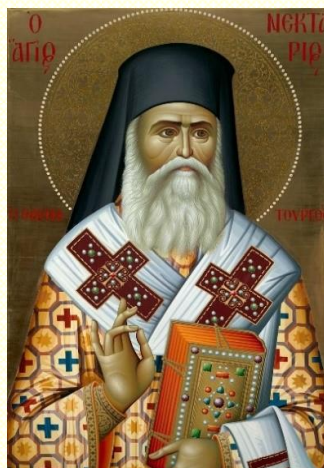
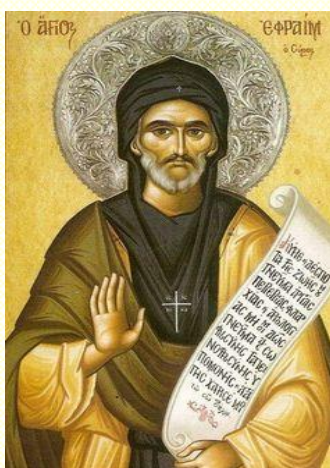


ΑΠΟΣΤΑΓΜΑΤΑ ΟΜΙΛΙΩΝ

ΤΟΜΟΣ Ε΄

(2025-2030)



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

14-09-2025 Η πρόταση του Σταυρού

- Ο Χριστός με τη θυσία Του στον Σταυρό μάς έδωσε τη δυνατότητα της σωτηρίας.
- Στον σημερινό πολιτισμό της έχθρας, της σύγκρουσης, του ατομικού συμφέροντος, της κυριαρχίας, ο Σταυρός μάς δείχνει τον δρόμο της διακονίας, της προσφοράς, την αληθινής-θυσιαστικής αγάπης.
- Η θυσιαστική αγάπη είναι ο τρόπος σωτηρίας του ανθρώπου και του κόσμου.
- Ο άνθρωπος δεν αλλάζει με τις διδασκαλίες μας, τη δύναμη και τα χαρίσματα που εντυπωσιάζουν. Ο άνθρωπος αλλάζει, όταν ο λόγος και η στάση της ζωής μας συνοδεύονται από προσωπικό κόστος, έξοδο από το ατομικό μας συμφέρον και θυσία.
- Μόνο όταν ξεφύγουμε από το ατομικό μας συμφέρον, την ιδιοτέλειά μας, μπορούμε να αλλοιώσουμε τον άλλον άνθρωπο και τον κόσμο.
- Εμείς δυστυχώς προσκυνούμε τον Σταυρό ως σύμβολο, αλλά αρνούμαστε τον Σταυρό ως στάση ζωής. Και αυτό φαίνεται στην αγωνία μας να αναγνωριζόμαστε, να δικαιωνόμαστε και να κυριαρχούμε.
- Ακολουθούμε βιωματικά τον Σταυρό, όταν ακόμα και εκείνον που αντικειμενικά μας εχθρεύεται-επιβουλεύεται εμείς τον θεωρούμε φίλο, οικείο και ευεργέτη, γιατί μας δίνει τις προϋποθέσεις να μπούμε σε μια άλλη κατεύθυνση ζωής.
- Αποδεχόμενοι την πρόταση του Σταυρού, βλέπουμε τον άνθρωπο που μας εχθρεύεται ως κάποιον που πάσχει, ως κάποιον που είναι κομμάτι του κοινού μας σώματος και ως κάποιον που ζητεί τον Θεό και δεν το γνωρίζει.
- Ο δικός μας σταυρός, όταν προβάλλεται στον Σταυρό του Χριστού, γίνεται ανάσταση. Γιατί η μυστική συνέχεια του σταυρού είναι η εμπειρία της ανάστασης και της νίκης επί του θανάτου.
- Αποδεχόμενοι την πρόταση του Σταυρού, λαμβάνουμε τη χαρά την ατελεύτητο, γιατί τότε γινόμαστε πραγματικά συγγενείς και φίλοι του Χριστού.
- Ο τρόπος του Σταυρού μάς εισάγει στον παράδεισο.

21-09-2025 Η τραγωδία της επιτυχίας

- Η επιτυχία στον κόσμο δεν μας αναπαύει.
- Το σημαντικό δεν είναι να επιτύχουμε στον κόσμο, αλλά να βρούμε την ανάπαυσή μας.
- Μόνο αν γίνουμε αληθινοί και βρούμε το αληθινό νόημα της ζωής, θα μπορέσουμε να σώσουμε την ψυχή μας.
- Θα μπορέσουμε να γίνουμε αληθινοί, μόνο αν αρχίσουμε να έχουμε επαφή με τον εαυτό μας. Επειδή όμως μας φοβίζει η επαφή με τον εαυτό μας, δραστηριοποιούμαστε διαρκώς εξωτερικά.
- Όταν ο Χριστός λέει ότι θα σώσουμε την ψυχή μας, μόνο αν αρνηθούμε τον εαυτό μας και Τον ακολουθήσουμε, εννοεί αν αρνηθούμε τον φίλαυτο εαυτό μας, τον αμαρτωλό εαυτό μας.
- Φιλαυτία είναι η άλογος-άρρωστη αγάπη προς τον εαυτό μας και είναι η ρίζα κάθε κακού.

- Ο φίλαυτος άνθρωπος έχει τη μειονεξία να θέλει να ελέγχει και να κυριαρχεί. Κι έτσι μειονεκτικός που είναι, γεννιέται μέσα του το άγχος, η αγωνία, ο φόβος.
- Αυτός που θέλει να κυριαρχεί των άλλων θέλει στην πραγματικότητα να είναι κυρίαρχος και του Θεού, να κάνει κουμάντο στον Θεό, να υποδεικνύει στον Θεό τι να κάνει στη ζωή του.
- Στις δυσκολίες που μας έρχονται, όσο μεγάλες κι αν είναι, να λέμε "Να 'ναι ευλογημένο".
- Αν αποδεχτούμε χωρίς αντίσταση τις δυσκολίες που μας έρχονται, τότε μπορούμε να ακολουθήσουμε τον Χριστό.
- Η άρνηση του εαυτού μας είναι ψυχοφελής, μόνο αν γίνεται ένεκα της αγάπης προς τον Χριστό και ένεκα του ζωηφόρου λόγου του Χριστού.
- Είναι τεράστια ελευθερία να μην αγωνιούμε και να μην φοβόμαστε ούτε ακόμα και τον θάνατο. Είναι τεράστια ελευθερία να μην προσπαθούμε να είμαστε κάτι άλλο από αυτό που πραγματικά είμαστε.

28-09-2025 Πρόσωπο ή εμπειρίες;

- Η πνευματική καρποφορία ενός ανθρώπου έχει ως πρώτη προϋπόθεση το να είναι ανοιχτός-δεκτικός των μηνυμάτων και των καλεσμάτων που του στέλνει ο Χριστός.
- Η πνευματική ζωή, δηλαδή η παρουσία του Χριστού στη ζωή μας, αφορά όλη μας την καθημερινότητα και όχι μόνο ένα δήθεν ανώτερο μέρος της ζωής μας.
- Η δεύτερη προϋπόθεση της πνευματικής καρποφορίας ενός ανθρώπου είναι η έξοδος από τα δεδομένα του, τις βεβαιότητές του και η εμπιστοσύνη στο πρόσωπο του Θεού.
- Μόνο αν ξεπεράσουμε τις βεβαιότητές μας, θα μπορέσουμε να δεχθούμε τα δώρα και τις αποκαλύψεις του Θεού.
- Κάθε φορά που ένας άνθρωπος λαμβάνει δώρα από τον Θεό, δοκιμάζεται: Θα μείνει στα δώρα ή θα ζητήσει το πρόσωπο Αυτού που του έδωσε τα δώρα, δηλαδή τον Θεό. Θα αρκεστεί στο επίπεδο του έχειν ή θα ανέβει στο επίπεδο του είναι και της σχέσης.
- Μόνο αφήσουμε πίσω τη ζωή που κάναμε και αφοσιωθούμε στον Χριστό, θα μπορέσουμε να ζήσουμε στην πληρότητά της την πνευματική ζωή.
- Η σοφότερη απόφαση που μπορούμε να πάρουμε είναι να αφήσουμε τον Χριστό να γίνει ο καθοδηγητής της ζωής μας.

05-10-2025.α Χωρίς Θεό όλα μου φτάνει

- Η ουσία της πνευματικής ζωής είναι η αγάπη προς τους εχθρούς.
- Η αγάπη προς τους εχθρούς μας φανερώνει έχουμε τη χάρη του Θεού, καθώς με τις δικές μας δυνάμεις αυτό δεν είναι κατορθωτό.
- Ο άνθρωπος που αγαπά τον εχθρό του έχει ειρήνη και πληρότητα μέσα στην καρδιά του.
- Ένας άνθρωπος έλκει τη χάρη του Θεού και μπορεί να αγαπήσει τον εχθρό του, μόνο αν έχει ταπεινώση. Γιατί, μόνο ο ταπεινός εκτιμά κάθε αδελφό του, ακόμα και τον πιο ασήμαντο.

- Ο υπαρξιακά συντετριμμένος άνθρωπος συμπονά όλη την κτίση.
- Η χάρη του Θεού ομορφαίνει και πλουτίζει εκείνες τις καρδιές που είναι ανοιχτές προς όλη την ανθρωπότητα και την κτίση.
- Η έλξη της χάρης του Θεού με την αγάπη προς τους εχθρούς δεν μπορεί να επιτευχθεί ατομικά, αλλά μόνο εν σχέσει με τους άλλους, δηλαδή βλέποντας τους άλλους ανθρώπους ως μέλη του ίδιου σώματος.
- Όταν πιστεύω ότι η καρδιά μου είναι η κατοικία του Χριστού και όλης της οικουμένης, τότε δεν μπορώ να είμαι σε απόσταση από τον άλλον, ανεξάρτητα από το πώς αυτός μου φέρεται.
- Η μεγαλύτερή μας πληγή και ενοχή είναι που στερούμε την καρδιά μας από τον Θεό.
- Χωρίς τον Θεό στην καρδιά μας, άρα και χωρίς προορισμό ζωής και με τον φόβο του θανάτου, είμαστε τόσο πληγωμένοι και τσιτωμένοι, που με το παραμικρό ενοχλούμαστε. Άλλο μας φταίει κι άλλο νομίζουμε πως μας φταίει.
- Μου λείπει ο Χριστός, γιατί δεν φρόντισα να γεμίσω την καρδιά μου με Αυτόν. Κι έτσι μου φταίει π.χ. το ότι δεν είμαι πλούσιος, το ότι δεν με τιμούν οι άλλοι, το ότι νιώθω συνεχώς κουρασμένος.
- Ο γεμάτος από Χριστό άνθρωπος έχει αναφορά και σκοπό ζωής και δεν αισθάνεται ποτέ απομονωμένος ούτε κανείς μπορεί να τον πληγώσει.
- Ο συντετριμμένος στην αναζήτηση του Θεού άνθρωπος γνωρίζει ότι τίποτα δεν είναι δικό του και ότι όλα είναι της χάρης του Θεού. Γι' αυτό και δεν μπορεί να έχει έξω από την καρδιά του κανέναν ούτε ακόμα και τους εχθρούς του.
- Αν είμαστε ευπρόσβλητοι και παρεξηγηγίρηδες, ας κοιτάξουμε μέσα μας και ας διερωτηθούμε: Είμαστε καλά; Έχουμε ειρήνη; Είναι αναπαυμένη η καρδιά μας;

05-10-2025.b Οικογένεια και πίστη στον 21^ο αιώνα

- Η πίστη δεν είναι διανοητική παραδοχή του Θεού, δεν είναι σύνολο κανόνων ηθικής συμπεριφοράς, δεν είναι ιδεολογία. Η πίστη είναι προσωπική σχέση εμπιστοσύνης με τον Θεό.
- Η πίστη δεν είναι δικό μας κατόρθωμα ούτε κάποιο ψυχολογικό γεγονός, αλλά είναι δώρο του Αγίου Πνεύματος. Αυτό που αναλογεί σε μας για να πιστέψουμε είναι να πάρουμε στα σοβαρά τη ζωή μας.
- Η πίστη είναι μία διαρκής πάλη να γίνει ορατός ο Θεός στη ζωή μας. Προϋπόθεση για να πιστέψουμε είναι το γκρέμισμα των οχυρών μας, που είναι οι βεβαιότητές μας.
- Δυστυχώς η χριστιανική μας ζωή είναι μια μηχανική πράξη, από την οποία απουσιάζει η εσωτερική αλλαγή. Αυτό συμβαίνει σε όλα τα γεγονότα, όπως στον γάμο και στην οικογένεια, που βιώνονται χωρίς επίγνωση, χωρίς πνευματική βάση.
- Πιο σημαντικό από τις πράξεις μας είναι ο λόγος για τον οποίο πράττουμε και οφείλουμε να ανιχνεύουμε τον λόγο αυτό.
- Είναι καίριο να αναγνωρίσουμε τον λόγο για τον οποίο παντρευόμαστε και κάνουμε

οικογένεια, ποια είναι τα κριτήριά μας και ποια είναι η κατεύθυνση την οποία χαράζουμε.

- Οι περισσότεροι άνθρωποι ζούμε χωρίς άξονα ζωής και επιλογών και πορευόμαστε όπου να 'ναι, κάτι που μας φέρνει εξάντληση και εσωτερικές συγκρούσεις. Πώς όμως αυτό μπορεί να αλλάξει, αν επιμένουμε να μην παίρνουμε στα σοβαρά τη ζωή μας;
- Στην κάθε λέξη ο κάθε άνθρωπος συχνά δίνει το δικό του διαφορετικό περιεχόμενο-νόημα. Αυτό είναι ένα τεράστιο πρόβλημα όχι μόνο επικοινωνίας αλλά και σύνδεσης μεταξύ μας.
- Οι αντιλήψεις που θέλουν τον γάμο λιμάνι, που με μυστηριώδη τρόπο αναπληρώνει συναισθηματικά και μερικές φορές υπαρξιακά κενά, είναι περισσότερο αποτέλεσμα θρησκευτικοποίησης της ζωής παρά καρπός πίστης και πνευματικότητας. Ο γάμος δεν λύνει προβλήματα, αλλά δημιουργεί προβλήματα, που απαιτούν λύσεις και ασκούν τους συζύγους στην τέχνη της δημιουργικότητας, της αγάπης και της ελευθερίας.
- Ο γάμος δεν είναι αποκατάσταση κοινωνική, οικονομική ή σεξουαλική. Είναι μέγα μυστήριο, στο οποίο οι σύζυγοι καλούνται να ξεπεράσουν τη δυαδικότητα της συζυγικής αγάπης και να αναχθούν στην καθολική αγάπη, η οποία χωρίς διάκριση κατευθύνεται προς όλους τους ανθρώπους. Ο Θεός μου έδωσε έναν άνθρωπο και κάποια παιδιά, για να μάθω να αγαπώ όλη την οικουμένη. Ο άλλος άνθρωπος με εκπαιδεύει, για να αγαπώ όπως θέλει ο Θεός.
- Ο ένας σύζυγος μαθαίνει τον άλλον πώς να νικήσει τη φθορά και τον θάνατο.
- Η συζυγία είναι σημείο της Βασιλείας του Θεού και χώρος της αποκάλυψης του Θεού.
- Οι σύζυγοι καθώς αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες της συζυγίας τους και εφόσον επιτρέψουν στον Θεό να δράσει στη ζωή τους, μαθαίνουν πώς να ξεπεράσουν τη φιλαυτία τους.
- Να μην μένουμε στις εξωτερικές εκδηλώσεις, π.χ. αστοχίες, του άλλου, αλλά να διακρίνουμε την παρουσία του Θεού στη ζωή του.
- Ο γάμος είναι τρόπος αποζήτησης της Βασιλείας του Θεού, που είναι εμπειρία ενότητας και αγάπης.
- Στον έρωτα και στον γάμο ο ένας δεν αφομοιώνεται από τον άλλον, αλλά ο καθένας διατηρεί την ετερότητά του. Έχουμε ασύγχυτη ένωση προσώπων.
- Η απουσία του έρωτα και της αγάπης οδηγεί σε κρίση τη συζυγία.
- Συχνά ο "ερωτισμός" είναι απλά μια μονομερής βίωση του έρωτα που υπηρετεί την ικανοποίηση κάποιου και μηδενίζει τον άλλον.
- Μέσω του ονόματός μας ο Θεός μάς δίνει κάποια κλίση που οφείλουμε να ανακαλύψουμε.
- Έρωτας είναι η αναζήτηση και ανάδειξη της κλίσης που έχει από τον Θεό ο σύντροφός μου.
- Στον πραγματικό έρωτα αποκαλύπτεται και κατανοείται η προσωπική αξία του άλλου, οι δυνατότητές του και η ιερότητα του προσώπου του.
- Κάτω από το βάρος ενός πολιτισμού αυτοερωτικού και αυτοαναφορικού ο άνθρωπος δυσκολεύεται να βγει από τον εαυτό του και να συναντήσει ουσιαστικά τον άλλον.
- Με την πίστη αποκτά βάθος η ύπαρξή μας, βρίσκουμε την προσωπική μας αξία και μας αποκαλύπτεται ο λόγος για τον οποίο ζούμε.

- Ο λόγος του Θεού δίνει νόημα στη ζωή μας.
- Ο αληθινά προσευχόμενος, μέσα από την οδύνη της αναζήτησης του Θεού, αποκτά άλλα αισθητήρια και άλλον πολύ πιο ουσιαστικό-βαθύ τρόπο σχετίζεσθαι.
- Η πίστη ως βίωμα δίνει άλλο περιεχόμενο στη σχέση και στον γάμο.
- Ο έρωτας δεν είναι μόνο μία φυσική έλξη. Είναι συνάντηση δύο προσώπων σε βαθύτερο επίπεδο. Είναι κοινή πορεία αναζήτησης του Θεού και υπέρβασης του θανάτου. Είναι εμπειρία της αγάπης του Θεού.
- Η υπεραπασχόληση του σημερινού ανθρώπου και της οικογένειας είναι απλώς μια προσπάθεια να ξερκίσουμε τον θάνατο. Έτσι όμως δεν νικιέται ο θάνατος.
- Τον θάνατο μπορώ να τον ξεπεράσω, μόνο αν μου αποκαλυφθεί το μυστικό νόημα του Σταυρού, που τις προϋποθέσεις γι' αυτήν την αποκάλυψη τις δημιουργώ εγώ ο ίδιος.
- Η αναζήτηση του Θεού καθιστά τον άνθρωπο ζωντανό, ερωτικό και με υγιή αισθητήρια.
- Μόνο αυτός που πραγματικά αναζητά τον Θεό ερμηνεύει τον λόγο του Θεού σωστά.
- Η ερμηνεία των λόγων του Θεού, όταν φέρνει ελπίδα, παρηγοριά και ειρήνη στην καρδιά είναι πράγματι από τον Θεό. Αντίθετα, όταν φέρνει απελπισία και ταραχή, δεν είναι από τον Θεό, αλλά από τον άνθρωπο που δήθεν κάνει την ερμηνεία.
- Μόνο αν έχουμε υγιή αισθητήρια, μπορούμε να δώσουμε ελπίδα στον άλλον. Γιατί πίσω από την επιφάνεια της ασχήμιας του άλλου μπορούμε να δούμε το βάθος της ομορφιάς του.
- Αυτή η κακομοιριά που μας πιάνει μέσα στην Εκκλησία να βλέπουμε πάντα το κακό γύρω μας και να είμαστε προγνώστες κακών που έρχονται δεν είναι του Θεού.
- Πολλοί άνθρωποι γίνονται καλοί, επειδή τους βλέπουμε ως καλούς.
- Έρωτας είναι να πιστεύω στην αξία του άλλου, όταν ο ίδιος δεν πιστεύει στην αξία του.
- Τον άνθρωπο που βρίσκεται στην πτώση του ο ερωτικός άνθρωπος δεν προσπαθεί ως καλός χριστιανός να του δείξει πόσο λάθος είναι, αλλά ως κακός χριστιανός, που εμπιστεύεται όμως την αγάπη του Θεού, του δείχνει την ελπίδα, που είναι η αγάπη του Θεού.
- Μόνο ο ταπεινός άνθρωπος μπορεί να αγαπά και να ερωτεύεται, γιατί νιώθει μη αυτάρκης και γιατί συγχωρεί και αποδέχεται. Και μόνο η πάλη με τον Θεό κάνει τον άνθρωπο ταπεινό.
- Ο ταπεινός χρειάζεται τον άλλον όχι για να τον εκμεταλλεύεται και να τον καταναλώνει ούτε για να επιβεβαιώνεται, αλλά για να μοιράζεται μαζί του τον κοινό λόγο της ζωής και για να τον έχει συντροφιά στην παρουσία του Χριστού.
- Το αληθινό δεν κουράζει. Π.χ. κάθε μέρα κάνουμε την ίδια Θεία Λειτουργία και πάντα αυτή είναι διαφορετική και ανανεωμένη. Το ίδιο ισχύει και στον αληθινό γάμο.
- Ο ενταγμένος στη ζωή και την προοπτική του Χριστού γάμος δεν κουράζει ποτέ.
- Η επικοινωνία του ζευγαριού, τα ενδιαφέροντα, ο λόγος που το ζευγάρι μοιράζεται είναι όλα μάρτυρες μιας άλλης ποιότητας, που δίνει στη σχέση του ζευγαριού ο Χριστός.
- Η ρουτίνα δεν βρίσκεται στην καθημερινότητα, αλλά στο να σταματούν οι σύζυγοι να μαθαίνουν ο ένας τον άλλον και να ανανεώνονται ο ένας για τον άλλον.

- Ο πνευματικός δεν διδάσκει όταν εξομολογεί, αλλά διδάσκεται από αυτούς που εξομολογεί. Γιατί ο κάθε εξομολογούμενος είναι μια αποκάλυψη Θεού και μια ευκαιρία αναζήτησής Του.
- Οι άνθρωποι αδυνατούμε να βιώσουμε την αγάπη ως έξοδο από τον εαυτό μας.
- Το "αυξάνεστε και πληθύνεστε" δεν το είπε ο Κύριος μόνο για τα παιδιά, αλλά το είπε και για τις αρετές και για την αποδοχή των αποκαλυπτικών λόγων Του. Καθώς περνάνε τα χρόνια μας, έχουμε ποτέ αναλογιστεί τι αποκαλυπτικούς λόγους είχαμε που έδωσαν ζωή στη ζωή μας;
- Είναι πολύ σημαντική η τεκνογονία, γιατί ασκεί τον πατέρα και τη μητέρα να πληγώσουν τον ναρκισσισμό τους με το να διακονούν την ανάγκη κάποιου άλλου.
- Η τεκνογονία είναι δώρο, που θα μάθει στον άνθρωπο να αγαπά χωρίς ιδιοτέλεια.
- Ο γονέας οφείλει να συνειδητοποιήσει ότι το παιδί είναι δώρο και όχι κτήμα του, ώστε να μην κλειστεί στην οικογένεια ειδωλοποιώντας την.
- Να θυμόμαστε ότι ο Θεός μάς φέρεται φιλόανθρωπα χαρίζοντάς μας παιδιά, για να γίνουμε κι εμείς φιλόανθρωποι και μέσα από τα δικά μας παιδιά να αγαπάμε όλα τα παιδιά.
- Από τη βιολογική διαδοχή μεγαλύτερη αξία έχει και είναι η πνευματική γονιμότητα.
- Η πατρότητα δικαιώνεται, όταν παραπέμπει στην πατρότητα του Θεού.
- Η πατρότητα και μητρότητα πιστοποιούνται, όταν βιώνουν τον ευαγγελικό λόγο.
- Στην ορθόδοξη παράδοση ο γάμος είναι συζυγοκεντρικός και όχι παιδοκεντρικός.
- Η συζυγική ζωή απαιτεί πίστη, πνευματική ζωή, ετοιμότητα, αποδοχή, ειλικρίνεια, χαρά, συναντίληψη, ευρύτητα σκέψης, κατανόηση, αποφυγή επικέντρωσης στις βεβαιότητες και τις επιθυμίες. Με άλλα λόγια, η συζυγική ζωή απαιτεί ωριμότητα.
- Ώριμος είναι αυτός που βίωσε πληρότητα από την εμπειρία του Θεού και έγινε μέσα του πνευματική αλλοίωση.
- Ώριμος είναι ο ωραίος, αυτός δηλαδή που είναι "στην ώρα του".
- Χωρίς βιωματική πίστη ο άνθρωπος μένει υπαρξιακά ελλιπής και ψυχολογικά ανώριμος, γιατί προσπαθεί να καλύψει τα κενά και τις ελλείψεις του από τους άλλους, τα πράγματα και τις καταστάσεις. Κι έτσι αδυνατεί να σχετισθεί φυσικά και απλά με τον άλλον και γίνεται ανταγωνιστικός και συγκρουσιακός.
- Η πίστη μου δίνει άλλο ήθος και άλλη κατεύθυνση. Δεν απαιτώ να με ικανοποιεί ο άλλος, αλλά χαίρομαι την παρουσία του και μου γίνεται αφορμή ευγνωμοσύνης και ευχαριστίας, μακριά από υπολογισμούς και καχύποπτες σκέψεις.
- Χωρίς αναφορά του γάμου και της οικογένειας στον Χριστό δεν υπάρχει ουσιαστική επικοινωνία, αλλά κυνήγι ευτυχίας και ευημερίας, που φέρνει φόβο, κόπο, κυριαρχία του άγχους. Ο άνθρωπος δεν ησυχάζει, δεν αναπαύεται, δεν χαίρεται.
- Ένα μεγάλο πρόβλημα πνευματικής έλλειψης στην οικογένεια είναι η απέχθεια του κόπου, συνεχής επιδίωξη της ευκολίας και των διευκολύνσεων. Το να πιστεύει ο άνθρωπος ότι δικαιούται τα πάντα και ότι μπορεί να τα αποκτήσει χωρίς κόπο.

- Ο πραγματικά -δηλαδή κατά Θεόν- πλούσιος είναι αυτός που δίνει τα πάντα στον άλλον, ακόμα και το θέλημά του.
- Η τραγωδία του σύγχρονου ανθρώπου είναι ότι επιθυμεί να πάρει αλλά δεν είναι έτοιμος να δώσει.
- Οι αντιλήψεις των συζύγων είναι φυσιολογικό να διαφέρουν. Το πρόβλημα δεν είναι στη διαφορετικότητα, αλλά στην επιμονή που υπάρχει να επικρατήσει η μία άποψη και η δυσκολία εκούσιας μεταβολής της αρχικής θέσης του καθενός.
- Αν μπορούσαμε να περιγράψουμε με λίγες λέξεις την πνευματικότητα και την πίστη, θα λέγαμε ότι είναι η έξοδος από τις βεβαιότητές μας και το άνοιγμα του εαυτού μας στον Θεό και τους ανθρώπους.
- Η γκρίνια, τα παράπονα και οι απαιτήσεις δείχνουν ότι δεν είμαστε καλά μέσα μας.
- Έρωτας, συγχώρεση και αποδοχή είναι ο Χριστός.
- Παράδεισος είναι ο άλλος που είναι δίπλα μας και τον αγαπάμε.
- Κόλαση είναι ο φόβος, η έχθρα, η απομόνωση.
- Η πίστη προσωποποιεί το κάθε άλλο ανθρώπινο πρόσωπο, που από απειλή και κόλαση γίνεται η ζωή μου.
- Όσο δεν διακινδυνεύω την εμπειρία μιας απρόβλεπτης συνάντησης με το πρόσωπο, απαιτώ απαντήσεις στις απορίες μου, που θα μου δώσει κάποια τεχνητή νοημοσύνη.
- Σχέση, γάμος, οικογένεια είναι απόφαση να ριψοκινδυνέψω συνάντηση πρώτα με τον Χριστό και μετά με τους ανθρώπους. Γιατί δεν θέλω απαντήσεις, αλλά ουσιαστική συνάντηση.
- Ελάχιστες φορές έχουμε επίγνωση του τι κάνουμε. Όμως η αρχή της επίγνωσης είναι η συνειδητοποίηση του σκοπούς του δικού μας και του Φωτός του Θεού.
- Αν δεν καταλάβω το μέτρο μου και την αδυναμία μου, δεν μπορώ να γίνω δεκτικός του φωτισμού του Θεού.
- Όταν ο άνθρωπος παραδέχεται ταπεινά την αποτυχία του χωρίς να αυτομαστιγώνεται για τα λάθη του, γιατί και το αυτομαστίγωμα εγωισμός είναι, και όταν αναφέρει αυτή την αποτυχία στον Θεό, αρχίζει σιγά σιγά να αλλάζει.
- Η επίγνωση της πραγματικότητάς μας αποκτιέται με απαλό τρόπο και όχι με τον βιασμό του εαυτού μας.
- Η εμπιστοσύνη στην αγάπη του Θεού μάς παιδαγωγεί κάθε στιγμή πώς να ενεργούμε.
- Η δουλειά του πνευματικού δεν είναι να δίνει λύσεις στα προβλήματα των ανθρώπων, αλλά να τους μορφώνει ήθος και αγωγή. Έτσι θα μπορούν οι ίδιοι να λύνουν και τα προβλήματα.
- Ο επιτυχημένος πνευματικός είναι αυτός που κάνει στον εξομολογούμενο μετάγγιση ζωής, όχι που του λύνει τα προβλήματα.
- Σε γάμο όπου ο άλλος μάς υποτιμά, η φυγή δεν είναι συνήθως η καλύτερη λύση. Η φιλότιμη προσπάθεια να βρούμε γιατί συμβαίνει αυτό και να εμπνεύσουμε στον άλλον την αλλαγή, μπορεί να φέρει αποτέλεσμα που θα μας εκπλήξει. Σε ακραίες όμως περιπτώσεις, όπου ο άλλος

βεβαιωμένα μας κακοποιεί, η φυγή ίσως είναι η καλύτερη λύση.

- Να αισθανόμαστε μέλη του ίδιου σώματος ακόμη και με τον σύζυγο που δεν μας φέρεται καλά. Να μην τον βγάζουμε από την καρδιά μας. Αυτό όταν μετουσιώνεται σε πράξεις αγάπης, μπορεί να τον εμπνεύσει και να τον μεταμορφώσει.
- Να προσπαθούμε να βλέπουμε τα θετικά που έχει ο κάθε άνθρωπος, ακόμα κι αν είναι ο σύζυγός μας που μας υποτιμά, και να επικεντρωνόμαστε σε αυτά.
- Τα προβλήματα που θεωρούμε σοβαρά, ακόμα και μέσα στον γάμο, να προσπαθούμε να τα απομειώνουμε, να μικραίνουμε τις διαστάσεις τους στα μάτια μας. Ίσως χρησιμοποιώντας και λίγο χιούμορ.
- Στην εποχή μας, που κυριαρχεί η εγωκεντρικότητα και ο ναρκισσισμός, μπορούμε να εμπνεύσουμε στα παιδιά μας να πιστέψουν στον Χριστό με το παράδειγμα και την προσευχή.

06-10-2025 Με ποιο δικαίωμα μπαίνεις στη ζωή μου;

- Κρίνουμε κάποιον, όταν μιλάμε ή σκεφτόμαστε ανεύθυνα γι' αυτόν. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Δεν έχουμε καμία εξουσία πάνω στον άλλον άνθρωπο. Όταν τον κρίνουμε ή ασχολούμαστε με αυτόν, μπαίνουμε μέσα στη ζωή του. Αυτό είναι τρομερό, διότι αδικούμε και περιφρονούμε τον Κύριό του, τον Χριστό, στον οποίο ανήκει.
- Ο άλλος είναι αλλότριος ικέτης. (Απόστολος Παύλος)
- Όταν κρίνουμε κάποιον, περιφρονούμε και αυτόν που κρίνουμε και Αυτόν στον οποίο ανήκει αυτός που κρίνουμε, δηλαδή τον Χριστό.
- Όλοι αποτελούμε μέλη του ίδιου σώματος, του σώματος του Χριστού.
- Κρίνοντας κάποιον, τον ξεχωρίζω από τον εαυτό μου, κατά κάποιον τρόπο του αρνούμαι το δικαίωμα να είναι μέλος του σώματος του Χριστού. Στην ουσία όμως, κρίνοντας κάποιον, εγώ αποκόπτομαι από αυτό το σώμα, εγώ χωρίζομαι από την κοινότητα της Εκκλησίας και απομονώνομαι.
- Εάν δεν συνειδητοποιήσουμε ότι ο άλλος αποτελεί μέλος του ίδιου σώματος, δεν αντιλαμβανόμαστε το πρόβλημα της κρίσης και της κατάκρισης.
- Αυτός που κρίνει τους άλλους δεν έχει σχέση με τον εαυτό του και κοινωνία με το πνεύμα του, δεν είναι υγιής ψυχικά και πνευματικά.
- Όταν κρίνω κάποιον, φανερώνω ότι είμαι μια διχασμένη προσωπικότητα, γιατί από τη μια θεωρώ ότι είμαι μέλος του σώματος του Χριστού και από την άλλη παίρνω τη θέση του ίδιου του Χριστού, προσβάλλω δηλαδή τον Χριστό. Από τη μια θέλω να ονομάζομαι χριστιανός και από την άλλη αρνούμαι τον Χριστό.
- Η αντικοινωνικότητα και συνεχής τάση απομόνωσης ενός ανθρώπου δείχνει την εσωτερική του διαταραχή.
- Όταν κρίνουμε κάποιον, συνήθως τον τοποθετούμε σε μειονεκτική θέση, δηλαδή τον κατακρίνουμε.

- Η οποιαδήποτε αμαρτία είναι ενώπιον του Θεού. Δεν είναι ενώπιον κάποιου από μας τους ανθρώπους, για να έχουμε το δικαίωμα να τη σχολιάζουμε.
- Είναι εξαιρετικά απελευθερωτικό να καταλάβουμε ότι δεν έχουμε ευθύνη για κανέναν άλλον εκτός από τον εαυτό μας. Ο κάθε άνθρωπος είναι ο ίδιος υπεύθυνος ενώπιον του Θεού.
- Οφείλουμε να σεβόμαστε τα προσωπικά όρια του κάθε άλλου ανθρώπου.
- Όταν κρίνουμε κάποιον, επειδή παίρνουμε τη θέση του Χριστού, γινόμαστε κατά κάποιον τρόπο αντίχριστοι.
- Με όποιον τρόπο κρίνετε, θα κριθείτε. (Κύριος)
- Ένας ισορροπημένος και γεμάτος άνθρωπος μόνο να αγαπά διακριτικά τους άλλους μπορεί και χαίρεται να είναι μαζί τους. Δεν μπαίνει στη ζωή τους ελέγχοντάς τους και κρίνοντάς τους.
- Καταλαβαίνουμε την ποιότητα ενός ανθρώπου από την ποιότητα του λόγου του στις συναναστροφές του και από τα ενδιαφέροντά του.
- Το κύριο μέσο με το οποίο σχετιζόμαστε είναι ο λόγος μας. Στον λόγο μας φανερώνεται το πρόσωπό μας, η υπαρξιακή μας ταυτότητα, η εσωτερική μας κατάσταση.
- Είμαστε τόσο κενοί, πού δεν έχουμε κάτι άλλο να πούμε και να μοιραστούμε, παρά μόνο κουτσομπολιά και κρίσεις για τους πάντες.
- Η ουσία του αμαρτήματος της κρίσης δεν είναι τόσο η αδικία εναντίον του άλλου, αλλά η αποξένωση η δική μας από τη ζωή του άλλου και του Θεού.
- Το αμάρτημα της κρίσης οφείλεται: α) σε τρομερή υψηλοφροσύνη, β) στην απομόνωση και αποξένωση του εαυτού μας από την Εκκλησία, γ) στην επιθυμία υπεράσπισης του ενοχικού εαυτού μας έναντι του Θεού, δ) σε επιπολαιότητα και ε) σε ατέλειωτους λογισμούς.
- Η κρίση και η κατάκριση βασικά οφείλονται στη διαταραχή της σχέσης μας με τον Θεό και στη διάσπαση του εαυτού μας. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όταν κρίνουμε κάποιον, αγνοούμε: α) τη βαθύτερη ουσία του, β) τις προϋποθέσεις που είχε και έχει, γ) τον πιθανό αγώνα που δίνει και δ) την πιθανή μετάνοιά του.
- Ο κρίνων δεν έχει γνώση της φύσης του, της υπόστασής του. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όταν είμαστε μπροστά σε κάποιον που κουτσομπολεύει, να μην μπαίνουμε στο πνεύμα του, αλλά να κλείνουμε τα αυτιά μας και να σιωπούμε.
- Συχνά οι άνθρωποι που έχουν την τάση να κρίνουν είναι ταλαιπωρημένοι, αδικημένοι και δυστυχημένοι. Ανεύθυνοι όμως γι' αυτό δεν είναι, γιατί δεν προσπάθησαν να δουν τα παθήματά τους με το πρίσμα της αγάπης του Θεού και παραδόθηκαν στη δυστυχία τους.
- Όταν πιστεύουμε ότι όλοι έχουν οργανωθεί εναντίον μας και μας επιβουλεύονται, νομίζουμε ότι έχουμε το δικαίωμα να κατηγορούμε τους άλλους. Γιατί δήθεν δεν φταίμε εμείς για τη ζωή μας, που είναι χάλια, αλλά οι άλλοι. Κι έτσι εμείς μπορούμε να συνεχίζουμε "να είμαστε στην κούνια μας και να πίνουμε το γαλατάκι μας".
- Πνευματικά δεν ζει αυτός που του πάνε όλα καλά και από μικρός έμαθε για τον Θεό, αλλά ο αποτυχημένος που ταπεινώθηκε και μέσα από την ταπείνωσή του άνοιξαν οι εσωτερικοί του

ορίζοντες.

