκα, η οποία μάλιστα είναι αλλοεθνής, αιρετική και αμαρτωλή.
- Στην αρχή του διαλόγου Του με τη Σαμαρείτιδα ο Χριστός ζητάει από αυτήν νερό, δηλαδή χρησιμοποιεί μια τέτοια παιδαγωγική μέθοδο, που διευκολύνει τη Σαμαρείτιδα να ανοιχτεί και να μιλήσει.
- Ο διάλογος του Χριστού με τη Σαμαρείτιδα εξελίσσεται σε έναν υψηλού επιπέδου θεολογικό και πνευματικό διάλογο, τέτοιο που δεν συναντάμε σε άλλο σημείο του Ευαγγελίου.
- Μέσα από τον διάλογο που κάνει ο Χριστός με τη Σαμαρείτιδα αναδεικνύει τις δυνατότητές της και την προσωπική της ευθύνη.
- Η αρχή της θεραπείας του ανθρώπου είναι το να εκτεθεί-εξομολογηθεί και να λάβει αποδοχή και όχι απόρριψη. Και αυτό, εκτός από τη θεραπεία, δίνει στον άνθρωπο τη δυνατότητα να προχωρήσει, να ξεβαλτώσει.
- Τον άλλον δεν τον διορθώνουμε επισημαίνοντας το λάθος του, το πρόβλημά του, αλλά, έχοντας ζεστή καρδιά και βλέποντας πίσω από το πρόβλημα την αξία και τις δυνατότητες που έχει, βρίσκουμε τον κατάλληλο τρόπο να του μιλήσουμε.
- Η ροπή προς την αμαρτία δεν σημαίνει άρνηση του Θεού, αλλά λανθασμένος τρόπος αναζήτησης του Θεού.
- Ο άνθρωπος που έχει ορμή προς την αμαρτία, αν καταλάβει τι είναι ο Θεός και μετανοήσει, με την ίδια ορμή θα κινηθεί προς τον Θεό.
- Ο λόγος που δεν στρεφόμαστε προς τον Θεό είναι ότι έχουμε για θεό τα πάθη μας και τις επιθυμίες μας.
- Όταν ένας άνθρωπος ζει τον Θεό, κοινωνεί αληθινά τον Χριστό, είναι τόσο γεμάτος μέσα του, που δεν έχει ανάγκη τα πάθη.
- Η συνάντηση του Χριστού με τη Σαμαρείτιδα είναι πρότυπο επικοινωνίας και σχέσης.
- Ο λόγος μας και η ζωή μας ολόκληρη να έχουν ουσία. Να είναι παρουσία-αποκάλυψη Θεού.
- Το τι λέμε και πώς το λέμε φανερώνει το περιεχόμενό μας.
- Συχνά οι θεούσοι και οι θεούσες είναι οι πλέον ισχυρογνώμονες, καθώς έχουν την ιδέα ότι οφείλουν, είναι σε ιερή αποστολή να προστατέψουν κάτι, π.χ. την Εκκλησία, ή κάποιους, π.χ. τον σύζυγό τους.
- Οι γραφικοί τύποι που διαδηλώνουν με σημαίες τάχα για την Ορθοδοξία και τα δίκαια της πίστης μας, εκθέτοντας στην πραγματικότητα την Εκκλησία, στην ουσία προσπαθούν να υπερασπιστούν τη γνώμη τους έναντι των άλλων.

- Πίσω από τις γραφικές ή ακόμα και επικίνδυνες ενέργειες κάποιων, π.χ. θρησκευόμενων, ανθρώπων συχνά υπάρχει η μεγαλοποίηση, η απολυτοποίηση και η διαστρέβλωση που κάνουν σε ορισμένα γεγονότα.
- Ο πειρασμός, όταν βρει εγωισμό, μεγαλοποιεί τα γεγονότα και φέρνει ταραχή, ενώ ο πνευματικός άνθρωπος μικραίνει τις διαστάσεις τους και έτσι μεταδίδει την ειρήνη.
- Δεν γίνεται να θέλουμε να δώσουμε πνευματική κατεύθυνση σε κάποιον δικό μας άνθρωπο και αυτό να γίνεται αιτία σύγκρουσης. Είναι εντελώς αντιφατικό και αναποτελεσματικό αυτό.
- Πολλές νοσηρές καταστάσεις δημιουργούνται σε χριστιανικές οικογένειες από το πείσμα κάποιων μελών να σώσουν άλλα μέλη, θεωρώντας ότι δήθεν έχουν αυτή την αποστολή.
- Οι άγιοι έχουν σεβασμό και λεπτότητα και βλέπουν με σεβασμό και λεπτότητα κάθε ψυχή.
- Η γνώμη μας γίνεται πρόβλημα, όταν έχουμε εμμονή με αυτήν και κατά συνέπεια θέλουμε να την επιβάλλουμε. Γιατί τότε αυτή γίνεται βραχνάς και φέρνει ταραχή, ένταση, σύγκρουση.
- Το πρόβλημα με τη γνώμη μας είναι όταν αυτή είναι για μας η περιουσία μας, ταυτίζεται με τον εαυτό μας και μας φέρνει σε αντιπαλότητα με τον άλλον.
- Περιουσία του υγιή πνευματικά ανθρώπου δεν είναι η γνώμη του, η αντίληψή του, η ιδέα του, αλλά το πρόσωπο του άλλου.
- Ο ορισμός της ιδεοληψίας είναι αυτός: Η γνώμη-ιδέα μου υπερέχει του προσώπου και γίνεται αφορμή να με φέρει σε αντιπαλότητα με τον άλλον και να με χωρίσει από τον άλλον.
- Να μην πιάνουμε κουβέντα με τον λογισμό. Με την πρώτη εμφάνισή του να τον πετάμε από τη διάνοιά μας χωρίς συζήτηση, όσο εύλογος κι αν φαίνεται ο λογισμός. Έτσι γλυτώνουμε από τις παγίδες του εχθρού. (Θεοφάνης ο Έγκλειστος)
- Να έχουμε γνώμη και να τη λέμε με όμορφο τρόπο, αλλά όταν φτάνουμε στο σημείο εκείνο που να διακυβεύεται η σχέση μας με τον άλλον, να σταματάμε να επιμένουμε στη γνώμη μας και να μην πηγαίνουμε κόντρα στη γνώμη του άλλου.
- Ο άνθρωπος μπορεί να αντισταθεί στη γνώμη του, γιατί δεν είναι κτήνος ούτε ά-λογος.
- Είναι πολύ ανώριμο να μην αναλαμβάνουμε την ευθύνη και να λέμε ότι φταίει ο άλλος για τις αμαρτίες μας και τη ζωή μας γενικότερα. Ποτέ δεν φταίει ο άλλος για τη δική μας κατάσταση.
- Αυτόν που δεν αδικεί τον εαυτό του δεν μπορεί να τον αδικήσει κανείς. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Όταν βλέπουμε ότι η σχέση αρχίζει να πληγώνεται, τη διακοπή της υποστήριξης της γνώμης μας και της προσπάθειάς μας να την επιβάλλουμε στον άλλον να την κάνουμε με επίγνωση και όχι νιώθοντας καταπίεση. Διαφορετικά αυτή η διακοπή θα μας φέρει ψυχολογικά προβλήματα.