- Μόνο αν ταπεινωθούμε, μπορούμε να ανέβουμε ψηλά.
- Τα τραύματα είναι αιτίες αγιασμού.
- Μέσα στην Εκκλησία το σκοτάδι μετατρέπεται σε φως, η ασχήμια σε ομορφιά, η απελπισία σε ελπίδα. Κι όταν κάποιος γεύεται αυτήν την ελπίδα, δεν θέλει να κρίνει κανέναν. Μόνο αυτός που ζει μέσα στα σκοτάδια της απελπισίας του και παντού βλέπει κακό, αμαρτία και ανηθικότητα θέλει να κρίνει.
- Αυτός που αρέσκεται να κατηγορεί τους άλλους είναι συνήθως αυτός που νιώθει ενοχές για τα δικά του λάθη και ταλαιπωρείται η συνείδησή του. Επειδή δεν μπορεί να τα βάλει με τον Θεό, κατηγορεί τους άλλους.
- Πολλές φορές, όταν έχουμε ενοχές, θέλουμε να ακούμε για αμαρτίες άλλων, για να νιώθουμε εμείς καλύτερα. Γιατί όταν ακούμε για αρετές, σκάμε περισσότερο.
- Όσο πιο αμαρτωλός είμαι, δηλαδή όσο πιο πολύ χωρίζομαι από τον Θεό ή αντιτίθεμαι στον Θεό, τόσο πιο πολύ τα βάζω με τον άλλον, για να καλύψω την κατάστασή μου.
- Η αμαρτία είναι ανταρσία ενώπιον του Θεού.
- Όταν χτυπώ έναν άνθρωπο, χτυπώ τον Χριστό. Γιατί κάθε άνθρωπος είναι μέλος του σώματος του Χριστού.
- Η πνευματική ζωή είναι πάρα πολύ γοητευτική.
- Όταν κυνηγούμε τη δόξα, τότε αρχίζουμε να συγκρινόμαστε με τον άλλον και να τον υπονομεύουμε, γιατί τον βλέπουμε ως αντίπαλο, ως διεκδικητή των δικών μας επιθυμιών και προσδοκιών.
- Η κρίση και η κατάκριση έχουν σχέση ή με την υπερηφάνεια, που είναι αντίθετη στον Θεό, ή με την προτίμηση του οικείου συμφέροντος. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Το ατομικό συμφέρον αμέσως ξεχωρίζει τον άνθρωπο από τους άλλους. Υπάρχει ένας διχασμός, μία απομόνωση, ένας κατακερματισμός.
- Η κρίση και η κατάκριση προσιδιάζουν στους ανθρώπους που είναι επιπόλαιοι και που έχουν πολλούς λογισμούς.
- Το να μην κρίνω δεν σημαίνει ότι παύω να προστατεύω τον εαυτό μου. Τον εαυτό μου οφείλω να τον προστατεύω. Οφείλω να βάζω όρια στις σχέσεις μου με τους άλλους και να διαφυλάττω αυτά τα όρια.
- Όταν κάποιος μας κάνει κακό στην ψυχή, έχουμε κι εμείς ευθύνη που του το επιτρέψαμε.
- Όταν κάποιος μας κάνει ένα κακό σήμερα, να μην τον κρίνουμε, αλλά να ρωτάμε στον εαυτό μας τα εξής: α)Γνωρίζουμε τι θα κάνει αυτός αύριο; β)Γνωρίζουμε πόσα καλά κάνει και πόσα καλά έχει; γ)Εμείς δεν κάνουμε κανένα κακό σε άλλους; δ)Μήπως το κακό που μας κάνει είναι ευλογία, που ίσως βοηθήσει να συγχωρεθούν κάποιες αμαρτίες μας;
- Άλλο είναι η κρίση για πράξεις και άλλο η κρίση για πρόσωπα. Είναι πολύ σημαντικό να κάνουμε αυτή τη διάκριση και να μην κρίνουμε μαζί με τις πράξεις και τα πρόσωπα.

- Μια μορφή κρίσης είναι και η περιφρόνηση του άλλου.
- Ο άνθρωπος που ζει τη χάρη του Θεού αγαπά τους εχθρούς του.
- Όσο πιο άγιος είναι ένας άνθρωπος, τόσο πιο αμαρτωλός νιώθει. Γι' αυτό και ναι μεν βλέπει τις αμαρτίες των άλλων, η διάθεσή του όμως έναντι αυτών των ανθρώπων δεν επηρεάζεται.
- Ποτέ να μην ταυτίζουμε έναν άνθρωπο με τις πράξεις του. Ποτέ να μην βάζουμε ταμπέλα σε έναν άνθρωπο από μία ή περισσότερες πράξεις που έκανε. Ο κάθε άνθρωπος είναι για μας ο Χριστός.
- Αρετή είναι να βλέπεις στον κάθε άνθρωπο την ουσία του και τις δυνατότητές του. Ακόμα και στον εγκληματία να βλέπεις τον Χριστό.
- Τη γνώμη μας σε κάποιον για κάτι να τη λέμε, μόνο όταν μας τη ζητάει πραγματικά.
- Να είμαστε πολύ τρυφεροί, λεπτοί και ευγενικοί με τους ανθρώπους. Να μην τους κάνουμε παρατηρήσεις ούτε να τους λέμε τη γνώμη μας, παρά μόνο αν οι ίδιοι μας τη ζητήσουν. Και τότε να το κάνουμε με πολλή προσοχή.
- Ένας λόγος μας μπορεί να διαλύσει έναν άνθρωπο.
- Ο άνθρωπος δεν είναι πάντα έτοιμος να ακούσει. Δεν είναι πάντα "γόνιμη γη".
- Να μην έχουμε το άγχος εμείς να σώσουμε τον άλλον.

13-10-2025 Είσαι η ανεξερεύνητη ομορφιά μου

- Αυτό που είναι σημαντικό σε ένα πάθος κάποιου είναι πόσο αυτό μπορεί να γίνει αφορμή να γίνονται εσωτερικές αποκαλύψεις του Θεού σε αυτόν τον άνθρωπο, που να τον εξελίσσουν.
- Πίσω από μια κρίση-κατάκριση ενός ανθρώπου προς κάποιον άλλον υπάρχει ένα πάθος και πίσω από ένα πάθος υπάρχει η διαταραχή των σχέσεων αυτού του ανθρώπου με τον Θεό, με τους συνανθρώπους του και με τον εαυτό του.
- Πάθος σημαίνει διαταραχή σχέσεων.
- Ένα πάθος ισχυροποιείται μέσα μου και γίνεται ένα με τη ζωή μου, όταν το οικειοποιηθώ ή οικειοποιηθώ τις αιτίες που το προκαλούν.
- Οι αιτίες για τις οποίες κρίνουμε κάποιον ποικίλουν. Μπορεί να είναι άμυνα στη δική μας κατάσταση, μπορεί να είναι σύγκριση με τους άλλους, δηλαδή μειονεξία, μπορεί να είναι εκδικητικότητα, μπορεί να είναι δικαιολόγηση του εαυτού μας.
- Η απομόνωση είναι ιδιορρυθμία. Ο απομονωμένος άνθρωπος δεν είναι πνευματικός, αλλά προβληματικός.
- Ο αναχωρητής μοναχός είναι υπαρκτικά ενωμένος με όλη την οικουμένη και αγαπά όλη την οικουμένη. Αλλιώς δεν είναι σωστός μοναχός και κακώς βρίσκεται εκεί.
- Όταν ένας άνθρωπος ζητά επίμονα τη γνώμη μας για κάτι, τότε η κρίση που θα κάνουμε δεν είναι αμαρτία. Και αν, αφού ακούσει τη γνώμη μας, αυτός αντιδράσει, οφείλουμε να σταματήσουμε και να μην επανέλθουμε, γιατί στην πραγματικότητα μάλλον δεν ήθελε να αλλάξει γνώμη και για άλλους λόγους ήθελε να μάθει τη δική μας.

- Είναι τόσο διαφορετικά τα υπόβαθρα πίσω από τις αμαρτίες που κάνουμε οι άνθρωποι, που είναι πολύ χαζό να συζητάμε μεταξύ μας τι μας είπε ο πνευματικός στην εξομολόγηση.
- Ο πνευματικός -οφείλει να- ασχολείται όχι με τις αμαρτίες του εξομολογούμενου, αλλά με το πρόσωπο, τις προϋποθέσεις και τις καταστάσεις που περνά.
- Αποφεύγοντας τον πειρασμό να πούμε τη γνώμη μας στον άλλον χωρίς να μας τη ζητήσει, και αυτόν προστατεύουμε και τον εαυτό μας. Αυτόν από την απενοχοποίηση των κινήτρων του, τον εαυτό μας από το να ζημιωθεί η ψυχή μας.
- Μπορούμε να λέμε τη γνώμη μας στον άλλον, όταν σοβαρά και αποδεδειγμένα την επιθυμεί και τη ζητεί.
- Τη γνώμη μου σε κάποιον για κάτι στο οποίο είμαι υπεύθυνος, π.χ. ως προϊστάμενος, ως δάσκαλος ή ως γονέας, οφείλω να τη λέω, έτσι ώστε να τον τοποθετώ. Σε αυτή την περίπτωση να θυμάμαι ότι δεν είμαι κατεξουσιαστής του, γι' αυτό να προσέχω ιδιαίτερα τον τρόπο μου και να είμαι δίκαιος.
- Οι σχέσεις απαιτούν ισορροπία και ωριμότητα, που δυστυχώς είναι είδη προς εξαφάνιση.
- Δεν έχουμε ισορροπία και ωριμότητα, γιατί ζούμε τις σχέσεις μας και όλη τη ζωή μας επιφανειακά και γιατί δεν είμαστε προσευχόμενοι.
- Για ένα ψέμα που μας είπε κάποιος, π.χ. ένας φίλος μας, να του μιλάμε μόνο αν είμαστε σίγουροι ότι είναι σε θέση να μας ακούσει και με πολύ διακριτικό τρόπο. Γιατί ένας κακός τρόπος μας μπορεί να είναι χειρότερος από το ψέμα του άλλου.
- Αυτός που έχει την ευθύνη να λέει τη γνώμη του σε κάποιον, π.χ. ως προϊστάμενος να τον αξιολογεί, οφείλει να κρίνει όχι μόνο το αποτέλεσμα του έργου του, αλλά και τις δυνατότητές του, τις προϋποθέσεις του, τα μέσα που είχε στη διάθεσή του και ό,τι άλλο απαιτείται για να είναι δίκαιος στην κρίση του.
- Αυτός που προϊσταται κάποιων εργαζόμενων, που ανάμεσα στα άλλα καθήκοντά του έχει συνήθως και την αξιολόγησή τους, αυτή μπορεί να είναι και αρνητική. Όσο σκληρό κι αν ακούγεται αυτό, η αρνητική αξιολόγηση ενός εργαζόμενου μπορεί να τον βοηθήσει να βελτιωθεί και να εξελιχθεί.
- Ο τρόπος που ως προϊστάμενοι αξιολογούμε αρνητικά κάποιον και κυρίως ο τρόπος που ίσως τον απολύουμε να είναι τέτοιος που να μην πληγωθεί η ψυχή του. Γιατί, αν πληγωθεί, δεν ξέρουμε αν αυτή θα μπορέσει ποτέ να ανορθωθεί.
- Όταν λέμε κάτι δυσάρεστο σε κάποιον, π.χ. όταν του ανακοινώνουμε την αρνητική μας αξιολόγηση, η καρδιά μας και ο λόγος μας να μην έχουν γι' αυτόν περιφρόνηση.
- Μόνο όταν πάρουμε στα σοβαρά τη ζωή μας και αμφισβητήσουμε τις βεβαιότητές μας, θα μπορέσουμε να μάθουμε πώς να γνωστοποιούμε δυσάρεστα πράγματα στους άλλους, π.χ. δυσάρεστες αξιολογήσεις μας, χωρίς να τους πληγώνουμε.
- Να προσέχουμε να μην πέφτουμε θύματα κάποιων που μεθοδικά προσπαθούν να μας παρουσιάζονται ως εύθραυστοι και να μας δημιουργούν ενοχές, για να μας κάνουν ό,τι θέλουν.

- Η νουθεσία σε άνθρωπο που αμαρτάνει δεν έχει νόημα μετά τη δεύτερη ή το πολύ τρίτη φορά και περισσότερο βλέπτε παρά ωφελεί.
- Μερικές φορές οι άνθρωποι κάνουν αταξίες για να τους προσέξουμε, γιατί δεν έτυχαν ποτέ προσοχής και αγάπης. Με αυτόν τον αρνητικό τρόπο θέλουν κάποιος να ασχοληθεί μαζί τους.
- Το να προσπαθώ με το ζόρι να αλλάξω και να σώσω από την αμαρτία τον άλλον, αυτό δεν είναι δικαίωμα που μου το έδωσε ο Θεός, αλλά είναι το δικό μου άγχος να γίνω ο Θεός του.
- Οι άνθρωποι μπορούν να αλλάξουν, μόνο αν οι ίδιοι το θελήσουν και το αποφασίσουν.
- Όταν "κολλάμε" δίπλα σε έναν εξαρτημένο, π.χ. προσπαθώντας να τον αλλάξουμε, αυτό είναι συνεξάρτηση. Αυτός έχει την εξάρτησή του κι εμείς είμαστε εξαρτημένοι από αυτόν.
- Ένας ναρκομανής οποιασδήποτε μορφής το "καλύτερο" που έχει να βρει είναι τρεις ενοχικούς ανθρώπους, ώστε να τους "παίζει" όπως θέλει.
- Αυτό που μας βοηθάει να μην κρίνουμε είναι η σιωπή.
- Είναι μεγάλη ευλογία να βλέπουμε και να σιωπάμε. Να μιλάμε σπάνια, μόνο όταν χρειάζεται και με λίγα λόγια. Υπάρχει βέβαια και η κακή σιωπή, αυτή που γίνεται για να "σκάσει" τον άλλον.
- Να μην μου ξεφεύγει κουβέντα, αλλά να μιλάω μόνο αν ουσιώδης και επιτακτικός λόγος το επιβάλλει ή εφόσον έχω πλήρη τη βεβαιότητα ότι δεν άγομαι από τον λόγο μου, αλλά εγώ άγω το στόμα μου εκεί που θέλω. Να μην εξουσιάζομαι από μία ανάγκη να ανοίξω το στόμα μου και να πετάξω κάποια εμπαθή λόγια.
- Εάν η πείρα μάς έχει διδάξει ότι δεν μπορούμε να βαδίσουμε επάνω σε πάγους, να μην βγούμε να βαδίσουμε επάνω σε πάγους, διότι θα σπάσουμε τα μούτρα μας. Αυτό ισχύει και για το άνοιγμα του στόματός μας. Αντίθετα, αν μπορούμε να βαδίσουμε επάνω σε πάγους, δηλαδή αν ελέγχουμε το στόμα μας και δεν βλέπουμε με αυτό ανθρώπους, μπορούμε να μιλήσουμε σε περιπτώσεις που το επιβάλλουν.
- Αν κανείς μπορεί να ελέγξει το στόμα του και την κοιλιά του, θεραπεύεται από πολλά πάθη.
- Όταν ελέγχω πλήρως τον εαυτό μου και το στόμα μου, τότε μπορώ να πω οτιδήποτε, π.χ. ένα αστείο ή ένα πείραγμα. Στην αντίθετη περίπτωση, οι περιττές κουβέντες μου είναι αιτίες που οδηγούν στην κρίση, δηλαδή στην απομόνωση από τους ανθρώπους και από τον Θεό.
- Το πρώτο ανασταλτικό φάρμακο ενάντια στην κρίση είναι η σιωπή. Το δεύτερο είναι η ταπεινοφροσύνη. Το τρίτο είναι το εκκλησιαστικό πνεύμα. Και το τέταρτο είναι η αγαθότητα της συνείδησης.
- Η ζωή του καθένα μας συνεισφέρει στο παγκόσμιο καλό ή στο παγκόσμιο κακό, ανάλογα.
- Η ανθρωπότητα είναι αλυσίδα, δηλαδή το λάθος του ενός, π.χ. το λάθος το δικό μου, επηρεάζει όλη την ανθρωπότητα.
- Όσο περισσότερο έχουμε επίγνωση της κατάστασής μας και αναγνωρίζουμε τα λάθη μας, τόσο περισσότερο μας κόβεται η διάθεση να κρίνουμε τους άλλους.
- Να είμαστε πολύ προσεκτικοί στο ποια ερμηνεία δίνουμε στα χωρία της Γραφής και στο

ποια ερμηνεία από άλλους δεχόμαστε γι' αυτά τα χωρία. Λανθασμένη ερμηνεία οδηγεί σε πολύ κακά αποτελέσματα.

- Οφείλουμε να έχουμε εκκλησιαστικό πνεύμα, συνείδηση της κοινότητας, συνείδηση ότι ο άλλος είναι μέλος του ίδιου σώματος με εμάς.
- Οι έννοιες της αμαρτίας και της αρετής κατά την ορθόδοξη πνευματικότητα δεν είναι ατομικά γεγονότα, αλλά γεγονότα σχέσεων.
- Αμαρτία είναι η αποκοπή από τον Θεό και από τους ανθρώπους.
- Η απομόνωση είναι ενοχή και φέρνει την κρίση και την κατάκριση.
- Αγαθότητα συνείδησης έχει ο άνθρωπος που βρίσκεται σε κατάσταση μετάνοιας.
- Ο άνθρωπος που βρίσκεται σε κατάσταση μετάνοιας είναι τόσο αναπαυμένος, που δεν βλέπει τον άλλον ως αφορμή να ξορκίσει την ενοχή του, αλλά ως ευλογία και αφορμή να τον αγκαλιάσει.
- Ποτέ δεν θα σταθούμε στα πόδια μας με την κατάκριση, πατώντας δηλαδή πάνω σε κάποιον άλλον άνθρωπο.
- Ο Θεός δεν έβαλε να μας εξομολογούν αγγέλους, γιατί, αν έβαζε αγγέλους, θα βλέπαμε την καθαρότητά τους και δεν θα αντέχαμε. Έβαλε να μας εξομολογούν ανθρώπους, ομοιοπαθείς με εμάς, ίσως με τα ίδια ή και χειρότερα πάθη από τα δικά μας, για να παρηγορούμαστε, να ελπίζουμε και να μπορούμε να προχωρούμε.
- Ο λόγος που πέφτουμε εύκολα στην κατάκριση είναι γιατί έχουμε άλλη ηθική προσέγγιση από αυτή της Εκκλησίας και δεν ανεχόμαστε να βλέπουμε αμαρτωλούς ανθρώπους.
- Στην Εκκλησία μπαίνεις λύκος και βγαίνεις περιστέρι, όχι κατά τη φύση αλλά κατά την προαίρεση. (Άγιος Ιωάννης Χρυσόστομος)
- Η εξωτερική σιωπή έχει αξία, μόνο αν υπάρχει και εσωτερική σιωπή. Γιατί μπορώ να σιωπώ έξω μου και μέσα μου να "βράζω".
- Οφείλω να ειρηνεύω και μέσα μου, τοποθετώντας τον άλλον στην καρδιά μου. Όχι γιατί είναι τίμιος, αλλά γιατί τον βλέπω μέσα από το πρίσμα του Χριστού. Αν βλέπω τον άλλον μόνο μέσα από το πρίσμα της ηθικής ή της ψυχολογίας, θα έχω πρόβλημα.

18-10-2025 Η οικογένεια και το παιδί στη σύγχρονη εποχή (ομιλία Γεώργιου Καρατάσιου)

- Η οικογένεια είναι το πρώτο σχολείο ζωής. Εκεί γράφονται τα πρώτα μαθήματα της αγάπης, της εμπιστοσύνης, της πειθαρχίας και της πίστης. Εκεί θεμελιώνονται οι αξίες που θα συνοδεύουν το παιδί σε όλη του τη ζωή.
- Η Εκκλησία και η Παιδαγωγική μπορούν να συμπορευτούν, ώστε η γονεϊκότητα να γίνει λειτουργήμα, χαρά και προσευχή, με οδηγό την πίστη, την παιδαγωγική γνώση, αλλά και την αγάπη για τα παιδιά.
- Η σχέση μας με τα παιδιά δεν έχει μία συνταγή επιτυχίας. Έχει ψυχή, ευθύνη και καθημερινό αγώνα. Αυτή η σχέση κρίνει τελικά όχι μόνο το μέλλον των παιδιών μας, αλλά και

τη δική μας πορεία ως ανθρώπων.

- Οι πιο βαθιές αλήθειες για τη διαπαιδαγώγηση δεν βρίσκονται στα βιβλία, αλλά στις στιγμές της καθημερινής επαφής, εκεί που ένα βλέμμα, μία φράση, ένα όριο ή ένα χάδι μπορούν να διαμορφώσουν χαρακτήρες.
- Τα όρια δεν είναι τιμωρία ούτε έλεγχος. Είναι ένα πλαίσιο ασφάλειας.
- Όταν λέμε στο παιδί "σου βάζω όρια", δεν εννοούμε "σου επιβάλλομαι", αλλά "σε προστατεύω". Είναι όπως το κάγκελο στο μπαλκόνι. Δεν είναι για να μας περιορίζει, είναι για να μπορούμε να στεκόμαστε χωρίς φόβο.
- Η οριοθέτηση δεν είναι μία στιγμιαία πράξη, είναι μία στάση ζωής. Απαιτεί σταθερότητα, συνέπεια και κανόνες, που ισχύουν κάθε μέρα. Όχι σήμερα λέμε "ναι", αύριο λέμε "όχι".
- Η αληθινή αγάπη και χαϊδεύει και προστατεύει.
- Ένα παιδί που μεγαλώνει χωρίς όρια μεγαλώνει με ανασφάλεια, δεν νιώθει σιγουριά.
- Τα παιδιά μάς παρατηρούν πώς βάζουμε τα όρια. Αν τα βάζουμε με σεβασμό, μαθαίνουν σεβασμό. Αν τα βάζουμε με θυμό, μαθαίνουν φόβο. Η γλώσσα των ορίων πρέπει να συνδέει, όχι να απομακρύνει.
- Οι κανόνες απαιτούν συνέπεια και από αυτούς που τους θέτουν. Για παράδειγμα, αν οι γονείς πουν ότι τα κινητά τηλέφωνα θα μείνουν εκτός υπνοδωματίου μετά τις 09:30, πρέπει και οι ίδιοι να τηρήσουν αυτόν τον κανόνα. Τα όρια δεν δίνονται αυταρχικά, αλλά βιωματικά.
- Όταν το παιδί δοκιμάζει τα όρια, που είναι κάτι φυσιολογικό, εμείς οφείλουμε να μην απαντούμε με φωνές. Γιατί η πειθαρχία δεν οικοδομείται με φόβο, αλλά με συνέπεια και κατανόηση.
- Όταν το παιδί κάνει μια ζημιά, π.χ. πετάει και σπάει ένα παιχνίδι του, εμείς να μην σπεύδουμε αμέσως να αποκαταστήσουμε τη ζημιά, αλλά να αφήνουμε να περάσει κάποιο διάστημα, ώστε το παιδί να μάθει την υπευθυνότητα και την εσωτερική πειθαρχία.
- Το παιδί χρειάζεται και τη στοργή της μητέρας και τη σταθερότητα του πατέρα. Όχι ως στερεότυπα, αλλά ως δύο τρόπους αγάπης που συμπληρώνουν ο ένας τον άλλον.
- Όταν οι γονείς συνεργάζονται, το παιδί μαθαίνει ότι η αγάπη είναι ομαδική υπόθεση.
- Η γονεϊκότητα δεν είναι μόνο παιδαγωγικό έργο. Είναι και πνευματική αποστολή. Δεν αρκεί να μεγαλώνουμε καλά παιδιά. Χρειάζεται και να τους δείχνουμε τον δρόμο της ελπίδας, της πίστης και της προσευχής. Γιατί η προσευχή μέσα στο σπίτι δεν είναι τύπος, είναι οξυγόνο ψυχής. Το παιδί που βλέπει τον πατέρα ή τη μητέρα να προσεύχεται μαθαίνει ότι Θεός είναι εδώ, ακούει, αγαπά και δεν εγκαταλείπει.
- Σήμερα τα παιδιά μεγαλώνουν σε έναν κόσμο γεμάτο ερεθίσματα, αλλά πολύ φτωχό σε ουσιαστική επαφή και επικοινωνία.
- Η συναισθηματική νοημοσύνη, δηλαδή είναι η ικανότητα να αναγνωρίζουμε, να εκφράζουμε και να διαχειριζόμαστε τα συναισθήματά μας, είναι ίσως το πιο κρίσιμο εφόδιο για τη ζωή. Το παιδί τη μαθαίνει πρώτα από μας μέσα από τα παραδείγματα. Αν αποσύρουμε

την αγάπη μας όταν κάνει ένα λάθος, μαθαίνει ότι η αγάπη εξαρτάται από την επιτυχία. Αν όμως δείξουμε ότι μπορούμε να συζητήσουμε, να ζητήσουμε συγνώμη και αν διαχειριστούμε τις αποτυχίες μας, τότε μαθαίνει την ωριμότητα μέσα από τη σχέση.

- Η λέξη σχέση είναι κομβική για τη λειτουργία της οικογένειας και όχι μόνο.
- Μόνο όταν κατανοούμε τα συναισθήματα του παιδιού, μπορούμε πραγματικά να το καθοδηγήσουμε.
- Ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα να μπαίνουμε για λίγο "στα παπούτσια" του άλλου. Δεν σημαίνει να δικαιολογούμε τα πάντα, αλλά να έχουμε διάθεση κατανόησης.
- Όταν ένα παιδί φωνάζει ή αρνείται, δεν είναι αναιδές κατ' ανάγκη. Είναι ανήμπορο να εκφραστεί με άλλον τρόπο. Ο ρόλος μας είναι να το βοηθήσουμε να "μεταφράσει" τα συναισθήματά του σε λόγια, να μιλήσει.
- Η ενσυναίσθηση δεν αναιρεί τα όρια, απλώς τα κάνει πιο ανθρώπινα. Η φάση "καταλαβαίνω αλλά..." χτίζει μια γέφυρα ανάμεσα στην κατανόηση και τη συνέπεια.
- Όταν το παιδί βλέπει τους γονείς να συνεργάζονται, να ακούν και να σέβονται ο ένας τον άλλον, μαθαίνει τον σεβασμό. Όταν βλέπει έλλειψη διαλόγου και συγκρούσεις, μαθαίνει τον φόβο και τη βία. Όταν ακούει τον γονέα να λέει "πες πως δεν είμαι εδώ", μαθαίνει το ψέμα.
- Το σπίτι είναι το πρώτο σχολείο των συναισθημάτων.
- Πολλά παιδιά που δυσκολεύονται στο σχολείο δεν έχουν έλλειψη ικανοτήτων, αλλά έλλειψη εργαλείων συναισθηματικής διαχείρισης.
- Τα παιδιά χρειάζονται ενθάρρυνση και επιβράβευση της προσπάθειας ασχέτως του αποτελέσματος.
- Τα παιδιά που νιώθουν ότι τα ακούν, συνεργάζονται. Γιατί η αποδοχή πάντα προηγείται της επιτυχημένης καθοδήγησης.
- Η επικοινωνία δεν είναι απλώς να μιλάμε. Κυρίως είναι να ακούμε. Πολλές φορές το παιδί δεν ζητάει λύση. Ζητάει την παρουσία μας. Ζητάει να νιώσει ότι υπάρχει κάποιος που θα το ακούσει χωρίς να το διακόψει, χωρίς να το κρίνει.
- Τα παιδιά δεν ζητούν γονείς φίλους. Ζητούν γονείς ασφαλείς.
- Πέντε λεπτά πραγματικής ακρόασης αξίζουν περισσότερο από είκοσι λεπτά διάλεξης. Αυτό λέγεται ενεργητική ακρόαση, η οποία είναι το κλειδί για μια αποτελεσματική επικοινωνία.
- Ενεργητική ακρόαση είναι η ικανότητα να καταβάλει κανείς μια συνειδητή προσπάθεια, ώστε να ακούει με προσοχή και να κατανοεί τι του λέει ο άλλος, π.χ. ένα παιδί.
- Τον ψηφιακό κόσμο, στον οποίο ζουν τα παιδιά, οφείλουμε να τον οριοθετήσουμε. Το κινητό, το τάμπλετ, ο υπολογιστής δεν είναι εχθροί, αλλά εργαλεία. Το ζήτημα είναι ποιος τα χρησιμοποιεί, πώς και πότε. Αν το κινητό χρησιμοποιείται ως μέσο για να μην φωνάζει το παιδί, τότε αυτό γίνεται ρυθμιστής συναισθημάτων. Αν όμως χρησιμοποιείται με μέτρο και σωστή καθοδήγηση, τότε μπορεί να γίνει πηγή γνώσης και δημιουργίας.
- Να καθιερώσουμε ζώνες χωρίς οθόνες στο σπίτι, π.χ. πριν τον ύπνο και πριν το φαγητό.

- Να μιλάμε με τα παιδιά ανοιχτά, καθαρά και χωρίς φόβο για τους κινδύνους του διαδικτύου και για το πώς μπορούμε να τους αποφύγουμε.
- Το άγχος, η μοναξιά, η πίεση της επίδοσης και η σύγκριση μέσα από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης δημιουργούν μία εσωτερική κόπωση στα παιδιά. Οι γονείς οφείλουν να αναγνωρίζουν τα σημάδια αυτής της κόπωσης, όπως είναι οι απότομες αλλαγές στη διάθεση, η απομόνωση και κυρίως η απώλεια ενδιαφέροντος. Η έγκαιρη συζήτηση, η ζεστασιά και η συνεργασία και με το σχολείο ή με έναν ειδικό δεν είναι αδυναμία, είναι φροντίδα.
- Το πιο ισχυρό μήνυμα που μπορούμε να δώσουμε στο παιδί είναι ότι δεν είναι μόνο του και ότι είμαστε μαζί του.
- Να θυμόμαστε ότι πίσω από κάθε δύσκολη συμπεριφορά υπάρχει ένα συναίσθημα και πίσω από ένα κουρασμένο παιδί μπορεί να είναι κι ένας κουρασμένος γονιός.
- Για να δώσουμε στα παιδιά γαλήνη, οφείλουμε πρώτα να φροντίσουμε τη δική μας ψυχή.
- Ένας γονιός που προσεύχεται, που ζητά βοήθεια, που μιλά με τα παιδιά, δείχνει στα παιδιά πως η δύναμη βρίσκεται στην ειλικρίνεια και όχι στην τελειότητα.
- Τα παιδιά παρακολουθούν πώς μιλάμε στο σπίτι για τους δασκάλους. Αν μιλάμε με σεβασμό, το παιδί θα μάθει να τους σέβεται. Αν τους αποδομούμε, κάτι που δυστυχώς γίνεται από πολλούς γονείς, το παιδί μαθαίνει να αμφισβητεί κάθε αρχή.
- Το σχολείο δεν είναι αντίπαλος της οικογένειας, αλλά σύμμαχός της. Η συνεργασία γονέων και εκπαιδευτικών είναι χρήσιμη, γιατί και οι δύο πλευρές θέλουν το ίδιο, δηλαδή να προοδεύσει το παιδί, να χαρεί τη μάθηση, να σταθεί με αυτοπεποίθηση και ήθος μέσα στον κόσμο. Όταν η οικογένεια και το σχολείο λειτουργούν με εμπιστοσύνη και κοινό πνεύμα, τα αποτελέσματα πραγματικά είναι εντυπωσιακά.
- Η καλή σχέση γονέων και δασκάλων είναι ευθύνη και των δύο πλευρών και χτίζεται με σεβασμό, εμπιστοσύνη, συνεργασία, ενότητα και σταθερότητα.
- Η ενδοσχολική βία και ο εκφοβισμός, που δυστυχώς αυξάνονται τα τελευταία χρόνια, δεν λύνονται με τιμωρίες, φωνές ή απειλές. Λύνονται μέσα από σχέσεις εμπιστοσύνης, σταθερής παρουσίας και ειλικρινούς ενδιαφέροντος.
- Η παραβατικότητα είναι συνήθως καρπός μοναξιάς, έλλειψης ορίων ή αστάθειας στις σχέσεις με τους ενήλικους. Ένα παιδί που νιώθει ότι το αγνοούν προσπαθεί να κάνει αισθητή την παρουσία του με τον λανθασμένο τρόπο που γνωρίζει, δηλαδή με τη συμπεριφορά του, η οποία άλλοτε είναι προκλητική και άλλοτε σιωπηλή και κλειστή.
- Πίσω από κάθε πράξη βίας κρύβεται συνήθως ένα ανικανοποίητο αίσθημα, ένας φόβος, μια ανασφάλεια, μια πληγή που δεν έχει ειπωθεί. Όταν το παιδί νιώθει ότι δεν μπορεί να εκφραστεί, η βία γίνεται η γλώσσα του πόνου του. Γι' αυτό η αντιμετώπιση είναι να το ακούσουμε, να του δείξουμε ότι το λάθος του δεν το ακυρώνει ως άνθρωπο.
- Όταν το παιδί βιώσει πως υπάρχει ενήλικος που το καταλαβαίνει, τότε αρχίζει να αλλάζει από μέσα προς τα έξω.

- Στην κοινωνία που ζούμε τα παιδιά μεγαλώνουν δίπλα σε συμμαθητές με διαφορετικές δυνατότητες, κουλτούρες και γλώσσες. Η αποδοχή της διαφορετικότητας δεν είναι μόδα, είναι πολιτισμός και ξεκινάει από το σπίτι. Όταν το παιδί ακούει τον γονιό να μιλάει με σεβασμό για τον άλλον, μαθαίνει βιωματικά τον σεβασμό. Η αγάπη και αποδοχή δεν διδάσκονται με θεωρία, αλλά μεταδίδονται με το παράδειγμα.
- Η κοινωνία μας δυναμώνει, όταν μαθαίνει να αγκαλιάζει κάθε παιδί, είτε έχει μαθησιακές δυσκολίες, είτε διαφορετικό ρυθμό ανάπτυξης, είτε κάποια αναπηρία. Αυτά τα παιδιά μας διδάσκουν σεβασμό, υπομονή και αληθινή αγάπη.
- Ο κόσμος μας έχει δυσκολίες για τα παιδιά, που οι μεγαλύτεροι δεν μπορούμε να τις αποτρέψουμε. Αυτό όμως που μπορούμε να κάνουμε είναι να μάθουμε στα παιδιά να τις αντέχουν και, όταν πέφτουν, να ξανασηκώνονται.
- Η ψυχική ανθεκτικότητα διδάσκεται με το παράδειγμα. Όταν το παιδί βλέπει τον γονιό να αγωνίζεται και, όταν αποτυγχάνει, να ξανασηκώνεται και να ξαναπροσπαθεί, μαθαίνει πως η αποτυχία δεν είναι το τέλος αλλά μάθημα και ότι η δύναμη είναι η αντοχή μέσα στην αδυναμία.
- Οι γονείς είναι σαν τους ναυπηγούς. Όταν ο ναυπηγός φτιάχνει ένα καράβι, δεν φροντίζει η θάλασσα να μην έχει τρικυμία. Και πώς θα μπορούσε άλλωστε. Φροντίζει να κάνει δυνατό το καράβι για να αντέξει τις τρικυμίες. Έτσι και ο γονιός, που μεγαλώνοντας το παιδί του ξέρει ότι αυτό θα έχει δυσκολίες στη ζωή, φροντίζει να το κάνει "δυνατό καράβι", ώστε να αντέξει τις "φουρτούνες" της ζωής.
- Η ανατροφή είναι τέχνη και απαιτεί διάκριση. Είναι ένας καθημερινός αγώνας, μια συνεχής ισορροπία ανάμεσα στην πειθαρχία και την τρυφερότητα, στην καθοδήγηση και την ελευθερία.
- Όριο είναι η αγάπη που προστατεύει. Οι σαφείς κανόνες είναι ασφάλεια.
- Η σταθερότητα δίνει ηρεμία, ενώ ασυνέπεια προκαλεί σύγχυση.
- Η οικογένεια και το σχολείο οφείλουν με εμπιστοσύνη να συνεργάζονται, γιατί είναι οι δύο πυλώνες που στηρίζουν το παιδί.
- Η οικογένεια είναι εργαστήριο αγάπης.
- Μέσα στην οικογένεια το πιο δύσκολο και το πιο λυτρωτικό μάθημα είναι η συγχώρεση, να μπορεί ο γονιός να πει συγγνώμη όταν θυμώνει, να δείξει στο παιδί ότι η αγάπη δεν σβήνει με ένα λάθος. Έτσι κι εκείνο μαθαίνει να συγχωρεί και να συμφιλιώνεται.
- Η συγχώρεση φέρνει ειρήνη στην καρδιά και χωρίς αυτή την ειρήνη καμία παιδαγωγική δεν καρποφορεί.
- Η ανατροφή των παιδιών είναι τέχνη αγάπης, υπομονής και αφοσίωσης.
- Κάθε μέρα που ξυπνάμε έχουμε την ευκαιρία να χτίσουμε ή να πληγώσουμε σχέσεις.
- Κάθε φορά που ακούμε και ενθαρρύνουμε ένα παιδί και που με σεβασμό του δείχνουμε όρια, παιδαγωγούμε ένα παιδί που θα μπορεί να σταθεί όρθιο.
- Τα παιδιά δεν χρειάζονται τέλειους γονείς. Παρόντες γονείς χρειάζονται.
- Τα παιδιά δεν μαθαίνουν από τα λόγια μας, αλλά από τον τρόπο που ζούμε και από το

παράδειγμά μας. Όταν μας βλέπουν να αγαπάμε, να εργαζόμαστε, να συγχωρούμε, να προσευχόμαστε, τότε δεν τα διδάσκουμε απλώς κάτι, αλλά τα εμπνέουμε να ζήσουν.

- Δεν λυτρωνόμαστε από την τελειότητα, αλλά από την αγάπη που δίνουμε και δεχόμαστε. Και αυτή είναι πιο μεγάλη πράξη γονεϊκής-ανθρώπινης ευθύνης.
- Όταν κάτι στην ανατροφή του παιδιού μας δεν πηγαίνει όπως θα θέλαμε, να μην απογοητευόμαστε. Κάθε μέρα είναι μια νέα ευκαιρία. Η γονεϊκότητα δεν μετριέται με επιτυχίες, αλλά με επανεκκινήσεις.
- Ο Θεός μάς χαρίζει τα παιδιά, όχι για να τα διορθώσουμε, αλλά για να τα αγαπήσουμε. Και μέσα από αυτή την αγάπη θεραπευόμαστε κι εμείς.
- Το μεγαλύτερο πρόβλημα της Εκπαίδευσης σήμερα είναι η έλλειψη των γονέων από το σχολείο και το ότι, συχνά όταν ένας γονιός πηγαίνει στο σχολείο, το κάνει για να αποδομήσει τον δάσκαλο.
- Προσοχή στις διάφορες ομάδες και κοινότητες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, όπως είναι το Viber. Αν βλέπουμε ότι εκεί υπάρχουν γονείς που υπονομεύουν το καλό κλίμα των γονέων ενός τμήματος μαθητών, είναι καλύτερα να αποχωρούμε από αυτές.
- Ο γονιός μπορεί να είναι το πρώτο Ευαγγέλιο που διαβάζει ένα παιδί. Και κάθε σπίτι μπορεί να είναι μία μικρή Εκκλησία, ένας τόπος προσευχής, χαράς και αγάπης που δεν τελειώνει ποτέ.

19-10-2025 Η ευλογία της αποτυχίας

- Η σχέση με τον Θεό δεν έχει ως σκοπό τη λύση των προβλημάτων μας, αλλά αυτή η ίδια η σχέση είναι η λύση. Είναι η απάντηση στο ερώτημα της ζωής.
- Μόνο αν βάλουμε ως προτεραιότητα το πρόσωπο του Χριστού και όχι τα θελήματά μας ή ακόμη και την αρετή μας, θα μπορέσουμε να καταλάβουμε την ουσία της πνευματικής ζωής.
- Για να καρποφορήσει ένα δώρο του Θεού, χρειάζεται και τις σωστές συνθήκες. Αλλιώς μπορεί να βλάψει τον άνθρωπο. Και η κυριότερη σωστή συνθήκη είναι η ταπείνωση, που εκφράζεται ως εμπιστοσύνη στον Θεό.
- Η δύναμη του Θεού αποκαλύπτεται στη δική μας αδυναμία. Αυτό γίνεται, για να συνειδητοποιούμε ότι όλα είναι από τον Θεό και τίποτα από μας. Και άρα δεν δικαιούμαστε να υπερηφανευόμαστε για τίποτα.
- Όταν φανταζόμαστε ότι είμαστε ενάρτεροι και μάλιστα ότι αυτό το καταφέραμε με τις δικές δυνάμεις, στήνουμε μεγάλη παγίδα στον εαυτό μας.
- Τους διάφορους σκόλοpes, τα διάφορα βάσανα που έχουμε, τα επιτρέπει ο Θεός, για να μένουμε ταπεινοί, καθώς μόνο μέσω της ταπείνωσης μπορούμε να αξιοποιήσουμε τα δώρα του Θεού και να καταζιωθούμε.
- Αυτά που συνήθως εμείς τα βλέπουμε ως εγκατάλειψη του Θεού, στην πραγματικότητα είναι μεγαλύτερη παρουσία του Θεού στη ζωή μας.
- Ότι κι αν συμβαίνει στη ζωή μας, εμείς χωρίς λογισμούς να λέμε "Να' ναι ευλογημένο".

Αυτό και ελευθερωτικό είναι και προϋποθέσεις πνευματικής ανόδου δίνει.

20-10-2025 Ζήλια, μελαγχολία, πνευματική ανισορροπία

- Η κατάκριση είναι μια εναντίωση, μια εμπάθεια κατά κάποιον τρόπο προς τον άλλον.
- Η κρίση είναι μια απόφαση που βγάζω για τον άλλον συνήθως εναντίον του, γι' αυτό και συνήθως δεν διαφέρει από την κατάκριση.
- Η εναντίωση με τον άλλον άνθρωπο είναι εναντίωση και με τον Θεό.
- Άλλο να λέω ότι έκλεψες, που είναι η περιγραφή ενός γεγονότος, και άλλο να λέω ότι είσαι κλέφτης, που είναι κατάκριση.
- Να διακρίνουμε μέχρι ποίου σημείου μπορούμε να κρίνουμε και μόνο για λειτουργικούς σκοπούς κάποιον, ώστε να μην περνάμε στην αδελφοκτόνο κατάκριση.
- Ενώ η πρόθεσή μας μπορεί να είναι μόνο να κρίνουμε κάποιον, χωρίς καλά καλά να το καταλάβουμε τελικά μπορεί να τον κατακρίνουμε.
- Η κατάκριση δεν είναι μόνο το εξωτερικό γεγονός που έχει λόγια εναντίον κάποιου, αλλά είναι και η ενάντια διάθεση για κάποιον, που μπορεί να εκφράζεται είτε χωρίς λόγια είτε να με υποκριτικά δήθεν υπέρ του λόγια.
- Όταν για κάτι που θα πούμε για κάποιον δεν είμαστε σίγουροι αν έγκειται στο πλαίσιο μιας νοητικής λειτουργίας για λειτουργικούς σκοπούς ή είναι κατάκριση, τότε είναι καλύτερα να σιωπήσουμε. Γιατί έτσι δεν κινδυνεύουμε να αμαρτήσουμε.
- Η ανώτερη όλων των αρετών είναι η διάκριση. (Πατέρες)
- Η διάκριση μας δείχνει πότε κάτι είναι σκοτάδι και πότε είναι φως.
- Εάν έχουμε διάκριση, τότε μπορούμε να κάνουμε χρήση τη νοητικής μας λειτουργίας και να μην κατακρίνουμε. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Να μην σπεύδουμε να τοποθετούμαστε εκεί που δεν μας πέφτει λόγος.
- Το να τριγωνοποιούμε μία σχέση, π.χ. εντάσσοντας μέσα σε αυτήν τον πνευματικό ή τον ψυχολόγο, περιμένοντας από ένα τρίτο πρόσωπο τη λύση των διαφορών που υπάρχουν στη σχέση, είναι μεγάλο λάθος. Την ευθύνη της ζωής μας οφείλουμε να μην την αποποιούμε ποτέ. Αυτό που μπορεί να κάνει ο πνευματικός ή ο ψυχολόγος είναι μόνο να δείξει έναν δρόμο, ο οποίος θα βοηθήσει το ζευγάρι να λύσει τις όποιες διαφορές του.
- Τα κρύφια της καρδιάς μας τα αγνοούμε. Άλλο νομίζουμε ότι μας συμβαίνει και άλλο μας συμβαίνει στην πραγματικότητα.
- Δεν είμαστε γνώστες του εσωτερικού μας κόσμου και προπάντων όταν κρίνουμε.
- Πολλές φορές για κάτι που κάνουμε, ενώ νομίζουμε ότι το κάνουμε από αγάπη, στην πραγματικότητα το κάνουμε από εγωισμό.
- Οι προσευχόμενοι άνθρωποι είναι οι καλύτεροι ανατόμοι των ψυχών, γιατί μπορούν και βλέπουν τα κρύφια των ψυχών των ανθρώπων.
- Αυτός που κρίνει είναι άρρωστος ψυχικά, πνευματικά ή διανοητικά. (Γέροντας Αιμιλιανός)

- Ο άνθρωπος που είναι ισορροπημένος, γνωρίζει πώς να χειρίζεται τα πράγματα, ποια είναι η θέση του, ποια είναι η ευθύνη του και τι είναι ο άλλος γι' αυτόν. Έχει χαρά και ειρήνη μέσα του και βλέπει θετικά τους ανθρώπους. Οπότε η κρίση του περιορίζεται μόνο στα όρια της νοητικής του λειτουργίας και δεν κατακρίνει.
- Ο άνθρωπος που έχει λογισμούς και υποψίες δεν είναι καλά. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Οι λογισμοί και οι υποψίες είναι κρίση, που μας δημιουργεί βραχνά και μας πνίγει.
- Η υποψία είναι πάθος τρομερό και κάποιες φορές δαιμονικό.
- Ο καχύποπτος άνθρωπος είναι βουτηγμένος στην ανισορροπία του.
- Μείνε μακριά από τους καχύποπτους, εκτός αν έχεις πολλή αγάπη και θέλεις να σηκώσεις τον σταυρό. Όπως έναν ανάπηρο, που δεν μπορεί να περπατήσει, τον παίρνεις στην πλάτη σου, έτσι μπορείς να πάρεις και τον καχύποπτο, εφόσον έχεις τις δυνατότητες και τις προϋποθέσεις και επιπλέον εφόσον αυτός παραδέχεται την κατάστασή του.
- Είναι αδύνατο να συνεννοηθείς με έναν καχύποπτο που δεν παραδέχεται την καχυποψία του και που πιστεύει ότι εσύ κάνεις λάθος, που δεν συμμερίζεσαι τις απόψεις του.
- Οι προϋποθέσεις που πρέπει να έχει κάποιος, για να σχετισθεί με έναν καχύποπτο που παραδέχεται την καχυποψία του, είναι η πίστη, η υπομονή και η αγάπη.
- Η υποψία-καχυποψία είναι ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα σε μια σχέση γάμου, αλλά και σε μια οποιαδήποτε σχέση.
- Ο άνθρωπος που δεν αναγνωρίζει την πραγματικότητά του δεν μπορεί να κάνει σχέση αληθινή.
- Η καχύποπτος είναι ρόδα που έφυγε από τη θέση της και που δεν γνωρίζουμε πού θα χτυπήσει. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ο καχύποπτος, όταν το καταλαβαίνει, μπορεί να βοηθηθεί, ενώ όταν δεν το καταλαβαίνει, τα βάζει διαρκώς με τους άλλους. Αυτό ισχύει και για κάθε πνευματικό πρόβλημα.
- Αυτός που έχει ένα πνευματικό πρόβλημα και δεν το παραδέχεται προβάλλει την ευθύνη σε άλλους, του φταίνε οι άλλοι.
- Η τάση μας να αποποιούμαστε τη δική μας έλλειψη και ευθύνη και να κατηγορούμε το περιβάλλον μας, που ίσως πράγματι να είναι νοσηρό, μπορεί να φανερώνει ένα δικό μας πρόβλημα καχυποψίας.
- Όσο περισσότερο ασχολούμαστε τίμια με τον εαυτό μας, τόσο περισσότερο δεν μας απασχολεί το περιβάλλον μας, γιατί θα ξέρουμε να το διαχειριστούμε, έστω κι αν είναι νοσηρό.
- Ο άνθρωπος που έχει κάποιο πάθος συνήθως έχει και άλλα πάθη.
- Ο μελαγχολικός άνθρωπος, όταν το πρόβλημά του δεν είναι παθολογικό αλλά πνευματικό, είναι βουτηγμένος μέσα στους λογισμούς του και υπερήφανος, δηλαδή θέλει όλα να τα ελέγχει και να κυριαρχεί πάνω σε αυτά.
- Ο υπερήφανος άνθρωπος πάντα πάσχει.
- Η ζήλια είναι μεγάλο πάθος.

- Ο ζηλόφθονος, επειδή είναι πολύ εγωιστής και αγωνιά να προηγείται των άλλων, πάντα συγκρίνεται και κάνει σενάρια με το μυαλό του, χωρίς όμως ποτέ να νιώθει απόλυτα κυρίαρχος. Είναι δηλαδή καχύποπτος και ποτέ δεν ησυχάζει.
- Η βάση όλων των παθών είναι η υπερηφάνεια, η φιλαυτία.
- Όταν δεν γογγύζουμε στις δυσκολίες, έλκουμε τη χάρη του Θεού με πολλές άλλες αρετές.
- Στη ζηλοφθονία πρέπει να είμαστε λίγο πιο ελαστικοί με τις γυναίκες. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Η ζηλοφθονία, η μελαγχολία, η ραθυμία, οι γογγυσμοί μπορούν να θεωρηθούν πάθη ενός ανθρώπου, μόνο αν παραμένουν για μεγάλα χρονικά διαστήματα και πλέον τον χαρακτηρίζουν.
- Αν είχαμε βαθιά ταπείνωση και μετάνοια, δεν θα χρειαζόμασταν ούτε ψυχολόγους.
- Λόγω κάποιων παραγόντων, όπως είναι η κληρονομικότητα και το περιβάλλον στο οποίο μεγαλώσαμε, ίσως να είμαστε πιο ευάλωτοι σε κάποιες ασθένειες της ψυχής. Το θέμα όμως είναι πώς εμείς διαχειριζόμαστε αυτές τις καταστάσεις.
- Συνήθως ο ζηλόφθονος άνδρας εκφράζει το πάθος αυτό με χειρότερο τρόπο απ' ότι μία γυναίκα, καθώς μπορεί να γίνει επιθετικός και βίαιος.
- Η ζήλια είναι πιο συχνή στις γυναίκες, αλλά στους άνδρες πολλές φορές παίρνει χειρότερη μορφή.
- Δεν χωρίζουμε από τον Θεό επειδή κατακρίναμε, αλλά επειδή χωρίσαμε από τον Θεό, γι' αυτό κατακρίνουμε.
- Το μόνο που θέλει ο Θεός από μας είναι η κοινωνία-ένωση μαζί Του και αυτό το πετυχαίνουμε με την αναζήτηση του ελέους Του, με τη συμμετοχή μας στα μυστήρια της Εκκλησίας και με την αγωνιστικότητά μας, δηλαδή την άσκηση, την προσευχή κτλ.
- Το να παίρνουμε θέση και να βάζουμε όρια στις σχέσεις μας χωρίς να σκεφτόμαστε το προσωπικό κόστος είναι πολύ σημαντικό πράγμα και αποδεικνύει ωριμότητα και αγάπη.
- Με εμπαθείς και ανισόρροπους ανθρώπους μπορούμε να σχετιζόμαστε, μόνο αν αυτοί παραδέχονται την κατάστασή τους και εμείς έχουμε αγιότητα.

02-11-2025 Ο εγωισμός της δικαίωσης

- Ο άνθρωπος δεν δικαιώνεται και δεν σώζεται με την τήρηση κάποιων κανόνων, αλλά με την πίστη στο πρόσωπο του Χριστού.
- Η τήρηση νομικών διατάξεων και ιδεών μάς δίνουν την ψευδή βεβαιότητα ότι είμαστε στον σωστό δρόμο και εξασφαλισμένοι. Αντίθετα, η σχέση με τον Χριστό έχει ρίσκο και θέλει την εμπιστοσύνη μας στο πρόσωπό Του και την αγάπη Του.
- Όλη η ουσία της πνευματικής ζωής είναι να εμπιστευτούμε την αγάπη του Θεού.
- Μόνο αν βιώσουμε την αγάπη του Θεού, έχουμε προϋποθέσεις πνευματικής ανάπτυξης.
- Την αγάπη του Θεού τη γεύεται αυτός που την ποθεί. Και την ποθεί αυτός που πιστεύει στην αξία της ύπαρξής του, δηλαδή αυτός που κατανοεί ότι υπάρχει για κάτι πολύ ανώτερο από αυτό που εκ πρώτης όψεως φαίνεται και που αναζητά αυτό το ανώτερο.

- Όταν αναζητάμε αυτό που μας ξεπερνάει, συγκλονιζόμαστε, ταπεινωνόμαστε και μπαίνουμε στην οδό και της μετάνοιας.
- Οι πτώσεις μας, τις οποίες άλλωστε επιτρέπει ο Θεός, μας οδηγούν στην ταπείνωση και κατά συνέπεια στον Θεό.
- Όταν στραφούμε στον Θεό, ο πρώτο πράγμα που αισθανόμαστε είναι η έκπληξη για την αγάπη Του.
- Με τις πτώσεις μας γκρεμίζεται η φαντασίωση και η ιδέα που πλάσαμε για τον εαυτό μας.
- Ο Χριστός δεν ενδιαφέρεται για το ποιος είμαι ή τι έκανα. Ενδιαφέρεται για το τι θέλει η καρδιά μου.
- Αν ένας άνθρωπος δεν έχει συνειδητοποιήσει ότι ο Χριστός είναι ο λόγος της ύπαρξής του, η ζωή του, η χαρά του, ο θησαυρός του, το πολύ πολύ να είναι ένα ηθικό ρομποτάκι. Δεν μπορεί να είναι ένας πραγματικά ζωντανός άνθρωπος.
- Όταν, παρά τις δυσκολίες που περνάμε, διατηρούμε στην καρδιά μας τον πόθο για την αλήθεια, τότε έχουμε την προϋπόθεση να συνειδητοποιήσουμε ότι ο Χριστός είναι η ζωή.
- Όταν προσπαθούμε να μιμηθούμε τον Χριστό χωρίς να έχουμε την πνευματική προϋπόθεση της ταπείνωσης και της ολοκληρωτικής επένδυσης στην αγάπη Του, αυτό μας οδηγεί στο να αισθανόμαστε αδικημένοι, προδομένοι, πληγωμένοι.
- Όταν υπακούμε στο θέλημα του Χριστού, δηλαδή όταν βγαίνουμε από το εγώ μας για να διακονούμε τον συνάνθρωπο, ακόμα και αυτόν με τον οποίο διαφωνούμε, τότε δεν ζούμε εμείς, αλλά ζει ο Χριστός μέσα μας.

03-11-2025 Ψυχολογική ή πνευματική αγάπη;

- Η ποιότητα-αυθεντικότητα της πνευματικής μας ζωής αποκαλύπτεται στις σχέσεις μας.
- Πολλές φορές η πνευματική ζωή εγκλωβίζεται σε ιδεολογίες ή σε ψυχολογισμούς.
- Η ευγένεια και η κοινωνικότητα είναι βασικά στοιχεία της πνευματικής ζωής.
- Η ευγένεια είναι στάση ζωής και καρπός βιωμένης πίστης.
- Η εκπαίδευση είναι πολύ σημαντική για έναν άνθρωπο, αλλά η αγωγή και η παιδεία, που έχει μάλιστα κάποιος ως εμπειρία της σχέσης του με τον Θεό, είναι κάτι άλλο και πολύ ανώτερο.
- Άλλη η ευγένεια που είναι απλώς υπακοή σε κάποιους κανόνες συμπεριφοράς, η οποία μάλιστα δεν έχει διάρκεια, και άλλη η ευγένεια που είναι φυσιολογική έκφραση ανθρώπου που ξεχειλίζει από ζωή.
- Ο Θεός θέλει να είμαστε στην καθημερινή μας ζωή τέτοιοι ώστε να μας αγαπούν οι άλλοι και να μας νιώθουν ευχάριστους. Να μπορούν να επικοινωνούν μαζί μας. Να πουν τη χαρά τους, τη λύπη τους, τα προβλήματά τους. Να νιώθουν ότι είμαστε καρδιές που ζούμε κοντά η μια στην άλλη και μπορούμε να βοηθούμε ο ένας τον άλλον. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Η συμπεριφορά των άλλων σε μας εξαρτάται από το πώς εμείς τους βλέπουμε και τους συμπεριφερόμαστε. Αυτό που εμείς εκπέμπουμε, αυτό δεχόμαστε από τους άλλους.

- Η αγάπη αποσκοπεί ο ένας να δίνει χαρά στον άλλον. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Αγάπη είναι να στερούμαι εγώ εκούσια, για να έχει περισσότερα ο άλλος. Και εδώ δεν εννοούνται μόνο τα πράγματα, αλλά και τα συναισθήματα, ο τρόπος, ο χρόνος, το ενδιαφέρον.
- Η αγάπη είναι έξοδος από τον εαυτό μας και από το θέλημά μας για χάρη του άλλου.
- Ο άνθρωπος που στις σχέσεις του υπολογίζει τι δίνει και τι παίρνει και πόσο κερδισμένος ή χαμένος είναι δεν ξέρει να αγαπά. Εξαιρούνται βέβαια οι ακραίες εκείνες καταστάσεις ανικανοποίητων ανθρώπων που μας απομυζούν κυρίως ψυχικά, προς τους οποίους δεν πρέπει να είμαστε ενδοτικοί.
- Να μην προσπαθούμε να αλλάξουμε τον άλλον. Άλλωστε δεν μπορούμε να τον αλλάξουμε.
- Αν προσπαθήσουμε να διορθώσουμε κάποιον, όχι μόνο δεν θα κάνει αυτό που του λέμε, αλλά την ίδια στιγμή και αυτός θα θελήσει να διορθώσει εμάς.
- Είμαστε τόσο ενοχικοί, μειονεκτικοί, ελλιπείς, που μόλις κάποιος μας πει να αλλάξουμε κάτι, εμείς αμυνόμαστε.
- Η κάθε παρατήρηση που δεχόμαστε υπενθυμίζει σε μας τις προσωπικές μας ελλείψεις. Αυτός είναι και ο λόγος που αμυνόμαστε μετά από κάθε παρατήρηση.
- Χρηστός είναι ο άνθρωπος του οποίου η απουσία δεν περνάει απαρατήρητη, διότι είναι χρήσιμος και εύσπλαχνος. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Είμαι χρηστός, όταν γίνομαι μια προσφορά προς τους άλλους, δηλαδή όταν κατανοώ βαθιά τους άλλους και τους δίνω αυτό που πραγματικά χρειάζονται και μάλιστα με τον σωστό τρόπο.
- Όταν κάποιος κάνει ένα σφάλμα, οφείλουμε να του δείχνουμε μεγάλη αγάπη, ώστε να ισορροπήσει και να απαλλαγεί από το πρόβλημα. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Να αποδεχόμαστε τον άλλον, μη δικαιολογώντας το σφάλμα του. Μόνον έτσι θα τον βοηθήσουμε να διορθωθεί.
- Οφείλουμε να συνειδητοποιήσουμε ότι οι αποτυχίες και τα σφάλματα είναι στην πορεία της ζωής μας και ότι μέσω αυτών ωριμάζουμε και εξελισσόμαστε.
- Ο άνθρωπος είναι πραγματικά άνθρωπος, όταν μπορεί να μπαίνει στη θέση του άλλου, όταν δηλαδή νιώθει την κατάσταση και την ανάγκη του άλλου.
- Άλλο το αν είμαι λειτουργικός στη ζωή μου, που είναι θέμα της ψυχολογίας, και άλλο το αν έχω ζωή μέσα μου, που είναι θέμα πνευματικό.
- Όταν η καλή ψυχολογική κατάσταση και η καλή πνευματική κατάσταση συνυπάρχουν σε έναν άνθρωπο, αυτό είναι το καλύτερο. Η ύπαρξη όμως της μιας δεν συνεπάγεται οπωσδήποτε και την ύπαρξη της άλλης.
- Μόνο ο πνευματικά υγιής άνθρωπος βλέπει και βιώνει τον άλλον ως μέλος του ίδιου σώματος, δηλαδή συμπάσχει με αυτόν.
- Οι άγιοι είναι προσεκτικοί και απαλοί με τους άλλους, γιατί έχουν γευτεί τη γλυκύτητα και την ειρήνη του Αγίου Πνεύματος.
- Το Άγιο Πνεύμα είναι εξαιρετικά ευαίσθητο και ενοχλείται από τον θόρυβο που κάνουν οι

εκφράσεις του εγωισμού μας. Και όποιος το κατανοήσει αυτό και κάποια στιγμή γευτεί το Άγιο Πνεύμα και νιώσει τη χαρά Του, δεν θέλει με τίποτα να χάσει το Άγιο Πνεύμα.

- Ο άγιος δεν είναι προσεκτικός και απαλός με τον άλλον για να τον χειρίζεται και να τον εξουσιάζει, αλλά γιατί βιώνει την παρουσία του Θεού, που δεν θέλει να προσβάλλει.
- Η απουσία του Αγίου Πνεύματος από τη ζωή μας είναι θάνατος. Χωρίς το Άγιο Πνεύμα είμαστε περιφερόμενα πτώματα.
- Ο πραγματικά ζωντανός άνθρωπος φέρει και μεταδίδει ζωή. Αλλά μόνο αν αφήσουμε το Άγιο Πνεύμα να κατοικήσει μέσα μας, μπορούμε να γίνουμε φορείς και μεταδότες ζωής.
- Όταν έχουμε το Άγιο Πνεύμα, αυτοί που μας γνωρίζουν μας χαίρονται, μας απολαμβάνουν και θέλουν να είναι κοντά μας.
- Οι άγιοι προσέχουν πάντα να μην λυπήσουν κανέναν άνθρωπο. Ούτε και τα ζώα. Βλέπουν τον άλλον σαν να είναι ο Χριστός. Και είναι πράγματι ο Χριστός.
- Όταν ένας άνθρωπος μάς δίνει του Θεού την αγάπη, την ευγένεια και τη λεπτότητα, αυτό είναι κοινωνία Θεού.
- Η αληθινή αγάπη και ανάπαυση προς τον αδελφό είναι ένα άλλο είδος Θείας Κοινωνίας.
- Στις όποιες διαφορές μπορεί να έχουμε με τον άλλον, ας μην προσπαθούμε να αποδείξουμε ότι έχουμε δίκαιο, αλλά ας βρίσκουμε έναν ευγενή τρόπο να καταλάβει ο άλλος ότι είναι ο νικητής. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Σε μια διαφορά με τον άλλον, το να υποχωρούμε επιδεικτικά προβάλλοντάς του τη δική μας υποτιθέμενη, π.χ. χριστιανική, ανωτερότητα είναι ένας τρόπος να τον πλήξουμε. Είναι σαν να τον λέμε βλάκα.
- Το να κάνουμε με έναν ευγενή τρόπο τον άλλον να αισθάνεται νικητής, είναι μεγάλη αρετή, αν και από τους ψυχαναλυτές θεωρείται πράξη κάποιου που δεν έχει αυτοεκτίμηση και γι' αυτό απορριπτέα. Και πραγματικά οι ψυχαναλυτές έχουν δίκαιο, εφόσον έχουμε επιλέξει τον κοσμικό-ψυχολογικό τρόπο ζωής και όχι τον πνευματικό, δηλαδή εφόσον ζούμε χωρίς τον Θεό.
- Ο πνευματικός τρόπος ζωής είναι παλαβομάρα για τον κόσμο, που ως γνωστόν βάζει τα δικά του πάνω από όλα.
- Ο κάθε άνθρωπος, ανάλογα με την πνευματική κατάσταση στην οποία βρίσκεται, διαφορετικό λόγο αντέχει να ακούσει και χρειάζεται να ακούσει, για να πορευτεί.
- Την αλήθεια οι άνθρωποι δεν την αντέχουν οποιαδήποτε στιγμή.
- Είναι σημαντικό να στηρίξεις τον άλλον στην αδικία που υφίσταται, αλλά είναι ακόμη πιο σημαντικό να του δίνεις την αγωγή και τον τρόπο να μην προσβάλλεται ποτέ από καμιά αδικία.
- Το να είμαστε απρόσβλητοι από αδικίες είναι μεγάλη ελευθερία.
- Αυτός που σε μια διαφορά με μας δεν νιώσει στο τέλος νικητής, σύντομα θα προσπαθήσει να πάρει τη ρεβάνς, δηλαδή να εκδικηθεί και έτσι εμείς θα βγούμε περισσότερο χαμένοι.
- Στις διαφορές μας με τους άλλους μπορούμε βέβαια να υποστηρίξουμε τη γνώμη μας, αλλά να προσέχουμε να μην δίνουμε το πλαίσιο και την αίσθηση ότι υπάρχει ανταγωνισμός και

πρέπει οπωσδήποτε κάποιος να βγει νικητής. Και να θυμόμαστε ότι ο κάθε άνθρωπος θέλει να νιώσει ότι του δίνουμε αξία, ότι τον αποδεχόμαστε.

- Δεν είναι αλήθεια τα επεισόδια. Η διάθεση είναι αλήθεια. Το αν η διάθεσή μου προς τον άλλον είναι τέτοια που τον βλέπω ως Χριστό, θα την εισπράξει ο άλλος και δεν θα ενοχληθεί από τη διαφωνία μας.
- Πιο σημαντικά από τα λόγια μας είναι τα κρυφά μηνύματα που έχουμε μέσα μας και που υποκρύπτονται πίσω από τα λόγια μας.
- Δεν στέλνουμε μηνύματα μόνο με τα λόγια μας, αλλά και με το βλέμμα μας, με τη στάση του σώματός μας, με την απόχρωση της φωνής μας, με τις χειρονομίες μας, με την εμφάνισή μας, ακόμα και με την απουσία μας. Συνήθως μάλιστα με αυτά τα μέσα εκπέμπουμε σημαντικότερα μηνύματα από τα λόγια μας.
- Όλοι οι άγιοι ήταν έξυπνοι, γιατί έξυπνος είναι αυτός που έχει ασκήσει τα εσωτερικά του αισθητήρια. Και ως έξυπνοι, είχαν και χιούμορ.
- Πολλές φορές επαιρόμενοι για την ψευδοαρετή μας ή τα ψευδοχαρίσματά μας κρυφά στέλνουμε μήνυμα απόρριψης στον άλλον άνθρωπο. Αυτό έχει ως συνέπεια ο άλλος άνθρωπος να αντιδρά μέσα του με τη ζήλια. Γι' αυτό τα όποια καλά έχουμε ή νομίζουμε ότι έχουμε να μην τα διατυμπανίζουμε, να μην τα δείχνουμε.

09-11-2025 Με την προβολή μου καλύπτω το κενό μου

- Η προσωπική σχέση με τον Χριστό, η οποία σώζει τον άνθρωπο, ιερουργείται στον χώρο της καρδιάς και όχι στον χώρο της εικόνας και της διαφήμισης.
- Η βίωση του θαύματος και η πίστη δεν είναι κατάσταση προς διαφήμιση, αλλά είναι προσωπική αναζήτηση του ανθρώπου.
- Όσο δεν βιώνουμε το γεγονός του Χριστού στην καρδιά μας, τόσο από μειονεξία επιδιώκουμε την αναγνώριση της εικόνας μας.
- Η πνευματική ζωή είναι ένα εσωτερικό γεγονός που στηρίζεται στο σταύρωμα του εγωισμού-ναρκισσισμού μας.
- Η πνευματικότητα δεν διατυμπανίζεται. Ζει στον σεβασμό και στη σιωπή.
- Ο άνθρωπος που διαρκώς προβάλλει την εικόνα του και ζητά αναγνώριση είναι αυτός που στερείται περιεχομένου, είναι δηλαδή ο κενός άνθρωπος.
- Όταν ο άνθρωπος ησυχάζει και μπορεί πλέον να ακούει την πραγματική ανάγκη της καρδιάς του, που είναι η ανάγκη για το φως του Χριστού, τότε ξεπερνά τον ναρκισσισμό του και αποκτά ουσιαστικό περιεχόμενο.
- Όσο αρνούμαστε τον ησυχαστικό τρόπο ζωής, επιμένοντας να φωνασκούμε και θέλοντας να κυριαρχούμε πάνω στους άλλους, τόσο παραμένουμε κούφιοι και γελοίοι.
- Ένα παράδειγμα ανθρώπου που η εικόνα του καταβαρυνώθηκε και μάλιστα άδικα είναι ο άγιος Νεκτάριος, ο οποίος συκοφαντήθηκε από ανθρώπους της εποχής του. Επειδή όμως είχε

μέσα του τον μέγιστο θησαυρό, που είναι ο Χριστός, ο άγιος Νεκτάριος δεν προσπάθησε να διαφυλάξει την εικόνα του και άντεξε αδιαμαρτύρητα τις συκοφαντίες.

10-11-2025 Άνθρωπος με περιεχόμενο

- Μόνο αν έχουμε τη χάρη -άρα και τη χαρά- του Θεού, μπορούμε να συμπεριφερόμαστε στον άλλον σε σεβασμό και τιμή, ανεξάρτητα από τη δική του συμπεριφορά προς εμάς.
- Για να ελκύουμε τη χάρη του Θεού, οφείλουμε να καλλιεργούμε συνεχώς τον εαυτό μας σε υπαρξιακό-οντολογικό επίπεδο.
- Είναι άλλο να μπορώ να διαχειρίζομαι ικανοποιητικά σε ψυχολογικό επίπεδο τις σχέσεις μου και άλλο να έχω βρει το ουσιαστικό νόημα της ζωής μου, δηλαδή να είμαι γεμάτος ζωή, χαρά, Θεό μέσα μου.
- Όταν βιώνω συνεχώς την παρουσία του Θεού, εκτιμώ διαφορετικά τον εαυτό μου και τον άλλον. Ο άλλος δεν είναι για μένα μια αφορμή διαπραγμάτευσης, αλλά μια ευκαιρία συνάντησης, τόσο με τον ίδιο, όσο και μέσω αυτού με τον Θεό.
- Μόνο εφόσον σχετίζομαι προσωπικά με τον Θεό, μπορώ να σχετισθώ και με τον άλλον άνθρωπο στη βάση της αλήθειας.
- Πίσω από την αρνητική συμπεριφορά μου απέναντι σε κάποιον άλλον συχνά υπάρχει η έλλειψη συνείδησης του τι είμαι εγώ και τι είναι ο άλλος για μένα, δηλαδή η αγνόηση της σύνδεσης της δικής μου και του άλλου με τον Θεό.
- Η διαφορετικότητα των ανθρώπων είναι πλούτος και υπηρετεί τη διακονία και την ενότητα.
- Δεν είναι κακό που είμαστε διαφορετικοί. Είναι ευλογία, γιατί προάγει την αγάπη.
- Ο προσευχόμενος άνθρωπος έχει άλλον πολιτισμό, άλλη ευαισθησία, άλλη ενσυναίσθηση. Γιατί είναι Θεοδίδακτος.
- Για να κανέναν λόγο να μην πληγώνουμε συνάνθρωπό μας, ούτε ακόμα και για καλό.
- Όλη η πνευματική πορεία, όλα τα χριστιανικά αθλήματα έχουν ως βάση την ευγένεια και την κοινωνικότητα. (Ιωάννης ο Σιναΐτης)
- Η πνευματική ευγένεια και κοινωνικότητα έχουν βάθος, πιστότητα, διάρκεια.
- Ο λόγος μας να δίνει χαρά και ανάπαυση στον άλλον. Και αυτό μόνο καρπός της προσευχής μπορεί να είναι, μέσω της οποίας λαμβάνουμε τη χαρά και την ανάπαυση του Θεού.
- Δεν επιτρέπεται να γελάμε σε βάρος άλλων. (Μέγας Βασίλειος)
- Η ποιότητα της συμπεριφοράς ενός ανθρώπου είναι εξωτερίκευση της ποιότητας της εσωτερικής του κατάστασης.
- Αν ένας άνθρωπος έχει ομορφιά και γαλήνη μέσα του, ομορφιά και γαλήνη θα εκπέμπει και στους γύρω του.
- Να μην φέρνουμε σε δύσκολη θέση τον άλλον με τον λόγο μας, π.χ. με τις αδιάκριτες τοποθετήσεις, αναφορές, νύξεις μας, και να μην του γινόμαστε φορτικοί, π.χ. με την παρατεταμένη παρουσία μας ή τον παρατεταμένο λόγο μας.

- Αν δεν έχουμε τη λεπτότητα να μην ενοχλήσουμε ούτε στο ελάχιστο τον συνάνθρωπό μας, ούτε τη λεπτότητα αναγνώρισης των ενεργειών του Θεού θα έχουμε.
- Να σεβόμαστε τον άλλον και την κατάσταση στην οποία βρίσκεται, της οποίας τη βαρύτητα μπορεί να αγνοούμε.
- Στις συναντήσεις με άλλους να είμαστε ευπροσήγοροι, δηλαδή καταδεκτικοί, ευγενικοί, γλυκομίλητοι, ευχάριστοι.
- Όταν με τις απρόσεκτες παρατηρήσεις μας πληγώσουμε κάποιον άνθρωπο, ενδέχεται η καρδιά του να κλείσει, δηλαδή να του κάνουμε ζημιά αντί για καλό.
- Η μεγαλύτερή μας αμαρτία είναι η απελπισία.
- Αυτό που ο διάβολος περισσότερο από οτιδήποτε άλλο θέλει και προσπαθεί να μας κάνει είναι να μας ρίξει στην απελπισία.
- Όταν κρατάμε μέσα μας κάτι αρνητικό που κάποτε κάποιος μας έκανε, αυτό δείχνει ότι είμαστε υπερευαίσθητοι και πολύ εγωιστές και είναι βέβαιο ότι εξαιτίας αυτού θα ζημιωθεί η υγεία μας, ίσως μάλιστα πολύ σοβαρά.
- Αυτός που περιμένει την ώρα να εκδικηθεί για κάτι που κάποτε έπαθε από κάποιον έχει πολλές πνευματικές ελλείψεις μέσα του. Είναι ένας μειονεκτικός άνθρωπος.
- Όταν έχουμε γευτεί έστω και λίγο από την απεριγράπτη γλυκύτητα του Χριστού, είναι αδύνατον να διατηρούμε μέσα μας την οποιαδήποτε διάθεση εκδίκησης.
- Όταν παραδεχτούμε την κατάντια μας και ταπεινωθούμε, θα μπορούμε να λαμβάνουμε τα δώρα της αγάπης του Θεού και να ωφελούμαστε από αυτά. Γιατί ο Θεός, όταν τα δώρα Του θα είναι ασφαλή, τότε τα δίνει.
- Η άρνηση της διάθεσης για εκδίκηση, δηλαδή η συγχωρητικότητα, είναι μεγάλη ελευθερία.
- Όταν συναντιόμαστε με κάποιον, να μη περιμένουμε πρώτος αυτός να μας χαιρετήσει, αλλά να τον χαιρετούμε εμείς. (Όσιος Νείλος)
- Όταν συμπεριφερόμαστε με σεβασμό, τιμή και λεπτότητα προς τον κάθε άλλον άνθρωπο, αυτό ελκύει πλούσια τη χάρη του Θεού.
- Αυτός που αγαπάει αληθινά δεν κάνει υπολογισμούς με βάση το ατομικό του συμφέρον.
- Κάθε μέρα μάς δίνονται πολλές ευκαιρίες να εφαρμόσουμε τον λόγο του Θεού και να αγιαστούμε. Είναι κρίμα που δεν τις αντιλαμβανόμαστε και περνάμε αναξιοποίητες.
- Ανάλογα με το πώς διαχειριζόμαστε τις διάφορες καταστάσεις που προκύπτουν στην καθημερινότητά μας, μπορούμε την καρδιά μας να τη γλυκάνουμε ή να την αγριέψουμε.
- Συνεχώς μας δίνονται ευκαιρίες να εφαρμόζουμε την αγάπη και την ευγένεια και να καλλιεργούμε την ενότητα.
- Όταν σε μία σχέση, π.χ. γάμου, υπάρχει ουσιαστικός λόγος ζωής, η σχέση διατηρείται συνεχώς ζωντανή και ανανεωμένη.
- Αν βρεθείς σε ένα ξένο σπίτι και ο νοικοκύρης χρειαστεί να βγει έξω και να αφήσει εσένα μέσα, μην σηκώσεις το πρόσωπό σου και τα μάτια σου και αρχίσεις να περιεργάζεσαι τα πάντα,

ούτε να ανοίξεις συρτάρια για να δεις τι έχουν μέσα, ούτε ακόμα να αγγίξεις βιβλία, γιατί ένα βιβλίο μπορεί να έχει μέσα κάποιο σημείωμα που δεν πρέπει να δεις. Και ακόμη πες του «Σε παρακαλώ, έχεις να μου δώσεις να κάνω κάτι μέχρι να επιστρέψεις;», για να νιώσει ότι δεν μένεις μόνος σου, αλλά ότι τον αισθάνεσαι παρόντα. (Αβάς Ησαΐας)

- Ο λόγος που έχουμε την περιέργεια να βλέπουμε τα μυστικά του άλλου είναι γιατί δεν τολμούμε να βλέπουμε τα μυστικά της δικής μας καρδιάς.
- Αν νοιαζόμαστε για την κατάσταση του βάθους της καρδιάς μας, δεν έχουμε την περιέργεια να γνωρίζουμε τα επεισόδια της ζωής του άλλου.
- Όσα κακά πράγματα κι αν έχει κάνει κάποιος ή έχουμε κάνει εμείς, να γνωρίζουμε καλά ότι αυτά δεν φτουρούν μπροστά στην αγάπη του Θεού.
- Όταν βρίσκεσαι με κάποιον, να είσαι τόσο σοβαρός, όμορφος και χαριτωμένος, ώστε να είσαι ηρωοπρεπής και σεβαστός. (Αβάς Ησαΐας)
- Πιο σημαντικό από το τι λέμε και τι κάνουμε είναι το τι εκπέμπουμε και πόση εμπιστοσύνη εμπνέουμε στους άλλους.
- Μετράει πολύ το αν οι γύρω μου εκτιμούν ότι εγώ έχω ένα τέτοιο "ειδικό βάρος", που να μπορούν να ακουμπήσουν πάνω μου.
- Όταν θα συναντηθείς με κάποιον και σου βάλει να φας, οπωσδήποτε θα σου παραθέσει με όλη του την καρδιά το καλύτερο φαγητό. Μην αρχίσεις να τρως λαίμαργα, γιατί θα δημιουργήσεις άσχημη εντύπωση. Μην προσβάλλεις τον εαυτό σου. Κι αν ακόμα πεινάς, φάγε λίγο από όλα και αυτό φτάνει. (Αβάς Ησαΐας)
- Όταν πηγαίνεις σε έναν ξένο χώρο, π.χ. σπίτι, να τους κάνεις να νιώσουν ότι μπήκε μέσα ένας αληθινός άγγελος. Γιατί όταν το κάνεις αυτό όχι επιτηδευμένα αλλά γνήσια, σημαίνει ότι υπάρχει μέσα σου περιεχόμενο.
- Δεν γίνονται όλα με την εκπαίδευση. Η εκπαίδευση θα σου μάθει να είσαι λειτουργικός, αλλά δεν θα σε κάνει άγιο. Η εκπαίδευση θα σου μάθει κάποιους τρόπους, αλλά δεν θα σου δώσει λόγο σε αυτούς τους τρόπους. Και αυτό το δεύτερο είναι καρπός εσωτερικής αλλοίωσης.
- Το πιο σημαντικό θέμα μας είναι πώς θα μας πλησιάσει η χάρη του Θεού. Και από αυτά που λένε οι Πατέρες μας και λίγο γνωρίζουμε, η χάρη του Θεού πλησιάζει αυτούς που είναι συντετριμμένοι και εξουθενωμένοι. Αυτούς που λένε «Θεέ μου είμαι χαμένος, αφήνομαι στα χέρια Σου».
- Με την προσευχή μας να μην ζητάμε από τον Θεό το εκείνο και το άλλο, που φεύγουν, όπως άλλωστε θα φύγουμε κι εμείς, αλλά να ζητάμε τον ίδιο τον Θεό, που δεν φεύγει.
- Όταν καταλαβαίνω τα χάλια μου και ζητώ τον Θεό, τότε με πλησιάζει η χάρη του Θεού και μου συμβαίνει η καλή αλλοίωση.
- Τη στιγμή της συντριβής μας, αν δεν απελπιστούμε και αν καταθέσουμε αυτή τη συντριβή στον Χριστό, τότε αισθανόμαστε το άγγιγμα του Θεού.