- Ο άνθρωπος λυτρώνεται εν Χριστώ και εν ελευθερία και όχι με τις δικές μας δυνάμεις και με καταπίεση.
- Με τον Χριστό έχουμε τη δύναμη να κάνουμε τα πάντα.
- Το πρώτο μας πρόβλημα είναι ότι είμαστε αγκιστρωμένοι από τη γνώμη μας. Το δεύτερό μας πρόβλημα είναι ότι δεν μεταποιούμε τη γνώμη μας ώστε αυτή να είναι για το καλό.
- Η γυναίκα, επειδή από τη φύση της μπορεί να γεννάει και να μεγαλώνει παιδιά, αλλά και επειδή συνήθως είναι πιο ταπεινή, έχει περισσότερες προϋποθέσεις να ωριμάσει σε σχέση με τον άνδρα, που συνήθως είναι πιο ισχυρογνώμων.
- Οι αμαρτίες μας είναι η κοπριά μας. Ή θα τις κρατήσουμε σε ένα σακουλάκι και θα βρωμίσουν, δηλαδή θα μας βαραίνουν και θα μας τυραννάνε, ή θα τις ρίξουμε στο χωράφι και θα ανθίσουν λουλούδια, δηλαδή θα τις παραδώσουμε στον Θεό και θα λάβουμε τους όμορφους καρπούς της μετάνοιας.
- Το κακό και οι αμαρτίες μας, αν θέλουμε, μπορούν να γίνουν προωθητικές δυνάμεις προς τον Θεό και αφορμές αγιότητας.
- Η γνώμη μας, αν θέλουμε να την καταπολεμήσουμε, μπορεί να γίνει για μας αφετηρία μαρτυρίου. Καλό είναι να μην έχουμε γνώμη, αν όμως έχουμε, αυτό σημαίνει ότι ο Θεός μάς καλεί να γίνουμε μάρτυρες. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Τη γνώμη του μπορεί να την αφήσει μόνο ο άνθρωπος που έχει αυτοεκτίμηση, δηλαδή που νιώθει την αξία που του έχει δώσει ο Θεός, σε αντίθεση με τον μειονεκτικό άνθρωπο, που έχει τη γνώμη του για περιουσία του και που γι' αυτό δεν την αφήνει με τίποτα.
- Οι πιο επίμονοι στη γνώμη τους άνθρωποι είναι οι πιο μειονεκτικοί και οι πιο φοβικοί.
- Η συζήτηση θέλει πολύ προσοχή και έχει την τέχνης της, την οποία οφείλουμε να γνωρίζουμε, ώστε να συζητάμε με τρόπο ευχάριστο, ουσιαστικό και εποικοδομητικό.
- Όταν συζητάμε με κάποιον, να μην σκεφτόμαστε τη γνώμη μας, αλλά τη σχέση που έχουμε με τον Θεό και με τον άνθρωπο αυτόν. Ότι δηλαδή οφείλουμε να διαφυλάξουμε την ειρήνη με τον άνθρωπο αυτόν και να ομορφύνουμε τη σχέση μας μαζί του και με τον Θεό.
- Η καθημερινότητα, αν έχουμε μάτια να βλέπουμε, μας διδάσκει τα καλύτερα μαθήματα.
- Ο άλλος άνθρωπος είναι ο καθρέφτης της πραγματικότητάς μας.
- Όταν σταματάμε να επιμένουμε στη γνώμη μας και υποχωρούμε από φοβία, παθητικότητα, ηττοπάθεια και όχι από επίγνωση, αυτό το βιώνουμε ως καταρράκωση της προσωπικότητάς μας και μειονεξία. Ποιος από μας πηγαίνει να συζητήσει ευχάριστα με κάποιον στον οποίο πρέπει πάντα να υποχωρεί; Προτιμάμε να συζητάμε με εκείνους τους οποίους νικάμε και οι οποίοι υποχωρούν σε μας. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ας μην ξεχνάμε ότι δεν είμαστε άγγελοι, αλλά εμπαθείς. Κι αν η γνώμη μας ενισχυθεί από κάποια επιθυμία μας, χάνουμε εντελώς την ανθρωπιά μας, όπως επίσης και τη δυνατότητα να υποχωρήσουμε.

- Η γνώμη αναμφίβολα μπορεί να είναι και χρήσιμη, αλλά δεν παύει να είναι βραχνάς, λόγω του πειρασμού να θέλουμε να την επιβάλλουμε στον άλλον.
- Η γνώμη, ως βουληφόρο περιεχόμενο της ψυχής, είναι πάντα επικίνδυνη, αν και χωρίς αυτήν ο άνθρωπος στον κόσμο θα στραπατσαριστεί. Ο δε κίνδυνος της γνώμης είναι να γίνω σκλάβος της και να κάνω τον άλλον άνθρωπο αντίπαλό μου εξαιτίας της.
- Όταν οι κοσμικοί άνθρωποι δεν έχουν Θεό αλλά έχουν γνώμη, καταπατώνται από τους άλλους ανθρώπους, που, έχοντας και αυτοί γνώμη, θέλουν να επιπλεύσουν. Αν όμως έχουμε Θεό, είτε δεν έχουμε γνώμη είτε έχουμε, όταν η βούλησή μας δεν δένεται με τη γνώμη μας, μπορούμε να ζούμε όμορφα. Διότι ο Θεός είναι η δύναμη που μας παρέχει αυτή τη δυνατότητα.
- Μόνο αν δεν είμαστε δεμένοι με τη γνώμη μας, έχουμε πραγματική ελευθερία.
- Το πρόβλημα στη γνώμη δεν είναι τόσο η ίδια η γνώμη, όσο κυρίως είναι ο βραχνάς της, δηλαδή τα κολλήματά μας με αυτήν.

<u>25-05-2025</u> Χωρίς βεβαιότητες συναντούμε τον Χριστό

- Πολλοί άνθρωποι, αντί να καλλιεργούμε μια προσωπική ζωντανή σχέση με τον Θεό, στηριζόμενοι στη λογική μας φτιάχνουμε έναν μηχανισμό βεβαιοτήτων που αντικειμενικά μας εξασφαλίζει τη σωτηρία. Με αυτόν τον τρόπο προσπαθούμε τον εαυτό μας να τον δικαιώσουμε και κάποιους άλλους να τους καταδικάσουμε ή να τους βγάλουμε κατώτερούς μας. Έτσι όμως ζούμε μια νοσηρή θρησκευτικότητα και ακυρώνουμε την έκπληξη της χάρης του Θεού.
- Η θρησκευτικότητά μας μπορεί να γίνει εγκλωβισμός και εμπόδιο στο να έχουμε προσωπική σχέση με τον Θεό.
- Να μην έχουμε καμία βεβαιότητα, εκτός από τη χάρη του Θεού, την οποία ελκύουμε με τη μετάνοια, τη συντριβή και το ξεπέρασμα των ατομικών μας βεβαιοτήτων.
- Ο Χριστός δεν μπαίνει σε καλούπια.
- Όταν κάποιος πιστεύει στη δική του αρετή, στον δικό του τρόπο, στη δική του αντίληψη πραγμάτων, τότε πεισμώνει και αντιδρά ακόμη και στο θαύμα του Θεού, που μπορεί να συμβαίνει μπροστά του. Έχει τόση πίστη στις δικές του δυνάμεις και είναι τόσο βέβαιος για την ατομική του σωτηρία, που περιφρονεί το έλεος και την αγάπη του Θεού.
- Μόνο αν αρνηθούμε το σύστημα του κόσμου μέσω της άρνησης του εγωκεντρισμού μας, θα μπορέσουμε να συναντηθούμε με τον Χριστό.
- Τον Χριστό τον ομολογούμε στην πράξη, όχι όταν σηκώνουμε σημαίες διαδηλώνοντας στους δρόμους, ουσιαστικά υπηρετώντας έτσι τον ναρκισσισμό μας, αλλά όταν καθημερινά θυσιάζουμε το θέλημά μας, τον εγωισμό μας, την υπερηφάνεια μας για χάρη του κάθε άλλου.

<u>26-05-2025</u> Να ζητιανεύω αγάπη;

- Στις έννοιες που χρησιμοποιούμε να δίνουμε το πραγματικό τους περιεχόμενο. Πολύ συχνά αυτό δεν το κάνουμε, όπως π.χ. στις έννοιες της κατανόησης, της αγάπης και της αναγνώρισης.
- Από την εμβρυική ηλικία όλοι μας χρειαζόμαστε κατανόηση, αγάπη και αναγνώριση. Μετά όμως από κάποια ηλικία δεν μπορούμε να τα γυρεύουμε αυτά. Εάν συνεχίζουμε να τα γυρεύουμε, θα μοιάζουμε με παιδάκι πέντε ετών. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Στην παιδική μας ηλικία χρειαζόμαστε τη φυσική ατμόσφαιρα της κατανόησης και της αγάπης, για να βγούμε αύριο ομαλοί άνθρωποι. Μετά την παιδική ηλικία εξακολουθούμε να χρειαζόμαστε κατανόηση και αγάπη, αλλά αυτά υπάρχουν φυσικά και μας παρέχονται όπου είναι ο Χριστός και είναι μεγάλη ανωριμότητα να τα απαιτούμε και να τα διεκδικούμε.
- Οι συγκρούσεις στις διαπροσωπικές μας σχέσεις συνήθως οφείλονται στην ανωριμότητά μας να καταλάβουμε τι είναι σχέση.
- Όταν είμαστε μιας κάποιας ηλικίας και συνεχίζουμε να κλαιγόμαστε, να απαιτούμε ή ακόμα και να συγκρουόμαστε, γιατί τάχα δεν μας δίνουν τη φροντίδα που έχουμε ανάγκη, αυτό είναι πρόβλημα. Γιατί, όσα κι αν μας δώσουν, εμείς ποτέ δεν θα χορτάσουμε. Αλλά και γιατί, λόγω της εξάρτησής μας από αυτούς που μας δίνουν, θα θελήσουμε αργότερα να τους εκδικηθούμε.
- Η απαιτητικότητά μας, αν δεν τη θεραπεύσουμε νωρίς, μας γίνεται συνήθεια, εξάρτηση και πλέον μη θεραπεύσιμη.
- Ώριμος και ισορροπημένος άνθρωπος είναι αυτός που έμαθε να ζει με αυτά που έχει και να μην απαιτεί τίποτα περισσότερο.
- Είναι καλό και όμορφο να λαμβάνουμε κατανόηση και αγάπη, αλλά όχι αναγκαίο.
- Να μην εξαρτάται η ύπαρξή μας από το αν θα λαμβάνουμε κατανόηση και αγάπη.
- Για να χτίσουμε μια υγιή σχέση, οφείλουμε να προετοιμαστούμε έτσι, ώστε να μπορούμε να ζήσουμε μαζί με τον άλλον, αλλά και μόνοι μας, δηλαδή χωρίς αυτόν. Μόνο αν μπορούμε να ζήσουμε και μόνοι μας, μπορούμε να κάνουμε υγιή σχέση με κάποιον άλλον άνθρωπο.
- Όταν ζει μέσα μας ο Χριστός, δεν μας δυσκολεύει το να ζούμε και μόνοι μας.
- Το να απαιτούμε ο άλλος να μας φροντίζει είναι πάθος φοβερό. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όταν ο άνθρωπος βρει τη δική του υπόσταση και πληρότητα, τότε είναι έτοιμος για σχέση.
- Για να λαμβάνουμε κατανόηση, αγάπη και αναγνώριση από τον άλλον, ένας είναι ο τρόπος: εμείς να παρέχουμε σε αυτόν κατανόηση, αγάπη και αναγνώριση.
- Όταν δεν βγαίνω θυσιαστικά από τον εαυτό μου κι είμαι ένα κακομαθημένο παιδάκι πέντε ετών που απαιτεί να το φροντίζουν, ποτέ δεν θα λάβω κατανόηση, αγάπη και αναγνώριση.