16-11-2025 Ο θρησκευτικός άνθρωπος απομακρύνει τον κόσμο από τον Θεό

- Ο Χριστός ανατρέπει το γνωστό για τους ανθρώπους θρησκευτικό σύστημα, ότι δηλαδή με την τήρηση των θρησκευτικών τους καθηκόντων θα είναι εντάξει.
- Η τήρηση των θρησκευτικών κανόνων δεν έχει καμία αξία, αν η καρδιά μας δεν αποδέχεται με την εν Χριστώ αγάπη τον άλλον άνθρωπο.
- Ο Χριστός ήρθε για τους αμαρτωλούς, για τους ξεπεσμένους, γι' αυτούς που αισθάνονται άρρωστοι πνευματικά και ψάχνουν θεραπεία. Δεν ήρθε γι' αυτούς που νομίζουν ότι είναι εντάξει και σπουδαίοι.
- Ο Χριστός είναι πατέρας και γιατρός. Δεν είναι δικαστής.
- Όταν κλαιγόμαστε και όταν τα βάζουμε με τους άλλους, τότε δεν είμαστε του Χριστού, αλλά αντίπαλοι του Χριστού.
- Μόνο αν έχουμε το φρόνημα της συγνώμης, μπορούμε να χαρούμε την αγάπη του Θεού και να καταλάβουμε το μυστικό νόημα της πνευματικής ζωής.
- Ο Θεός δεν αποκλείει κανέναν άνθρωπο, όσο ξεπεσμένος κι αν είναι. Εμείς αποκλείουμε ανθρώπους, γιατί νομίζουμε ότι είμαστε πολύ άγιοι ή σπουδαίοι.
- Όταν αποκλείουμε ανθρώπους, αποκλείουμε και τον Θεό από τη ζωή μας.
- Αυτό που έχει μεγάλη σημασία δεν είναι η εξωτερική μας ζωή, π.χ. το αν πηγαίνουμε στην εκκλησία και κοινωνούμε, αλλά η εσωτερική μας ζωή, ποια είναι η κατάσταση της καρδιάς μας.
- Για να αποδεχτούμε τους ξεπεσμένους συνανθρώπους μας, μόνο ένας τρόπος υπάρχει: Να συνειδητοποιήσουμε πόσο ξεπεσμένοι είμαστε κι εμείς και πόσο αδικούμε τους άλλους ανθρώπους, τον Χριστό και τον εαυτό μας.
- Ο άνθρωπος που γεύεται την αγάπη του Θεού έχει την αγάπη ως φυσική λειτουργία του. Δεν μπορεί να κάνει αλλιώς.
- Να βγούμε από τα κουτάκια των βεβαιοτήτων μας, στις οποίες είμαστε αιχμάλωτοι.
- Η προοπτική της αιωνιότητας και η απόρριψη προσωρινότητας μας κάνουν να βλέπουμε πολύ διαφορετικά τον κόσμο και την ηθική.

23-11-2025 Η χριστιανική αναρχία

- Ένα μεγάλο μας πρόβλημα είναι ότι αξιολογούμε τους ανθρώπους με βάση τον υλικό πλούτο και όχι με βάση τον πνευματικό πλούτο.
- Ο πνευματικός άνθρωπος δεν έχει εξαρτήσεις. Είναι ελεύθερος. Έχει τον πραγματικό θησαυρό, που είναι ο Θεός, και δεν τον νοιάζουν οι άλλοι "θησαυροί".
- Ο υλικός πλούτος δεν είναι οπωσδήποτε κακός. Είναι καλός ή κακός ανάλογα με τη διαχείριση που του κάνει ο κάτοχός του, αν δηλαδή αυτός τον διαχειρίζεται στο πλαίσιο της χάρις-αγάπης του Θεού και όχι στο πλαίσιο του εμπαθούς εαυτού του.
- Η διαχείριση του πλούτου στο πλαίσιο του εμπαθούς εαυτού μου με κλείνει στον εαυτό μου και με χωρίζει από τους άλλους. Αντίθετα, η διαχείριση του πλούτου στο πλαίσιο της

χάρης-αγάπης του Θεού με ελευθερώνει και με ενώνει με τους άλλους.

- Ο καθένας μας οφείλει να ξεκαθαρίσει μέσα του αν προτιμά να συσσωρεύει πλούτο και δύναμη ή να έλκει τη χάρη του Θεού.
- Κέρδος πνευματικό είναι η απώλεια για χάρη του άλλου. Αυτό όμως δεν αντέχει στην κοσμική εξυπνάδα.
- Ο Χριστός δεν γίνεται κατανοητός από τους έξυπνους του κόσμου. Μόνο οι σοφοί και συνετοί μπορούν να Τον κατανοήσουν και να Τον βιώσουν, αυτοί που καταλαβαίνουν ότι το πρόβλημα είναι πώς θα τους νικηθεί ο θάνατος.
- Ο χριστιανός δεν είναι τύραννος κανενός ούτε δούλος κανενός. Είναι πραγματικά ελεύθερος. Αναπνέει οξυγόνο και δίνει και στους άλλους οξυγόνο. Έχει ζωή και μεταγγίζει και στους άλλους ζωή.
- Οφείλουμε να συνειδητοποιήσουμε ότι ιδανικό για μας δεν είναι ο υλικός πλούτος αλλά η φτώχεια και μάλιστα η εκούσια. Το να αδειάζουμε, όσο περνούν τα χρόνια, από πράγματα και εξαρτήσεις.

24-11-2025 Πώς αγαπάει η γυναίκα και πώς ο άνδρας

- Να μην κάνουμε παρατηρήσεις στους αδελφούς μας και να μην τους κρίνουμε, γιατί έτσι τους πληγώνουμε και γιατί αυτά είναι θάνατος για την ψυχή μας.
- Όταν ένας άνθρωπος καλλιεργεί ζωντανή σχέση με τον Θεό, εκλεπτύνεται η ψυχή του και γίνεται όπως αυτή του μικρού παιδιού.
- Αυτός ο σεβασμός προς τον άλλον, αυτή η λεπτότητα της ψυχής μην πληγώσω τον άλλον είναι ένδειξη πνευματικής υγείας και ισορροπίας.
- Οφείλουμε να μπαίνουμε στη θέση του άλλου και να καταλαβαίνουμε την κατάσταση στην οποία βρίσκεται καθώς και τη δεκτικότητά του. Αυτές όμως τις ικανότητες μπορούμε να τις αποκτήσουμε, μόνο αν είμαστε προσευχόμενοι.
- Όσο βγαίνουμε από το εγώ μας και μπαίνουμε στη θέση του άλλου, τόσο ελκύουμε τη χάρη του Θεού, τις ευλογίες του Θεού.
- Όσα δεν θέλετε να κάνουν οι άλλοι άνθρωποι σε σας μην τα κάνετε και εσείς σε αυτούς. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Ο γάμος δεν είναι μια κοινωνική πράξη. Είναι ένα μυστήριο. Δύο άνθρωποι γίνονται ένας ενώπιον του Θεού. Αλληλοπεριχωρούνται.
- Η ικανότητα για τον γάμο είναι κι αυτή χάρισμα από τον Θεό, όπως άλλωστε είναι και η ικανότητα για τον μοναχισμό.
- Η προοπτική του γάμου είναι η Βασιλεία των Ουρανών.
- Στους περισσότερους γάμους συνηθίζει ο ένας τον άλλον και να παύει να τον βλέπει ως πλησίον, κάτι που δυστυχώς λειτουργεί ισοπεδωτικά. Οφείλουμε όμως να θυμόμαστε ότι οι πλησιέστεροι άνθρωποι που έχουμε είναι ο σύντροφος-σύζυγός μας, τα παιδιά μας και τα

παιδιά μεταξύ τους.

- Ο στολισμός της γυναίκας και η ομορφιά της ενώπιον του Θεού είναι η πραότητα και η ησυχία. Το να μην εκνευρίζεται, να μην επιτίθεται, να μην στεναχωριέται. (Απόστολος Πέτρος)
- Η πραότητα δεν είναι δειλία, δεν είναι παθητικότητα, δεν είναι μειονεξία. Η πραότητα είναι ένα δυναμικό συναίσθημα, που προεκτείνεται σε μια αντίστοιχη συμπεριφορά προς τον άλλον.
- Η πραότητα δείχνει ότι ο άνθρωπος έχει εσωτερική ωριμότητα και λόγο ζωής.
- Τα "μούτρα" είναι μια άλλης μορφής επιθετικότητα, που φανερώνουν ταραχή και θυμό.
- Η ταραχή, ο θυμός και κάθε είδους επιθετικότητα που εκδηλώνει ένας άνθρωπος σημαίνουν απώλεια εσωτερικής ισορροπίας, αδυναμία διαχείρισης των προβλημάτων της ζωής του και επιθυμία του ανθρώπου να φανεί πάνω από αυτά τα προβλήματα. Έτσι όμως το μόνο που κάνει είναι να χειροτερεύει τα πράγματα.
- Είναι εξαιρετικά αντιερωτικό για τον άνδρα η γυναίκα να είναι ταραχώδης, νευρική, κυριαρχική. Όταν οι γυναίκες είναι τέτοιες, συχνά οι άνδρες ούτε στο σπίτι θέλουν να πάνε.
- Εάν η γυναίκα δείξει σταθερότητα, τότε αυτή θα έχει ένα σπουδαίο στοιχείο ενώπιον Θεού και ανθρώπων, διότι η συζυγία της θα είναι καθημερινή αγάπη.
- Μια ταραχώδης γυναίκα δυσκολεύει τον άνδρα στο να συνεννοηθεί και να συνυπάρξει μαζί της. Τον κάνει να πελαγώνει.
- Αυτό που κυρίως μας κάνει πράους είναι η εσωτερική εμπειρία της αγάπης του Θεού, με άλλα λόγια είναι η γλύκα και η γαλήνη που αποκομίζουμε από τη σχέση με τον Θεό.
- Οι άνδρας οφείλει να έχει επίγνωση σε ό,τι κάνει και, αν είναι παντρεμένος, να καταλαβαίνει τη γυναίκα του.
- Πολλές φορές η γυναίκα οδηγείται στα νεύρα γιατί δεν την καταλαβαίνει ο άνδρας και πολλές φορές ο άνδρας μπλοκάρει από τα νεύρα της γυναίκας.
- Ο άνδρας οφείλει να γνωρίζει τι ζητάει η καρδιά της γυναίκας, οφείλει να γνωρίζει την ψυχολογία της γυναίκας, διότι ο άνδρας και η γυναίκα διαφέρουν πολύ, και ακόμα οφείλει να θυμάται την ιστορία της γυναίκας, που του τη διηγήθηκε όταν γνωρίστηκαν.
- Ο αληθινά προσευχόμενος άνθρωπος μπορεί και βλέπει μέσα στην καρδιά του άλλου ανθρώπου. Βλέπει την κίνησή του και καταλαβαίνει πώς νοιώθει και πώς σκέφτεται.
- Είναι εξαιρετικά αντιερωτικό για τη γυναίκα ο άνδρας να μην την καταλαβαίνει, να "είναι στον κόσμο του".
- Είναι πολύ ενδιαφέρον να ασκούμε τον εαυτό μας στο να καταλαβαίνουμε τον άλλον άνθρωπο και κυρίως αυτόν με τον οποίο ζούμε μαζί. Εξελίσσει και ωριμάζει τόσο τη σχέση, όσο και μας τους ίδιους.
- Ο Θεός αλλιώς έπλασε τη γυναίκα και τον άνδρα, ώστε τα διαφορετικά να συνδέονται, να συνενώνονται και να προκύπτει μία τελειότητα.
- Η ευλογία του γάμου, όπως άλλωστε και οποιασδήποτε σχέσης, είναι ότι συνενωνόμαστε με τον διαφορετικό. Και είναι ευλογία, γιατί έτσι εξελισσόμαστε και ωριμάζουμε.

- Αν θέλουμε να εξελισσόμαστε στη σχέση μας, οφείλουμε να μην καθόμαστε παθητικά "στον θρόνο μας" περιμένοντας να "μας κάνουν αέρα" και να μας τιμούν, αλλά να ταπειωνόμαστε καθημερινά, να βγαίνουμε από τον εαυτό μας για χάρη του άλλου.
- Ο άνδρας οφείλει να δείχνει ότι αγαπά τη γυναίκα του και ότι σκέφτεται κάθε ανάγκη της, όχι όμως ως κυρίαρχος, με έπαρση και διδακτικότητα, αλλά με τιμή και λεπτό τρόπο, γιατί η γυναίκα είναι πιο ευαίσθητη.
- Είναι σημαντικό ο άνδρας να κοιτά και το μέσα της γυναίκας του, όχι μόνο το έξω της.
- Όταν κοιτάμε το μέσα του άλλου, μαθαίνουμε να βλέπουμε και τον εαυτό μας, αφού το μέσα του άλλου είναι καθρέφτης του εαυτού μας.
- Θα μπορούμε να βλέπουμε το έσω του άλλου και να τον καταλαβαίνουμε, μόνο αν προηγουμένως έχουμε ασχοληθεί ουσιαστικά με τον εαυτό μας και έχουμε συνειδητοποιήσει τι είναι η πνευματική ζωή.
- Καταλαβαίνω τον άλλον και ανταποκρίνομαι στις ανάγκες του δεν σημαίνει ότι τον νταντεύω και ικανοποιώ όλα τα χατίρια του. Άλλωστε ο άλλος μπορεί να έχει νοσηρές επιθυμίες και ανάγκες.
- Με την ικανοποίηση των υγιών αναγκών του άλλου εξελισσόμαστε, όχι με τα αρρωστημένα νταντέματα, που το μόνο που κάνουν είναι να τρέφουν τον ναρκισσισμό του άλλου.
- Τα αρρωστημένα νταντέματα που κάνουμε δείχνουν δική μας έλλειψη και μειονεξία.
- Όπως οι γονείς συχνά δίνουν πράγματα στα παιδιά τους, για να φανούν καλοί και να εξαγοράσουν την ενοχή τους που δεν τα παιδαγωγούν σωστά, έτσι και στις σχέσεις συχνά ο ένας ικανοποιεί την αρρωστημένη ανάγκη του άλλου για να ησυχάσουν και οι δύο.
- Αυτό που σε μία σχέση χρειάζεται ουσιαστικά ο άλλος από μας δεν είναι η ικανοποίηση κάποιων μεταπτωτικών αναγκών, αλλά η μετάδοση ζωής και λόγου ζωής.
- Οι σχέσεις μας να έχουν βάθος. Κι αυτό έχει κόστος. Είναι χειρουργική επέμβαση.
- Είναι πολύ μεγάλη ευθύνη να καταλάβουμε τη βαθύτερη ανάγκη της καρδιάς του άλλου, που μπορεί κι ο ίδιος να μην τη γνωρίζει, και να του την ικανοποιήσουμε.
- Είναι πολύ πιο δύσκολο να ασχοληθώ ουσιαστικά με το παιδί μου και τις βαθύτερες ανάγκες του και πολύ πιο εύκολο να του δώσω κάτι για να φύγει και να με αφήσει ήσυχο.
- Άλλο ο βολικός, που συχνά μπορεί είναι και πολύ βλαπτικός, και άλλο ο ωφέλιμος.
- Όταν ο άνδρας δεν τιμά τη γυναίκα του, αυτή μπορεί να σπάσει σαν ένα ποτηράκι, χωρίς μάλιστα ο άνδρας να το καταλάβει. Κι αν σπάσει, πολύ δύσκολα αποκαθίσταται.
- Για να μπορέσει ένας άνδρας να καταλάβει τη γυναίκα του, αλλά και γενικότερα ένας άνθρωπος να καταλάβει έναν άλλον άνθρωπο, πρέπει να έχει μελετήσει εγκυκλοπαίδειες ή να είναι προσευχόμενος, άρα λεπτός και ευαίσθητος άνθρωπος.
- Ήρθαμε στον κόσμο, όχι ίσως για να καλοπεράσουμε για κάποιο διάστημα, αλλά για να ασκηθούμε και να οδηγηθούμε στην προοπτική της Βασιλείας των Ουρανών, που μας δόθηκε ως κληρονομιά από τον Θεό.

- Ο άνδρας και η γυναίκα είναι συγκληρονόμοι της Βασιλείας των Ουρανών.
- Η προσευχή μας και κυρίως η ποιότητά της δείχνει την πνευματική μας κατάσταση και το αν όντως έχουμε θέσει τη σχέση μας σε σωστή βάση.
- Ο ταραγμένος και παραζαλισμένος άνθρωπος προσεύχεται τυπικά, μηχανικά, νευρωτικά, ψυχαναγκαστικά.
- Όταν είναι λάθος η ζωή μου, δεν μπορώ να προσευχηθώ. Και αντίστροφα, όταν δεν μπορώ να προσευχηθώ, πάσχει τόσο η σχέση μου, όσο και η υπόλοιπη ζωή μου.
- Αν η σχέση μου με τον άλλον άνθρωπο δεν με προάγει στη σχέση μου με τον Θεό, αλλά αντίθετα αναστέλλει την κίνησή μου προς τον Θεό, τότε αυτή η σχέση είναι προβληματική.
- Αν η γυναίκα δεν είναι πρᾶος άνθρωπος και αν ο άνδρας δεν σέβεται και δεν τιμά με λεπτότητα τη γυναίκα του, οι δυο τους δεν θα μπορέσουν ποτέ να κάνουν προσευχή.
- Η ενάρετη ζωή και η μετάνοια είναι ενότητα για τον άνθρωπο, τις σχέσεις του και ολόκληρη την ανθρωπότητα, ενώ η αμαρτία είναι διχασμός, είναι κομμάτιασμα.
- Δεν αρκεί μία σχέση να είναι καλά οριοθετημένη. Χρειάζεται να έχει ζωή, ενθουσιασμό, έμπνευση, φως, χαρά, κίνητρα, αναζήτηση. Και μόνο από μια τέτοια σχέση μπορεί να εμπλουτιστεί η ατμόσφαιρα του σπιτιού και να λάβουν σωστή αγωγή τα παιδιά.
- Η πιο σύντομη αμαρτία είναι το αχ. Το πνεύμα απελπισίας, μιζέριας, έλλειψης χαράς.
- Είναι πολύ σημαντικό να ακούμε τον άλλον και τη γνώμη του. Να του δίνουμε τον χρόνο που χρειάζεται για να μας μιλήσει και να τον ακούμε με προσοχή.
- Αγάπη δεν σημαίνει συμφωνία γνώμης, αλλά αποδοχή της διαφορετικής γνώμης.
- Η διαφορετική γνώμη δεν πρέπει να σημαίνει απόρριψη και σύγκρουση. Όμως δυστυχώς οι περισσότεροι τσακωμοί γίνονται για μια γνώμη, για μια ιδέα.
- Η ζωή μας είναι πλούσια σε ευκαιρίες προσωπικής ανάπτυξης. Ας τις αξιοποιήσουμε.
- Εκτός από το να φροντίζουμε τον/την σύζυγό μας και τα παιδιά μας, οφείλουμε να φροντίζουμε και τον εαυτό μας. Αλλά για να το κάνουμε αυτό, πρώτα πρέπει να ακούμε τις βαθύτερες ανάγκες της καρδιάς μας.
- Η περισσότερη κούραση που έχουμε δεν είναι από τα γεγονότα, αλλά από τους λογισμούς μας, που οφείλουμε να περιφρονήσουμε, και από τις εγωιστικές επιλογές μας, που οφείλουμε να απορρίψουμε.
- Να βρίσκουμε απασχολήσεις και ενδιαφέροντα που να μας ηρεμούν και να απορρίπτουμε ό,τι μας ταρασσει.
- Αν τις ώρες που ξοδεύουμε σε λογισμούς και συγκρούσεις τις αφιερώναμε σε ψυχοφελείς δράσεις, η ζωή μας θα ήταν πολύ καλύτερη.
- Μπορούμε να ισχυριστούμε ότι ο Χριστός είναι ανάμεσά μας, όχι όταν τηρούμε το τυπικό των μυστηρίων της Εκκλησίας, αλλά όταν ζούμε με τον τρόπο ζωής που μας διδάσκουν οι άγιοι.
- Πριν από κάθε λόγο που πρόκειται να πούμε σε κάποιον, οφείλουμε να κοσμήσουμε με χαρά το πρόσωπό μας, ώστε να τη μεταδώσουμε μαζί με τον λόγο μας στον άλλον άνθρωπο.

- Πρώτα να δίνουμε χαρά και παρηγοριά στον άλλον και μετά να του μεταδίδουμε το μήνυμα που θέλουμε. Πρώτα να γινόμαστε ευχάριστοι και μετά να μιλάμε. Αλλά και να συνεχίζουμε να είμαστε ευχάριστοι όσο μιλάμε.
- Να κάνουμε τους άλλους να μας καμαρώνουν, να μας αγαπούν, να χοροπηδούν από τη χαρά τους όταν μας συναντούν.
- Ο φωτισμός του προσώπου είναι αντανάκλαση μιας πολύ θετικής εσωτερικής κατάστασης, που μόνο οι αληθινά προσευχόμενοι άνθρωποι βιώνουν.
- Όλοι οι άνθρωποι έχουν σοβαρά προβλήματα από τα οποία υποφέρουν. Για τον λόγο αυτό οφείλουμε να δίνουμε στον άλλον έστω λίγη χαρά. Άλλωστε και δεν μας κοστίζει τίποτα και μας κάνει καλό.
- Για όποιο κατόρθωμα και χάρισμα έχει ο πλησίον εμείς να χαιρόμαστε μαζί του.
- Ενώ οι περισσότεροι τσακωμοί στα ζευγάρια γίνονται για ασήμαντα πράγματα, αυτά λογίζονται από τους τσακωμένους ως σοβαρά. Το καλύτερο φάρμακο σε αυτές τις καταστάσεις είναι το χιούμορ, με το οποίο η δήθεν σοβαρότητα των αιτιών των συγκρούσεων απομειώνεται.
- Αυτό που ενδιαφέρει τον Θεό δεν είναι τι κατορθώνουμε, άλλωστε το κατόρθωμα είναι πάντα δικό Του, αλλά τι θέλουμε, ποια είναι η διάθεσή μας και η πρόθεσή μας.
- Ο χαρακτήρας του ανθρώπου διαμορφώνεται κυρίως κατά τα πρώτα χρόνια της ζωής του: α) από την κληρονομικότητα, β) από το περιβάλλον και γ) από τις εμπειρίες της ζωής. Όμως σε όλη μας τη ζωή έχουμε την ελευθερία, ώστε να μπορούμε να δουλεύουμε πάνω στον χαρακτήρα μας, να ελκύουμε τη χάρη του Θεού και να λαμβάνουμε από τον Θεό τα δώρα που χρειαζόμαστε.
- Ο χαρακτήρας που έχουμε από μικροί μπορεί να δυσκολέψει την ελευθερία μας και την καλή μας αλλοίωση. Τότε χρειαζόμαστε περισσότερο άνοιγμα προς τον Θεό και περισσότερη βοήθεια από τους ανθρώπους.
- Ένας σύντομος τρόπος να ελκύσουμε τη χάρη του Θεού είναι η συγχώρηση.

30-11-2025 Ο χριστιανός είναι φευγάτος

- Ο χριστιανός συχνά πέφτει θύμα περιφρόνησης, χλευασμού, ειρωνείας, λοιδορίας από τον κόσμο και αυτό έρχεται σε αντίθεση με την αξία της αυτοεκτίμησης, που κάθε άνθρωπος οφείλει να έχει. Καθώς όμως με την πνευματική του αναζήτηση ο χριστιανός συνειδητοποιεί κάποιες βαθύτερες αξίες, όπως είναι η νίκη επί του θανάτου, η γνώση της αλήθειας και η όντως ζωή, βεβαιώνεται ότι αυτές είναι που του δίνουν την πραγματική αυτοεκτίμηση και τον πραγματικό αυτοσεβασμό.
- Ο συνειδητοποιημένος χριστιανός, όταν για την αλήθεια γίνεται "σκουπίδι του κόσμου", το κάνει γιατί βλέπει βαθιά. Κι έτσι τελικά τιμά τον εαυτό του.
- Όταν γνωρίζουμε καλά τη μεγάλη και αιώνια αξία που μας χάρισε ο Θεός, δεν πτοούμαστε και δεν δειλιάζουμε από τις ειρωνείες και τους χλευασμούς του κόσμου.

- Ο χριστιανός συμπεριφέρεται με ευγένεια ακόμα και προς τον διώκτη του και τον ευλογεί, γιατί βλέπει σε αυτόν έναν μεγάλης αξίας αδελφό του που βρίσκεται σε πτώση.
- Ο πατέρας διαφέρει από τον απλό παιδαγωγό στο ότι γεννά ζωή, κάνει στον άλλον άνθρωπο μετάγγιση ζωής.
- Κρύβει μεγάλη μειονεξία το να θέλουμε να γίνουμε πλούσιοι, δυνατοί και δοξασμένοι. Και αν ζούμε έτσι, ομολογούμε ότι πιστεύουμε μόνο στην εικόνα μας και στην προσωρινότητά μας και ότι αγνοούμε τη βαθύτερη ομορφιά και προοπτική της ύπαρξής μας.
- Ο άνθρωπος που συνειδητοποίησε την ομορφιά και προοπτική της ύπαρξής του, είναι τόσο ελεύθερος, που απορρίπτει την οποιαδήποτε διεκδίκηση δύναμης και αναγνώρισης. Και όσο περισσότερο λοιδορείται, τόσο περισσότερο γεμάτος και τιμημένος αισθάνεται.

01-12-2025 Κριτήρια επιλογής συντρόφου

- Οι άνθρωποι νιώθουν κενό και δυσaréσκεια κι όταν είναι παντρεμένοι ακόμη. Γι' αυτό και συχνά ξεφεύγουν σε διάφορες εκτός γάμου καταστάσεις, οι οποίες όμως προσθέτουν κι άλλα προβλήματα στον γάμο τους.
- Χωρίς επίγνωση και συνείδηση ευθύνης δεν μπορεί να υπάρξει σωστός γάμος, δηλαδή γάμος με πνευματικές βάσεις και αρχές.
- Ο γάμος που γίνεται με τα δεδομένα του κόσμου και που δεν έχει πνευματικές βάσεις και αρχές είναι δολοφόνος της πνευματικής ζωής του ανθρώπου. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όταν ένας άνθρωπος ζει μόνο με κριτήρια κοσμικά και όχι πνευματικά, τότε αυτός ο τρόπος ζωής του γίνεται βόλεψη και μετά ο άνθρωπος βαλτώνει-εγκλωβίζεται σε αυτή την κατάσταση.
- Αν ο άνθρωπος πετυχαίνει στον γάμο του, πετυχαίνει και στην πνευματική ζωή. Γιατί η επιτυχία ή η αποτυχία στην πνευματική ζωή αρχίζει από τον γάμο. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Στον γάμο μας, στην εργασία μας και σε οτιδήποτε άλλο αποτελεί μέρος της ζωής μας καθρεφτίζεται η πνευματική μας κατάσταση.
- Το παιδί από μικρό πρέπει να μάθει να αγαπά, να δίνει, να στερείται, να υπακούει. Ο χαρακτήρας του παιδιού πρέπει να διαπλάθεται έτσι, ώστε να γίνει άνθρωπος τίμιος, γενναίος, αποφασιστικός, ειλικρινής. Να έχει χαρά και να μην είναι ένα μισοκακόμοιρο και άβουλο πλάσμα, που θα κλαίει συνεχώς τη μοίρα του. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Σήμερα οι προσωπικότητες χτίζονται στη βάση του θέλω να πάρω και να απολαύσω και όχι στη βάση του θέλω να προσφέρω, με αποτέλεσμα οι άνθρωποι να μην μπορούν να σχετισθούν.
- Ένας εγωκεντρικός άνθρωπος μπορεί να συνάψει σχέση;
- Ο ειλικρινής άνθρωπος πρώτα με τον εαυτό του οφείλει να είναι ειλικρινής, γιατί τότε θα είναι και με τον άλλον.
- Οι ανώριμοι άνθρωποι συνήθως αναζητούν σαν σωτηρία μία σχέση και έναν γάμο, νομίζοντας πως έτσι θα ξεφύγουν από τη μιζέρια τους. Όμως δεν ξεφεύγουν έτσι, γιατί σε αυτούς η σχέση ή ο γάμος λειτουργεί ως ναρκωτικό.

- Μόνο ένας χαρούμενος, ειλικρινής και αποφασιστικός άνθρωπος μπορεί να κάνει σχέση.
- Οι κλαψιάρηδες, αυτοί που θεωρούν τον εαυτό τους μόνιμο θύμα των άλλων και των κάθε είδους καταστάσεων είναι αδύνατον να σχετισθούν πραγματικά.
- Να βλέπουμε τον άνθρωπο στο βάθος του, στην ουσία του και να μην μένουμε μόνο στα εξωτερικά του χαρακτηριστικά.
- Το παιδί από μικρό πρέπει να ενδιαφερθεί για κάποια επιστήμη ή για ένα επάγγελμα, ώστε μετά να είναι σε θέση να συντηρήσει την οικογένειά του. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Αυτός που δεν δούλεψε στη ζωή του ή δεν δουλεύει δεν μπορεί να διατηρήσει σχέση.
- Κανένας δεν πρέπει να εξαναγκάζει κάποιον να παντρευτεί, α) γιατί ο γάμος είναι προσωπική υπόθεση και β) γιατί, αν κάτι δεν πάει καλά, μπορεί να θεωρηθεί αυτός υπεύθυνος.
- Ο πνευματικός πατέρας θα βοηθήσει τον άνθρωπο που σκέφτεται να παντρευτεί, αλλά θα τον αφήσει να διαλέξει μόνος του εκείνον που θα αγαπήσει. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Το κριτήριο επιλογής στον γάμο να είναι η αγάπη, όχι η λύπη κι ο οίκτος, γιατί αυτά δεν περιέχουν σεβασμό ούτε προς τον άλλον ούτε προς τον εαυτό μας και συχνά οι άνθρωποι που επιλέγουν με τέτοια κριτήρια οδηγούνται σε τραγωδίες.
- Αυτός που προσπαθεί να μας δημιουργήσει ενοχές είναι ένας κατεξοχήν χειριστικός άνθρωπος και το καλύτερο που έχουμε να κάνουμε είναι να απομακρυνθούμε από κοντά του.
- Αυτός που δημιουργεί ενοχές στον άλλον είναι ο ορισμός του χειριστικού ανθρώπου.
- Ο άλλος μπορεί να είναι χειριστικός, δική του είναι η ευθύνη, το θέμα όμως είναι αν εγώ θέλω να είμαι ενοχικός και παραμένω κοντά του.
- Δύο βασικές προϋποθέσεις για έναν επιτυχημένο γάμο είναι η ύπαρξη έλξης μεταξύ των δύο και η κοινή επιθυμία για πνευματική ζωή.
- Όταν στη σχέση έρθουν οι δυσκολίες και η φθορά, η πνευματικότητα-εσωτερικότητα είναι αυτή που θα κρατήσει ζωντανή τη σχέση.
- Συχνά οι γονείς κάνουν το λάθος να θεωρούν ότι το παιδί τους είναι περιουσία τους και το κατευθύνουν εκεί που θέλουν αυτοί. Έτσι όμως το παιδί τους γίνεται ένα πλάσμα ανίκανο να ζήσει, είτε ως άγαμος είτε ως έγγαμος.
- Η αίσθηση του γονιού ότι το παιδί είναι κτήμα του και ότι αυτός θα ορίσει πού θα στραφεί και τι θα κάνει καθιστά το παιδί ανίκανο, ανώριμο και άβουλο.
- Στην επιλογή συζύγου μη διαλέξεις άνθρωπο που σπαταλά τις ώρες του στις λέσχες, στις διασκεδάσεις, στα ταξίδια και στις πολυτέλειες. Ένας άνθρωπος που έχει αυτόν τον άξονα δεν θα κάνει υπομονή στις δυσκολίες που θα του παρουσιαστούν. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ο άνθρωπος που σπαταλά τα χρήματά του σε διάφορα ίσως αρχίσει να εξαγοράζει συναισθηματικά τον άνθρωπό του ή ακόμα να δεθεί συναισθηματικά και ερωτικά και με άλλους ανθρώπους.
- Η καλοπέραση και η εύκολη ζωή, που θεωρούνται ιδανικά στον κόσμο, ικανοποιούν μια αρεστή ιδέα για τον γάμο, όπως δείχνουν οι διαφημίσεις, που όμως είναι φανταστική. Έτσι

τελικά μεγεθύνεται ο ναρκισσισμός του ανθρώπου και βλάπτεται ο άνθρωπος πνευματικά.

- Αυτός που αγαπά πραγματικά έναν άνθρωπο τον συναισθάνεται, σέβεται την ελευθερία του, γίνεται θυσία γι' αυτόν και προσπαθεί να του δίνει χαρά. Και βέβαια για όλα αυτά δεν προσδοκά να πάρει καμιά ανταμοιβή.
- Αν πίσω από τα λόγια αγάπης κάποιου διακρίνουμε ότι υπάρχει εγωισμός, το καλύτερο που έχουμε να κάνουμε είναι να φύγουμε μακριά.
- Μην διαλέξεις ως γυναίκα σου κάποια που μοιάζει με μπαρούτι και μόλις της πεις κάτι αρπάζει φωτιά. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Τα νεύρα είναι ένδειξη αδυναμίας να χειριστώ μία κατάσταση. Βγάζω νεύρα και φωνές, γιατί είμαι αδύναμος σε κάτι που έχω μπροστά μου και προσπαθώ να φανώ δυνατός.
- Ο άνθρωπος που δεν μπορεί να εγκαταλείψει τους γονείς του δεν κάνει για γάμο.
- Άλλο τιμώ τους γονείς μου, κάτι που όλοι οφείλουμε να κάνουμε, και άλλο είμαι κολλημένος πάνω τους, κάτι που είναι μεγάλο πρόβλημα.
- Ο κολλημένος με τους γονείς του άνθρωπος είναι ανώριμος ψυχικά και συναισθηματικά και δεν θα μπορέσει ποτέ να κάνει σωστή οικογένεια.
- Στην περίπτωση που ο άνδρας συνεχίζει να δέχεται την καθοδήγηση των γονέων του, η πιθανή αντίδραση της γυναίκας προς τον άνδρα θα είναι υγιής, μόνο αν έχει ως βάση το προχώρημα του ζευγαριού και όχι την αποκατάσταση του ίσως θιγμένου εγωισμού της. Συνήθως όμως συμβαίνει το δεύτερο.
- Ο άνθρωπος που δεν έχει φίλους δεν είναι κατάλληλος για γάμο. Αυτός που δεν έχει φίλους κάποτε θα πιάσει να έχει φίλο και τον/την σύζυγό του. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ένα βασικό στοιχείο της σχέσης και του γάμου είναι η βαθύτερη από κάθε άλλη και ζεστή φιλία του ανδρόγυνου.
- Οι κλαψιάρηδες, οι γκρινιάρηδες, οι παραπονιάρηδες δεν κάνουν για σχέση και για γάμο.
- Η αγάπη δεν είναι κάτι που μπορούμε να το απαιτούμε. Η αγάπη μόνο προφέρεται.
- Όταν οι άνθρωποι μας εκφράζουν την αγάπη τους, χαιρόμαστε. Όταν δεν το κάνουν αυτό, δεν λυπόμαστε.
- Το να απαιτούμε οι άλλοι να μας καταλαβαίνουν και να μας αγαπούν είναι μεγάλη αγένεια και πολύ ανώριμη πράξη. Είμαστε σαν το εξάχρονο παιδάκι που θέλει το γαλατάκι του από τη μανούλα του.
- Να μας νοιάζει πώς εμείς θα καταλαβαίνουμε τους άλλους και θα τους αγαπάμε και όχι το αν οι άλλοι δεν μας αγαπούν και δεν μας καταλαβαίνουν. Το πρώτο είναι εξέλιξη και ωρίμανση.
- Αυτός που απαιτεί να τον καταλαβαίνουν και να τον αγαπούν αισθάνεται ότι δεν έχει αξία και προσπαθεί να νοιώσει σημαντικός με την κατανόηση και την αγάπη των άλλων. Όμως σημαντικό δεν με κάνουν οι άλλοι. Είμαι ήδη σημαντικός λόγω του περιεχομένου μου και του προορισμού μου. Οι άλλοι δεν υπάρχουν για να είμαι σημαντικός, αλλά για να σχετιζόμαστε.
- Ο άλλος υπάρχει για να μοιραζόμαστε το μυστήριο της ζωής, το μυστήριο της αναζήτησης,

το μυστήριο του Θεού.

- Το να απαιτείς από τον άλλον να σε καταλαβαίνει, εκτός των άλλων, είναι και αντισυνεπικό.
- Μακριά από τους φανατικούς και τους θρησκόληπτους, οι οποίοι ταράσσονται για ασήμαντα πράγματα. Πώς θα μπορέσεις να ζήσεις με έναν τέτοιο άνθρωπο; Θα είναι σαν να κάθεσαι πάνω σε αγκάθια. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Στην επιλογή συζύγου, θα πρέπει να είμαστε πολύ προσεκτικοί με όσους λένε ότι βλέπουν τον γάμο σαν κάτι κακό, σαν μια φυλακή και λένε ότι δεν τον έχουν σκεφτεί ποτέ.
- Αυτοί που βρίσκουν συνεχώς ελαττώματα στους άλλους και έχουν ως χόμπι τους την κατάκριση δεν κάνουν για γάμο.
- Ακατάλληλοι για γάμο είναι και όσοι έχουν μεγαλοϊδεατισμούς, νομίζοντας ότι μπορούν να σώσουν τον κόσμο με το μυαλό τους, ενώ στην πραγματικότητα είναι άρρωστοι πνευματικά. Είναι αυτοί που "δεν είναι κορόιδα όπως οι περισσότεροι" και ανακάλυψαν "τι πραγματικά συμβαίνει στον κόσμο", συνήθως από το ίντερνετ.
- Για να μπορέσει να σταθεί μία σχέση ο άνθρωπος πρέπει να μάθει να είναι ευέλικτος, εύστροφος, ευπροσάρμοστος. Αυτός που είναι μονοκόμματος και ισχυρογνώμων δεν κάνει ούτε για σχέση ούτε για τη ζωή. Θα είναι ένας αποτυχημένος, απομονωμένος, ταλαίπωρος και δυστυχής άνθρωπος.
- Η πνευματική ζωή στον γάμο έχει αρχοντιά, έχει ομορφιά, έχει ευγένεια.
- Ο χριστιανός είναι αυτός που ξέρει να διακρίνει, να συμπεριφέρεται, να τοποθετείται και να αναγνωρίζει τα λάθη του. Με άλλα λόγια είναι αυτός που ξέρει να ζει.
- Σε εκείνον τον οποίο σκεφτόμαστε να παντρευτούμε αυτό που κυρίως οφείλουμε να προσέξουμε είναι αν έχει αυθεντική και έμπρακτη πίστη. Γιατί αν δεν μπόρεσε να εκτιμήσει τον Χριστό και την ομορφιά Του, πώς θα εκτιμήσει εμάς και τη δική μας ομορφιά μέσα στις δυσκολίες που θα προκύψουν στην πορεία της σχέσης και πώς θα μπορέσουμε εμείς να μπούμε στην καρδιά του;
- Η σχέση με τον Χριστό μάς καθιστά πρόσωπα. Μέσω αυτής βρίσκουμε την ταυτότητά μας, την ακεραιότητά μας και αποκτούμε την ικανότητα να βάλουμε στην καρδιά μας και να σχετισθούμε με τον οποιονδήποτε.
- Ο χαρακτήρας του ανθρώπου χτίζεται μέχρι και την ηλικία 5 ετών περίπου. Μετά γίνονται επιδιορθώσεις. Αλλά υπάρχει και η χάρη του Θεού, που όλα μπορεί να τα αλλάξει.
- Άλλο ο χαρακτήρας ενός ανθρώπου και άλλο η πνευματική του εξέλιξη και στάση.
- Η πνευματική ζωή ενός ανθρώπου πηγαίνει καλά, όταν ο άνθρωπος αυτός έχει ειρήνη, χαρά και αγάπη. Το ίδιο, δηλαδή όταν υπάρχουν αυτά, πηγαίνει καλά και ο γάμος του.
- Στην επιλογή συντρόφου δύο σημαντικά κριτήρια είναι η αίσθηση χαράς και η αίσθηση ελευθερίας, δηλαδή ότι σε αυτή τη σχέση είμαι ο χαρούμενος και ελεύθερος εαυτός μου.
- Ύψιστη μορφή ελευθερίας και αγάπης είναι το να μην έχουμε προσδοκίες.
- Μία να είναι η προσδοκία των γονιών από τα παιδιά τους: Να είναι αυτά καλά.

- Δίνοντας αληθινή αγάπη σε κάποιον, δηλαδή χωρίς προσδοκίες, εμπνέω και αυτόν να με αγαπήσει. Αν όμως έχω προσδοκίες και μετρώ πράγματα, στο μέτρημα θα χαθούμε και οι δύο.
- Μία και κοινή να είναι η προσδοκία του ζευγαριού: Με τον Χριστό στη σχέση τους να σηκώσουν μαζί το φορτίο της ζωής και να τους νικηθεί ο θάνατος.
- Η ζωή ενός ζευγαριού σύντομα φορτώνεται με μέριμνες και δυσκολίες. Το ζευγάρι όμως δεν πρέπει να ανησυχεί, γιατί ο Θεός πάντα δίνει λύσεις. Αρκεί οι δυο τους να κάνουν αυτά που μπορούν, διότι τα υπόλοιπα είναι υπόθεση του Θεού.

07-12-2025 Χωρίς Θεό ζητάω πρωτεία

- Ο τύπος είναι χρήσιμος κάποιες στιγμές, εφόσον υπηρετεί την ουσία, τη ζωή και την αλήθεια. Όταν όμως εφαρμόζεται ως οχύρωση της ατομικής μας δικαίωσης, όχι μόνο δεν είναι ωφέλιμος, αλλά αντίθετα είναι μία εξαιρετικά προβληματική και νοσηρή κατάσταση.
- Η νοσηρή θρησκευτικότητα στην Εκκλησία, η οποία μάλιστα είναι πολύ διαδεδομένη, είναι κάτι που σκανδαλίζει τους εκτός Εκκλησίας και τους αποτρέπει από την πνευματική ζωή.
- Αν εμείς οι της Εκκλησίας ζούσαμε την αλήθεια του Χριστού, οι εκκλησίες δεν θα χωρούσαν τα πλήθη που θα ήθελαν να μπουν. Γιατί πολλοί είναι αυτοί που αναζητούν μέσα τους τον Θεό αλλά δεν το έχουν συνειδητοποιήσει.
- Ο Χριστός πολλές φορές μας δίνει ευκαιρίες να σχετιστούμε μαζί Του, αλλά εμείς είμαστε κλεισμένοι στον εαυτό μας και δεν ανταποκρινόμαστε.
- Ο Χριστός δεν μας πλησιάζει με βαρύγδουπο και εντυπωσιακό τρόπο, για να εξάψει τον ναρκισσισμό μας, αλλά έρχεται ήσυχχα και ταπεινά, που συχνά δεν αντιλαμβανόμαστε.
- Ο ταπεινός άνθρωπος είναι ανοιχτός και βλέπει ό,τι του παρουσιάζεται ως δώρο του Θεού.
- Δεν υπάρχουν ασυγχώρητες αμαρτίες. Μόνο η αμετανοησία μας είναι ασυγχώρητη, δηλαδή το να μην θέλουμε εμείς να συγχωρεθούμε.
- Η αιτία του φθόνου είναι η διάθεση να υπερέχουμε του άλλου. Δηλαδή η βάση του φθόνου είναι η σύγκριση με τον άλλον.
- Ζηλεύει αυτός που αισθάνεται ελλιπής μέσα του, γιατί δεν έχει τον Θεό.
- Αν έχω τον Θεό, είμαι τόσο γεμάτος, που δεν συγκρίνομαι με τον άλλον, δεν βλέπω ανταγωνιστικά τον άλλον, αλλά χαίρομαι να βλέπω να προοδεύει ο άλλος.
- Ένας ασφαλής δείκτης του αν έχουμε ή όχι πνευματική υγεία, είναι το πώς βλέπουμε τον άλλον, αδελφικά ή μήπως συγκριτικά και ανταγωνιστικά.
- Όταν κάποιος δεν έχει Θεό μέσα του, αγωνιά να καλύψει το κενό του Θεού με κάτι που δεν είναι ο Θεός, όπως είναι οι ψευτοσχέσεις, η αναγνώριση των άλλων κ.ά.
- Η επιθυμία μου εγώ να είμαι πάνω από τον άλλον είναι μεγάλη πνευματική πτώση.
- Αν δεν έχω Θεό, βλέπω τον άλλον ως αντίπαλο, που τον έχω απέναντί μου. Αντίθετα, αν έχω Θεό, ο άλλος είναι για μένα ο ίδιος ο Χριστός.
- Η Εκκλησία είναι σώμα του Χριστού και εμείς είμαστε μέλη αυτού του σώματος. Έχουμε

συνείδηση ότι είμαστε μέλη του σώματος του Χριστού; Αν είχαμε, είναι βέβαιο ότι δεν θα βλέπαμε συγκριτικά και ανταγωνιστικά τους άλλους.

- Αν το ένα μέλος της Εκκλησίας, δηλαδή του σώματος του Χριστού, συγκρίνεται, υπονομεύει και πολεμάει το άλλο, αυτό είναι πνευματική σχιζοφρένεια.
- Όταν δεν έχουμε Θεό, οχυρωνόμαστε πίσω από θρησκευτικούς τύπους, ιδέες και απόψεις και κοιτάμε πώς θα πλήξουμε τον άλλον. Αντίθετα, όταν έχουμε Θεό, που είναι η ζωή, ο άλλος είναι η ζωή μας.

08-12-2025 Ο Θεός παίζει μαζί μας

- Όλη η ζωή μας μπορεί να ορίζεται από το τι ιδέα ή γνώμη έχουμε για τον Θεό και για τον τρόπο που ενεργεί πάνω σε μας τους ανθρώπους. Γιατί από το πώς βλέπουμε τον Θεό εξαρτάται η αυθεντικότητα της πνευματικής μας ζωής.
- Ο Θεός έχει τη δική του σοφία, τους δικούς Του τρόπους, πολλές φορές απίθανους ή και σκανδαλώδεις, με τους οποίους σώζει τους ανθρώπους. Δεν μπαίνει σε καλούπια.
- Ένας είναι ο σκοπός του Θεού: Η σωτηρία του ανθρώπου.
- Δεδομένου ότι ο Θεός έχει αγνά-αγαθά κίνητρα και δεν πρέπει να Τον φοβόμαστε, οι Πατέρες της Εκκλησίας παρουσιάζουν το έργο του Θεού σαν το παίξιμο ενός παιδιού.
- Αν αποδεχόμαστε τον Θεό όπως πραγματικά είναι, τότε είμαστε ευλογημένοι και πολύ κοντά στη σωτηρία μας. Ενώ αν αντιλαμβανόμαστε τον Θεό ως έναν σκληρό εξουσιαστή, έναν εκδικητή, έναν μπαμπούλα, τότε είναι βέβαιο ότι θα αποτύχουμε στην πνευματική μας ζωή. Θα χάσουμε από τον φόβο. Γιατί ότι γίνεται από φόβο δεν έχει διάρκεια.
- Ό,τι έχει διάρκεια είναι αυτό που μας κερδίζει, αυτό που θέλγει την καρδιά μας και τη διάθεσή μας.
- Ο Χριστός ήρθε για να μας σώσει. Ενασχόλησή Του και παιχνίδι Του είναι η δική μας σωτηρία. Μηχανεύεται τα πάντα, προκειμένου να ενεργοποιήσει την καρδιά μας.
- Ο Θεός ήρθε στον κόσμο ως ασήμαντος άνθρωπος και αναστάτωσε τα πάντα για να μας σώσει. Θα μπορούσε να χρησιμοποιήσει άλλους τρόπους για να μας σώσει, όμως επέλεξε αυτόν τον τρόπο, για να δείξει το μυστήριο της συγκατάβασης, που είναι πρόταση ζωής.
- Δεν μπορείς να κερδίσεις κανέναν άνθρωπο, αν δεν κατέβεις εκεί που είναι, στην κατάσταση την οποία βρίσκεται.
- Προσεγγίζοντας κάποιον εξουσιαστικά, ως κάποιος που υπερέχουμε, τον χάνουμε.
- Σε πολλούς ανθρώπους, κυρίως αυτούς που έχουν κακία μέσα τους ή είναι μακριά από την πνευματική ζωή, η αγάπη του άλλου εκλαμβάνεται ως βασανιστικός περιορισμός. Αυτό γίνεται και με την αγάπη του Θεού.
- Η αγάπη σε περιβάλλον κακίας δεν μπορεί να ευδοκιμήσει.
- Όταν κάποιος νιώθει μειονεκτικά απέναντί σου ή και σε ζηλεύει, όσο περισσότερο τον αγαπάς, τόσο περισσότερο σκάει. Κολάζεται.

- Καλύτερα να αρνείσαι τον Θεό και να συγκρούεσαι μαζί Του, παρά να αδιαφορείς γι' Αυτόν.
- Όταν σε μία σχέση αδιαφορεί ο ένας για τον άλλον, τότε η σχέση είναι νεκρή.
- Μόνο οι ταπεινοί μπορούν να αναγνωρίσουν την αγάπη του Θεού και να την αποδεχτούν.
- Το συγκλονιστικό της Ορθόδοξης Εκκλησίας είναι ότι έχουμε προσωπικό Θεό, που ζητά από μας να έχουμε προσωπική σχέση μαζί Του. Και προσπαθεί με διάφορους τρόπους να δημιουργήσει τις συνθήκες, ώστε να συνάψουμε αυτή τη σχέση.
- Η σύναψη σχέσης με τον Χριστό είναι ο λόγος της ύπαρξής μας, που είναι πάνω από ιδέες, πάνω από αντιλήψεις ακόμα και πάνω από την έννοια της ηθικής.
- Η ηθική του κόσμου είναι αυτόνομη και προσαρμόζεται ανάλογα με τις συνθήκες και τα πολιτιστικά δεδομένα. Η ηθική του Θεού είναι άλλη και είναι καρπός της προσωπικής σχέσης μαζί Του.
- Ο Θεός απευθύνεται και προσφέρεται σε όλους, αλλά άλλοι Τον δέχονται και άλλοι Τον αρνούνται.
- Το άγχος, η αγωνία και η απελπισία μας ξεκινούν από τη φαντασίωσή μας πως όλα τα καθορίζουμε εμείς μόνοι μας και πως ο Θεός δεν έχει καμιά δουλειά να κάνει.
- Η ύψιστη πνευματική πράξη είναι το άφημα στον Θεό.
- Όταν πιστεύω ότι όλα εξαρτώνται αποκλειστικά από μένα, τότε γίνομαι θεός του εαυτού μου και στο τέλος μάλιστα μου σαλεύει.
- Ο ταπεινός άνθρωπος, στην εσωτερική ησυχία που έχει, μπορεί και βιώνει την παρουσία και τον λόγο του Θεού.
- Αυτά που περισσότερο από όλα δεν μας αφήνουν να ησυχάσουμε είναι το άγχος μας, η αγωνία μας, η απελπισία μας.
- Ο Χριστός γίνεται τα πάντα για μας, πατέρας, μητέρα, δάσκαλος, γιατρός, ανάλογα με το τι έχει ανάγκη ο καθένας.
- Ο Θεός κάνει τα πάντα για να μας φέρει κοντά Του. Ακόμα και τη βαριά ασθένεια και τον θάνατο επιτρέπει.
- Ο Θεός, σεβόμενος πάντα την ελευθερία μας, εκμεταλλεύεται κάθε ευκαιρία για να μας πλησιάσει. Και τις αμαρτίες μας ακόμη εκμεταλλεύεται.
- Ο Θεός δεν δίνει σε όλους τα ίδια ούτε τα ίσα. Δίνει στον κάθε άνθρωπο αυτό που έχει ανάγκη και του ταιριάζει περισσότερο. Όπως ο άνθρωπος που μοιράζει συνετά την περιουσία του στους κληρονόμους του.
- Ο Χριστός μάς πλησιάζει και μας προσέχει με τον τρόπο που ταιριάζει σε μας περισσότερο, για να νιώσουμε την αξία μας, να σεβαστούμε τον εαυτό μας.
- Ο Θεός έγινε άνθρωπος, για να γίνει ο άνθρωπος θεός. (Μέγας Αθανάσιος)
- Ο αγώνας και η ευόδωση του αγώνα του Θεού είναι να μας κερδίσει και να μας σώσει.
- Ακόμα και η μεγαλύτερη αντίδρασή μας προς την πρόταση του Θεού είναι ένας τρόπος, ώστε, αφού δούμε το αδιέξοδο που αυτή θα μας οδηγήσει, να ενεργοποιηθεί η ελευθερία μας και να στραφούμε προς τον Θεό.

- Ο Χριστός παίζει με το "σχοινί της αγάπης". Όταν Τον αποδεχόμαστε, μας κρατά κοντά Του. Ενώ όταν αντιδρούμε, οργιζόμαστε και Τον αρνούμαστε, μας αφήνει, για να μη γίνουμε χειρότεροι. (Γρηγόριος ο Θεολόγος)
- Ο Χριστός ενεργεί πάνω μας κατά το συμφέρον μας, αλλά στον βαθμό που Του το επιτρέπουμε. Κι έτσι μας φέρνει κοντά Του. Αυτός είναι ο καλύτερος παιδαγωγικός τρόπος, ο οποίος ισχύει και στις σχέσεις μεταξύ των ανθρώπων.
- Το παιχνίδι που παίζει σε μας ο Θεός είναι η προνοητική Του επιμέλεια, η θεία Του πρόνοια.
- Καθετί που συμβαίνει στη ζωή μας είναι και μια ευκαιρία συνάντησης με τον Χριστό.
- Ο Χριστός αγαπά ιδιαίτερα τους ασθενείς, τους δαιμονισμένους, τους περιφρονημένους, τους αμαρτωλούς, τους ασήμαντους. Γίνεται γι' αυτούς παιδί, για να γίνουν αυτοί παιδιά Του.
- Η πραγματική σχέση με τον Χριστό δεν έχει παζάρια, όπως άλλωστε και η οποιαδήποτε άλλη πραγματική σχέση.
- Τα παζάρια που συνήθως κάνουμε δεν διαμορφώνουν σχέση. Διαμορφώνουν προσωπεία, διαμορφώνουν υποκρισία.
- Η πιο σύντομη αμαρτία είναι το "αχ", δηλαδή ο φόβος και η απελπισία, ενώ η δεύτερη πιο σύντομη είναι το "για να", δηλαδή η σκοπιμότητα.
- Η τραγωδία του ανθρώπου αρχίζει, όταν εγκαταλείπει τα ιδιώματα του παιδιού. Όταν λησμονεί ότι κι αυτός ήταν παιδί και με θλίψη υποτάσσεται στην μέριμνα της ζωής, τη φροντίδα να κυριαρχήσει, την ανάγκη να αναγνωρίζεται. Και αντικαθιστά το παιχνίδι με τη διασκέδαση, που η διασκέδαση είναι ξόδεμα ζωής.
- Διασκέδαση σημαίνει βιωματική ανάγκη, διχασμός προσωπικότητας, πρόσκαιρη ανάπαυλα του άγχους, φυγή από την πραγματικότητα, διάλυση και διασκορπισμός της προσοχής και της καρδιάς, αποφυγή της εργασίας, διακοπή κοινωνίας με το άμεσο περιβάλλον.
- Η διασκέδαση είναι προσπάθεια διαγραφής της μνήμης και μη δημιουργικότητα.
- Ο άνθρωπος που διασκεδάζει θέλει να ξεχαστεί, να μην κάνει τίποτα δημιουργικό και να έχει συντροφιά, για να κρύψει τη μοναξιά του και όχι για να σχετιστεί με τον άλλον.
- Πολλές φορές στην κατάσταση διάλυσης που είμαστε οι άνθρωποι η διασκέδαση μας βοηθάει, οφείλουμε όμως να γνωρίζουμε ότι αυτή δεν είναι η θεραπεία μας.
- Ο πολιτισμός της διασκέδασης οδηγεί στην πνευματική φτώχεια, την αμαρτία, την προσμονή των διακοπών και της σύνταξης.
- Η διασκέδαση δεν είναι ανάπαυση, δεν είναι οικοδομή. Είναι απώλεια των παιδικών θησαυρών-βιωμάτων, βύθισμα στην απελπισία της αχρηστίας του χρόνου και της αίσθησης της ματαιότητας.
- Στο βλέμμα ενός ανθρώπου αντανακλάται το περιεχόμενο που έχει ο άνθρωπος αυτός.
- Η σκοπιμότητα που κυβερνά τους μεγάλους σπεύδει να τους δημιουργήσει νέες ανάγκες, υποχρεώσεις, κέρδη. Κατακλύζονται από εσωτερικό και εξωτερικό θόρυβο, ώστε να μην ακούσουν την πράα φωνή του Θεού, η οποία τους καλεί.
- Αλλά κι αυτοί που έπαψαν να είναι παιδιά μέσα τους παραμένουν παιδιά για τον Θεό και η Εκκλησία εύχεται και γι' αυτούς.

- Όταν λέμε ότι ο εγώ δεν κάνω για τον Θεό, είμαι αμαρτωλός, αυτό είναι πρόφαση. Στην πραγματικότητα φοβόμαστε να αναλάβουμε την ευθύνη μιας σχέσης με τον Θεό, γιατί δεν ξέρουμε τι θα μας προκύψει από αυτή και γιατί ίσως ο Θεός μας ζητήσει πολλά, που εμείς δεν θέλουμε να δώσουμε. Ίσως μάλιστα να Τον αγαπήσουμε τόσο πολύ, που να πρέπει να αφήσουμε τη ζωή μας, την οποία δεν θέλουμε να αφήσουμε.
- Βολευόμαστε να λέμε σκληρό τον Θεό, για να απενοχοποιούμε τον εαυτό μας που αμαρτάνουμε και για να ρίχνουμε το φταίξιμο στον "σκληρό" Θεό.
- Επειδή δεν θέλουμε να αφήσουμε τις αμαρτίες μας, μας βολεύει στον πλούτο της αγάπης του Θεού εμείς να βλέπουμε σκληρότητα, δηλαδή μας βολεύει να φτωχαίνουμε τον Θεό.
- Το άφημα στον Θεό δεν είναι αποφυγή ευθύνης, αλλά αντίθετα είναι η πιο δυναμική επιλογή που μπορεί να κάνει ένας άνθρωπος. Είναι πράξη εμπιστοσύνης του ανθρώπου στην σχέση με τον Θεό και ενεργοποίησης της ελευθερίας του προς Αυτόν.
- Εμπιστεύομαι τη σχέση με τον Θεό δεν σημαίνει ότι γίνομαι χαζός και παύω να ενεργώ, αλλά ότι στη δύσκολη στιγμή βασίζομαι στον Θεό και δεν έχω αγωνία.
- Χωρίς εμπιστοσύνη δεν υπάρχει σχέση.
- Ό,τι μας προκαλεί εσωτερικό σφίξιμο και αγωνία είναι ο εαυτός μας που θέλει να ελέγχει και να καθορίζει τα πράγματα.
- Να προσπαθούμε, να ενεργούμε, να δημιουργούμε, αλλά ταυτόχρονα να εμπιστευόμαστε το παιχνίδι του Θεού, που είναι η πρόνοιά Του, και να μην σκάμε για την έκβαση όσων κάνουμε.
- Να γελάμε όσο πιο συχνά μπορούμε. Γιατί όταν γελάμε, ο διάβολος, που είναι εγωιστής, νομίζει ότι γελάμε γι' αυτόν και φεύγει.
- Να είμαστε θετικοί άνθρωποι. Η θετικότητα διώχνει την αρνητικότητα και τους πειρασμούς από μέσα μας κι από γύρω μας.

14-12-2025 Η πνευματική αιτία του άγχους

- Η αμαρτία δεν είναι παράβαση εντολής, αλλά άρνηση σχέσης και αυτονόμηση από τον Θεό.
- Αμαρτία είναι ό,τι φθείρεται και χάνεται, ενώ αρετή είναι ό,τι μένει αναλλοίωτο και αιώνιο.
- Στις διάφορες επιλογές που κάνουμε και τις διάφορες αποφάσεις που παίρνουμε μόνο ένα πράγμα έχει σημασία: Αν σε αυτές έχουμε ενταγμένο τον Χριστό ή όχι. Τίποτε άλλο.
- Αμαρτία είναι η μη ευχαριστιακή ένταξή μου στο σώμα του Χριστού, που ταυτόχρονα είναι και άρνηση της ζωής.
- Ο άνθρωπος γεμίζει από άγχος και θλίψη, όχι γιατί κάνει πολλά, αλλά γιατί τα κάνει λάθος, με λανθασμένη στάση.
- Το άγχος και η κατάθλιψη, εκτός από ψυχολογικά προβλήματα είναι και αποτελέσματα λανθασμένης στάσης ζωής.
- Το μεγάλο μας πρόβλημα δεν είναι τόσο ότι ασχολούμαστε με ανούσια πράγματα, αλλά ότι δίνουμε σε αυτά και μεγάλες διαστάσεις.
- Ο Χριστός χαρίζεται στον κάθε άνθρωπο, ανεξάρτητα από το πόσο καλός ή κακός είναι, χωρίς όμως να του στερεί την ελευθερία.

- Να έχουμε πάντα κατά νου το πιο βασικό ερώτημα, που είναι για ποιον λόγο ζούμε. Από την απάντησή μας σε αυτό το ερώτημα καθορίζεται η πορεία της ζωής μας.
- Μόνο όταν είμαστε ενωμένοι με τον Χριστό, μπορούμε να ζούμε πραγματικά.

15-12-2025 Δεν ασχολούμαι με τις αμαρτίες μου

- Να είμαστε σε εγρήγορση, να είμαστε προσεκτικοί με το πνεύμα της λύπης, γιατί αυτό το πνεύμα προσπαθεί να μας αιχμαλωτίσει και να μας βλάψει μέχρι να μας αδυνατήσσει τελείως.
- Το πνεύμα της λύπης είναι πιο δυνατό κι από τον διάβολο. (Αβάς Ησαΐας)
- Μόνο αν είμαστε ελεύθεροι, μπορούμε να προχωρήσουμε.
- Η υγεία ορίζεται και ως ελευθερία.
- Η λύπη είναι όλεθρος για την ψυχή και δεν έχει καμία σχέση με την πνευματικότητα.
- Πολλοί άνθρωποι τη θέλουν τη λύπη. Νιώθουν ότι με αυτήν αποκτούν περιεχόμενο, καθώς μπαίνουν σε μια διαδικασία να κλαίγονται και οι άλλοι να ασχολούνται με αυτούς.
- Μια συχνή αιτία της λύπης είναι ο εγωισμός μας, η υπερηφάνεια μας, η επιθυμία μας να είμαστε μεγάλοι και να το δείχνουμε.
- Η αληθινή μετάνοια γεννά χαρά. Οτιδήποτε γεννά λύπη και εσωτερικό πνίξιμο δεν είναι μετάνοια, αλλά δαιμονική κατάσταση.
- Όταν καταβαλλόμαστε από τη λύπη, οδηγούμαστε στην αδράνεια, στην ακηδία, στην πνευματική παράλυση. Και ο λόγος που συμβαίνει αυτό, είναι γιατί είχαμε τη φαντασίωση ότι αξίζαμε για κάτι μεγάλο αλλά αποτύχαμε.
- Ο ράθυμος συνηθίζει μέσα στη λύπη του να κάνει σχέδια. Και όσο αυτά τα σχέδια δεν πραγματοποιούνται, τόσο πιο ράθυμος και λυπημένος γίνεται.
- Το να θρηνώ για τις αμαρτίες μου είναι μια αρρωστημένη κατάσταση.
- Όσο περισσότερο κλαιγόμαστε για τις αμαρτίες μας, τόσο περισσότερο αμαρτάνουμε. Γιατί η στάση μας αυτή φανερώνει τον πληγωμένο εγωισμό μας.
- Ο διάβολος στήνει πολλές παγίδες για να ρίξει τους ανθρώπους στη λύπη και κυρίως αυτούς που θέλουν τον Θεό στη ζωή τους, γιατί η λύπη κρύβεται κάτω από την ταπεινοσχημία.
- Ο πραγματικά ταπεινός είναι και ανδρείος. Μετά από κάθε πέσιμο, ξανασηκώνεται και προχωράει. Αντίθετα, ο ταπεινόσχημος, αυτός δηλαδή που εμφανίζεται ως ταπεινός αλλά δεν είναι, μετά από κάθε πέσιμο περιεργάζεται στις αμαρτίες του και κλαίει τη μοίρα του. Γιατί δεν αποδέχεται ούτε τον εαυτό του ούτε τον Θεό, αφού άλλωστε αυτά πάνε μαζί.
- Η ταπεινοσχημία είναι το καμουφλάζ κάποιου που ψευδώς μετανοεί και που ψευδώς αισθάνεται την αγάπη του Θεού.
- Μετάνοια δεν είναι οι δακρύβρεκτες ομολογήσεις της ζωής μας, αλλά η στροφή μας προς τον Θεό. Γιατί, εάν εγώ δακρύβρεκτα ομολογώ διαρκώς τις αμαρτίες μου αλλά τις αναφέρω στον εαυτό μου -ή και σε κάποιον άλλον- και όχι στον Χριστό, τότε δεν μετανοώ.
- Η αυτοαναφορικότητα της αμαρτίας είναι μεγάλη πτώση και μεγάλος εγωισμός.
- Μετάνοια είναι το να πω καθαρά στον Χριστό «Αυτός είμαι, ένα ρεμάλι, ελέησέ με».

- Η συνεχής μετάνοια δεν είναι μια προσπάθεια να βελτιώσω τον εαυτό μου, αλλά μια μάχη να συνάψω σχέση με τον Χριστό.
- Στην εξομολόγηση πηγαίνουμε, για να ομολογήσουμε στον Χριστό πόσο προσβάλλαμε τη σχέση μας μαζί Του και πόσο θέλουμε να αποκαταστήσουμε αυτή τη σχέση.
- Ο λόγος που, αν και τυπικά χριστιανοί, είμαστε βυθισμένοι μέσα στη λύπη μας, είναι γιατί μελετούμε τον εαυτό μας και δεν τον βγάζουμε νικητή, ενώ δεν είναι αυτό το ζητούμενο.
- Μόνο όταν έχουμε τον Θεό, έχουμε χαρά.
- Δεν υπάρχει μεγαλύτερο βάσανο από τους λογισμούς της λύπης και δεν υπάρχει μεγαλύτερος άθλος από την άρνηση των λογισμών της λύπης.
- Ο δαίμονας της λύπης θέλει ο άνθρωπος να ασχολείται συνεχώς με τις αμαρτίες του και να θρηνεί γι' αυτές.
- Ο δαίμονας της λύπης στήνει στον άνθρωπο παγίδες. Και όταν ο άνθρωπος πέφτει σε αυτές, μετά ο ίδιος δαίμονας τον κατηγορεί και του λέει να κλάψει και να χτυπά το κεφάλι του. Αλλά ακόμα κι όταν ο άνθρωπος έχει επιτυχίες, ο δαίμονας τον ρίχνει σε λογισμό υπερηφάνειας ή σε άλλο πάθος, για να μπορέσει να τον αιχμαλωτίσει και μετά να τον διαλύσει.
- Η λύπη παραλύει τον άνθρωπο. Τον εξαντλεί από δυνάμεις και τον κάνει να τα βλέπει όλα πολύ δύσκολα.
- Να μην πιάνουμε κουβέντες με τους λογισμούς, γιατί πάντα οδηγούν σε αδιέξοδο.
- Η μετάνοια, όπως και όλη η πνευματική ζωή, έχει χαρά και κατάνυξη, όχι κατάθλιψη.
- Όταν κάτι φέρνει χαρά, ηρεμία, δύναμη και όρεξη για συνέχιση της προσπάθειας και της πορείας, είναι από τον Θεό. Αντίθετα, όταν κάτι φέρνει λύπη, ταραχή, εξάντληση και ραθυμία, δεν είναι από τον Θεό.
- Να μην ασχολούμαστε με το τι κάναμε πριν, αλλά με το πώς θα προχωρήσουμε από τώρα και στο εξής, έχοντας συνοδοιπόρο μας τον Χριστό.
- Το αυτομαστίγωμα για τις αμαρτίες μας και τα λάθη μας δεν είναι πράξη ευθύνης, γι' αυτό και δεν καρποφορεί ποτέ. Αυτός που αυτομαστιγώνεται είναι βέβαιο ότι θα ξαναπέσει στα ίδια.
- Η διαρκής ανάλυση της κατάστασής μας δεν είναι πράξη ευθύνης. Πράξη ευθύνης είναι η εμπιστοσύνη μας στον Χριστό και η απόφασή μας να αλλάξουμε σύμφωνα με το θέλημά Του.
- Όταν δεν είμαι στραμμένος στον Θεό και χορτάτος από την αγάπη Του, βρίσκω νόημα με το να κλαίγομαι, για να κερδίζω το ενδιαφέρον των άλλων.
- Η Εκκλησία δεν "κολλάει" στην πτώση. Την ξεχνάει και προτρέπει την ψυχή να πορευτεί και πάλι προς τον Χριστό.
- Η επιλογή μας να στηριζόμαστε στον εαυτό μας και όχι στην αγάπη του Θεού είναι η αιτία του άγχους και της ανασφάλειας, που είναι οι μάστιγες της εποχής μας.
- Ο άνθρωπος που έχει λύπη και στεναχώρια βλέπει την αμαρτία ως αντικαταθλιπτικό, δηλαδή νομίζει ότι αμαρτάνοντας θα νιώσει καλά, μόνο που τελικά με την αμαρτία η κατάστασή του χειροτερεύει.
- Η αποδοχή των λογισμών και η κουβέντα μαζί τους είναι εγωισμός, αιχμαλωσία και εξάντληση. Αντίθετα, η αδιαφορία απέναντι στους λογισμούς και άρα η απόρριψή τους είναι μέγιστη ελευθερία και οικονομία δυνάμεων.

- Τους λογισμούς να μην προσπαθούμε να τους πολεμήσουμε απευθείας, γιατί και δεν θα καταφέρουμε τίποτα και θα πάθουμε ζημιά. Ο μόνος τρόπος που αντιμετωπίζονται οι λογισμοί είναι η περιφρόνηση, η αδιαφορία.
- Καρδιά φρόνιμη σημαίνει καρδιά υπομονετική, ειρηνική, ατάραχη, ανδρεία, συνετή.
- Το καλύτερο αντίδοτο στους λογισμούς-πειρασμούς είναι το χιούμορ. Δεν το αντέχουν και φεύγουν μακριά.
- Ενώ φαίνονται πνευματικά το να ασχολούμαστε ως καλοί χριστιανοί με τη μελέτη των αμαρτιών μας και το να είμαστε πάντα σοβαροί και αγέλαστοι, στην πραγματικότητα πνευματικά είναι τα αντίθετά τους, δηλαδή το να μην ασχολούμαστε με τις αμαρτίες μας και το να έχουμε χιούμορ και γέλιο στη ζωή μας.
- Το χιούμορ είναι χαρακτηριστικό του έξυπνου ανθρώπου.
- Ο διάβολος είναι πονηρός αλλά όχι έξυπνος. (Άγιος Παΐσιος)
- Ο πραγματικά έξυπνος άνθρωπος νικά τον διάβολο με το χιούμορ του και το γέλιο του.
- Όταν μας έρχεται ένας λογισμός, αντί να προσπαθούμε να τον διώξουμε, κάτι που θα είναι μάταιο, ας βρούμε κάτι άλλο να ασχοληθούμε.

21-12-2025 Ο Χριστός της αφάνειας και του περιθωρίου

- Επειδή ο άνθρωπος δεν μπορούσε να πλησιάσει τον Θεό, έκανε ο Θεός την κίνηση. Ήρθε στον κόσμο και έγινε άνθρωπος, για να γίνει ο άνθρωπος θεός.
- Η σάρκωση του Υιού και Λόγου του Θεού είναι η συγκατάβαση, είναι το πλησίασμα, είναι η αποκάλυψη του Θεού προς τον άνθρωπο.
- Οι άνθρωποι δεν μπορούμε να ανακαλύψουμε τον Θεό. Μόνο να γίνουμε δεκτικοί των αποκαλύψεων Του μπορούμε.
- Ο Θεός αποκαλύπτεται στον άνθρωπο που δεν θέλει να ελέγχει κανέναν, ούτε τον ίδιο τον Θεό, αλλά παραδίδεται στον Θεό. Γιατί αυτό που χτίζει πραγματική σχέση δεν είναι ο έλεγχος, αλλά η εμπιστοσύνη και η παράδοση.
- Ο πνευματικός τοκετός προϋποθέτει την υπαρξιακή παρθενία, δηλαδή την απόλυτη αφοσίωση στο προσδοκόμενο πρόσωπο, δηλαδή στον Χριστό.
- Η θρησκευτικότητα ενός ανθρώπου δεν σημαίνει οπωσδήποτε και αποδοχή του Θεού, αλλά στην ουσία μπορεί να είναι άρνηση του Θεού, μάλιστα στο όνομα του Θεού. Αυτό συμβαίνει, όταν ο θρησκευόμενος άνθρωπος δεν ποθεί τον Θεό, αλλά την ανάδειξη της δύναμής του, του εαυτού του.
- Ό,τι συμβαίνει στη ζωή μας είναι ένα μέσο που οικονομεί ο Θεός, για να παρθενέψει η καρδιά μας, δηλαδή για να αφοσιωθεί σε Αυτόν. Όχι αρνούμενοι τον κόσμο, αλλά ως ενεργά μέλη του κόσμου.
- Ο Θεός δεν ήρθε στον κόσμο με κοσμικές προϋποθέσεις, γιατί δεν ήρθε για τους λίγους, αλλά ήρθε με τον πιο έσχατο τρόπο, για να ελπίζει και ο πιο έσχατος.
- Για να μπορέσουμε να μπούμε στη συχνότητα του Χριστού, οφείλουμε να είμαστε επιεικείς με τους ανθρώπους, δηλαδή να θέλουμε τους ανθρώπους απροϋπόθετα στη ζωή μας, όπως δηλαδή κάνει κι ο Χριστός.

22-12-2025 Η απελπισία και η δειλία οδηγούν στην αμαρτία

- Πολλές φορές και από ανθρώπους εντός της Εκκλησίας δεν δίνεται σωστή αγωγή.
- Ο δειλός και αναποφάσιτος είναι στην ουσία άπιστος. Νομίζει ότι όλα μπορεί να τα ρυθμίζει ο ίδιος, δεν εμπιστεύεται τον Θεό και δεν αφήνεται σε Αυτόν. Βλέπει τον Θεό ως κάποιον που υπάρχει, για να τον επιβραβεύει ή τον τιμωρεί.
- Όλη η πνευματική ζωή είναι ένα άφημα στην αγάπη του Θεού, στη χάρη του Θεού.
- Ο άνθρωπος που πραγματικά θέλει τον Θεό δεν φοβάται την αμαρτία.
- Πίσω από την αμαρτία που κάνουμε βρίσκεται η προσπάθειά μας να επιτύχουμε με τις δικές μας δυνάμεις, ενώ η έννοια μας θα έπρεπε να είναι η σύναψη σχέσης με τον Χριστό.
- Στην ουσία, όλος ο πνευματικός αγώνας μας είναι να πάψουμε να αμυνόμαστε στον Θεό.
- Τα πάθη και οι αμαρτίες μας είναι αντιδράσεις του εγωισμού μας, που μας χωρίζουν από τον Θεό και κατ' επέκταση από τους συνανθρώπους μας.
- Η αντικοινωνικότητα, το κλείσιμο και η απομόνωση κάποιων ανθρώπων της Εκκλησίας φανερώνει ότι η πνευματική ζωή αυτών των ανθρώπων δεν είναι γνήσια και υγιής, αλλά ψευδής και νοσηρή.
- Να μην βάζουμε τη δική μας προσπάθεια πάνω από τον Θεό, αλλά να ζητούμε από τον Θεό να αναλάβει Αυτός τον αγώνα μας.
- Όταν κάποιος συνεχώς αξιολογεί τον εαυτό του και θέλει να φαίνεται στους άλλους, στην πραγματικότητα υπηρετεί τα πάθη του και δεν θέλει τον Θεό.
- Να μην φοβόμαστε τα πάθη μας. Όταν τα φοβόμαστε, τα δίνουμε αξία και φανερώνουμε ότι στην πραγματικότητα τα θέλουμε.
- Όσο πιο πολύ αγαπάμε τον Θεό, τόσο περισσότερο χάνουν δύναμη τα πάθη μας και άρα δεν τα φοβόμαστε.
- Αν θέλουμε να απαλλαγούμε από τα πάθη μας και τις δυσκολίες μας, οφείλουμε να μην μελετούμε τον εαυτό μας, την κατάστασή μας.
- Όταν συνεχώς μελετούμε και αξιολογούμε τον εαυτό μας, αυτό μας απονευρώνει, μας κάνει να μην μπορούμε να κάνουμε τίποτα, ούτε και να στραφούμε προς τον Θεό ακόμα.
- Άλλο η μελέτη-αξιολόγηση-ανάλυση του εαυτού μου και άλλο η αυτογνωσία μου.
- Η αυτογνωσία είναι απαραίτητη για να γνωρίζουμε ποιοι είμαστε και πού βρισκόμαστε και άρα ποιες είναι οι πραγματικές ανάγκες μας και πώς μπορούμε με τον καλύτερο τρόπο τις ικανοποιήσουμε.
- Να μην είμαστε επιπόλαιοι με το μυστήριο της Θείας Κοινωνίας. Να έχουμε κάνει σωστή προετοιμασία πριν πάμε να κοινωνήσουμε.
- Η Θεία Κοινωνία δεν ενεργεί μέσα μας μαγικά, αλλά σύμφωνα με την κατάσταση στην οποία βρισκόμαστε, όταν πηγαίνουμε να τη λάβουμε.
- Η συστολή και η συναίσθηση είναι απολύτως απαραίτητες πριν από το μέγιστο δώρο της Θείας Κοινωνίας, γιατί χωρίς αυτές είναι αδύνατον η Θεία Κοινωνία να ενεργήσει. Μπορεί μάλιστα και να μας βλάψει.
- Οι άνθρωποι που κοινωνούν επιπόλαιοι, δηλαδή χωρίς τελικά να αλλάζουν, τείνουν προς τη θανάσιμη αμαρτία, που είναι η αμετανοησία-σκληρότητα.