- Όταν πίσω από το δόσιμο αγάπης σε κάποιον υπάρχει κάποια υστεροβουλία, δηλαδή θέλουμε να ξεγελάσουμε τον άλλον να μας δώσει κι αυτός, είναι βέβαιο ότι δεν θα λάβουμε αυτό που ζητάμε.
- Όσο καλοί κι αν είμαστε στα θεολογικά νοήματα, όταν είμαστε άνθρωποι γκρινιάρηδες και απαιτητικοί, είμαστε φτωχοί πνευματικά.
- Όταν βλέπουμε κάποιον να μην μας δίνει αγάπη, αυτό σημαίνει ότι δεν μπορεί να δώσει, γιατί είναι άδειος ή πονεμένος.
- Κάθε άνθρωπος έχει τον πόνο του. Και χτυπιέται ο ίδιος αλλά και χτυπάει τον άλλον, για να μπορεί να στέκεται. Όταν σκύψουμε στην κατάστασή του και του φερθούμε σωστά, τότε κι αυτός θα φερθεί καλά σε μας και τότε θα χαρούμε, θα θαυμάσουμε και θα εκτιμήσουμε πόσο ωραία είναι η ζωή.
- Το λάθος μας και το πρόβλημά μας είναι ότι δεν προσπαθούμε να καταλάβουμε την κατάστασή του άλλου, που μπορεί είναι και ο πιο κοντινός μας άνθρωπος, δεν προσπαθούμε να δούμε τι πραγματικά του συμβαίνει.
- Κάθε φορά που βγαίνουμε από τον εαυτό μας για χάρη του άλλου, έστω κάνοντάς του μία ευχάριστη έκπληξη, του δίνουμε την αφορμή να βελτιωθεί η διάθεσή του. Όταν όμως είμαστε κλεισμένοι στον εαυτό μας και καθισμένοι στον θρόνο μας, απαιτώντας, διεκδικώντας, κρίνοντας, ελέγχοντας και δεν μπαίνουμε στη θέση του άλλου, αλλά μόνο περιμένουμε ο άλλος να δώσει σε μας αυτά που θέλουμε, δεν θα έχουμε κανένα θετικό αποτέλεσμα.
- Μία σχέση δεν σημαίνει ούτε αφομοίωση του ενός από τον άλλον ούτε ξεχωριστές ζωές, αλλά οι διαφορές των δύο, π.χ. στα ενδιαφέροντα, μπορούν να είναι πλούτος και όχι πρόβλημα για τη σχέση, αρκεί οι δύο να έχουν εξηγηθεί από την αρχή.
- Όταν ζητάμε από τον άλλον κατανόηση, αγάπη και αναγνώριση, μοιάζουμε με εκείνους που πατάνε στο πτώμα του άλλου, για να βλέπουν καλύτερα το θέαμα στον ιππόδρομο ή αλλού. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Άνθρωπος που θέλει να τον αγαπούν είναι αδύνατο να είναι ευτυχής. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ο άνθρωπος που εκτιμά τον εαυτό του, ως παιδί του Θεού, έμαθε να βγαίνει από τον εαυτό του για χάρη του άλλου. Στην εποχή μας όμως θεωρείται ότι κάποιος έχει αυτοεκτίμηση, όταν οι άλλοι τρέχουν ξοπίσω του και τον λατρεύουν.
- Οι απαιτήσεις μας από τον άλλον είναι αδυναμία του χαρακτήρα μας και αρρώστια της ψυχής μας. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ο άνθρωπος που ζητάει να τον έχουν περί πολλού πάσχει. Κι όταν αυτό δεν το λαμβάνει, ασφυκτιά, νιώθει να μην έχει οξυγόνο, νιώθει ότι απέτυχε στη ζωή.
- Να μην γινόμαστε ζητιάνοι της αγάπης, λέγοντας συνεχώς στον άλλον τους λογισμούς μας και τα παράπονά μας, γιατί έτσι δεν ωφελείται κανείς. Χρειάζεται να κρατάμε την

αξιοπρέπειά μας, μη παραλείποντας όμως να κάνουμε με τον άλλον και τις απαραίτητες εξηγήσεις, να θέτουμε τα απαραίτητα όρια.

- Όταν από ραθυμία και εγωκεντρισμό ζούμε με την αγάπη των άλλων, δεν ζούμε πραγματικά, αλλά απλά στήνουμε τον εαυτό μας και επιβιώνουμε, μάλιστα επισφαλώς.
- Όταν ζητούμε αγάπη από κάποιον, του στερούμε την ελευθερία του, τον αναγκάζουμε να είναι δέσμιος της αγάπης του για μας. Γι' αυτό μετά θα μας εγκαταλείψει κι εμείς θα αρχίσουμε να κλαίμε και να λέμε "είχα έναν φίλο που τον έχασα, είχα έναν σύζυγο που με εγκατέλειψε".
- Όταν την αγάπη σαν πεντάχρονοι τη ζητάμε-απαιτούμε και άρα ο άλλος δεν μας τη δίνει εν ελευθερία, η αγάπη αυτή είναι νοσηρή και ο άλλος άνθρωπος χάνει ενέργεια.
- Ο άνθρωπος που ζητάει αγάπη από κάποιον συνήθως είναι αχόρταγος και μετά θα πάει σε κάποιον άλλον να τη ζητήσει.
- Η απαιτητική-διεκδικητική αγάπη είναι αυταπάτη. Κι όμως ζούμε με αυταπάτες. Πόσες φορές μας κοροϊδεύουν κι εμείς μένουμε ευχαριστημένοι; (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Αληθινά αγαπητός γίνεται αυτός που δεν μεριμνά καθόλου για τον εαυτό του, αλλά θυσιάζεται υπέρ των άλλων. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ο άνθρωπος που θυσιάζεται για τους άλλους δεν το κάνει με κάποια υστεροβουλία, αλλά, καθώς ο ίδιος είναι φως και οξυγόνο, οι άλλοι αναγνωρίζουν την ποιότητα και την αξία του και θέλουν να τον ανταμείψουν. Παντού τον δέχονται ευχαρίστως και τον θέλουν κοντά τους.
- Αν δεν μας δέχονται ευχαρίστως οι άνθρωποι, μάλλον εμείς έχουμε το πρόβλημα, εμείς δεν είμαστε αξιαγάπητοι. Και αντί να το παραδεχτούμε αυτό, συχνά φτάνουμε στο σημείο να κατηγορούμε το περιβάλλον στο οποίο δεν γίναμε ευχαρίστως αποδεκτοί, π.χ. για δήθεν κλίκες.
- Αυτός που ψάχνει "με το φανάρι" να βρει ποιος τον καταλαβαίνει και ποιος τον αγαπάει δεν θα μπορέσει να ζήσει. Θα ψάχνει μια ολόκληρη ζωή και δεν θα βρίσκει κανέναν.
- Αυτόν που απαιτεί την αγάπη κανένας δεν θα τον αγαπήσει αληθινά. Ίσως κάποιοι μόνο να τον χειρίζονται, για να μην έχουν μπελάδες.
- Παραμένουμε ελλιπείς, όσο τις πληγές της παιδικής μας ηλικίας δεν προσπαθήσαμε να τις επουλώσουμε.
- Την αγάπη στη ζωή αυτή μόνο μυστικά μπορούμε να τη βρούμε.
- Η ζωή είναι σκληρή και θέλει ανθρώπους με γερές καρδιές, που αντέχουν στην αντάρα και την ανεμοζάλη, για να μπορούν σε αυτό το περιβάλλον να ωριμάσουν.
- Αν δεν αποδεχόμαστε την πραγματικότητα και επιζητούμε γλυκανάλατες ιστοριούλες αγάπης, ποτέ δεν θα καταλάβουμε ποιοι είμαστε ούτε θα ωριμάσουμε πραγματικά.
- Αν είμαστε ψυχούλες ευαίσθητες, ακόμα κι αν έχουμε επιβαρυμένο κληρονομικό, εμείς φταίμε που απαιτούμε την αγάπη, διότι δεν θέλουμε να σηκωθούμε και να σταθούμε στα πόδια μας, αλλά προτιμούμε να ψάχνουμε κάποιους για να κρεμαστούμε πάνω τους.

- Μας αρέσει να μας καλοπιάνουν, να μας αγαπάνε και να μας κοροϊδεύουν με χίλιους τρόπους. Οφείλουμε να αλλάξουμε στάση, να γίνουμε αξία να ζούμε, με το να στεκόμαστε επάνω στην κορυφή, εκεί όπου ανταμώνουν όλοι οι αγέρηδες. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Να αρνηθούμε τα κανακέματα και επιτέλους να ωριμάσουμε, να σταθούμε στο ύψος μας, στην ομορφιά και στη λεβεντιά που μας χάρισε ο Θεός. Να μην υποτιμάμε και να μην υποβαθμίζουμε τον εαυτό μας επιζητώντας κανακέματα.
- Η απαίτηση και η λαχτάρα για κατανόηση, αγάπη και αναγνώριση διαστρέφει τον χαρακτήρα μας, αφού ο άνθρωπος που τα λαμβάνει αυτά δεν ικανοποιείται ποτέ και όσο κάποιοι θυσιάζονται γι' αυτόν, τόσο εκείνος γίνεται αδιάκριτος και απαιτητικός. Στο τέλος μάλιστα, λόγω της μειονεξίας που θα νιώσει, γίνεται και εκδικητικός.
- Όσο βοηθάμε κάποιον απαιτητικό, τόσο θα γυρίσει μια μέρα και θα μας ανταποδώσει την αγάπη με κατηγορίες, συκοφαντίες και μίσος.
- Η συκοφαντία και η κατηγορία κρύβουν μια βαθιά μειονεξία αυτού που τις διαδίδει.
- Ένας άλλος λόγος που ο απαιτητικός που δέχεται αγάπη αντιδρά αρνητικά είναι η αίσθηση του πνιξίματος που νιώθει, λόγω του ότι στερείται κι αυτός την ελευθερία του, όπως κι αυτός που του προσφέρει την αγάπη. Ιδιαίτερα όταν ο απαιτητικός έζησε τον πόνο από μικρός.
- Αν έχουμε μάτια, καρδιά και μυαλό να καταλάβουμε την αγάπη του άλλου, που κρύβεται πίσω από τον άσχημο χαρακτήρα του, η ζωή από μόνη της θα μας δώσει την κατανόηση, την αγάπη, τη στοργή και την αναγνώριση.
- Όταν γινόμαστε απαιτητικοί, όταν κυνηγάμε την κατανόηση, την αγάπη, τη στοργή και την αναγνώριση, όταν μισούμε και μισούμαστε, αποδεικνύουμε ότι είμαστε ανόητοι, ότι πλανούμε και πλανιόμαστε, ότι δουλεύουμε στις επιθυμίες και στις ηδονές μας.
- Την πραγματική αγάπη τη λαμβάνουμε, όταν την εμπνέουμε. Όταν κυνηγάμε την αγάπη, αυτό είναι πάθος και μάλιστα θανάσιμο, γιατί μας καθηλώνει, μας εμποδίζει να εξελιχθούμε και να χτίσουμε σχέσεις.
- Όταν ένας άνθρωπος δέχεται κατανόηση, αγάπη και αναγνώριση, αδικείται, γιατί αδυνατίζει, καθηλώνεται, εμποδίζεται να ανδρωθεί, να αναλάβει την ευθύνη της ζωής του. Μπορούμε να βλάψουμε κάποιον με το να τον μισήσουμε, τον βλάπτουμε όμως εκατό φορές παραπάνω με το να τον αγαπήσουμε περισσότερο και διαφορετικά απ' ότι πρέπει.
- Η υπερβολή, η αδιακρισία, η ανταπόκριση στις απαιτήσεις του άλλου και τα κολλητηλίκια, αδικούν τον άλλον και τον αρρωσταίνουν.
- Αυτό που έχουμε ανάγκη δεν είναι ακριβώς η αγάπη, αλλά ουσιαστικά είναι η σχέση, η οποία δεν είναι μονομερής απαίτηση αγάπης, αλλά μια κοινωνία προσώπων που δίνουν και λαμβάνουν αγάπη.
- Η αληθινή αγάπη προσφέρεται μόνο εν ελευθερία και ποτέ με απαίτηση. Και δίνει χαρά τόσο σε αυτόν που τη λαμβάνει, όσο σε αυτόν που τη δίνει.

- Το δόσιμο της αληθινής-ώριμης αγάπης μέσα σε μία σχέση δίνει το έναυσμα για άσκηση, με την οποία άσκηση η σχέση θα εξελιχθεί και θα γίνει καλύτερη.
- Να μην είμαστε απαιτητικοί και ζητιάνοι της αγάπης.
- Να μην θέλουμε να κρεμόμαστε-εξαρτόμαστε από άλλους ανθρώπους. Να μην καθορίζεται η διάθεσή μας και η ζωή μας από κάποιους άλλους.
- Να μάθουμε να δίνουμε στους άλλους, να δίνουμε ακόμα και τον εαυτό μας.
- Η κατάθλιψη είναι αξόδευτη αγάπη. (Ανανίας Κουστένης)
- Αν ένας άνθρωπος που πάσχει από κατάθλιψη αρχίσει να δίνει αγάπη, θα μπορέσει να καταπολεμήσει την κατάθλιψη, ίσως ακόμα και να ελευθερωθεί από αυτήν.

15-06-2025 Η ελευθερία των αγίων

- Η αγιότητα είναι καρπός του Αγίου Πνεύματος και της Εκκλησίας.
- Άγιος δεν είναι ο αναμάρτητος, αλλά αυτός που απέκτησε το Άγιο Πνεύμα.
- Η Εκκλησία δεν είναι ένα ίδρυμα ή σωματείο που καλλιεργεί χαρακτήρες και κάνει καλούς ανθρώπους, αλλά είναι το εργαστήριο της αγιότητας.
- Η άσκηση της αρετής είναι υγιής, όταν δεν στοχεύουμε σε κάποια επιτεύγματα με κέρδος την αυτοδικαίωση και την αναγνώριση από τους άλλους, αλλά στην καλλιέργεια ζωντανής σχέσης με τον Χριστό και στην απόκτηση του Αγίου Πνεύματος.
- Άγιος είναι μόνο ο Θεός. Ο κάθε άνθρωπος που σχετίζεται με τον Θεό και είναι ζωντανό μέλος του σώματος του Χριστού λαμβάνει από την αγιότητα του Χριστού.
- Η αγιότητα δεν είναι μια βελτίωση ηθική ή ψυχολογική, επειδή μπορέσαμε και ξεπεράσαμε κάποιες αδυναμίες μας. Αγιότητα είναι η ζωντανή σχέση με τον Χριστό.
- Άγιος είναι αυτός που ο Χριστός είναι η ζωή του και η χαρά του.
- Χωρίς την προοπτική της ζωντανής σχέσης με τον Χριστό η άσκησή μας και η αρετή μας καταντάει σκληροκαρδία και δαιμονισμός, που μας κάνει να απαιτούμε αναγνώριση και να συγκρινόμαστε με τους άλλους ανθρώπους. Καταντάει δηλαδή μια νοσηρή θρησκευτικότητα.
- Αγιότητα είναι η μετάνοια. Είναι η στροφή από τον εαυτό μου στον Χριστό.
- Όλοι είμαστε καλεσμένοι για να γίνουμε άγιοι. Η αγιότητα είναι ο λόγος της ύπαρξή μας.
- Το μεγάλο μας πρόβλημα δεν είναι τα πάθη μας και οι αμαρτίες μας, αλλά η άγνοια του λόγου της ύπαρξής μας και η έλλειψη κατεύθυνσης.
- Η αγιότητα δεν είναι ανέφικτη. Θα ήταν ανέφικτη, αν ήταν δικό μας κατόρθωμα. Όμως η αγιότητα είναι του Χριστού και ο καθένας μπορεί να μετέχει σε αυτήν.
- Η αγιότητα αποκτιέται με τη συναίσθηση της αμαρτωλότητας, τη μετάνοια και τη στροφή προς τον Χριστό.
- Άγιος είναι ο ταπεινός. Αυτός που παραδέχεται ότι δεν είναι τίποτα χωρίς τον Θεό. Αυτός που έπαψε να διεκδικεί τα δίκαιά του και τη δύναμή του και έχει αφοσιωθεί στη χάρη και την αγάπη του Θεού. Αυτός που παύει να αγωνιά και αφήνεται στον Θεό.

- Η πνευματική άσκηση είναι ο δρόμος για να ανοιχτούμε στην αγάπη του Θεού.
- Ο άνθρωπος που ζει την αγάπη του Θεού δεν θέλει να αναγνωρίζεται από τους άλλους ως κάτι. Έχει στην καρδιά του όλη την οικουμένη και αγαπάει όλους τους ανθρώπους ανεξαιρέτως.
- Ο άγιος δεν κάνει κακό σε κανέναν και κανένας δεν μπορεί να κάνει κακό σε αυτόν. Δεν προσβάλλει κανέναν και είναι απρόσβλητος από όλους. Είναι πραγματικά ελεύθερος.