- Πίσω από τη συνεχή μας αυτοαξιολόγηση βρίσκεται η επιθυμία μας να μας αναγνωρίζουν οι άλλοι, να φαινόμαστε σημαντικοί στους άλλους.
- Οφείλουμε να συνειδητοποιήσουμε ότι δεν είμαστε όλοι για όλα και δεν μας πέφτει λόγος για όλα. Μόνο οι ισορροπημένοι και αναπαυμένοι εσωτερικά άνθρωποι το συνειδητοποιούν αυτό, οι οποίοι όμως είναι η μειοψηφία.
- Ο άνθρωπος που χώνεται και θέλει να έχει λόγο σε όλα, αν και φαίνεται κοινωνικός, στην πραγματικότητα κομπλεξικός είναι. Κοινωνικός είναι αυτός που ούτε ο ίδιος ασχολείται αναλυτικά με τον εαυτό του ούτε θέλει οι άλλοι να ασχολούνται με αυτόν.
- Ωφελούμαστε πολύ, όταν είμαστε άνθρωποι της εργασίας και της προσφοράς και όταν πάντα αναλαμβάνουμε τις ευθύνες μας. Αντίθετα, η τεμπελιά, η τσιγκουνιά και η μετατόπιση των ευθυνών μας σε άλλους έχει για μας καταστροφικά αποτελέσματα.
- Ο πνευματικός άνθρωπος αναλαμβάνει πάντα τις ευθύνες του και ποτέ δεν τις μετατοπίζει σε άλλους. Σε ό,τι κάνει και σε ό,τι του συμβαίνει τον διακρίνει η υπευθυνότητα.
- Η απελπισία και η δειλία οδηγούν στην αμαρτία, ενώ η ανδρεία οδηγεί στην αρετή.
- Το να φοβόμαστε τις δυσκολίες είναι ανοησία, γιατί οι δυσκολίες είναι αυτές που μας ενεργοποιούν και μας εξελίσσουν.
- Όταν κλαιγόμαστε για τις αμαρτίες μας και για την κατάστασή μας, χάνουμε τη δύναμη να δράσουμε, να ξεκολλήσουμε και να προχωρήσουμε.
- Όταν μας μπαίνουν λογισμοί για τα πάθη μας, να θυμόμαστε ότι έχουμε και αρετές.
- Πίσω από τα περισσότερα πάθη συνήθως υπάρχει η κατάθλιψη, το κενό. Και πίσω από την κατάθλιψη υπάρχει η απελπισία και η έλλειψη εμπιστοσύνης στην αγάπη Θεού.
- Ο άνθρωπος που έχει κατάθλιψη βλέπει την αμαρτία ως αντικαταθλιπτικό, όμως σίγουρα αυτή δεν είναι αντικαταθλιπτικό, αφού οδηγεί σε ενοχές στη συνέχιση ενός φαύλου κύκλου.
- Η ανδρεία είναι αυτή που μαζί με τον Θεό νικά τα πάθη.
- Και ο ίδιος ο Θεός να σου πει ότι είσαι για την κόλαση, εσύ να μην Τον πιστέψεις, γιατί ο Θεός αλλάζει γνώμη. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Ο Θεός τιμά τις ανδρείους, δηλαδή αυτούς που πέφτουν και ξανασηκώνονται, όχι τους δειλούς και τους μυξοκλαμένους.
- Ό,τι κι αν είμαστε και ό,τι κι αν κάναμε, ας κλείσουμε τις πόρτες στους φόβους μας και γενικά στους λογισμούς μας και ας ανοίξουμε την καρδιά μας στον Χριστό.

11-01-2026 Το Φως που ζητά η ψυχή μας

- Αυτό που έχει ανάγκη ο άνθρωπος δεν είναι μια έξυπνη γνώμη ή ένας ωραίος σχεδιασμός για να του λυθούν τα προβλήματα και να ανακτήσει τις δυνάμεις του. Αυτό που έχει ανάγκη ο άνθρωπος είναι να βγει από την υπαρξιακή του άγνοια, δηλαδή να δει και να λάβει το Φως, που είναι το πρόσωπο του Χριστού.
- Το Φως του Χριστού δεν το ανακαλύπτουμε, αλλά μας αποκαλύπτεται, όταν βρισκόμαστε στα σκοτάδια μας και συνειδητοποιήσουμε τα όριά μας, δηλαδή ότι όσο κι αν τα επεκτείνουμε, δεν μπορούμε να γευτούμε την αλήθεια.

- Ο κόσμος έχει εκατομμύρια "προτάσεις ζωής", που κάθε μία από αυτές είναι στην πραγματικότητα οσμή θανάτου. Είναι κλείσιμο στον εαυτό μας και επιτάχυνση της φθοράς μας.
- Ο Χριστός μάς δίνει νόημα ζωής. Μας δίνει την μόνη πρόταση αληθινής ζωής.
- Εφόσον συνειδητοποιήσουμε αυτό το δώρο του Θεού τον λόγο για τον οποίο ζούμε, στη συνέχεια προσπαθούμε να διαφυλάξουμε αυτόν τον θησαυρό. Δηλαδή παλεύουμε με τα πάθη μας, με τους εγωισμούς μας, με οτιδήποτε μας εμποδίζει να μεταλαμβάνουμε του Φωτός.
- Όλη τη δουλειά της φώτισης και της σωτηρίας μας την κάνει ο Θεός. Το μόνο που χρειάζεται εμείς να κάνουμε είναι να παραμένουμε ανοιχτοί σε Αυτόν, ώστε να αναγνωρίζουμε τα δώρα που μας στέλνει.
- Αυτό που ο Θεός ζητάει από μας είναι η μετάνοιά μας, η επιστροφή μας. Άλλωστε τίποτε άλλο δεν έχουμε να Του δώσουμε.
- Άγιος δεν είναι ο αναμάρτητος. Άγιος είναι αυτός που μετανοεί, που έχει ενεργοποιημένη την καρδιά του, που έχει ξυπνήσει τα πνευματικά του αισθητήρια, με τα οποία μπορεί πλέον να αναζητά τον Θεό.
- Όσο γαντζωνόμαστε σε αυτά που δίνει ο κόσμος και υποκαθιστούν τον Θεό, τόσο βαθαίνει το κενό και το σκοτάδι μέσα μας.
- Το να πιστεύουμε ότι ο Θεός μάς ανταμείβει για τα κατορθώματά μας είναι η μεγαλύτερη ανοησία. Ο Θεός προσφέρει τα δώρα Του σε όλους, ανεξάρτητα από το πόσο αμαρτωλός είναι ο καθένας μας.
- Μόνο αν παραδεχτούμε ότι είμαστε στο σκοτάδι, θα μπορέσουμε να λάβουμε την εμπειρία του Φωτός του Θεού, που είναι η παρουσία του Χριστού στη ζωή μας.

12-01-2026 Αγαπώ όταν παραβλέπω τα λάθη

- Αυτό που βοηθάει στην καλλιέργεια αρετών είναι ο με επίγνωση σωματικός κόπος.
- Τα πάθη είναι γεννήματα της αμέλειας και της ραθυμίας. (Αβάς Ησαΐας)
- Η αμέλεια και η ραθυμία οδηγούν στο κενό και την απελπισία και το κενό και η απελπισία οδηγούν στα πάθη.
- Τα πάθη είναι λανθασμένες προσπάθειες του ανθρώπου για εύρεση νοήματος και χαράς.
- Η βάση των παθών μας είναι η έλλειψη της χαράς.
- Ο με επίγνωση σωματικός κόπος ελκύει τη χάρη του Θεού.
- Όταν ο κόπος μου είναι ανεπίγνωτος και μέσω αυτού επιζητώ αυτοδικαίωση, αυτό είναι για μένα μια παγίδα.
- Η ακατακρίσια είναι τοίχος προστασίας στον πνευματικό αγώνα του ανθρώπου.
- Όταν κρίνουμε, διώχνουμε τη χάρη του Θεού. (Αβάς Ησαΐας)
- Να μην μπαίνουμε στις ζωές των άλλων ανθρώπων και μάλιστα για να τους κρίνουμε.
- Να βλέπουμε τον κάθε άνθρωπο σαν να είναι άγιος, ακόμα κι αν δεν είναι αυτή τη στιγμή.
- Κάθε άνθρωπος είναι ένας εν δυνάμει άγιος.
- Την αμαρτία του άλλου να μην τη λογίζουμε, γιατί δεν ξέρουμε: α) σε τι κατάσταση ήταν όταν τη διέπραξε και β) αν, αφού τη διέπραξε, μετανόησε.
- Τα κριτήρια του Θεού είναι τελείως διαφορετικά από τα ηθικά κριτήρια των ανθρώπων.

- Η υπόδειξη-συμβουλή μου στον άλλον πολλές φορές υποκρύπτει κατάκριση.
- Η ενασχόληση με τις ζωές των άλλων δείχνει ότι δεν ασχολούμαστε με τον εαυτό μας.
- Όταν ανακατευόμαστε στις ζωές των άλλων, γινόμαστε ευάλωτοι στον πειρασμό.
- Αυτός που ελέγχει τη γλώσσα του, ώστε δεν κρίνει και δεν μιλά αδιάκριτα, είναι άνθρωπος που πραγματικά μετανόησε και ασκεί την αρετή.
- Ο λόγος μας κάποιον άνθρωπο μπορεί να τον αναστήσει ή να τον σκοτώσει.
- Με τη φλυαρία μας ξοδεύουμε και χάνουμε ό,τι καλό έχουμε μέσα μας, ακόμα και την ικανότητα της προσευχής.
- Ο λόγος μας μαρτυρεί την εσωτερική μας κατάσταση.
- Η ποιότητα ενός ανθρώπου φανερώνεται από τον λόγο του και από τον τρόπο του.
- Σε ό,τι κάνουμε δύο πράγματα έχουν μεγάλη σημασία: α)Ο λόγος για τον οποίο το κάνουμε και β)το αν έχουμε επίγνωση και συνείδηση του τι κάνουμε.
- Η συνειδητοποιημένη ελεημοσύνη μάς κάνει να παραβλέπουμε τα λάθη του άλλου και μας μαθαίνει να αγαπάμε.
- Η ελεημοσύνη είναι έκφραση ευσπλαχνίας, αναγνώρισης και αποδοχής ακόμη και του ευτελέστερου ανθρώπου.
- Ο ελεήμων είναι και ταπεινός.
- Η ανελεημοσύνη ταυτίζεται με τη σκληροκαρδία και την έλλειψη αρετής.
- Οι άνθρωποι που μας περιβάλλουν είναι εικόνες του Θεού, μέλη του σώματος του Χριστού, κεκλιμένοι για τη Βασιλεία των Ουρανών, ακόμη κι όταν είναι βυθισμένοι στα έσχατα της αμαρτίας.
- Αγάπη και ελεημοσύνη είναι η παράβλεψη των αμαρτιών, των παθών και των αδυναμιών του άλλου ανθρώπου.
- Είναι πολύ σημαντικό να μην μένουμε στο πώς φαίνεται ένας άνθρωπος, αλλά να βλέπουμε το βάθος του, την ουσία του, το ότι είναι ένας εν δυνάμει άγιος.
- Μπορεί η Εκκλησία να είναι γεμάτη από αμαρτωλούς ανθρώπους, η ίδια η Εκκλησία όμως είναι αγία και θα παραμείνει για πάντα αγία.
- Να βλέπουμε την κρυμμένη ομορφιά που ο κάθε άνθρωπος έχει πίσω από την όποια εξωτερική ασχήμια του.
- Αγαπώ σημαίνει βγάζω στην επιφάνεια τον κρυμμένο καλό εαυτό του άλλου.
- Η φιλολογία περί του Αντίχριστου, σύμφωνα με την οποία παντού κυριαρχεί το κακό και ο διάβολος και πουθενά δεν υπάρχουν σωστοί άνθρωποι, είναι δαιμονική. Αποτέλεσμα αυτής της καχυποψίας προς όλους και όλα είναι να πέφτει ο άνθρωπος στην απελπισία και την απόγνωση. Αλλά και να λέει «αφού είναι όλοι έτσι, εγώ γιατί να είμαι καλός», δηλαδή να στηρίζει τη δική του παρανομία, να δικαιολογεί τη δική του αμαρτία και πλέον να μπορεί να ζει ως αμαρτωλός και ως άπιστος.
- Να μην ασχολούμαστε με το κακό. Να μην ασχολούμαστε με την αμαρτία του άλλου.
- Η αγάπη παρορά-παραβλέπει τα λάθη του άλλου ανθρώπου, εστιάζει στην ομορφιά που κρύβεται μέσα του και έτσι τον εμπνέει να προχωρήσει.

- Ο διάβολος προσπαθεί να κλέψει την ειρήνη μας. Να μας μπλέξει στα προβλήματα των ανθρώπων ως διαιτητή ή ως καθοδηγητή ή ως θεραπευτή. Όμως χάνοντας την ειρήνη μας, και εμείς ζημιωνόμαστε και κανέναν δεν μπορούμε να βοηθήσουμε.
- Να μην παρασυρόμαστε εμπλεκόμενοι στις λανθασμένες συμπεριφορές των ανθρώπων δήθεν για να τους βοηθήσουμε.
- Η ενασχόλησή μας με τα λάθη των άλλων είναι πνευματική πτώση. Να ασχολούμαστε μόνο με τα δικά μας λάθη, καταθέτοντάς τα μαζί με τη συγνώμη μας στον Θεό.
- Αν έχουμε την προσευχή και τη χάρη να πούμε στον άλλον κάποια κουβέντα που θα τον αναστήσει πνευματικά στο πρόβλημά του, τότε να το κάνουμε. Αν δεν έχουμε αυτές τις προϋποθέσεις, τότε οφείλουμε να σιωπήσουμε. Γιατί διαφορετικά θα τον πονέσουμε.
- Δεν μπορεί να είμαι του Χριστού, αν δεν είμαι ευαίσθητη ύπαρξη που συμπάσχει με τον κάθε κολασμένο.
- Αν δεν μπορώ να μπω στην ψυχή του άλλου και να τον αγκαλιάσω στο πρόβλημά του, τότε ας ζητήσω από τον Θεό να ελεήσει τόσο αυτόν, όσο και εμένα, αφού στην ίδια κόλαση είμαστε.
- Κάποιος που κατακρίνω εδώ στη γη πόσο σίγουρος είμαι ότι δεν θα με κρίνει μαζί με τον Χριστό στον Ουρανό;
- Το μέτρο με το οποίο θα κριθούμε στον Ουρανό το ορίζουμε εμείς οι ίδιοι εδώ στη γη.
- Αν δεν είμαστε σίγουροι για τη σωτηρία μας, πώς κρίνουμε τον άλλον; Αλλά και αν είμαστε σίγουροι για τη σωτηρία μας, τότε δεν είμαστε καλά στα μυαλά μας.
- Στην ασκητική γλώσσα της Εκκλησίας το παρορώ καταλήγει να έχει την έννοια του διορώ, δηλαδή διαβλέπω, καθορώ, δηλαδή βλέπω καθαρά, εμβασθύνω, ανακαλύπτω την αλήθεια που υπάρχει εσωτερικά και δεν φαίνεται στο πρόσωπο.
- Αγαπώ τον άλλον σημαίνει ότι διακρίνω την ομορφιά και την αξία που έχει, αλλά που ο ίδιος αγνοεί ότι έχει, και τον εμπνέω να πιστέψει σε αυτήν την ομορφιά και σε αυτήν την αξία.
- Αγαπώ τον άλλον σημαίνει ότι διεισδύω στα έγκατα της ύπαρξης του άλλου, βρίσκω το καλό που έχει, το χάρισμα του Θεού που έχει και το βγάζω στην επιφάνεια.
- Όσο περισσότερο γνωρίζω τον άλλον, τόσο περισσότερο μπορώ να τον αγαπήσω. Για να αρχίσω να γνωρίζω όμως τον άλλον, πρέπει πρώτα να αρχίσω να γνωρίζω τον εαυτό μου και να τον καλλιεργώ πνευματικά.
- Η σιωπή είναι η πιο ενεργητική κατάσταση, που μάλιστα αποκαλύπτει τα προβλήματα του ανθρώπου. Όσο πιο πολύ μιλάμε, τόσο πιο πολύ κουκουλώνουμε τα προβλήματα.
- Η σιωπή και η προσευχή, μαζί με τη συναίσθηση ότι ο άλλος άνθρωπος είναι εικόνα του Θεού, μου οξύνουν τα αισθητήρια και με κάνουν να βλέπω την αλήθεια του άλλου ανθρώπου.
- Το να διακρίνουμε την ομορφιά του άλλου πίσω από τη εξωτερική του κακότητα είναι μια καθημερινή άσκηση, ένας καθημερινός αγώνας.

18-01-2026 Αχαριστία και ευγνωμοσύνη

- Η πίστη μας και η εμπιστοσύνη μας δεν είναι πάντα δικαιωμένες, δηλαδή σε ό,τι κάνουμε ή επιδιώκουμε. Δικαιώνονται ή όχι ανάλογα με τα κίνητρα, τους λόγους που έχουμε πίσω από τις ενέργειες ή τις επιδιώξεις μας.

- Ο κλεισμένος στον εαυτό του και στα θελήματά του άνθρωπος δεν μπορεί να σχετισθεί με κανέναν και κατά συνέπεια δεν μπορεί να έχει πνεύμα ευχαριστίας και ευγνωμοσύνης.
- Έχουμε υπόσταση, είμαστε δηλαδή κάτι, όταν μπορούμε να βγαίνουμε από τον εαυτό μας και να σχετιζόμαστε. Διαφορετικά δεν είμαστε τίποτα.
- Πίσω από την αχαριστία πάντα υπάρχουν οι προσδοκίες. Δηλαδή χωρίς τις προσδοκίες η αχαριστία δεν θα είχε πιθανότητες ύπαρξης.
- Οι προσδοκίες εκβιάζουν τη σχέση.
- Αυτός που διακατέχεται από το πνεύμα της αχαριστίας δεν νοιάζεται για τη σχέση. Γι' αυτό, όταν οι προσδοκίες του δεν πραγματοποιηθούν, γεμίζει από λογισμούς θυμού και εκδίκησης.
- Το πνεύμα της αχαριστίας κάνει τον άνθρωπο να ζει με φόβο, αγωνία, καχυποψία.
- Πίσω από το ευχαριστιακό πνεύμα υπάρχει η προτεραιότητα στη σχέση. Ο άνθρωπος της ευχαριστίας και της ευγνωμοσύνης πάνω από όλα βάζει τη σχέση.
- Ο άνθρωπος που έχει πνεύμα ευχαριστίας βλέπει τον άλλον ως πολύ σημαντικό, ό,τι και να είναι, ό,τι και να κάνει. Τον βλέπει ως τον ίδιο τον Χριστό.
- Ο ναρκισσιστής, όταν βρίσκεται σε κάποια γιορτή, επειδή δεν μπορεί να συμμετάσχει στη χαρά της γιορτής, θα εμφανίσει ένα πρόβλημα, για να κάνει αισθητή την παρουσία του, βέβαια με αρνητικό τρόπο.
- Αυτός που έχει το πνεύμα της ευχαριστίας χαίρεται όταν τον αναγνωρίζουν, αλλά δεν λυπάται όταν τον αγνοούν. Γιατί όπου υπάρχει το πνεύμα της ευχαριστίας υπάρχουν και τα πνεύματα του σεβασμού, της ευγένειας και της ταπείνωσης.
- Η ηθική με τον Χριστό είναι χαρά, ενώ χωρίς τον Χριστό είναι βάσανο.
- Μόνο εφόσον συνάψουμε σχέση με τον Χριστό, μπορούμε να έχουμε πνεύμα ευχαριστίας.
- Ευχαριστιακό πνεύμα έχει ο άνθρωπος που μετά τη Θεία Ευχαριστία βλέπει όλους τους άλλους ως Χριστούς, τους ευγνωμονεί, τους τιμά και τους υποκλίνεται.

19-01-2026 Μακάρι να ξέραμε να αγαπάμε

- Η λέξη αγάπη είναι η πιο κακοποιημένη, όσον αφορά στο περιεχόμενο που της δίνουμε.
- Με τη λέξη αγάπη πολύ συχνά εννοούμε την ικανοποίηση των επιθυμιών μας, των αναγκών μας και των επιδιώξεών μας, θέτοντας ως κέντρο της ζωής μας τον εαυτό μας.
- Αγνός είναι ο άνθρωπος που μένει απερίσπαστος στον ουσιαστικό λόγο της ζωής του.
- Η αγνότητα γεννιέται από την αγάπη.
- Η αγάπη καθαρίζει τον άνθρωπο, τον αδειάζει από εγωιστικές επιδιώξεις και πάθη.
- Η πραγματική αγάπη μάς οδηγεί στο ξεπέρασμα των παθών και στην ανάπαυση της ψυχής.
- Η βιολογική σχέση δεν εξασφαλίζει και την ποιότητα της αγάπης. Συχνά οι γονείς βλέπουν τα παιδιά τους ως προέκταση του εαυτού τους και είναι χειριστικοί απέναντί τους, δηλαδή τα "αγαπούν", μόνο όταν ικανοποιούν τις προσδοκίες τους.
- Ο άνθρωπος που αγαπά γίνεται άτρωτος, δεν πληγώνεται. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Άλλο έρωτας και άλλο αγάπη.
- Πολλές φορές ο έρωτας είναι εχθρός της αγάπης, καθώς μπορεί να έχει απαιτητικότητα, κτητικότητα, έλεγχο, θίξιμο, προσβολή, σύγκριση, ζήλια, φθόνο. Η αγάπη δεν τα έχει αυτά.

- Ο άνθρωπος που έχει αγάπη, παρότι μπορεί να βρίσκεται μέσα στον εμπαθή και αμαρτωλό κόσμο, κυριολεκτικά ανάμεσα σε δαίμονες, μένει ανεπηρέαστος, επειδή είναι θωρακισμένος από την αγάπη του.
- Εάν η ζωή μας ορίζεται από το περιβάλλον μας, τότε ποτέ δεν θα είμαστε ελεύθεροι.
- Να έχουμε τέτοια αγάπη και ωριμότητα, που να μην εξαρτόμαστε από το περιβάλλον μας.
- Η μεγαλύτερη άσκηση είναι η άσκηση της αγάπης.
- Η ψυχή αυτού που έχει αγάπη είναι άβατη από δαιμονιώδη ενεργήματα και από τα φρυάγματα, τους κομπασμούς του υποσυνείδητου. (Αβάς Ησαΐας)
- Είμαστε κατά φαντασία χριστιανοί και ζούμε κατά φαντασία πνευματικές καταστάσεις.
- Αυτός που έχει την αγάπη του Χριστού είναι τόσο γεμάτος και ελεύθερος, που δεν έχει την ανάγκη να αποδείξει κάτι ούτε να υπερισχύσει έναντι των άλλων.
- Ο θυμός σημαίνει μη πραγματοποίηση προσδοκιών και φανερώνει εγωκεντρικότητα, μειονεξία και προσπάθεια να φανούμε ισχυροί.
- Η πολυφαγία είναι σύμπτωμα ύπαρξης συναισθηματικού κενού.
- Μετανοώ πραγματικά, όταν καταθέτω στον Θεό τα σκοτάδια μου χωρίς δικαιολογίες και προφάσεις και ταυτόχρονα αποφασίζω να ακολουθήσω τον δρόμο της αγάπης.
- Ο περισπασμός από τον λόγο της ύπαρξής μας και την αγνότητα γεννά τα πάθη και η σκληροκαρδία γεννά την οργή, που είναι το αντίθετο της αγάπης.
- Είναι μεγάλη παγίδα να ερωτευτούμε κάποιον μόνο από τα εξωτερικά του χαρακτηριστικά και χωρίς να ακούσουμε και να προσέξουμε τον λόγο της ύπαρξής του, αν έχει.
- Θα έχουμε τον Θεό, μόνο αν πνευματικά καλλιεργούμε και ασκούμε τον εαυτό μας.
- Μόνο αν αγκαλιαστούμε αληθινά με τον Θεό και δεχτούμε την αγάπη Του, θα μπορέσουμε να αγκαλιαστούμε αληθινά και με τους ανθρώπους.
- Όταν θέλω να ελέγχω κάποιον, η ζωή μου μαζί του δυσχεραίνεται και γίνεται μία τραγωδία.
- Όταν αγαπάμε συμφεροντολογικά, δηλαδή ψεύτικα, πάντα κάτι ακόμα θα ζητάμε από τον άλλον και δεν θα ικανοποιούμαστε ποτέ. Και στο τέλος μπορεί να χάσουμε την ψυχική μας υγεία, π.χ. παθαίνοντας μία κατάθλιψη, αφού δεν θα βρίσκουμε νόημα στη ζωή μας.
- Η άσκηση είναι το μέσο με το οποίο θα μπορέσουμε να υπερβούμε τον σκόπελο του περισπασμού. Η πραγματική άσκηση της ψυχής είναι το να εχθρευόμαστε τον περισπασμό.
- Όσο κι αν τηρούμε το τυπικό της Εκκλησίας, αν είμαστε κουτσομπόληδες και χωνόμαστε στις ζωές των άλλων, καθόλου δεν ωφελούμαστε, αλλά αντίθετα ζημιωνόμαστε.
- Όταν ζούμε χωρίς άσκηση, όσες περισσότερες επιθυμίες μας ικανοποιούνται, τόσο περισσότερα ζητάμε.
- Να δίνουμε χρόνο στην πραγματοποίηση των επιθυμιών μας. Να μάθουμε την υπομονή.
- Η με επίγνωση σιωπή είναι κατάσταση προσευχής.
- Η φλυαρία συνδέεται με τη ραθυμία και την ακηδία, ενώ η σιωπή με τη δημιουργικότητα.
- Η πολυλογία αντιστρατεύεται τη διάθεση για πνευματική ζωή.
- Η πολυλογία όχι μόνο διαρρηγνύει τις ανθρώπινες σχέσεις, αλλά μεγεθύνει και την οργή που προέρχεται από τη σκληροκαρδία και τη μεταβάλλει σε μανία. Αντί η ζωή μας, η δουλειά μας, το έργο μας να είναι ο Θεός, η αρετή, γίνεται ο άλλος το έργο μας. (Αβάς Ησαΐας)

- Σε θέματα του άλλου μπορούμε να μπαίνουμε, μόνο αν ο ίδιος μας το ζητήσει και πάντα έχοντας ευγένεια και σεβασμό.
- Μας βλάπτει πολύ το να έχουμε έχθρες και συγκρούσεις με άλλους ανθρώπους.
- Οφείλουμε να είμαστε πολύ προσεκτικοί στο τι σκεφτόμαστε για τους άλλους ανθρώπους.
- Έχουμε πολλή ευθύνη για το τι σκεφτόμαστε εμείς για τους άλλους και καθόλου ευθύνη για το τι σκέφτονται οι άλλοι για μας.
- Όταν σκεφτόμαστε ή λέμε κάτι αρνητικό, κάτι κακό για κάποιον, γινόμαστε όργανο του αρνητικού πνεύματος, του κακού πνεύματος.
- Ο κακός λογισμός βάζει εμπόδια στην προσευχή μας και στη χάρη του Θεού.
- Πώς γίνεται να κοινωνάμε τον Χριστό, που λέει να αποδεχόμαστε όλους τους ανθρώπους και μάλιστα να τους έχουμε στην καρδιά μας, και εμείς να ξεσκίζουμε με τις σκέψεις μας και τα λόγια μας τους αδελφούς μας; Όταν χρονίσουν τέτοιες αντιφάσεις, γίνονται αγχώδεις διαταραχές, καταθλίψεις και άλλα ψυχολογικά προβλήματα.
- Όταν παραδεχόμαστε τις πτώσεις μας, αμέσως γαληνεύει η καρδιά μας.
- Οι δυσάρεστοι άνθρωποι που μπαίνουν στη ζωή μας στην ουσία μας καλούν να ασκηθούμε πνευματικά και να διαφυλάξουμε την ειρήνη στην καρδιά μας.
- Να θυμόμαστε ότι και ο πιο παλαβός και δυσάρεστος άνθρωπος εικόνα του Θεού είναι και ότι γι' αυτήν την ψυχή ο Θεός σταυρώθηκε. Πώς μπορώ εγώ να τον κρίνω; Άλλωστε σήμερα έκανε ένα λάθος αυτός, αύριο μπορεί το ίδιο λάθος να το κάνω εγώ.
- Αντί να κρίνω τον άλλον και να προσπαθώ να τον καθοδηγήσω, είναι καλύτερα να τονβάλω στην καρδιά μου, στην προσευχή μου και να ζητώ από τον Θεό να ελεήσει κι αυτόν και εμένα.
- Δεν μπορούμε να αλλάξουμε κανέναν. Ο άνθρωπος αλλάζει μόνο με τη χάρη του Θεού και εφόσον ο ίδιος ο άνθρωπος πάρει την απόφαση. Εμείς μπορούμε να βοηθήσουμε κάποιον μόνο με την προσευχή.
- Το να τρωγόμαστε μεταξύ είναι ό,τι πιο δαιμονικό, ό,τι πιο αρεστό στους δαίμονες. Και για αυτές τις φαγωμάρες ο σατανάς πάντα μας δίνει μια αφορμή και μια δικαιολογία, άλλοτε σημαντική και άλλοτε ασήμαντη.
- Όπου έχουμε ειρήνη και ενότητα εκεί πάντα είναι και το πνεύμα του Θεού.
- Να μην δίνουμε προσταγές και εντολές σε κανέναν άνθρωπο και με κανέναν τρόπο. Μπορούμε μόνο να προτείνουμε ευγενικά.
- Να μην απαιτούμε από τον άλλον, αλλά και να προσπαθούμε να μην ζητάμε από τον άλλον τίποτα. Άλλωστε δεν μπορούμε να γνωρίζουμε σε τι κατάσταση είναι ο καθένας κάθε στιγμή.
- Μέσω της ζωντανής σχέσης με τον Χριστό και της προσευχής ωριμάζουμε πνευματικά και συναισθηματικά. Περνούμε την τραγωδία και την περιπέτεια του ανθρώπινου αγώνα κι έτσι μπορούμε να ζήσουμε τη ζωή του κάθε ανθρώπου, και ας μην τον γνωρίζουμε.
- Οι ωραιότεροι άνθρωποι είναι αυτοί αντιλαμβάνονται τα εσώτερα των άλλων ανθρώπων και τα σέβονται.
- Η μεγαλύτερη άσκηση είναι να σεβόμαστε τους άλλους και να μπαίνουμε στη θέση τους.

- Όταν αγνοούμε την ψυχή του άλλου και τον κρίνουμε με τα δικά μας δεδομένα και τις δικές μας προϋποθέσεις, γινόμαστε οι πιο άδικοι όλης της οικουμένης. Είναι σαν να απαιτούμε από ένα παιδάκι να σηκώσει το βάρος που μπορούμε να σηκώσουμε εμείς.
- Ο καχύποπτος στα κοινωνικά ζητήματα, επειδή είναι και σκληρόκαρδος, αντιδρά και μάλιστα έντονα σε όποιον προσπαθεί να του δώσει ελπίδα και να του ζητήσει να τη μεταδώσει.
- Όποιος αντιδρά είναι ετοιμόρροπος. (Αβάς Ησαΐας)
- Ο αντιδραστικός άνθρωπος έχει ανάγκη από φροντίδα.
- Από έναν στεναχωρημένο, ταλαιπωρημένο ή βιαστικό άνθρωπο να μη ζητάμε τίποτα, ούτε καν να μας ακούσει. Θα αντιδράσει άσχημα.
- Οι δαίμονες που μπορεί να έχει ένας άνθρωπος φτιάχνουν αφορμές, για να πάνε και σε άλλους ανθρώπους. Εμείς, όταν αντιλαμβανόμαστε τέτοιες καταστάσεις, να προστατευόμαστε με τη σιωπή. Αν κάνουμε το λάθος να ανοίξουμε συζήτηση, θα έχουμε πέσει σε παγίδα.
- Κάθε άνθρωπος έχει τον δικό του κόσμο και αυτό οφείλουμε να το θυμόμαστε.
- Όποιος δημιουργεί στον πλησίον του το παραμικρό πρόβλημα, έστω κι αν ξεκινά με την καλύτερη διάθεση, είναι σκληρόκαρδος. (Αβάς Ησαΐας)
- Η έχθρα είναι έργο του διαβόλου, ο οποίος μας εκβιάζει με ένα σωρό προσχήματα αρετής.

25-01-2026 Ο Χριστός θέλει όλοι να σωθούμε

- Αυτό που μας σώζει δεν είναι η αρετή μας, αλλά η μετάνοιά μας.
- Άγιος δεν είναι ο αναμάρτητος, αλλά αυτός που βαθιά μετανοεί, στρέφει δηλαδή όλη του την ελευθερία στον Χριστό και εκφράζει τον πόθο του γι' Αυτόν.
- Ο Χριστός δεν νοιάζεται για το τι κάνουμε, αλλά για το πού είναι στραμμένη η καρδιά μας.
- Τα πάθη είναι χαρίσματα-αρετές που έχουν εκτραπεί.
- Για να μπορέσουμε να συναντήσουμε τον Χριστό, δύο πράγματα είναι απαραίτητα: α) Να ζητήσουμε το έλεος και τον φωτισμό του Θεού, ξεπερνώντας την ιδέα ότι μπορούμε να σωθούμε με τις δικές μας δυνάμεις και δυνατότητες. β) Να ξεπεράσουμε τη γνώμη του κόσμου, που είναι μια βαβούρα και που βάζει εμπόδια στη συνάντηση με τον Χριστό.
- Για να συναντήσω τον Χριστό, οφείλω να περιφρονήσω την πρόταση του κόσμου κι ως περιφρονηθώ κι εγώ από τον κόσμο.
- Η συνάντηση με τον Χριστό γιατρεύει όλα τα πάθη.
- Οι ανατροπές που κάνει ένας άνθρωπος μέσα του και γύρω του για να συναντήσει τον Χριστό είναι η ουσία της μετάνοιας και η αρχή της πνευματικής ζωής.

26-01-2026 Άξονες της πνευματικής ζωής κατά τον όσιο Σωφρόνιο

(Ομιλητής: π.Πέτρος, ηγούμενος Ιεράς Μονής Τιμίου Προδρόμου στο Essex)

- Το μεγαλύτερο θαύμα πάνω σε όλη την κτίση είναι η ένωση της καρδιάς του ανθρώπου με το αιώνιο Πνεύμα του Θεού. (Όσιος Σωφρόνιος)
- Το Ευαγγέλιο και η Παράδοση της Εκκλησίας μας δίνουν απαντήσεις σε όλα τα αδιέξοδα του σημερινού ανθρώπου.

- Στον κόσμο μάς δίνεται μια κατακερματισμένη γνώση, που αφορά τομείς του ανθρώπου. Μόνο με τη δύναμη του Αγίου Πνεύματος μπορεί ο ίδιος ο άνθρωπος να γνωρίσει το μυστήριο της φύσης του και αυτό σώζεται μέσα στην Ιερή Παράδοση.
- Το σώμα μας είναι ναός του Αγίου Πνεύματος. (Απόστολος Παύλος)
- Μόνο αν βρούμε την καρδιά μας, στρέψουμε δηλαδή τον νου στην καρδιά μας, και ζήσουμε σύμφωνα με τις βαθύτερες επιθυμίες της, θα μπορέσουμε να αποφύγουμε τις αμαρτίες.
- Ο νους του ανθρώπου είναι φιλομάκελος, δηλαδή όπου υπάρχει μακελειό, φασαρία, εκεί θέλει να πηγαίνει. (Πατέρες)
- Η προσευχή και η λειτουργική ζωή της Εκκλησίας μάς ωθούν στο μάζεμα του νου μας, στη συγκέντρωση του εαυτού μας.
- Για να βρούμε την καρδιά μας, η Εκκλησία μάς δίνει κάποια δυνατά μέσα. Το πρώτο από αυτά είναι η Θεία Λειτουργία.
- Είναι πολύ σημαντικό να μάθουμε τι γίνεται μέσα στη Θεία Λειτουργία.
- Έχουμε την τάση να ασπαζόμαστε τα πρότυπα του κόσμου, ιδίως αυτά που μας αρέσουν, αλλά έρχεται η ώρα που αυτή η ζωή μυρίζει θάνατο και ο άνθρωπος καταλαβαίνει ότι τίποτα δεν μπορεί να γεμίσει ένα κενό που υπάρχει μέσα του, το οποίο μπορεί να γεμίσει μόνο με τη χάρη του Θεού και την Εκκλησία.
- Μέσα στη Θεία Λειτουργία ερχόμαστε για να κάνουμε μία ανταλλαγή ζωής. Να φέρουμε τη δική μας ζωή και να δεχτούμε τη ζωή του Θεού.
- Όσο καλύτερη προετοιμασία κάνουμε κυρίως μέσω της προσευχής, τόσο περισσότερο ωφελούμαστε από τη Θεία Λειτουργία.
- Για όποιον θέλει να ζήσει χριστιανικά ο κόσμος πολλές φορές είναι ένας κατακλυσμός. Γι' αυτό ο άνθρωπος έχει ανάγκη να μπει στην "οπή της γης", που είναι η Θεία Λειτουργία. Εκεί λαμβάνει καινούργιο πλήρωμα ζωής και έτσι αποκτά τη δυνατότητα να στέκεται στον κόσμο.
- Το δεύτερο μέσο που μας δίνει η Εκκλησία για να βρούμε την καρδιά μας είναι ο λόγος του Θεού, ο λόγος του Ευαγγελίου.
- Η μελέτη του Ευαγγελίου είναι φως και ζωή για τον άνθρωπο.
- Στη μελέτη του λόγου του Θεού αντιδρά τόσο ο κόσμος, όσο και ο ίδιος μας ο νους, ο οποίος είναι διασκορπισμένος και κινείται με ιλιγγιώδη ταχύτητα, γι' αυτό και πολύ δύσκολα μπορούμε να τον μαζέψουμε, να τον συγκεντρώσουμε.
- Πριν από τη μελέτη του λόγου του Θεού να προσευχόμαστε, ώστε η χάρη του Θεού να ανοίγει τον νου μας στα νοήματα της Γραφής.
- Η προσευχή και η μελέτη του λόγου του Θεού, όταν συνδυάζονται, η μία ενισχύει την ποιότητα της άλλης.
- Το τρίτο μέσο που μας δίνει η Εκκλησία για να βρούμε την καρδιά μας είναι η προσευχή με επίκληση του ονόματος του Χριστού, το "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με". Αυτή η προσευχή είναι μεγάλο δώρο από τον Θεό.
- Στην προσευχή "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με", μεταξύ του ονόματος και του προσώπου που φέρει το όνομα υπάρχει οντολογικός σύνδεσμος. Γι' αυτό κάθε φορά που επικαλούμαστε

το όνομα και ιδιαίτερα με καθαρή καρδιά, έχουμε την παρουσία του Χριστού, η οποία είναι ταυτόχρονα θεραπευτική, φωτιστική και αγιαστική.