<u>22-06-2025</u> Ο Χριστός μπαίνει στη ζωή μας

- Ο Χριστός, που γνωρίζει ότι το αληθινό υπάρχει στο ανεπιτήδευτο, τους απλούς ανθρώπους που θα γίνονταν μαθητές Του τους πλησιάζει και τους καλεί ενώ εργάζονταν, στην απλή καθημερινότητά τους και όχι σε κάποια ειδική κατάσταση, π.χ. πνευματικής ανάτασης. Και αυτοί ανταποκρίθηκαν αμέσως στην πρόταση του Χριστού και Τον ακολούθησαν χωρίς να μπουν σε κάποια διαδικασία διαπραγμάτευσης μαζί Του.
- Η σχέση με τον Θεό, όπως άλλωστε και κάθε σχέση, όταν γίνεται από μας αντικείμενο διαπραγμάτευσης, χάνει την αυθεντικότητά της, καθώς έτσι φανερώνουμε την επιθυμία μας να έχουμε τον έλεγχο της σχέσης και του ίδιου του Θεού, να κάνουμε εμείς κουμάντο στον Θεό.
- Η αληθινή σχέση με τον Θεό προϋποθέτει τη γνησιότητα της ελευθερίας μας και της εμπιστοσύνης μας προς τον Θεό.
- Ο καθαρός, ο αγαθός, ο απονήρευτος άνθρωπος είναι αυτός που εμπιστεύεται τη σχέση και τη βάζει πάνω από τη διαχείριση της ζωής του.
- Ο άνθρωπος που έχει καθαρή καρδιά δεν κινδυνεύει από εσφαλμένη εκτίμηση κάποιου προσώπου, γιατί η καρδιά του τον πληροφορεί κάθε φορά πού είναι το φως και πού είναι το σκοτάδι, ποιος είναι ο αληθινός και ποιος είναι ο ψεύτικος. Ο άνθρωπος αυτός έχει ένα ασφαλές κριτήριο μέσα του και μπορεί να διακρίνει σωστά σε κάθε περίπτωση.
- Αυτό με το οποίο μπορούμε να ελκύσουμε κάποιον και να τον πείσουμε για κάτι είναι η φωτεινή ζωή μας και όχι οι τεχνικές, οι μεθοδεύσεις και τα λόγια μας.
- Ευλογημένος είναι ο άνθρωπος που γεύεται τη χάρη του Θεού και προτιμά τον ίδιο τον Θεό παρά τα δώρα Του. Γιατί ο Θεός είναι το ζητούμενο στη ζωή μας.

<u>25-06-2025</u> Απαντήσεις σε προβληματισμούς της νεολαίας (συνέντευξη στο Ιάσιο)

- Η τεχνολογία και οποιασδήποτε μορφής άλλη κοσμική εξέλιξη δεν αναστέλλουν ούτε αναιρούν το βαθύτερο ερώτημα του ανθρώπου σχετικά με το ποιος είναι ο λόγος της ύπαρξής του. Αν και το κοινωνικό περιβάλλον συνεχώς προσπαθεί να μας αποπροσανατολίσει, δημιουργώντας την ψευδαίσθηση ότι απαντά στο υπαρξιακό ερώτημα του ανθρώπου, βαθύτερα η ευλογημένη πληγή αυτού του ερωτήματος υπάρχει στον κάθε άνθρωπο.

- Είναι πολύ ευλογημένο το ερώτημα γιατί -αξίζει να- ζω, από πού έρχομαι και πού πάω, ποια είναι η ομορφιά και η χαρά της ζωής. Η Εκκλησία σε αυτό το ερώτημα δεν απαντά διανοητικά, αλλά δίνει πρόταση ζωής.
- Η Εκκλησία είναι εμπειρία ζωής και -μόνο αυτή- δίνει απάντηση στο ερώτημα του θανάτου, που βασανίζει κάθε άνθρωπο.
- Για την Εκκλησία η εμπειρία της σχέσης είναι η νίκη επί του θανάτου και η αρχή της ζωής. Και αυτή την εμπειρία της σχέσης τη λαμβάνουμε πρωτίστως από τη σχέση μας με τον Χριστό.
- Σχετιζόμενοι με τον Χριστό γινόμαστε πρόσωπα και κατά συνέπεια ικανοί να σχετιζόμαστε με κάθε πρόσωπο.
- Χαρά είναι η νίκη της μοναξιάς.
- Στη ζωή αυτό που έχει σημασία δεν είναι ποιες τελικά θα είναι οι επιλογές μου, αλλά ποια θα είναι η στάση ζωής με την οποία θα ζήσω και πώς θα βρω το νόημα και τη χαρά.
- Αν μπορέσουμε και αισθανθούμε την αγάπη του Θεού, η οποία ασταμάτητα μας δίνεται, θα μπορέσουμε να νιώσουμε και την προσωπική μας αξία. Και ο άνθρωπος που νιώθει την προσωπική του αξία και ότι όλα είναι δώρα του Θεού έχει άλλου είδους υπευθυνότητα και δυναμική στη ζωή του.
- Με εξαίρεση τις αμαρτητικές καταστάσεις, συνήθως αυτό που θέλω εγώ θέλει κι ο Θεός.
- Η προϋπόθεση να μπορώ να κάνω σωστές επιλογές είναι να τα έχω βρει με τον εαυτό μου και η προϋπόθεση να τα βρω με τον εαυτό μου είναι να τα έχω βρει με τον Χριστό.
- Ακόμη και στα απλά θέματα της καθημερινότητας έγκειται σε μας αν θα ακολουθήσουμε την πνευματική και κατά Θεόν οδό ή όχι.
- Η λατρεία της επιτυχίας μου και της δύναμής μου είναι μία πτώση.
- Χρειαζόμαστε να βρούμε ένα ουσιαστικό περιεχόμενο στην καριέρα μας και στον κόσμο, που να είναι ο αντίποδας της λατρείας της δύναμης, και αυτό είναι η διακονία και η αγάπη.
- Αν η καριέρα μου και γενικότερα η ζωή μου έχει ως στόχο την προσφορά και τη διακονία και όχι τη ναρκισσιστική ικανοποίηση της ατομικότητάς μου, τότε και δημιουργικός γίνομαι και ελεύθερος είμαι και δεν πιέζομαι.
- Η πίεση που οι άνθρωποι νιώθουμε είναι μια κατάσταση που διαμορφώνεται από λανθασμένη προσέγγιση της ζωής και του κόσμου.
- Δεν είναι κακή η καριέρα, δεν είναι κακός ο κόσμος. Κακή είναι η προσέγγισή μας σε αυτά, που πραγματοποιείται όταν λατρεύουμε τη δύναμή μας και όταν συνεχώς αγωνιούμε να αυτοεπιβεβαιωνόμαστε και να μας αναγνωρίζουν οι άλλοι.
- Κάποιος που είναι αληθινά χριστιανός δεν έχει την ανάγκη να το δηλώνει, γιατί αυτό που είναι βγαίνει από τη ζωή του. Αντίθετα, αυτός που έχει την ανάγκη να δηλώνει ότι είναι χριστιανός μάλλον δεν βιώνει πραγματικά το γεγονός του Χριστού και της πνευματικής ζωής.
- Εάν όντως ζω τον Χριστό στη ζωή μου, είμαι ένας φυσιολογικός και ισορροπημένος άνθρωπος και εκπέμπω τέτοια ομορφιά, αρχοντιά και ποιότητα, που οι άλλοι με σέβονται.

Αλλά και αν κάποιοι προσπαθήσουν να με βλάψουν, είναι τέτοιος ο πλούτος του βιώματος του Χριστού, που δεν θα με αγγίξει καμία τέτοια προσπάθεια.

- Ο χριστιανός έχει την εξυπνάδα να αποφεύγει νοσηρές εις βάρος του καταστάσεις. Ξέρει να σχετίζεται, ξέρει να προστατεύει τον εαυτό του, ξέρει πότε να μιλάει και πότε να σιωπά.
- Καλύτερα να αποφεύγουμε να ονομάζουμε το όποιο χριστιανικό βίωμα πιθανόν να έχουμε. Να προτιμούμε να αφήνουμε τον άλλον να το ονομάσει και, αν είναι αληθινό και αυτός έχει καλή διάθεση, τότε αυτός θα εμπνευστεί και θα ωφεληθεί από αυτό το βίωμα.
- Μάλλον δεν πολυασχολείται ο Θεός με τις αμαρτίες μας. Ασχολείται με μας.
- Η αμαρτία δεν είναι μια αντικειμενική κατάσταση, μια νομική διαδικασία, ένας κώδικας συμπεριφοράς. Η αμαρτία ορίζεται από την ύπαρξη σχέσης με τον Χριστό.
- Για να καταλάβει ένας άνθρωπος τι είναι αμαρτία, πρώτα πρέπει να γευτεί τι είναι Χριστός.
- Αμαρτία είναι η απουσία χαράς και η άγνοια του λόγου για τον οποίο ζω. Με άλλα λόγια, αμαρτία είναι οτιδήποτε με απομακρύνει από τον Χριστό.
- Αμαρτία είναι η απουσία του Θεού. Μετάνοια είναι η παρουσία του Θεού.
- Αν δεν γευτώ τη χαρά του Χριστού, δεν έχει και νόημα να παιδεύομαι με το τι είναι καλό ή κακό, τι είναι αμαρτία ή αρετή.
- Αν βγάλω τον Χριστό από τη ζωή μου, τότε αγωνιώ να μάθω τι είναι αμαρτία και τι είναι αρετή, για να αυτοδικαιώνομαι. Αλλά αυτό δεν είναι το νόημα της Εκκλησίας.
- Η Εκκλησία δεν προσπαθεί να μας κάνει καλούς. Η Εκκλησία μάς προτείνει να χριστοποιηθούμε μέσω της ένωσής μας με τον Χριστό.
- Η έννοια της αμαρτίας έχει υπαρξιακό περιεχόμενο και όχι ηθικό.
- Όταν γευτώ τον Χριστό, τότε καταλαβαίνω τι είναι σκοτάδι και τι είναι φως, τι είναι αμαρτία και τι είναι αρετή. Και τότε θέλω να αποβάλλω την αμαρτία, για να μην στερηθώ το φως του Χριστού, τη χαρά του Χριστού.
- Ο Θεός κάνει τόση υπομονή μαζί μας, όση έκανε ο πατέρας για τον Άσωτο Υιό.
- Οι αμαρτίες μας ξεπερνιούνται με τη χάρη του Θεού και οι προϋποθέσεις για να λάβουμε τη χάρη του Θεού είναι η ταπείνωση και η μετάνοια, που αυτές με τη σειρά τους προϋποθέτουν την αγάπη, τη συγχωρητικότητα και την επιείκεια.
- Όταν τη συναίσθηση της πτώσης μας την εκφράζουμε με κλάψες και κατηγορώντας τον εαυτό μας, αυτό κρύβει πολλή αρρώστια και πολύ εγωισμό. Υγιής συναίσθηση των αμαρτιών μας σημαίνει παραδοχή ότι εμείς είμαστε ένα τραύμα και ο Θεός είναι ο γιατρός.
- Αυτός που γνωρίζει την αμαρτωλότητά του είναι ανώτερος από αυτόν που βλέπει αγγέλους. (Πατέρες)
- Ο λόγος που οι προγαμιαίες σαρκικές σχέσεις είναι για την Εκκλησία εφάμαρτες είναι γιατί αυτές δεν είναι εκκεντριμένες μέσα στο σώμα του Χριστού. Πάντως η Εκκλησία, κρίνοντας την κάθε περίπτωση ξεχωριστά, βλέπει την κατάσταση του ανθρώπου και τη μορφή

της σχέσης, παιδαγωγεί με οικονομία και επιείκεια και έτσι σιγά σιγά μορφώνει στον άνθρωπο την εμπειρία του Χριστού, ώστε ο άνθρωπος να συνειδητοποιήσει τι πρέπει να κάνει.

- Όταν ζω πραγματικά τον Χριστό, αυτό βγαίνει και στην κοινωνική μου ζωή. Η Θεία Λειτουργία αρχίζει στην Εκκλησία και ολοκληρώνεται έξω από την Εκκλησία στον κόσμο.
- Η αμαρτία μου δεν αφορά μόνο τον εαυτό μου. Αφορά όλη την εκκλησιαστική κοινότητα. Όταν έρχομαι για εξομολόγηση, στο πρόσωπο του πνευματικού αναφέρομαι σε όλη την εκκλησιαστική κοινότητα και καταθέτω σε αυτήν την αμαρτία μου. Τότε η εκκλησιαστική κοινότητα διά του πνευματικού θα μου επιβεβαιώσει την επανασύνδεσή μου με τον Χριστό.
- Με την εξομολόγηση επιτυγχάνεται η αποκατάσταση της σχέσης μου με τον Χριστό.
- Οι πνευματικοί ποιμένες, διάδοχοι των Αποστόλων, έχουν τη χάρη και την εντολή του Χριστού να λύνουν τις αναφερόμενες σε αυτούς αμαρτίες των ανθρώπων. Ταυτόχρονα, οι πνευματικοί ποιμένες, ως γιατροί, βοηθούν τους ανθρώπους στο πώς μπορεί να γίνει και πρακτικά αυτή η αποκατάσταση της σχέσης με τον Χριστό και πώς θα διαφυλαχθεί αυτή η εμπειρία της αγάπης του Χριστού.
- Στην πραγματική νηστεία απέχουμε όχι μόνο από κάποιες τροφές αλλά και από τα πάθη και κυρίως από το πάθος της φιλαυτίας, δηλαδή της παράλογης αγάπης προς τον εαυτό μας, που είναι η ρίζα κάθε αμαρτίας.
- Η νηστεία είναι μία άσκηση που, εφόσον βρούμε τον πραγματικό της περιεχόμενο, μπορεί να λειτουργεί θεραπευτικά.
- Η νηστεία μάς βοηθάει να ελέγχουμε τα πάθη μας, αλλά κυρίως είναι από την πλευρά μας μια ομολογία προς τον Χριστό ότι δεν μπορούμε να ζήσουμε μόνο με την υλική τροφή κι ότι έχουμε ανάγκη και την πνευματική, δηλαδή τον ίδιο τον Χριστό.
- Με τη νηστεία ουσιαστικά κάνω μία διαμαρτυρία προς τον εαυτό μου, λέγοντας: "Φτάνει πια η αποκλειστικότητα της υλικής διατροφής. Έχω ανάγκη και την πνευματική τροφή".
- Ο Χριστός είναι παρών εκεί που σταματούν οι δικές μας προσδοκίες και ελπίδες. Όταν φτάνουμε σε αδιέξοδα, τότε ανοίγεται ο δρόμος για τον Χριστό.

<u>29-06-2025</u> Αποτυχημένος και ευλογημένος

- Η αγάπη του Θεού είναι εμπειρία και όχι διανοητική γνώση.
- Για καθετί που κάνουμε στη ζωή μας, αυτό που έχει σημασία είναι το πού αναφερόμαστε και ποιος είναι ο λόγος για τον οποίο το κάνουμε. Αν δηλαδή ενεργούμε στο όνομα του Χριστού.
- Όταν ενεργούμε στον όνομα του Χριστού και έχουμε την εμπειρία της αγάπης του Θεού, τότε είμαστε βαθιά ειρηνικοί και πραγματικά ελεύθεροι και δεν νιώθουμε αποτυχημένοι, περιφρονημένοι, αδικημένοι, πληγωμένοι.

- Εκεί που βιώνουμε το πρόβλημά μας, το τραύμα μας, τον πόνο μας, εκεί φανερώνεται τέλεια η χάρη του Θεού. Έτσι προστατευόμαστε από την οίηση ότι τάχα κάτι καταφέραμε.
- Ο μεγάλος μας πειρασμός είναι η φαντασίωση ότι κάτι είμαστε, ότι κάτι καταφέραμε και ότι δικαιούμαστε του παραδείσου και των δωρεών του Θεού.
- Όταν αδειάσουμε από τη δική μας δύναμη, τότε φανερώνεται μέσα μας η δύναμη του Θεού. Όταν παραδινόμαστε στον Θεό, τότε γινόμαστε φορείς της χάρης Του.
- Μόνο ο ταπεινωμένος από το προσωπικό του τραύμα άνθρωπος μπορεί να αποκτά γνωστικά όργανα, αισθήσεις πνευματικές και μπορεί να ακούει, να βλέπει, να αντιλαμβάνεται και να αναπαύει τους ανθρώπους.
- Ο άνθρωπος που βιώνει την προσωπική του συντριβή αλλά εξακολουθεί να ελπίζει και να αναφέρεται στον Θεό, αυτός γίνεται η ελπίδα του κόσμου.
- Μόνο αυτός που δεν έχει δική του ζωή και ζει τη ζωή του Θεού μπορεί να γίνει πηγή ζωής για τους άλλους ανθρώπους.
- Ο αληθινός χριστιανός είναι ο ώριμος άνθρωπος. Είναι αυτός που πονά όλη την οικουμένη, γιατί προηγουμένως βίωσε τον πόνο της προσωπικής του κόλασης και της απουσίας του Θεού, ταυτόχρονα όμως γεύτηκε και τη χάρη του Θεού.
- Να ζητούμε από τον Θεό να μας πάρει το πρόβλημα που μας βασανίζει, αλλά ταυτόχρονα να αφηνόμαστε στα "χέρια Του".

<u>06-07-2025</u> Κανένας πειρασμός, άρα εγκατάλειψη Θεού

- Η στάση μας απέναντι στον πόνο και γενικότερα στη δυσκολία και το πώς αυτά τα αντιμετωπίζουμε αποκαλύπτουν την ουσία μας, την πραγματικότητά μας.
- Όταν θέλουμε εμείς να ελέγχουμε τα πάντα και τον εαυτό μας, αποκομμένοι από τον Θεό, τότε καταλήγουμε σε αποτυχία και σε ψυχολογικά προβλήματα.
- Τα ψυχολογικά προβλήματα πολύ συχνά έχουν πνευματική βάση.
- Η εκκλησιαστική-πνευματική ζωή ενός ανθρώπου μπορεί να μην είναι γνήσια, δηλαδή μπορεί να μην είναι ταπείνωση και άφημα εμπιστοσύνης του ανθρώπου στον Θεό.
- Η πίστη είναι τέκνο του πόνου, της ταπείνωσης και της προσευχής.
- Ο πειρασμός, ο πόνος, η δυσκολία είναι επίσκεψη Θεού και όχι εγκατάλειψη Θεού.
- Ο πειρασμός και η δοκιμασία είναι πρόσκληση του Χριστού, για να μπορέσουμε να μπούμε στην οδό της πίστης, της ζωντανής σχέσης μαζί Του.