- Όταν μας επισκέπτεται για πρώτη φορά η χάρη του Θεού, έχουμε στη ζωή μας έναν μεγάλο ενθουσιασμό, ο οποίος όμως συνήθως έχει κάποια ημερομηνία λήξης.
- Ο άνθρωπος που έλαβε τη χάρη του Θεού, σιγά σιγά παύει να την αισθάνεται, αν και αυτή συνεχίζει να τον περιβάλλει. Γι' αυτό έχει ανάγκη συνεχώς από πνευματική θεωρία και πνευματική καθοδήγηση.
- Ο Χριστός νίκησε τον θάνατο με γενικό τρόπο, αλλά ο καθένας από μας οφείλει να επαναλάβει αυτή τη νίκη στη δική του ζωή, δηλαδή με ειδικό τρόπο.
- Αν βρισκόμαστε στο στάδιο εκείνο που έχει μειωθεί μέσα μας η αίσθηση της χάρης του Θεού αλλά εμείς συνεχίζουμε την πνευματική μας προσπάθεια γινόμενοι συνεργοί του Θεού, τότε η χάρη του Θεού θα σκηνώσει μέσα μας αμετάκλητα. Σε κάποιους αυτό γίνεται προς το τέλος της ζωής τους, ενώ σε άλλους μετά τον θάνατό τους. Επίσης, σε αυτό το στάδιο, λόγω της πνευματικής προσπάθειας που κάνουμε, η φύση μας γίνεται πιο δυνατή.
- Στην αρχή της πνευματικής μας ζωής ο Θεός μάς δίνει δύο κεριά, ένα για το κάθε μας χέρι. Το ένα λέγεται χάρη και το άλλο λέγεται πνευματική άσκηση. Το κεριά της χάρης το ανάβει ο ίδιος ο Θεός και όσο αυτό είναι αναμμένο, εμείς πρέπει από αυτό να ανάψουμε και το κεριά της πνευματικής άσκησης. Έτσι, όταν κάποια στιγμή θα σβήσει το κεριά της χάρης, η πνευματική άσκηση να είναι φως που θα φωτίζει τον δρόμο μας.
- Αναμμένο κεριά πνευματικής άσκησης σημαίνει απόκτηση καλών συνηθειών, όπως αγάπη για τη Θεία Λειτουργία, την προσευχή και την ταπεινοφροσύνη.
- Η προσευχή πριν από την εξομολόγηση βοηθάει πολύ.
- Στην εξομολόγηση έχει μεγαλύτερη σημασία το πώς μιλάμε παρά το τι λέμε. Αν εξομολογούμαστε με συντετριμμένη καρδιά, η εξομολόγησή μας έχει δύναμη και το αισθάνεται αυτό ο πνευματικός ως το χέρι του Θεού πάνω μας.
- Όσο πιο μεγάλη είναι η χάρη που λαμβάνει ο άνθρωπος στην αρχή, τόσο πιο έντονα ζει τη μειωμένη αίσθηση της χάρης αργότερα.
- Να μελετάμε καθημερινά το Ευαγγέλιο, ώστε να πυρώνεται πνευματικά η ύπαρξή μας. Τα λόγια του Θεού είναι φωτιά, είναι αναμμένα κάρβουνα, ενώ ο νους μας είναι ένα ξερό κομμάτι ξύλου. Όσο συνεχίζουμε και τρίβουμε το ξερό κομμάτι ξύλου στα αναμμένα κάρβουνα, είναι σίγουρο ότι κάποια στιγμή το ξύλο θα ανάψει.
- Για καθετί πνευματικό που ζούμε συνεργούν δύο παράγοντες: α) Το θέλημα και η χάρη του Θεού, που είναι παράγοντας άπειρων διαστάσεων. β) Το δικό μας θέλημα και η δική μας απόφαση, που ένας πολύ μικρός αλλά τελείως απαραίτητος παράγοντας.
- Όταν κάποιος μας θίξει, μας προσβάλει, μας αδικήσει, κάθε έστω μικρή προσπάθεια που θα κάνουμε να μην αντιδράσουμε εναντίον του έλκει τη χάρη του Θεού πάνω μας.
- Όσο πιο πολύ προσευχόμαστε, τόσο πιο εύκολα ερχόμαστε σε κατάσταση προσευχής και άρα πιο εύκολα προσευχόμαστε.

01-02-2026 Η αρετή που κολάζει και η αμαρτία που σώζει

- Η πρώτη βάση της πνευματικής ζωής είναι η ταπείνωση, η συντριβή. Χωρίς αυτή καμιά αρετή και κανένα κατόρθωμα δεν έχει νόημα, καμία πνευματική προσπάθεια δεν καρποφορεί ενώπιον του Θεού.
- Όποιος υψώνει τον εαυτό του θα ταπεινωθεί και όποιος ταπεινώνει τον εαυτό του θα υψωθεί. (Κύριος)
- Ο ταπεινός, καθώς εμπιστεύεται τη ζωή του στον Θεό, έλκει τη χάρη του Θεού.
- Οι λογισμοί, που μας ταλαιπωρούν, δείχνουν ότι δεν εμπιστευόμαστε τον Θεό.
- Στην αρετή και στην αμαρτία αυτό που έχει σημασία είναι η βάση στην οποία γίνονται, δηλαδή αν γίνονται με κομπασμό και με σκληρότητα έναντι των άλλων ή με ταπείνωση.
- Αυτός που κατηγορεί κάποιον ότι είναι υποκριτής και φαρισαίος φανερώνει τον δικό του φαρισαϊσμό και τις ενοχές του. Αυτό που κάνει είναι η άμυνά του στις ενοχές του.
- Ο χαμηλωμένος άνθρωπος δεν έχει μάτια να κρίνει και να ελέγξει κανέναν.
- Το ότι νοιαζόμαστε τόσο πολύ για την εικόνα μας, για την αναγνώριση από τους άλλους, αποδεικνύει ότι δεν διαφέρουμε από τον φαρισαίο της παραβολής και ότι επενδύουμε στον εαυτό μας και όχι στην αγάπη του Θεού.
- Όταν δεν λειτουργεί η καρδιά μας, το μέσα μας και δεν ζούμε τη χάρη του Θεού, αγωνιούμε για το έξω μας, για την εικόνα μας, για το πώς φαινόμαστε στους άλλους.
- Το αν κατακρίνουμε ή όχι είναι ένας ξεκάθαρος δείκτης της πνευματικής μας κατάστασης.
- Το ότι ασχολούμαστε με τις ζωές των άλλων και μάλιστα κατακρίνοντάς τους δείχνει ότι δεν ασχολούμαστε ουσιαστικά τη δική μας ζωή.
- Ο ταπεινός και συντετριμμένος άνθρωπος δεν κοπιάζει για να μην κρίνει τον άλλον. Του βγαίνει αβίαστα αυτή η συμπεριφορά, γιατί αυτή είναι η φυσική του λειτουργία, καθώς ζει μέσα του τη χάρη του Θεού.

02-02-2026 Η τρέλα του χριστιανού

- Επειδή ζούμε μαζί με ανθρώπους, όσο κι αν προσέχουμε, θα δεχόμαστε τρικλοποδιές.
- Ο άλλος άνθρωπος θα είναι για μας πρόβλημα, εκτός αν είμαστε εσωτερικά ελεύθεροι και ισορροπημένοι, που στην περίπτωση αυτή ο άλλος άνθρωπος θα είναι για μας δώρο του Θεού.
- Για όσα παθαίνουμε από τους άλλους ανθρώπους έχουμε την ευθύνη μας, καθώς οφείλουμε να προστατεύουμε τον εαυτό μας.
- Το να μετακυλούμε το δικό μας λάθος πάνω στον άλλον είναι μια πράξη ανωριμότητας.
- Αν η εσωτερική μας κατάσταση ορίζεται και ρυθμίζεται από το περιβάλλον μας, τότε δεν είμαστε ελεύθεροι, αλλά αιχμάλωτοι.
- Ο πραγματικά ελεύθερος άνθρωπος έχει τέτοια ωριμότητα, που, όποια κι αν είναι η κατάσταση του περιβάλλοντός του, δεν επηρεάζεται αρνητικά, δεν καταβάλλεται.
- Να έχουμε αναπτυχθεί και ωριμάσει σε τέτοιο βαθμό, που να είμαστε απρόσβλητοι στις τρικλοποδιές των ανθρώπων και των δαιμόνων.
- Στις συναναστροφές εκφράζουμε το είναι μας, το οποίο όμως το φτιάχνουμε στην ησυχία.

- Μόνο αν είναι γεμάτη η "μπαταρία" μας μέσω της προσευχής και της φώτισης του Χριστού, μπορούμε να σταθούμε απρόσβλητοι στον κόσμο.
- Με την προσευχή αποκτούμε την ικανότητα να βλέπουμε το βάθος, την πραγματικότητα του εαυτού μας αλλά και των άλλων ανθρώπων. Γιατί ενεργεί μέσα μας η χάρη του Θεού.
- Ο πιο επικίνδυνος εγωισμός είναι αυτός που κρύβεται πίσω από τη βεβαιότητά μας ότι είμαστε σωστοί και δίκαιοι. Υπάρχει βέβαια και ο εγωισμός που έχουμε, όταν γνωρίζουμε ότι "έχουμε λερωμένη τη φωλιά μας".
- Η δικαιοσύνη μας είναι τέρας, όταν θεωρούμε τον εαυτό μας εντάξει.
- Επειδή είμαστε πολύ εγωιστές, ο Θεός επιτρέπει να μας συμβαίνουν διάφορα πράγματα, ώστε να ταπεινωνόμαστε και να βλέπουμε με άλλη ματιά, με "άλλα γυαλιά".
- Όταν γλυκαθεί η καρδιά μας από τη χάρη του Θεού, τότε αυτόν που θεωρούσαμε εχθρό μας αρχίζουμε να τον βλέπουμε ως αδελφό μας.
- Η κατάσταση του προσωπικού χώρου ενός ανθρώπου δίνει αξιόπιστες πληροφορίες για τον άνθρωπο αυτόν, αφού αυτός ο χώρος διαμορφώνεται και ορίζεται από τον άνθρωπο αυτόν.
- Είναι εντελώς απαραίτητο να έχουμε τον προσωπικό μας ήσυχο χώρο, στον οποίο να αναφερόμαστε στον Θεό, γιατί μόνο έτσι η ύπαρξή μας αποκτά ουσία και περιεχόμενο.
- Η Θεία Κοινωνία δεν ενεργεί μαγικά. Προϋποθέτει ο άνθρωπος να είναι σε κατάσταση ησυχίας και αδειάσματος.
- Πολλές φορές τόσο πολύ αγωνιούμε να μην γίνουμε θύμα των άλλων, που στο τέλος γινόμαστε εμείς θύμα του εαυτού μας. Θύμα της αγωνίας μας να μην είμαστε θύμα.
- Χωρίς την πνευματική θωράκιση είναι αδύνατον ο καλός να μην γίνει θύμα.
- Πριν πούμε κάτι σε κάποιον, να σκεφτόμαστε καλά μήπως με αυτό τον πληγώσουμε. Αν έχουμε αυτή τη λεπτότητα, είναι βέβαιο ότι θα μας επισκεφτεί η χάρη του Θεού ή, για να το πούμε καλύτερα, θα μπορέσουμε να αντιληφθούμε και να δεχτούμε τη χάρη του Θεού, που έτσι κι αλλιώς μας δωρίζεται.
- Ο χριστιανός χαίρεται να αγαπά αυτόν από τον οποίο έλαβε λύπη και αυτό δεν το σηκώνει η λογική του κόσμου. Ο χριστιανός είναι για τον κόσμο τρελός.
- Η υπέρβαση που κάνουμε, όταν αγαπούμε αυτόν που μας λύπησε, μας πηγαίνει στον Ουρανό και νικάει τον θάνατο.
- Αυτός που έρχεται να μας γνωστοποιήσει την καταλαλιά κάποιου σε βάρος μας, όσο κι αν δείχνει ότι έχει καλή διάθεση, δεν ωθείται από τον Θεό, αλλά από τον διάβολο. Να κλείνουμε τα αυτιά μας και να το ξεχνάμε αμέσως. Μόνο έτσι θα έχουμε ανάπαυση.
- Όταν κανείς ξεκινά από το τι χαροποιεί και τι λυπεί τον άλλον, τότε η σχέση είναι ασφαλής.
- Στη συμπεριφορά μας προς τους άλλους να είμαστε πάντα ευγενικοί και να μην μπερδεύουμε την απλότητα και την αυθεντικότητα με την αδιακρισία και τη χυδαιότητα.
- Στο όνομα δήθεν της αλήθειας και της ειλικρίνειας να προσέχουμε να μην γινόμαστε κυνικοί, σκληροί και δαιμονικοί.
- Όταν κάποιος διάκειται αρνητικά απέναντί μας, το καλύτερο που έχουμε να κάνουμε είναι να αγνοήσουμε αυτή του τη διάθεση. Αυτό όμως, που τόσο αντίθετο είναι με το πνεύμα του κόσμου, μόνο με τη χάρη του Θεού μπορεί να γίνει. Διαφορετικά δεν θα μας βγει σε καλό.

- Να προσπαθούμε να δίνουμε την προτεραιότητα στον άλλον. Αυτό όμως μόνο με τη χάρη του Θεού μπορεί να γίνει, την οποία οφείλουμε να ελκύουμε.
- Ο άνθρωπος που παραχωρεί τη δική προτεραιότητα στον άλλον είναι για τον κόσμο τρελός.
- Έχει μεγάλη σημασία το πού βασίζουμε τη ζωή μας, σε ποια κοσμοθεωρία, σε ποιες αξίες.
- Η αλήθεια που μπορούμε να λέμε στον άλλον δεν είναι αυτή που δεν αμφισβητείται, αλλά είναι αυτή που δεν πληγώνει τον άλλον. Οφείλουμε να έχουμε πολλή διάκριση.
- Όταν ένας άνθρωπος έχει κάποιον λογισμό, δεν υπάρχει απάντηση ή εξήγηση που να του τον ικανοποιήσει. Η όποια προσπάθειά μας να στοχεύει μόνο στο πώς ο άλλος θα έχει ειρήνη.
- Μπορούμε να βοηθήσουμε κάποιον με τον λόγο μας, μόνο αν αισθανθεί ότι είμαστε κάτω από αυτόν και δεν υπερέχουμε. (Άγιος Σωφρόνιος)
- Να μην δεχόμαστε να ακούμε αρνητικές και ανούσιες κουβέντες, π.χ. κουτσομπολιά, όσο κι αν μερικές φορές κάποιος άνθρωπος επιμένουν να μας βάλουν σε αυτές, γιατί τότε γινόμαστε κι εμείς συμμετοχοί στο περιεχόμενό τους.
- Εάν καταλάβουμε πόσο σημαντική και ιερή είναι η ζωή μας, θα είμαστε πολύ ευγενικοί και προσεκτικοί σε ότι κάνουμε, λέμε ή σκεφτόμαστε.
- Η αγένεια, ο θυμός, η ένταση φανερώνουν έναν άρρωστο πνευματικά άνθρωπο.
- Όταν κάποιος που θέλει να μεταφέρει σε άλλους αρνητικές πληροφορίες για τρίτους δεν βρίσκει "ευήκοα ώτα", δηλαδή δεν βρίσκει ανθρώπους που να δέχονται να τον ακούσουν, τότε αναγκάζεται να σταματήσει αυτό που θέλει να κάνει.
- Όταν προσεγγίζω τον άλλον για να δικαιωθώ, βλέπω τη σχέση. Αντίθετα, όταν με ενδιαφέρει πάνω από όλα η σχέση, τότε πραγματικά δικαιώνομαι και η σχέση ωφελείται.
- Όταν βάζω πάνω από όλα τη σχέση, προσπαθώ να γεφυρώσω το χάσμα και να εμφυσήσω σε αυτήν ένα πνεύμα και κλίμα εμπιστοσύνης. Δεν με νοιάζει αν θα δικαιωθώ ή όχι.
- Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε σε ποια κατάσταση είμαστε και πού πηγαίνουμε.
- Να είμαστε εργοστάσιο καλών λογισμών. (Άγιος Παΐσιος)
- Να μην μας τρομάζουν οι δυσκολίες. Αυτές μας εκπαιδεύουν.
- Όταν κάνουμε το λάθος να πιάνουμε κουβέντα με τους διάφορους αρνητικούς λογισμούς που μας έρχονται, πάντα ζημιωμένοι βγαίνουμε.
- Να λέμε τον καλό λόγο με κάθε ευκαιρία. Άλλωστε δεν κοστίζει τίποτα ούτε φορολογείται.
- Να επαινούμε τον άλλον ακόμα και για αρετές που δεν έχει. Μπορεί έτσι να φιλοτιμηθεί και να προσπαθήσει να τις αποκτήσει.
- Αν έχουμε κριτική στάση απέναντι στον άλλον, τότε αυτός θα αρχίσει να αντιστέκεται, με αποτέλεσμα πολλές φορές να χάσει και τα καλά που έχει.
- Είναι καλό να βάζουμε όρια στους άλλους, αλλά να θυμόμαστε ότι, επειδή οι άνθρωποι διαφέρουν, τα όρια που βάζουμε πρέπει κι αυτά να διαφέρουν από άνθρωπο σε άνθρωπο.
- Στην εξομολόγηση αλλά και στη ζωή γενικότερα κάθε άνθρωπος έχει ανάγκη να ακούσει διαφορετικά λόγια, ακόμη και για τα ίδια γεγονότα και για τις ίδιες καταστάσεις. Δεν ισχύουν τα ίδια σε όλους.

09-02-2026 Η αγάπη του Θεού τα ανατρέπει όλα

- Η ουσία της αμαρτίας είναι η αυτονομία. Η επιλογή μου να ζήσω τη ζωή όπως γουστάρω εγώ, προσβάλλοντας τη σχέση με τον Θεό.
- Ο Θεός μάς δίνει το παράδειγμα της πραγματικής σχέσης, αφήνοντάς μας ελεύθερους ακόμα και να Τον αρνηθούμε. Μόνο αν δώσω στον άλλον τη δυνατότητα να με αρνηθεί, θα μπορέσουμε να έχουμε πραγματική σχέση και να ωριμάσουμε.
- Αν κάποιος μένει σε μία σχέση από φόβο ή από συμφέρον ή από τακτική και υπολογισμούς, δεν τιμά το πρόσωπο και δεν ωριμάζει.
- Οι αληθινές σχέσεις προϋποθέτουν επίγνωση, συνειδητοποίηση, ωριμότητα, ελευθερία.
- Οι εξαναγκασμοί και οι μεθοδεύσεις δεν κερδίζουν ούτε τον Θεό ούτε τους ανθρώπους.
- Αυτό που ωριμάζει και εξελίσσει τόσο τη σχέση όσο και τον ίδιο τον άνθρωπο είναι η εν ελευθερία αγωγή.
- Η μετάνοια είναι επιστροφή στην Πατρική εστία, αποκατάσταση της σχέσης με τον Πατέρα.
- Η αμαρτία είναι ξόδεμα, φτωχοποίηση.
- Ο άνθρωπος που ζει με αγάπη και σύνεση, δεν ξοδεύει κάτι και δεν γίνεται πιο φτωχός, αλλά αντίθετα πλουτίζει, αποκτά πληρότητα και ανανεώνεται.
- Όσο η ζωή μας είναι μια χωρίς Θεό απλή επιβίωση, τόσο μεγαλύτερο γίνεται το κενό και η έλλειψη νοήματος μέσα μας, με συνέπεια να πέφτουμε στην υπαρξιακή κατάθλιψη και μετά στις εξαρτήσεις.
- Ο άνθρωπος που έχει υπαρξιακό κενό και δεν βρίσκει νόημα στη ζωή του προσπαθεί με τις εξαρτήσεις να καλύψει αυτό το κενό.
- Ως τον τρόπο πλήρωσης του κενού που έχουμε μέσα μας, ο κόσμος σήμερα μας προτείνει την ικανοποίηση των παθών μας.
- Τα πάθη συνεχώς μας αφήνουν ανικανοποίητους. Είναι σαν τα τρύπια πιθάρια, που όσο τα γεμίζουμε, τόσο αυτά αδειάζουν.
- Επειδή η ηδονή είναι στην επιθυμία, η ικανοποίηση της επιθυμίας παύει την ηδονή. Άρα στην ουσία δεν υπάρχει ηδονή. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Όταν ο άνθρωπος συνειδητοποιήσει τη χρεωκοπία του, τότε είναι η κατάλληλη ώρα να του αναδυθεί η ελπίδα και να αρχίζει ο άνθρωπος να αλλάζει.
- Όταν στη μετάνοιά μας ρίχνουμε ευθύνες σε άλλους, η μετάνοια αλλοιώνεται.
- Είναι πολύ σημαντικό για τον άνθρωπο να έχει έστω και για μια στιγμή της ζωής του την εμπειρία της άπειρης αγάπης του Θεού. Χαράσσεται στη μνήμη του για όλη του τη ζωή.
- Τον άνθρωπο δεν τον σώζουν ούτε τα κηρύγματα ούτε οι απειλές για τιμωρία. Αυτό που τον σώζει είναι η χαραγμένη στη μνήμη του εμπειρία της αγάπης του Θεού, ο οποίος διαγράφει όλα μας τα λάθη και κάνει τα πάντα για να μας σώσει.
- Η άνευ όρων, όπως του Θεού, αγάπη είναι αυτή που μας σώζει.
- Η αγωγή της ελευθερίας και της αγάπης έχει ρίσκο, έχει τον σταυρό της υπομονής, έχει τη δοκιμασία της απουσίας, αλλά έχει και την ελπίδα της επιστροφής.

- Ο Θεός ποτέ δεν μας εξαναγκάζει, ποτέ δεν μας στερεί την ελευθερία, την οποία άλλωστε ο ίδιος μας χάρισε. Απλώς караδοκεί να μας δει να κάνουμε την κίνηση επιστροφής και, όταν την κάνουμε, αρκείται σε αυτήν και όλα τα υπόλοιπα σπεύδει να τα κάνει ο ίδιος.
- Τα πιο ωραία, τα πιο αιώνια, τα πιο αληθινά ιερουργούνται στη σιωπή.
- Όταν υπάρχει αληθινή μετάνοια, οι κανόνες ανατρέπονται.
- Όταν την αρετή την ασκούμε για να αποδείξουμε ότι τα καταφέραμε και να δικαιωθούμε και όχι επειδή αγαπούμε, δεν ελευθερωνόμαστε, αλλά αντίθετα αιχμαλωτιζόμαστε σε άλλου τύπου κόλαση και άλλου τύπου άδειασμα.
- Άλλης γνησιότητας είναι η αγάπη μου όταν γίνεται από καθήκον ώστε να καταξιωθεί και άλλης όταν γίνεται για χάρη του αγαπώμενου προσώπου.
- Ο θυμός, η οργή είναι το πιο χαρακτηριστικό ιδίωμα του ανθρώπου που δεν αγαπά, δεν συγχωρεί, δεν σχετίζεται, αλλά είναι εγκλωβισμένος στη δικαίωσή του.
- Ο άνθρωπος που πάνω από όλα βάζει τη δικαίωσή του, θα αισθάνεται προδομένος και θα είναι θυμωμένος.
- Θυμώνει αυτός που πιστεύει ότι αδικήθηκε, δηλαδή ότι αυτός ήταν ο σωστός και ότι οι άλλοι τον έβλαψαν.
- Η οργή δικαιολογείται μόνο εναντίον του κακού μας εαυτού -των παθών μας- και υπέρ των δικαιωμάτων των αδυνάτων. Ποτέ εναντίον των άλλων.
- Η λεγόμενη ιερά αγανάκτηση που αισθάνονται πολλοί, όταν κάποιοι άλλοι "προσβάλλουν τον Θεό", είναι κάτι που δεν μας το έχει ζητήσει ο Θεός.
- Ο άνθρωπος που δεν έχει Θεό μέσα του ενοχλείται και δαιμονίζεται στη χαρά και το πανηγύρι, π.χ. στις μεγάλες γιορτές. Και βάζει πολλούς τέτοιους το διαβολάκι, για να μολύνουν την όμορφη κατάσταση.
- Τον θυμωμένο άνθρωπο, αν τον αγκαλιάσεις, θα βρεις τον μπελά σου.
- Ο ψυχαναγκαστικός και μίζερος θρησκευτισμός, που πολλοί από μας ζούμε, είναι αρρώστια ψυχική και πνευματική, που δεν μας αφήνει να ζήσουμε πραγματικά.
- Όταν μιλάμε με κάποιον, να τον κάνουμε να αισθανθεί ότι είμαστε μαζί του, όχι απέναντί του. Να μην "του κουνάμε το δάκτυλο".
- Σε κουβέντες που έχουν θυμό και προσπάθεια αυτοδικαίωσης να μην μπαίνουμε, γιατί δεν καταλήγουν πουθενά.
- Άσωτος είναι αυτός που ζει ενάντια στη σωτηρία του.
- Η ονομασία της παραβολής "του Ασώτου υιού" πολλοί υποστηρίζουν ότι θα ήταν πιο εύστοχη αν ήταν "του φιλεύσπλαχνου Πατρός".
- Αν χανόταν όλη η Γραφή και έμενε μόνο αυτή η παραβολή, θα ήταν αρκετή ως εφόδιο πνευματικό στη ζωή μας.
- Οφείλουμε να αγαπάμε τον εαυτό μας, αλλά με υγιή τρόπο.
- Η φιλαυτία, που είναι η ρίζα κάθε αμαρτίας, είναι η άλογος αγάπη προς τον εαυτό μας.
- Η επιστροφή του Ασώτου υιού είναι υγιής αγάπη, σεβασμός προς τον εαυτό του και αντίσταση στον πειρασμό της απόγνωσης.

- Μερικοί άνθρωποι είναι τόσο ερωτευμένοι με τη θλίψη τους, που είναι σαν να βρίσκονται σε σκοτεινό υπόγειο και όσο κι αν κάποιος άλλος τους ανοίγει τα παράθυρα για να δουν φως, αυτοί κλείνουν τα μάτια τους. Αλλά και γι' αυτούς υπάρχει ελπίδα. Ξέρει ο Θεός.
- Όσο κι αν πέφτουμε, άλλωστε αυτό είναι ανθρώπινο, πάντα να επιστρέφουμε στον Θεό.
- Μετάνοια είναι η αλλαγή της στάσης μου ενώπιον του Θεού, ενώπιον του εαυτού μου και ενώπιον των άλλων ανθρώπων.
- Ένα είναι το κριτήριο της σωτηρίας μας: Τι ποθεί η καρδιά μας.

16-02-2026 Η αιτία και η αντιμετώπιση των λογισμών

- Να μην έχουμε το μυαλό μας στο τι είναι και κατέχουν οι άλλοι, αλλά να προσπαθούμε εμείς να διορθωνόμαστε και να προκόβουμε.
- Το μυαλό μας δεν ησυχάζει ποτέ και αυτό έχει αντίκτυπο στην καρδιά μας.
- Ο κάθε λογισμός έχει αντίκτυπο στην καρδιά μας και διαμορφώνει το ανάλογο περιβάλλον, την ανάλογη εμπειρία και την ανάλογη διάθεση. (Αβάς Ησαΐας)
- Να μην αφήνουμε αρνητικούς λογισμοί να μπαίνουν στο μυαλό μας και να το ταλαιπωρούν.
- Ο άνθρωπος που δεν μπορεί να κάνει κουμάντο στους λογισμούς του είναι αιχμάλωτος σε αυτούς και πάσχει.
- Προβληματικοί και επικίνδυνοι δεν είναι μόνο οι λογισμοί που μας οδηγούν στην αμαρτία, αλλά όσοι είναι ξένοι προς τον πνευματικό μας ορίζοντα και την πνευματική μας ανάπτυξη.
- Όταν γεμίζουμε το μυαλό μας με σκουπίδια, χάνουμε τον σεβασμό, την προσευχή και την πνευματική πορεία.
- Το περιεχόμενο των ενδιαφερόντων και των συζητήσεών μας μαρτυρεί την εσωτερική μας κατάσταση.
- Να προσέχουμε τι πνευματική τροφή δίνουμε στην καρδιά μας. Να απορρίπτουμε όχι μόνο τις εμφανώς επικίνδυνες, αλλά και τις άχρηστες και αλλότριες προς το θέλημα του Θεού, δηλαδή προς τη φύση μας.
- Η πνευματική τροφή που δίνουμε στην καρδιά μας είναι αυτό που μας κάνει ή όμορφους ή άσχημους ή αδιάφορους.
- Όταν προσευχόμαστε, να μην επιτρέπουμε κανέναν λογισμό, ούτε καλό ούτε κακό.
- Οι λογισμοί κατά τη διάρκεια της προσευχής μάς κάνουν να χάνουμε τη συγκέντρωσή μας και την ενότητά μας. Στην ουσία μας αποσπούν από την προσευχή. Αντίθετα, όταν διαβάζουμε την Αγία Γραφή ή κάποιο πνευματικό βιβλίο ή όταν εργαζόμαστε ή όταν σχετιζόμαστε, μπορούμε να λογιζόμαστε, για να καταλαβαίνουμε τα νοήματα.
- Όπως ο αέρας και το κρύο που μπαίνουν στο δωμάτιό μας είναι ξένα, αλλότρια, έτσι και οι μη εμφανώς επικίνδυνοι λογισμοί που εισέρχονται μέσα μας είναι ξένοι, αλλότριοι.
- Οι αλλότριοι λογισμοί δεν μας αφορούν, δεν μας ωφελούν, δεν ικανοποιούν τη βαθύτερη εσωτερική ανάγκη μας και εν τέλει δεν μας αναπαύουν.
- Οι λογισμοί είναι η μεγαλύτερη εξάρτηση. Καταφέραμε να τους έχουμε ανάγκη, έρχονται αμέσως, γιατί έχουμε εύκολη πρόσβαση σε αυτούς, και, μόλις έρθουν, τους εναγκαλιζόμαστε.

- Ο τρόπος που ζούμε και σκεφτόμαστε έχει βασικό στοιχείο την καλλιέργεια των λογισμών κι αυτό είναι καταστροφικό.
- Πίσω από τους λογισμούς κρύβεται η ανάγκη μας να ελέγχουμε τα πράγματα, γιατί δεν εμπιστευόμαστε τον Θεό.
- Οι πιο φωτεινοί και ειρηνικοί άνθρωποι είναι αυτοί που δεν δέχονται να τους κάνουν κουμάντο οι διάφοροι λογισμοί.
- Βασικό στοιχείο της ζωής των Πατέρων ήταν η άρνηση και περιφρόνηση των λογισμών.
- Με την αποδοχή των λογισμών παγιδεύουμε τον εαυτό μας, γιατί υπονομεύουμε την ειρήνη της καρδιάς μας, την ψυχική μας κατάσταση και την πνευματική μας πορεία.
- Ο λόγος που δεν απαλασσόμαστε από τους λογισμούς είναι γιατί μέσω αυτών θέλουμε να δικαιώνουμε τον εαυτό μας και να παίρνουμε ικανοποίηση από αυτό.
- Πέρα από τα πνευματικά, αν απορρίπταμε τους λογισμούς και δεν συναλασσόμασταν με αυτούς, θα είχαμε λυτρωθεί από πολλά ψυχολογικά προβλήματα.
- Αν θέλουμε πραγματικά να απαλλαχθούμε από τους λογισμούς μας, δηλαδή ουσιαστικά από την αυτοδικαίωσή μας, ο Θεός θα μας τους πάρει και θα μας ελευθερώσει. Είτε αυτοί είναι κοσμικοί, είτε αμαρτωλοί, είτε πνευματικοί.
- Κατά κανόνα οι λογισμοί, όταν τους καταθέτουμε στον Θεό, φεύγουν σύντομα.
- Οι λογισμοί είναι η πτώση μας, δεν είναι η φύση μας.
- Είμαστε ευπρόσβλητοι στους λογισμούς, γιατί βρίσκουν μέσα μας την εσωτερική υποδομή και υποδοχή που χρειάζονται. Τα πάθη μας, οι προσδοκίες μας, οι επιθυμίες μας, οι εγωισμοί μας, οι φόβοι μας κάνουν δεκτικούς τους λογισμούς μέσα μας. Κι έχουμε ευθύνη γι' αυτό.
- Όλο το εύφορο για τους λογισμούς κλίμα που διαμορφώνουμε μέσα μας, που στην ουσία δηλώνει απιστία προς τον Θεό και διάθεση εμείς να κάνουμε κουμάντο στη ζωή μας, είναι που τραβάει σαν αλεξικέραυνο τους κεραυνούς των λογισμών και πάσχουμε.
- Ο φόβος φανερώνει έλλειψη πίστης και εμπιστοσύνης στον Θεό.
- Συνήθως το θέλημα του Θεού το γνωρίζουμε, όσο κι αν αυτό δεν το παραδεχόμαστε.
- Οφείλουμε να γνωρίζουμε ότι πολλές φορές οι λογισμοί που ταλαιπωρούν έναν άνθρωπο δεν οφείλονται σε πνευματικές ελλείψεις και ασθένειες, αλλά σε άλλου είδους.
- Ο κεραυνός δεν πέφτει οπουδήποτε. Πέφτει εκεί που βρίσκεται συνάφεια, π.χ. σε ένα ψηλό δέντρο ή σε μια μεταλλική ακίδα. Έτσι ακριβώς και ο λογισμός πέφτει σαν κεραυνός σε καρδιά με συναφή στοιχεία, τα οποία είναι το κατάλληλα διαμορφωμένο γι' αυτόν κλίμα.
- Οι λογισμοί μας είναι ανάλογοι με τις επιθυμίες της καρδιάς μας. Όπως και τα όνειρα του ανθρώπου, μόνο που σε εκείνα η ψυχή δουλεύει υποσυνείδητα, ενώ στους λογισμούς συμμετέχει και η βούλησή μας. (Αβάς Ησαΐας)
- Στους λογισμούς μας είναι αποτυπωμένες οι επιθυμίες μας, η κατεύθυνση της καρδιάς μας.
- Τους λογισμούς μας τους γεννάει ο εμπαθής εαυτός μας.
- Για να είμαστε ειλικρινείς, μόνο τον εμπαθή εαυτό μας και τον λογισμό μας αγαπούμε ή κάποιον που μοιάζει με τον εαυτό μας, γιατί μας τον θυμίζει. Αδυνατούμε να βγούμε πραγματικά από τον εαυτό μας. Κι όταν, αφού προχωρήσουμε με τον άλλον, δούμε να ψαλιδίζονται οι προσδοκίες μας για κάλυψη των δικών μας αναγκών, έρχεται η σύγκρουση.

- Η νίκη επί των λογισμών χρειάζεται αγώνα, ο οποίος έχει πτώσεις, αλλά με την εμπιστοσύνη μας στον Θεό έρχεται με τη χάρη Του αυτή η νίκη, που είναι και η απελευθέρωσή μας.
- Η αγχώδεις διαταραχές είναι μια πίεση από τους λογισμούς, ενώ η κατάθλιψη είναι μια ακύρωση των προσδοκιών, είναι το γιατί να πάει η ζωή μου έτσι, γιατί να μην τα έχω καταφέρει.
- Η μεγαλύτερη ανοησία είναι το "αν". (Αγία Γαβριηλία)
- Οι λογισμοί δεν είναι ξένοι ως προς αυτό που υπάρχει στην ψυχή μας, αλλά ως προς τη φύση μας. Στην πραγματικότητα δεν έχουν θέση μέσα μας. Εμείς τους βάζουμε, αφήνοντας ανοιχτό το παράθυρο, πράγμα το οποίο αποκαλύπτει την αδυναμία της βούλησής μας, δηλαδή δεν έχουμε αγαπήσει τον Θεό όσο πρέπει, δεν Του έχουμε παραδοθεί ακόμα. (Αβάς Ησαΐας)
- Οι λογισμοί δεν νικούνται με την αντίσταση, αλλά με την περιφρόνηση. Η αντίσταση στους λογισμούς είναι ενασχόληση με αυτούς.
- Στον αγώνα κατά των λογισμών να κάνουμε πράγματα βοηθητικά, όπως είναι μια ωραία βόλτα, μια δραστηριότητα με καλή παρέα, λίγη ώρα με εργασία, με γυμναστική ή με μουσική.
- Όταν δεν έχεις δουλειά, σε βρίσκει "δουλειά" ο διάβολος.
- Αργία μήτηρ πάσης κακίας.
- Οι λογισμοί έρχονται και όταν θέλουμε να δικαιολογήσουμε τον εαυτό μας. (Αβάς Ησαΐας)
- Οι δυσκολίες μάς ωριμάζουν, όχι οι βολικές καταστάσεις.
- Άλλο αυτό που με βολεύει και άλλο αυτό που με αναπαύει. Της ανάπαυσης προηγείται ο κόπος και πόνος των δυσκολιών.
- Η διαχείριση της ησυχίας είναι πιο δύσκολη από αυτή της φασαρίας. Στην ησυχία είναι που βρίσκουν έδαφος οι λογισμοί.
- Ότι θα μας φέρει ταραχή και απώλεια της ειρήνης να το αφήνουμε απέξω.
- Στις διαπροσωπικές μας σχέσεις η επικοινωνία μας να μη περιλαμβάνει ταμπέλες, ιδέες και εύκολα συμπεράσματα για τον άλλον, αλλά να έχει απλότητα, αμεσότητα και καλή διάθεση.
- Η εμπειρία μας καθορίζει σε σημαντικό βαθμό το πώς ενεργούμε σε κάθε γεγονός ή κατάσταση, αλλά την εμπειρία μας επίσης σε σημαντικό βαθμό τη φτιάχνουμε εμείς οι ίδιοι.
- Πολλές φορές οι λογισμοί είναι δαιμόνια. (Άγιος Σωφρόνιος)
- Είναι μεγάλο λάθος να πιάνουμε διάλογο με λογισμούς.
- Όσο κουβεντιάζουμε με τους λογισμούς, τόσο τους οικειοποιούμε. (Αβάς Ησαΐας)
- Οι τεχνικές life coaching είναι καλές και χρήσιμες, αλλά η προσευχή, η μετάνοια και η παράδοση στο έλεος του Θεού φέρνουν πολύ καλύτερα και μονιμότερα αποτελέσματα.
- Μια διαφορά του λογισμού από τις απλές συνηθισμένες σκέψεις είναι ότι αυτός εμμένει, ενώ οι απλές σκέψεις φεύγουν.
- Η συσσώρευση στο μυαλό κάποιου πολλών σκέψεων, ακόμα κι αν δεν είναι λογισμοί, δείχνουν ότι ο άνθρωπος αυτός δεν έχει εσωτερική συνοχή, πόλο αναφοράς, απλότητα και ελευθερία. Και συνήθως αυτές οι πολλές σκέψεις γεννιούνται από λογισμούς.