<u>27-07-2025</u> Ο Χριστός είναι παντού

- Αυτό που έχει σημασία δεν είναι τι κάνουμε, αλλά τι θέλουμε, Ποιος είναι ο θησαυρός μας.

- Ο πραγματικός λόγος της ύπαρξής μας δεν είναι η αρετή μας, αλλά ο Χριστός. Γι' αυτό να είμαστε αφοσιωμένοι στον Χριστό, δηλαδή ό,τι κι αν κάνουμε, ακόμα και το πιο ασήμαντο, να αναφέρεται στον Χριστό, να παραπέμπει με κάποιον τρόπο στον Χριστό.
- Οτιδήποτε υπάρχει ή συμβαίνει στη ζωή μας να μην το βάζουμε σε κάποιο καλούπι, π.χ. ονομάζοντάς το κοσμικό ή πνευματικό, αλλά να επιθυμούμε να το χριστοποιήσουμε, δηλαδή να βρίσκουμε τον τρόπο να μας αποκαλύπτει τον Χριστό.
- Ακόμα κι αν κάνουμε πράγματα που φαίνονται πνευματικά, αν το ζητούμενο της ζωής μας είναι ο εαυτός μας και όχι ο Χριστός, αυτά θα γεννούν αγωνία, φόβο, προσδοκίες κ.ά. και θα μας απομακρύνουν από τον Χριστό.
- Ένας άνθρωπος είναι του Χριστού και σωσμένος, όταν και στα πιο κοσμικά πράγματα της ζωής του βλέπει την παρουσία του Χριστού.
- Ο Χριστός έλαβε τη σάρκα μας, ώστε οτιδήποτε ανθρώπινο να μπορέσει να χριστοποιηθεί.

<u>06-08-2025</u> Η ψυχή μας διψάει το Φως

- Η δόξα και το φως του Χριστού προκύπτουν από τον Σταυρό του Χριστού.
- Ο Χριστός πάντα είναι φως. Το αν όμως ένας άνθρωπος βλέπει το φως του Χριστού εξαρτάται από τη δεκτική ικανότητα αυτού του ανθρώπου και αυτή η δεκτική ικανότητα εξαρτάται από τον βαθμό που ο άνθρωπος σταυρώνει τον εγωισμό του, τους λογισμούς του και βγαίνει από τον εαυτό του για χάρη των άλλων.
- Όταν η θρησκευτικότητά μας είναι ένα κτίσιμο ναρκισσισμού με επιδίωξη την ατομική σωτηρία, γκρεμίζουμε τη δυνατότητα να δούμε το φως του Χριστού.
- Ο Γολγοθάς και το Θαβώρ είναι δύο εκφράσεις της ίδιας πραγματικότητας.
- Όπως στη ζωή του Χριστού, έτσι και στη δική μας, για να υπάρξει Θαβώρ, πρέπει οπωσδήποτε να υπάρξει και Γολγοθάς.
- Μέσα από τον προσωπικό μας σταυρό μάς αποκαλύπτεται η θέα του φωτός του Χριστού.
- Ο σταυρός είναι η διαρκής και στο όνομα του Χριστού συναίσθηση των αμαρτιών μας, μετάνοια, συγχωρητικότητα, έξοδος από το ατομικό συμφέρον, προσφορά προς κάθε άνθρωπο. Με άλλα λόγια, ο σταυρός είναι ένα διαρκές άνοιγμα προς τον Θεό και προς τους ανθρώπους.
- Έχουμε ανάγκη το φως του Χριστού, γιατί μόνο στη θέα Του αναπαύεται η καρδιά μας.
- Όταν πάψουμε να πιστεύουμε στα δικά μας φώτα, τότε θα μας αποκαλυφθεί το φως του Χριστού και θα γίνουμε κι εμείς φορείς αυτού του φωτός για κάθε άνθρωπο.

<u>08-08-2025</u> Η παρουσία μας να κάνει ανατροπές

- Η συνάντηση της Παναγίας με την Ελισάβετ, που ακούμε στις Παρακλήσεις των ναών πριν τον Δεκαπενταύγουστο, μας λέει πολλά και το πρώτο που μας λέει είναι ότι σε κάθε

ανθρώπινη συνάντηση υπάρχει πομπός και δέκτης, από την ταπείνωση των οποίων εξαρτάται η ποιότητα του αποτελέσματος της συνάντησης αυτής.

- Όταν συναντιόμαστε με έναν άνθρωπο, του μεταδίδουμε αυτό που έχουμε μέσα μας.
- Εάν η παρουσία μας σε έναν άνθρωπο δεν δημιουργεί σε αυτόν ένα σκίρτημα, μια συγκίνηση, μια αφορμή αναζήτηση της αλήθειας και του Θεού, τζάμπα χριστιανοί είμαστε.
- Το να παραδεχόμαστε τα χάλια μας και ταυτόχρονα να ποθούμε τον Χριστό είναι η μεγαλύτερη ευλογία που μπορούμε να έχουμε, γιατί έτσι γεννιέται μέσα μας ο Χριστός. Και όταν έχουμε τον Χριστό, χωρίς να λέμε τίποτα τα λέμε όλα και, ενώ θέλουμε να είμαστε αφανείς, όλοι μας ψάχνουν και μας θέλουν κοντά τους.
- Η δεκτικότητα στη λήψη πνευματικών μηνυμάτων που έχει ένας άνθρωπος εξαρτάται από το πόσο ταπεινός αυτός ο άνθρωπος είναι.
- Ο ταπεινός και παραδομένος στο θέλημα του Θεού άνθρωπος δεν ταλαιπωρείται λογισμούς και έχει την ικανότητα να λαμβάνει τα πνευματικά μηνύματα που υπάρχουν γύρω του. Γι’ αυτό και έχει ανάπαυση.
- Μόνο αν είμαστε ταπεινοί και συγκινούμαστε από τον λόγο του Θεού, θα μπορέσουμε να μεταδώσουμε κάτι καλό στους άλλους ανθρώπους. Μόνο αν με αυτόν τον τρόπο αλλάξει η δική μας ζωή, θα μπορέσουμε να βοηθήσουμε και άλλους ανθρώπους να αλλάξει η ζωής τους. Αντίθετα, αν είμαστε κλεισμένοι στον εγωισμό μας και στη μιζέρια μας, και θαύματα του Χριστού να δούμε μπροστά μας, δεν θα τα αναγνωρίσουμε.

<u>10-08-2025</u> Η αιτία και η λύση του φόβου

- Ο Κύριος, ενώ φαίνεται ότι είναι απών, αγρυπνεί για την κάθε ψυχή και προστρέχει ακόμη και απρόσκλητος στις δυσκολίες μας.
- Λέμε ότι πιστεύουμε στον Κύριο, αλλά στην πράξη βάσει των δικών μας δεδομένων αισθανόμαστε και κάνουμε τους υπολογισμούς μας.
- Ο φόβος δεν δείχνει μόνο ολιγοπιστία, αλλά δείχνει και ότι θέλω εγώ ο ίδιος να ελέγχω, να αξιολογώ και να εξουσιάζω τα πράγματα, τους ανθρώπους, ακόμα και τον Θεό. Έτσι, είμαι απέναντι από τον Θεό, άρα δεν έχω σχέση μαζί Του και κατά συνέπεια έχω κόλαση.
- Για να νικήσουμε τον φόβο, ένας τρόπος υπάρχει: Να εμπιστευτούμε τον Χριστό και τη σχέση μας μαζί Του. Αν δομήσουμε τη ζωή μας με αυτόν τον τρόπο, δεν θα έχουμε λογισμούς, μπερδέματα, καχυποψίες, ζήλιες, πληγές, απαιτήσεις και άρα δεν θα έχουμε ούτε φόβο.
- Αν δεν εμπιστευτούμε τον Χριστό, ούτε τους ανθρώπους θα μπορέσουμε να εμπιστευτούμε και θα θέλουμε να τους ελέγχουμε. Συνεχώς θα φοβόμαστε ότι θα μας εγκαταλείψουν, θα μας προδώσουν, δεν θα μας αναγνωρίσουν.
- Στο περιστατικό με τους μαθητές του Κυρίου που βρέθηκαν σε θαλασσοταραχή, ο Πέτρος, αν και φοβήθηκε και άρχισε να βυθίζεται, δηλαδή ολιγοπίστησε, την τελευταία στιγμή ζήτησε από τον Κύριο να τον σώσει. Εμείς συνήθως ούτε αυτό κάνουμε.

- Ο Χριστός πάντα ανταποκρίνεται στις δυσκολίες μας, ακόμα κι αν έχουμε ολιγοπιστήσει.

<u>15-08-2025</u> Η Κοίμηση της Θεοτόκου

- Η ουσία της πνευματικής ζωής είναι η νίκη επί του θανάτου.
- Η πραγματική αγάπη, όπως αυτή της Παναγίας, ξεπερνά τα όρια του θανάτου.
- Η αγάπη του ανθρώπου του Θεού ξεπερνά τα όρια του ανθρώπου αυτού και τον χρόνο.
- Η -αντί του θανάτου- εν Χριστώ κοίμηση είναι η ένωση του ανθρώπου με τον Θεό και ο πόθος σωτηρίας κάθε ανθρώπου.
- Ο άνθρωπος του Θεού νοιάζεται για τον κάθε άλλον άνθρωπο, γιατί αισθάνθηκε ότι ο Θεός νοιάστηκε προσωπικά για τον ίδιο.
- Ο άνθρωπος που βιώνει το προσωπικό ενδιαφέρον του Θεού στη ζωή του γίνεται άνθρωπος προσφοράς, διακονίας και ενδιαφέροντος για τον καθένα, όχι μόνο γιατί το λέει ο Θεός, αλλά γιατί δεν μπορεί αλλιώς. Και αυτή η αγάπη είναι όντως νίκη επί του θανάτου.
- Επειδή η Παναγία έγινε η μητέρα του Χριστού, δηλαδή της Ζωής, η Κοίμησή της ήταν πορεία προς τη ζωή.
- Αυτό που έζησε η Παναγία μπορούμε κι εμείς να το ζήσουμε, έχοντας αυτήν ως πρότυπο.
- Να κάνουμε αυτό που έκανε η Παναγία, δηλαδή να ζούμε με ταπείνωση και ειρήνη πνευματική, ώστε ο θάνατός μας να είναι μετάσταση στη ζωή.

<u>17-08-2025</u> Το δώρο της πίστης

- Να είμαστε ανοιχτοί και δεκτικοί στα δώρα του Θεού και να ζούμε με τρόπο που να τα ελκύουμε. Αυτό ισχύει και για την πίστη, που είναι ένα από τα μεγαλύτερα δώρα του Θεού.
- Η πρώτη προϋπόθεση με την οποία ελκύουμε την πίστη είναι η ταπείνωση, δηλαδή η έξοδος από τον εαυτό μας και τις βεβαιότητές μας και το άφημά μας στον Θεό.
- Ο Θεός πάντα δίνει τη χάρη Του, δηλαδή τα δώρα Του, στον άνθρωπο. Το θέμα είναι να ξεκλειδώσουμε τον εαυτό μας και να τα δεχτούμε.
- Επιπρόσθετα της ταπείνωσης οι άλλες δύο προϋποθέσεις με τις οποίες ελκύουμε την πίστη είναι η προσευχή και η νηστεία.
- Η προσευχή είναι η δική μας κίνηση προς τον Θεό και η εκζήτηση του ελέους του Θεού.
- Η προσευχή είναι το άλμα εξόδου από τον εαυτό μας.
- Η αληθινή προσευχή είναι μια αναζήτηση του ελέους του Θεού και όχι μια κατάθεση λίστας αιτημάτων προς Αυτόν.
- Μπορούμε να ζητάμε από τον Θεό το οτιδήποτε, αλλά ταυτόχρονα οφείλουμε να ζητάμε να υπερισχύσει το δικό Του θέλημα και όχι το δικό μας.

- Η προσευχή μάς ελευθερώνει, γιατί ο γνήσια προσευχόμενος άνθρωπος δεν απαιτεί τίποτα, δεν γνωρίζει τίποτα, δεν στεναχωριέται για τίποτα, δεν διεκδικεί τίποτα. Είναι παραδομένος στο έλεος και στην αγάπη του Θεού.
- Η νηστεία είναι μέρος της απαραίτητης προσπάθειας αδειάσματος από τον εαυτό μας, για να γεμίσουμε από το έλεος και την αγάπη του Θεού.

<u>24-08-2025</u> Η αδικία της δικαιοσύνης

- Τα εξωτερικά μας φαινόμενα δεν αρκούν για να αποκαλυφθεί η αλήθεια της καρδιάς μας.
- Η γνησιότητα της μετάνοιάς μας φανερώνεται από την ποιότητα της συμπεριφοράς μας προς τους συνανθρώπους μας.
- Η ποιότητα της κοινωνικής ζωής ενός ανθρώπου πιστοποιεί την ύπαρξη προσωπικής σχέσης του ανθρώπου αυτού με τον Χριστό.
- Ο άλλος άνθρωπος είναι ο καθρέφτης μας. Σε αυτόν καθρεφτίζεται η πνευματική μας κατάσταση.
- Η μετάνοιά μας είναι πραγματική, μόνο αν έχουμε αγάπη για τον κάθε άλλον άνθρωπο.
- Μπορώ να έχω συναίσθηση της πτώσης μου, μόνο αν συμπονώ τον κάθε αμαρτωλό αδελφό μου.
- Αν δεν έχουμε αγάπη, ακόμη και όλα τα άλλα χαρίσματα να έχουμε, δεν είμαστε τίποτα.
- Όλο το τυπικό της Εκκλησίας να ακολουθούμε, αν δεν είμαστε ταπεινοί και καταδεκτικοί προς τους άλλους ανθρώπους, δεν κάνουμε τίποτα.
- Δεν γίνεται να ζητάμε από τον Κύριο έλεος και εμείς να μην είμαστε ελεήμονες με τους άλλους ανθρώπους. Δεν γίνεται να ζητάμε από τον Κύριο να μην είναι σκληρός και δίκαιος απέναντί μας και εμείς να είμαστε σκληροί και δίκαιοι με τους άλλους ανθρώπους.
- Έχουμε να επιλέξουμε ή τον δρόμο της κοσμικής δικαιοσύνης ή τον δρόμο της συγχώρησης, δηλαδή της αγάπης του Χριστού.
- Η αγάπη είναι το αντίθετο της κοσμικής δικαιοσύνης.
- Η αγάπη δεν είναι αφορμή να δικαιολογούμε τα πάθη μας, αλλά αφορμή να σταυρώνουμε την εγωκεντρικότητά μας και να υπηρετούμε το θέλημα του Θεού, δηλαδή να γινόμαστε φορείς του ελέους του Θεού.

<u>31-08-2025</u> Οι μειονεκτικοί ποθούν τον πλούτο

- Ζούμε ψευδώς. Άλλο νομίζουμε για τον εαυτό μας, άλλο ομολογούμε ότι είμαστε και άλλο πραγματικά συμβαίνει μέσα μας.
- Ο Κύριος με έναν παιδαγωγικό τρόπο αποκαλύπτει την πραγματικότητά μας.
- Πνευματική ζωή σημαίνει προσωπική σχέση με τον Χριστό, στην οποία σχέση ο θησαυρός μας είναι ο Χριστός και από Αυτόν αποκτούν περιεχόμενο και αξία τα πάντα.

- Οι εξαρτήσεις μας και οι ξένες προς τον Χριστό αγάπες που έχουμε αποτελούν εμπόδιο ανάμεσα σε μας και τον Χριστό.
- Η αμαρτία και η αρετή δεν κρίνονται από τα εξωτερικά φαινόμενα αλλά από τη διάθεση της καρδιάς μας, από τη βαθύτερη επιθυμία μας για τη σχέση με τον Θεό.
- Η ποιότητα και η αλήθεια της σχέσης μας με τον Θεό διαμορφώνει την ποιότητα και την αλήθεια κάθε σχέσης που έχουμε, ακόμα και αυτής με τον εαυτό μας.
- Η πραγματικότητά μας διαμορφώνεται από το περιεχόμενο της καρδιάς μας, από την κατεύθυνση που δίνουμε στην ελευθερία μας.
- Κοσμικά πλούσιος δεν είναι μόνο αυτός που έχει μεγάλη περιουσία, αλλά και αυτός που ως μεγάλη περιουσία έχει τις ιδέες του, την αρετή του, τις σχέσεις του, στις οποίες μάλιστα σχέσεις θέλει να κυριαρχεί. Με άλλα λόγια, κοσμικά πλούσιος είναι αυτός που υποκαθιστά τον Χριστό με κάτι άλλο.
- Αυτά που δεν μπορούμε να κάνουμε εμείς, τα κάνει ο Θεός, αρκεί εμείς συντετριμμένοι να παραδεχτούμε την κατάντια μας και να Του τα ζητήσουμε, να ζητήσουμε το έλεός Του.
- Όταν συντετριμμένοι ζητήσουμε το έλεος του Θεού, τότε ανοίγει ο Ουρανός και γευόμαστε τη χάρη του Θεού. Και μας γοητεύει τόσο πολύ η χάρη του Θεού, που τους κοσμικούς μας θησαυρούς τους βλέπουμε πλέον ως σκουπίδια.
- Άλλο να ομολογώ τον Χριστό με το μυαλό μου, άλλο να φαντασιώνομαι ότι η πνευματική ζωή είναι μία διαδικασία τήρησης κάποιων στρατιωτικού τύπου κανόνων και άλλο να συντρίβεται η καρδιά μου.
- Όταν αγωνιούμε να προστατέψουμε τα κοσμικά μας συμφέροντα, απλώς επιβεβαιώνουμε τον θάνατό μας. Ο αληθινά πνευματικός άνθρωπος είναι τόσο γεμάτος, που δεν διεκδικεί τίποτα. Είναι δηλαδή και αληθινά ελεύθερος.
- Ο άνθρωπος του Θεού έχει βρει τον αδαπάνητο θησαυρό. Γι' αυτό δεν πληγώνεται από τίποτα και δεν φοβάται να χάσει τίποτα.