02-03-2026 Οι λογισμοί με απομονώνουν

- Οι αληθινές σχέσεις μάς εξελίσσουν και μας πλουτίζουν.
- Οι λογισμοί υποσκάπτουν τη γνησιότητα των σχέσεών μας.

- Να μην έχουμε απολύτως κανέναν λογισμό για τους ανθρώπους με τους οποίους σχετιζόμαστε. (Αβάς Ησαΐας)
- Οι λογισμοί είναι που σκοτώνουν τη σχέση, γιατί σημαίνουν πολλά πράγματα, όπως ανασφάλεια, φόβο, μεθοδεύσεις, σκοπιμότητες, προσπάθεια ελέγχου του άλλου.
- Οι ύπαρξη λογισμών φανερώνει την έλλειψη γνήσιας διάθεσης να σχετισθούμε αγαπητικά με τον άλλον άνθρωπο.
- Όταν αγαπώ τον άνθρωπο και εμπιστεύομαι τον Θεό, δεν έχω λογισμούς.
- Στις σχέσεις μας καθρεφτίζεται ο εαυτός μας, φανερώνεται ποιοι πραγματικά είμαστε.
- Κάθε φορά που με οποιονδήποτε τρόπο τοποθετούμε κάποιον απέναντί μας, αμέσως χάνουμε τον Θεό.
- Ακόμα κι όταν με τον λογισμό μας κρίνουμε θετικά τον άλλον, ζημιωνόμαστε, καθώς αναπτύσσονται μέσα μας ιδέες σύγκρισης, ζήλιας, μειονεξίας και απογοήτευσης.
- Να μην βάζουμε ποτέ ταμπέλες στους ανθρώπους.
- Ο άνθρωπος που προσεγγίζει τον άλλον με ευθύτητα και χωρίς υπολογισμούς, δεύτερες και τρίτες σκέψεις, είναι ισορροπημένος, ειρηνικός και ελεύθερος.
- Η γνώμη που έχουμε για κάποιον, ακόμη και ο λογισμός, γίνεται αφετηρία και αιτία απομόνωσής μας από αυτόν. (Αβάς Ησαΐας)
- Η ουσία της αμαρτίας είναι η απομόνωση.
- Πίσω από σχέσεις που φαίνονται πολύ κοινωνικές συχνά κρύβονται απομονωμένοι άνθρωποι, στους οποίους τροφοδοτείται η απομόνωση από αυτή τη δήθεν κοινωνικότητα.
- Η βασική αμαρτία μας είναι ο φόβος, γιατί αυτός γεννά τους λογισμούς ως άμυνα.
- Μόλις θέσω τον εαυτό μου έναντι ενός ανθρώπου κατά τρόπο κριτικό ή λογιστικό, ευθύς αμέσως υψώνω οχυρά τείχη ανάμεσα σε μένα και κείνον. (Αβάς Ησαΐας)
- Με την υπερπληροφόρηση υπερλειτουργεί ο εγκέφαλος και παραλύει η καρδιά.
- Για να θεραπεύσουμε ένα πρόβλημα, το πρώτο που οφείλουμε να κάνουμε είναι να το αναγνωρίσουμε ως πρόβλημα.
- Η παραδοχή μας ότι είμαστε προβληματικοί είναι λεβεντιά και βάση για τη θεραπεία μας.
- Οι λογισμοί που -ηθελημένα άλλωστε- έχουμε είναι η προσπάθειά μας να αυτοδικαιωθούμε μέσα στη μειονεξία μας. Είναι η καραμελίτσα με την οποία προσπαθούμε να γλυκάνουμε τη χωρίς ζωή ζωή μας.
- Μέσα σε ελάχιστο χρόνο λογισμών είναι δυνατόν να γίνει το μυαλό μου ένας τόπος πλήρης ναυαγίων, διότι δεν είναι δυνατόν, όταν βάλω τον νου μου, να μην βγάλω τους άλλους άχρηστους. (Αβάς Ησαΐας)
- Η κατάκριση είναι φόνος. Όταν κατακρίνω κάποιον, μέσα μου τον σκοτώνω.
- Αυτό που έχει σημασία δεν είναι η αλήθεια του άλλου, την οποία μπορεί να μάθουμε και η οποία όμως δεν είναι επαρκής, αλλά η αλήθεια του Θεού για τον άλλον, που είναι η αγάπη.
- Η αλήθεια του άλλου δεν είναι κάτι που έκανε, αλλά είναι η ουσία του ανθρώπου αυτού και οι προϋποθέσεις του.

- Αλήθεια χωρίς αγάπη είναι το μεγαλύτερο ψέμα και η μεγαλύτερη απάτη του διαβόλου, που με το πρόσχημα των αντικειμενικών γεγονότων θέλει να μας οδηγήσει στην απανθρωπιά και στη σκληροκαρδία.
- Αυτό που εγώ χρειάζομαι περισσότερο δεν είναι η γνώση της αλήθειας του άλλου, αλλά η γνώση της δικής μου αλήθειας, δηλαδή τα δικά μου κίνητρα που με κάνουν να ασχολούμαι με τον άλλον, το περιεχόμενο της δικής μου καρδιάς.
- Ο κλεισμένος στον εαυτό του άνθρωπος πάντοτε έχει λογισμούς. Αυτοί τον απομονώνουν.
- Όταν γευτούμε την αγάπη του Θεού, δεν έχουμε ανάγκη καμιάς δικαίωσης και καμιάς υπεράσπισης του εαυτού μας διά λογισμών.
- Το ότι ανακατευόμαστε στις ζωές των άλλων ανθρώπων, δείχνει ότι έχουμε ένα μεγάλο πρόβλημα μέσα μας, που οφείλουμε να το ψάξουμε και να το θεραπεύσουμε.
- Τα καλά του άλλου μπορούμε μόνο να τα λέμε, όχι να τα λογιζόμαστε. (Αβάς Ησαΐας)
- Ο αρνητισμός κάποιου είναι ρεύμα που μεταδίδεται και το εισπράττει ο άλλος από μακριά κιόλας. (Άγιος Πορφύριος)
- Όταν βάζω κάποιον στο στόμα μου, να το κάνω μόνο για να τον επαινέσω, όχι για να βάλω στον νου μου λογισμούς.
- Όποιος δεν βρίσκει στη ζωή του ομορφιά και ενδιαφέροντα έχει πρόβλημα ο ίδιος. Γιατί ο κόσμος είναι γεμάτος ομορφιά και ενδιαφέροντα.
- Μια σχέση εξελίσσεται και συνεχώς ανανεώνεται, εφόσον τα δύο μέλη της καλλιεργηθούν και πλουτίσουν πνευματικά, ώστε να μπορούν να προσκομίζουν αυτόν τον πλούτο στη σχέση.
- Αυτό που ομορφαίνει έναν άνθρωπο εξωτερικά είναι η ομορφιά που έχει μέσα του.
- Ο λογισμός είναι περίπατος και ξεστράτισμα της καρδιάς. (Αβάς Ησαΐας)
- Να προσευχόμαστε με ζέση στον Θεό να μας φυλάσσει από τους λογισμούς.
- Μη συνάπτεις ποτέ φιλία ή έρωτα με τον λογισμό. Θα σε σακατέψει, θα σε κάνει μοιχό. (Αβάς Ησαΐας)
- Όλος μας ο αγώνας είναι να βγούμε από τις βεβαιότητες του εαυτού μας, που μας κρατάνε καθηλωμένους και δεν μας αφήνουν να αναπτυχθούμε και να ωριμάσουμε.
- Είναι τραγικό να μην εξελισσόμαστε και να μην ωριμάζουμε.
- Οφείλουμε συνεχώς να αδειάζουμε από τον εαυτό μας, ώστε με τον πυρήνα της ύπαρξής μας να μπορούμε να προσευχόμαστε και να ενωνόμαστε με τον Θεό.
- Η κατάσταση της καρδιάς μας αποκαλύπτει την πραγματικότητά μας, την ποιότητά μας. Με άλλα λόγια, μαρτυρεί αν πραγματικά αγαπάμε τον εαυτό μας ή τον έχουμε εγκαταλείψει.
- Η πνευματική μας κατάσταση φαίνεται κυρίως όταν μας αδικούν. Είναι πολύ σημαντικό να απαντούμε με συστολή, σύνεση και ενσυναίσθηση στην όποια αδικία μας κάνει κάποιος.
- Να υποστηρίζουμε τον εαυτό μας, όταν χρειάζεται, αλλά τη σχέση μας με τον άλλον να τη βάζουμε πάνω από την υποστήριξη του εαυτού μας, γιατί είναι κάτι πολύ πιο σημαντικό.
- Τι να την κάνω την υποστήριξη του εαυτού μου, όταν είμαι χώρια από τον άλλον. Καλύτερα να είμαι ηττημένος και μαζί με τον άλλον, παρά νικητής και χώρια από τον άλλον.
- Η ζωή είναι σχέση.
- Αληθινά υποστηρίζω τον εαυτό μου, όταν υποστηρίζω τη σχέση μου με τον κάθε άλλον.

- Πολύ συχνά ο λόγος που θέλουμε να συζητάμε με τους άλλους είναι για να διορθώνουμε αυτούς και για να ικανοποιούμαστε εμείς. Αυτό εκτός του ότι φανερώνει ότι έχουμε πρόβλημα, είναι ατελέσφορο και μάταιο, γιατί στην ουσία δεν μπορούμε να διορθώσουμε και να αλλάξουμε κανέναν παρά μόνο τον εαυτό μας.
- Για καθετί που μας συμβαίνει οφείλουμε να αναλαμβάνουμε την ευθύνη μας και να μην ρίχνουμε το φταίξιμο σε άλλους.
- Η ευθύνη του κάθε ανθρώπου περιορίζεται σε αυτά που του αναλογούν, όπως είναι τι αυτός σκέφτεται, τι αυτός πράττει και πώς αυτός διαχειρίζεται όσα του συμβαίνουν. Δεν ευθύνεται π.χ. για τα λάθη των άλλων.
- Όταν κοιτάμε πώς να ρίχνουμε το φταίξιμο σε άλλους, παραμένουμε ανώριμοι.
- Όταν προσπαθούμε να διορθώσουμε κάποιον και κατά συνέπεια χάνουμε την ειρήνη της καρδιάς μας, δεν ενεργούμε κατά Θεόν.
- Εάν κάποιος ζητήσει τη γνώμη μας χωρίς όμως να εκφράσει τη δική του, μόνο τότε μπορούμε να του την πούμε. Αντίθετα, εάν ζητήσει τη γνώμη μας λέγοντας όμως και τη δική του, να μην πούμε τη δική μας γνώμη, γιατί θα υπάρξει διαφωνία. (Αβάς Ησαΐας)
- Όταν κάποιος έχει τη γνώμη του και παρόλα αυτά ρωτάει να μάθει τη γνώμη κάποιου άλλου, συνήθως το κάνει για να επιβεβαιώνεται ή για να γίνει στον άλλον πειρασμός. Δεν έχει γνήσια διάθεση για να ακούσει και να μάθει τη γνώμη του άλλου.
- Ένας τρόπος να διαφυλάξουμε την ειρήνη της καρδιάς μας είναι, όταν φαίνεται ότι μετά από μια κουβέντα θα υπάρξει διαφωνία, εμείς να σιωπούμε. Πάντως, όλες οι απόψεις σε μια κουβέντα πρέπει να γίνονται απολύτως σεβαστές και να μην οδηγούμαστε από αυτές σε σύγκρουση.

16-03-2026 Η χάρη της αποτυχίας

- Να μην μπαίνουμε με κανέναν τρόπο στις ζωές των άλλων, με μόνη εξαίρεση όταν ο άλλος είναι αντικειμενικά δυσκολεμένος, πάσχει και έχει ανάγκη βοήθειας. Να είμαστε πολύ διακριτικοί στο θέμα αυτό.
- Όσο περισσότερο μπαίνουμε αδιάκριτα στη ζωή ενός άλλου ανθρώπου, τόσο περισσότερο αποχωριζόμαστε από αυτόν. Όσο κανείς κρατάει κάποια απόσταση από τον άλλον και σιωπά, τόσο περισσότερο συνδέεται μαζί του. (Αβάς Ησαΐας)
- Άλλο σχέση και άλλο κολλητικότητα της κακιάς ώρας, υπερεξάρτηση και αφομοίωση του ενός από τον άλλον.
- Άλλο αποδοχή της ετερότητας και της διαφορετικότητας του άλλου, που χαρακτηρίζει τις πραγματικές και υγιείς σχέσεις, και άλλο ταύτιση με τον άλλον, που είναι κάτι αρρωστημένο.
- Η απόσταση και η σιωπή σε μία σχέση τής δίνουν χρόνο για εμβάθυνση και ωριμότητα, ενώ αντίθετα η βιασύνη, η αδιακρισία και η επιπολαιότητα χαλούν τη σχέση.
- Η σιωπή με κάνει να ακούω όχι μόνο τον άλλον, αλλά και τον εαυτό μου, την καρδιά μου.
- Η σιωπή, εξωτερική και κυρίως εσωτερική, είναι μια κατάσταση προσευχής.

- Πίσω από την επιθυμία μας να έχουμε πολλές κουβέντες με κάποιον υπάρχει κρυμμένη μια άλλη επιθυμία μας, αυτή του να δικαιωνόμαστε έναντι του άλλου, να τον ελέγχουμε και να κυριαρχούμε πάνω του.
- Η κοινή εργασία ενώνει τους ανθρώπους, όταν δεν αυτοί δεν κουβεντιάζουν. (Αβάς Ησαΐας)
- Μπορεί κάποιος να εντυπωσιάζει το περιβάλλον του με την ασταμάτητη επικοινωνία του με τους άλλους, αλλά στο βάθος του να είναι μειονεκτικός και ελλειμματικός.
- Σε μία σχέση, η θετική-δημιουργική απόσταση και η θετική-δημιουργική σιωπή είναι οι προϋποθέσεις ουσιαστικής σύνδεσης.
- Οι πλέον φλύαροι είναι οι πλέον απομονωμένοι άνθρωποι. (Αβάς Ησαΐας)
- Ο άνθρωπος που είναι ισορροπημένος, κάτι σπάνιο στις μέρες μας, χαίρεται την ησυχία του και την επαφή με τον εαυτό του.
- Όταν κοπιάζουμε, ωφελούμαστε πνευματικά. Μας μειώνεται η εγωκεντρικότητα και η φιλαυτία και μας αυξάνεται η ταπείνωση. Κατά συνέπεια γινόμαστε πιο ικανοί για σχέση.
- Η ισχυρογνωμοσύνη και οι βεβαιότητες μάς απομακρύνουν από τους άλλους.
- Αν δεν μάθουμε να μπαίνουμε στη θέση του άλλου, ακόμα και αυτού που μας δυσκολεύει, δεν θα μπορέσουμε να ζήσουμε.
- Όταν έχουμε επίγνωση της εφάμαρτης κατάστασής μας και διατηρούμε την κοινωνία και την ενότητα με τον άλλον άνθρωπο, τότε η καρδιά μας αναπαύεται και νιώθουμε ελευθερία, ανακούφιση, χαρά, εσωτερικό γλέντι.
- Ο πιο ελεύθερος άνθρωπος είναι αυτός που δεν θέλει τίποτα.
- Θα μπορέσουμε να αποκτήσουμε την ελευθερία και τη χαρά, μόνο αν συνειδητοποιήσουμε ότι αυτά δεν μπορεί να μας τα δώσει το σύστημα, αλλά η εσωτερική μας αλλαγή.
- Όταν ακολουθώ το σύστημα, είμαι υπηρέτης του. Αντίθετα, όταν ακολουθώ τις βαθύτερες ανάγκες της καρδιάς μου, τότε είμαι απειλή του συστήματος και ταυτόχρονα θεραπευτής του.
- Το σημαντικό στην εποχή μας δεν είναι εμείς να είμαστε πιο κερδισμένοι από τους άλλους, αλλά να κοιμόμαστε ήσυχοι.
- Τι να την κάνω τη νίκη μου έναντι του άλλου, όταν έχω χάσει τη σχέση μου μαζί του και κατ' επέκταση τη γαλήνη μου και τον ύπνο μου;
- Η μεγαλύτερη μοναξιά δεν είναι όταν είμαι στο σπίτι μόνος ή στην ερημιά, αλλά όταν είμαι ανάμεσα σε πολλούς ανθρώπους και νιώθω ολομόναχος. Είναι πραγματική κόλαση.
- Κόλαση είναι όταν δύο άνθρωποι είναι πλάτη με πλάτη και δεν μπορεί ο ένας να δει το πρόσωπο του άλλου. (Αβάς Μακάριος)
- Κόλαση είναι η ακοινωνησία. Δηλαδή να ζούμε με ανθρώπους χωρίς να χαιρόμαστε την κοινωνία και τη σχέση μαζί τους.
- Ο μεγαλύτερος εχθρός μας είναι ο εγωισμός μας. Τα εγωκεντρικά μας θελήματα.
- Όσο ζούμε με το εγώ μας, έχουμε βάσανα. Είναι μεγάλες οι ψυχές που καταφέρνουν να απαλλαχθούν από το εγώ τους. (Αβάς Ησαΐας)
- Αν ψάξουμε πίσω από τις συγκρούσεις μας με άλλους ανθρώπους, θα δούμε ότι υπάρχουν δικά μας εγωκεντρικά θελήματα.

- Στην Εκκλησία μας δεν υπάρχει κανένας άγιος που στη ζωή του να μην πέρασε από την προσωπική του κόλαση και δυσκολία. Δεν υπάρχει κανένας αληθινός άνθρωπος που να μην έχει σπάσει του μούτρα του. Μόνο οι καθωσπρέπει ατσαλάκωτοι άνθρωποι νιώθουν εντάξει, όμως στην πραγματικότητα αυτοί δεν είναι άνθρωποι, αλλά ρομποτάκια.
- Οι αληθινοί άνθρωποι και αποτυγχάνουν και πέφτουν.
- Μέχρι ο άνθρωπος να απαλλαχθεί από το εγώ του, να ωριμάσει και τελικά να ελευθερωθεί και να αποκτήσει χαρά, "χτυπάει" και "χτυπιέται". Είναι δηλαδή η ζωή του ένας αγώνας, που περιέχει πίστη και απιστία, νίκες και αποτυχίες, αρετές και αμαρτίες. Αν λογαριάσουμε και τα πάθη, που πιθανόν να έχει κληρονομήσει ή στα οποία να έχει υποκύψει ο ίδιος, αν λογαριάσουμε και τις αμαρτίες που εκούσια ή ακούσια, εν γνώσι ή εν αγνοία, εκ προθέσεως ή εξ αμελείας ή εκ παραλήψεως έχει διαπράξει, αν λάβουμε υπόψη μας όλα τα άδηλα και τα κρύφια της καρδιάς του, τα οποία αγνοεί και τον δυσκολεύουν να καταλάβει τα άδηλα και τα κρύφια της σοφίας του Θεού, βρίσκουμε πόσοι είναι οι λόγοι που τον κάνουν να υποφέρει.
- Ο κοσμικός άνθρωπος είναι πιο συντηρητικός και κομπλεξικός από αυτόν της Εκκλησίας. Έμαθε να κρίνει με το άσπρο και το μαύρο, γιατί δεν είναι πεπαιδευμένες οι υπαρξιακές του αισθήσεις και δεν γνωρίζει την ανθρώπινη φύση. Είναι απλώς οχυρωμένος σε κάποιο σύστημα.
- Δεν υπάρχουν άνθρωποι που να είναι πνευματικά καλά. Απλώς αυτοί που φαίνονται καλά έχουν μάθει να κρύβουν καλύτερα την κατάστασή τους.
- Μόνο αν έρθουμε σε επαφή με την αλήθεια μας, θα μπορέσουμε να ελευθερωθούμε, με την προϋπόθεση όμως ότι έχουμε ελπίδα, κι αυτή είναι η αγάπη του Θεού.
- Χωρίς την ελπίδα της αγάπης του Θεού, η επαφή με την αλήθεια μας δεν αντέχεται και οδηγεί στην απόγνωση και στα προσωπεία, ώστε να καλύψουμε και να μη φαίνεται η δυστυχία που κρύβεται μέσα μας.
- Πρόβλημα δεν είναι το ότι είμαστε χάλια. Πρόβλημα είναι το ότι δεν αντιμετωπίζουμε σωστά τα χάλια μας. Αυτό συμβαίνει συχνά σε όσους μεγάλωσαν με την ιδέα της καλής οικογένειας, του καλού παιδιού, του καλού χριστιανού.
- Τα σκοτάδια μας είναι ευλογία, γιατί μπορούν να μας οδηγήσουν στη σχέση με τον Χριστό.
- Η αποτυχία μας να γίνεται τρόπος και ευκαιρία σύνδεσης με τον Χριστό.
- Προσεγγίζω λανθασμένα τα χάλια μου, όταν τα κουκουλώνω και καταγίνομαι με το να κατακρίνω τους άλλους, ώστε να δικαιώνω τον "εντάξει" εαυτό μου.
- Όταν παραδεχτώ τα χάλια μου και επιλέξω να μην κλειστώ στον εαυτό μου, αλλά να στραφώ στην εξομολόγηση, στη συμφιλίωση, στην ενσυναίσθηση, στην αλληλεγγύη, τότε ανακουφίζομαι, ελευθερώνομαι και αποκτώ τη χαρά.
- Ο Θεός δεν θα μας κρίνει για το τι αμαρτίες κάναμε, αλλά για το πού ήταν δοσμένη η καρδιά μας, ποιος ήταν ο πόθος της καρδιάς μας.
- Τα πάθη και οι αμαρτίες δεν φεύγουν αν τα πιέσουμε, αλλά αν τα αντικαταστήσουμε με το μόνο πάθος που μας γεμίζει, που είναι η αγάπη του Θεού.
- Το κλαψούρισμα για την αμαρτία μας είναι η συνέχιση της αμαρτίας μας, ακόμα κι αν την έχουμε σταματήσει. Είναι πληγωμένος εγωισμός και κλείσιμο στον εαυτό μας.
- Η μετάνοια και η εξομολόγηση είναι η διαγραφή της μαυρίλας και της ενοχής.

- Όσο προσπαθούμε μόνοι να αντιμετωπίσουμε τις αμαρτίες μας και δεν τις καταθέτουμε στον Θεό, τόσο θα πέφτουμε σε όλο και μεγαλύτερες αμαρτίες. Θα προσπαθούμε να θεραπεύουμε τη μελαγχολία των πτώσεών μας με όλο και μεγαλύτερες πτώσεις.
- Αυτός που κλαίγεται για την κατάστασή του στην πραγματικότητα δεν θέλει να ταπεινωθεί και να στραφεί στον Χριστό. Θέλει μόνος του να τα καταφέρει, πράγμα το οποίο είναι ανοησία.
- Τελικά τις θλίψεις μου καταθέτω στον Θεό, όχι τα κατορθώματά μου για να με ανταμείψει και να μου δώσει παραδείσους.
- Είμαστε ανασφαλείς και για τον λόγο αυτό δυσκολευόμαστε να εμπιστευτούμε την αγάπη του Θεού. Χωρίς όμως αυτή την εμπιστοσύνη δεν μπορούμε να ζήσουμε.
- Η μεγαλύτερη ασκητική πράξη είναι το ξεπέραςμα της ανασφάλειάς μας και το άφημά μας στην αγάπη του Θεού.
- Ο λόγος που ταλαιπωρούμαστε στη ζωή, είναι γιατί δεν θέλουμε να ακούσουμε τα βαθύτερα και κρισιμότερα ερωτήματα της φύσης μας: Για ποιον λόγο ζω; Από πού έρχομαι και πού πάω; Πώς νικιέται ο θάνατος; Πού είναι ο Θεός;
- Το πρόβλημα με την αμαρτία δεν είναι η αίσθηση της ανηθικότητας, αλλά η στέρηση της απόλαυσης του προσώπου του Θεού. Όταν αμαρτάνω, στη θέση του Θεού βάζω άλλους θεούς.
- Αγιότητα είναι η κατάθεση της ανημπόριας μας στον Θεό.
- Το ερώτημα άνθρωπος ηθικός ή ανήθικος είναι ψευδές, είναι ανύπαρκτο. Το πραγματικό ερώτημα είναι άνθρωπος που θέλει τη ζωή ή άνθρωπος που δεν θέλει τη ζωή, άνθρωπος που βγάνει από τον εαυτό και συνάπτει σχέση με τον Θεό ή άνθρωπος που παραμένει κλεισμένος στην εγωκεντρικότητά του και στη μαυρίλα του.
- Η Εκκλησία μου δίνει τον δρόμο να αναστηθώ, να ζωντανέψω. Αν δεν το έκανε, θα μου ήταν άχρηστη.
- Η κοινωνία δεν μου δίνει πρόταση ζωής, αλλά ψευδαίσθηση ζωής με διάφορα σχήματα, που με οχυρώνουν και με κάνουν να αισθάνομαι δυνατός.
- Ο συνδεδεμένος με τον Χριστό άνθρωπος είναι ισορροπημένος, είναι θετικός, είναι αποτελεσματικός, είναι κοινωνικός, ξέρει να προστατεύεται, ξέρει να γλεντά, ξέρει να απολαμβάνει τη ζωή. Κάθε άλλο παρά μειονεκτεί σε σχέση με τους κοσμικούς ανθρώπους.
- Τα αδιέξοδα στα οποία μας οδηγούν τα λάθη που κάνουμε μας δίνουν και τις προϋποθέσεις για να αφυπνισθούμε. Αρκεί βέβαια να θέλουμε να βγούμε από αυτά τα αδιέξοδα και να μην προτιμούμε να παραμένουμε βολεμένοι σε αυτά.
- Σε μία σχέση που αντιμετωπίζει κάποια δυσκολία, η διακοπή επικοινωνίας ή ακόμα και η διακοπή της ίδιας της σχέσης μπορεί να είναι ενέργειες που θα μας δώσουν τη δυνατότητα να δούμε τα πράγματα αλλιώς, πιο ουσιαστικά. Η διακοπή σχέσης δεν σημαίνει άρνηση σχέσης.

23-03-2026 Πώς κερδίζουμε και πώς χάνουμε τον Θεό στις σχέσεις

- Αν κάποιος αναφέρει σε μας ένα ελάττωμα κάποιου αδελφού μας, να μη μεταδώσουμε σε άλλους αυτή την πληροφορία, κατηγορώντας έτσι τον αδελφό μας, γιατί αυτό είναι για μας θάνατος πνευματικός και πληγή της ψυχής.

- Όσο δεν βιώνουμε τη χάρη-ειρήνη του Θεού, τόσο αδυνατούμε εμπειρικά να καταλάβουμε πότε την έχουμε και πότε τη χάνουμε, πότε είμαστε κοντά στον Θεό και πότε μακριά Του.
- Αυτός που ασχολείται με τις ζωές των άλλων, αναζητώντας και μεταδίδοντας αρνητικές πληροφορίες γι' αυτούς, έχει τεράστια κενά μέσα του, τα οποία έτσι προσπαθεί να καλύψει.
- Η κατάκριση είναι πνευματικός θάνατος για όσους κατακρίνουν, ανεξάρτητα με το αν αυτό που λένε ισχύει και είναι δίκαιο.
- Μόνο λόγια τιμητικά δικαιούμαστε να λέμε για τον άλλον.
- Αυτός που ασχολείται με τα στραβά των άλλων δεν βρήκε κάτι όμορφο, από τις άπειρες ομορφιές που υπάρχουν γύρω μας, να ασχοληθεί.
- Αυτά με τα οποία ασχολούμαστε, αυτά τα οποία σκεφτόμαστε και συζητάμε, δείχνουν την εσωτερική μας κατάσταση.
- Όταν κάποιος μεταδίδει σε μας αρνητικές πληροφορίες για κάποιον άλλον, αυτό που οφείλουμε να κάνουμε είναι να "κλείνουμε τα αυτιά μας", να μην τις λαμβάνουμε υπ' όψη και τουλάχιστον να μην του απαντάμε.
- Αν μας ρωτάνε για να μάθουν πληροφορίες για άλλους, αυτό δείχνει ότι μας θεωρούν επιπόλαιους ανθρώπους, χωρίς σοβαρότητα και ειδικό βάρος.
- Είναι δική μας η ευθύνη για το πώς μας βλέπουν οι άλλοι.
- Οφείλουμε να δίνουμε προς τα έξω εκείνη τη μαρτυρία και την καλή αυστηρότητα, που οι άλλοι να προσέχουν τι θα μας πουν.
- Είναι πολύ ωραίοι οι άνθρωποι που ζούνε με αρχές και έχουν όρια τόσο για τον εαυτό τους όσο και για στους άλλους, αν και συχνά θεωρούνται σκληροί και ιδιότροποι, επειδή δεν ενδίδουν στις πιέσεις όσων θέλουν να τους έχουν του χεριού τους.
- Οι άνθρωποι που έχουν εκείνη τη σοβαρότητα και εκείνο το ειδικό βάρος, ώστε αποτρέπουν οποιαδήποτε προσπάθεια μετάδοσης σε αυτούς αρνητικής πληροφορίας για άλλους ανθρώπους, έλκουν και ζουν τη χάρη Θεού.
- Να μην ασχολούμαστε με τα αρνητικά των άλλων, αλλά ούτε και των δικών μας, γιατί όταν ασχολούμαστε, μέσα μας τα μεγεθύνουμε, τα κάνουμε κατάσταση και τα νομιμοποιούμε.
- Όταν κάποιος κατηγορεί έναν άνθρωπο σε μας, οφείλουμε να ασκήσουμε τα όρια που έχουμε βάλει και να του πούμε να σταματήσει και, αν παρόλ' αυτά δεν το κάνει, τότε οφείλουμε να απομακρυνθούμε από αυτόν, και αυτό δεν είναι καθόλου αγένεια.
- Όπως οφείλουμε να βάζουμε φραγμό σε όποιον θέλει να μας μεταδώσει αρνητικές πληροφορίες για κάποιον, το ίδιο οφείλουμε να κάνουμε και στον εαυτό μας, δηλαδή να βάζουμε φραγμό σε οποιαδήποτε πρόθεσή μας να μεταδώσουμε αρνητικές πληροφορίες για κάποιον αδελφό μας.
- Αν και είναι ατομικό μας δικαίωμα να λέμε ό,τι θέλουμε, πνευματικά αυτό δεν μας ωφελεί και δεν μας αναπτύσσει.
- Με τα αρνητικά να ασχολούμαστε, μόνο εφόσον αυτή η ενασχόληση δεν μας ταράσσει, δεν μας "ρίχνει" και εφόσον έτσι μπορούμε να ωφελησουμε και να ωφεληθούμε. Όμως μάλλον απέχουμε πολύ από αυτή την κατάσταση.

- Όταν ένας άνθρωπος δεν είναι καλά, όταν περνά πνευματική ή ψυχική κρίση στη ζωή του, έχει την τάση να λέει τα προβλήματά του στους άλλους. Το κάνει ίσως για να αναπαυτεί, αλλά στην πραγματικότητα αναζητεί δικαίωση. (Αβάς Ησαΐας)
- Ο άνθρωπος πάντοτε γυρεύει τη δικαίωσή του, πολύ συχνά ακόμα και στην εξομολόγηση.
- Πολύ σπάνια βάζουμε σε συζήτηση τα δικά μας λάθη και πώς θα τα διορθώσουμε. Το πολύ συνηθισμένο είναι να βάζουμε σε συζήτηση τα λάθη και τη διόρθωση των λαθών των άλλων.
- Αυτός που έρχεται για να μας πει αρνητικά άλλων είναι βέβαιο ότι κάποια στιγμή θα χρησιμοποιήσει κι εμάς και θα μας γίνει πειρασμός. Είναι ένας ακόμη λόγος αυτός που οφείλουμε να μην του το επιτρέψουμε.
- Όταν λέω, π.χ. από μέσα μου, "Θέλω να με καταλάβουν", στην πραγματικότητα εννοώ "Θέλω να με δικαιώσουν". Άλλωστε, το να με καταλάβουν είναι κάτι που δεν με συμφέρει, γιατί, αν κάποιος πραγματικά με καταλάβει, δεν θα με δικαιώσει και κατά συνέπεια θα γίνει για μένα ο μεγαλύτερος εχθρός.
- Η σχέση μας με τον Θεό και οι σχέσεις μας με τους ανθρώπους είναι αλληλεξαρτώμενες.
- Η ποιότητα και το περιεχόμενο της προσευχής μας εξαρτώνται από την ανωτερότητα και την κοινωνικότητα των σχέσεών μας.
- Τα διάφορα προβλήματα που μας προκύπτουν από τις σχέσεις μας να μην τα μεγεθύνουμε και να μην τα αναμοχλεύουμε, ώστε να μην ταλαιπωρούμαστε.
- Η πνευματική ζωή ξεκινάει από την ευγένεια και την κοινωνικότητα. Σε αυτές βασίζεται.
- Αν δεν είμαστε ευγενικοί και κοινωνικοί άνθρωποι, δεν μπορούμε να έχουμε πραγματική προσευχή και γενικότερα πραγματική σχέση με τον Θεό.
- Όταν στην προσευχή μας απλά αφηνόμαστε στον Θεό και δεν ζητάμε τίποτα άλλο εκτός από Αυτόν, τότε ειρηνεύουμε, έρχεται φως στην καρδιά μας και αρχίζουμε να βλέπουμε τον κόσμο διαφορετικά.
- Η προσευχή είναι από μόνη της μια πράξη ταπείνωσης. Ο άνθρωπος δεν πηγαίνει να τα βάλει με τους άλλους και να βγει νικητής, αλλά μαζεύεται, συγκεντρώνεται και μιλάει στον Θεό, ουσιαστικά ζητώντας ένα πράγμα από Αυτόν: Να ενωθεί μαζί Του.
- Αν αγαπούμε κάποιον περισσότερο, να μην του φανερώνουμε αυτήν την αγάπη μας και του δίνουμε παρρησία, γιατί μπορεί κάποιος άλλος να ζηλέψει και τότε υπεύθυνοι γι' αυτό θα είμαστε εμείς.
- Ο έξυπνος άνθρωπος είναι ο ταπεινός, ο συντετριμμένος, ο ευαίσθητος, αυτός που μπορεί και μπαίνει στη θέση του άλλου ανθρώπου.
- Ο πονεμένος πνευματικά άνθρωπος ταπεινώνεται και αποκτά τέτοια λεπτότητα και ευαισθησία, που μπορεί να αντιλαμβάνεται τις δυσκολίες των άλλων και να τους αναπαύει.
- Όσο προσεκτικοί και να είμαστε με κάποιον στα λόγια μας και γενικότερα στη συμπεριφορά μας, μπορεί η κατάστασή του να είναι τέτοια, που να μας μιλάει απότομα ή και άσχημα. Να μην απαιτούμε από τον άλλον να είναι δυνατός. Εμείς να είμαστε δυνατοί.
- Ο λόγος που οι σχέσεις μας πηγαίνουν χάλια είναι γιατί ο καθένας μας έχει απαιτήσεις από τον άλλον και όχι από τον εαυτό του.
- Η απαίτηση είναι πτώση.

- Το να θέλω να δείχνω και να κοκορεύομαι στους άλλους ότι είμαι κολλητός κάποιου που θεωρούμε σπουδαίο είναι ναρκισσιστική ανάγκη και νοσηρή κατάσταση.
- Όταν πηγαίνουμε να επισκεφτούμε κάποιον, να μην θεωρούμε δεδομένο ότι θα χαρεί που θα μας δει. Δεν ξέρουμε τι προβλήματα τον βασανίζουν. Αλλά και την ψυχή του αυτός να μας δώσει για να μας ευχαριστήσει, αν εμείς είχαμε υψηλές προσδοκίες, είναι πολύ πιθανό να φύγουμε απογοητευμένοι.
- Οι προσδοκίες και οι σκοπιμότητες είναι μεγάλα αγκάθια στις σχέσεις. Είναι εμπόδια της πραγματικής συνάντησης και σχέσης.
- Η προσδοκία σε μία σχέση δεν διαφέρει από την απαίτηση.
- Όταν πηγαίνω σε μία σχέση με προσδοκίες: α)ήδη εγώ είμαι ανελεύθερος και β)απαιτώ από τον άλλον να ικανοποιήσει τις προσδοκίες μου, δηλαδή καθιστώ και αυτόν ανελεύθερο. Όμως σε μία αληθινή σχέση, σχέση αγάπης, μπορεί να υπάρχει ανελευθερία, δηλαδή σκλαβιά;
- Σε μία αληθινή σχέση το κάθε μέλος της σχέσης είναι ελεύθερα ο εαυτός του. Όταν όμως υπάρχουν προσδοκίες, δηλαδή ανελεύθεροι άνθρωποι, μπορούν αυτοί να είναι ο εαυτός τους;
- Αν σε μία συνάντηση πάμε μη προσδοκώντας τίποτα, τότε όπως και να μας φερθεί ο άλλος, πολύ περισσότερο αν μας δείξει λίγη καλοσύνη και αγάπη, θα επιστρέψουμε στο σπίτι μας ευχαριστώντας τον Θεό για τη μεγάλη τιμή και αγάπη που μας έδειξε.
- Όταν πηγαίνουμε σε μία συνάντηση-σχέση χωρίς προσδοκίες, αυτό σημαίνει ότι είμαστε γεμάτοι από κάτι άλλο πιο σημαντικό, που είναι το φως της Ευχής. Και χαιρόμαστε τον άλλον, είτε χαιρείται κι αυτός που μας βλέπει είτε όχι. Και έτσι σιγά σιγά του μεταδίδουμε τη χαρά.
- Αναμένοντας από τον άλλον να πάρουμε κάτι που προσδοκούμε, ήδη τον χρεώνουμε με μια ευθύνη, που τον κάνει να απομακρύνεται από μας εσωτερικά.
- Μόνο όταν είμαστε γεμάτοι μέσα μας και άρα δεν έχουμε καμία προσδοκία, μπορούμε να κάνουμε υγιείς σχέσεις. Αντίθετα, αν είμαστε άδεια και περιμένουμε από τον άλλον να μας καλύψει, δεν θα χτίσουμε ποτέ υγιείς σχέσεις και θα αγαπάμε τον άλλον όχι γι' αυτό που είναι, αλλά γι' αυτό που θα μας δώσει.
- Τη χαρά που θα αισθανθεί ο άλλος όταν μας δει δεν μπορούμε να την επιβάλλουμε. Μόνο να την εμπνεύσουμε και να την κερδίσουμε μπορούμε. Και αυτό μπορεί να γίνει, μόνο αν είμαστε ελεύθεροι εμείς, δηλαδή αν έχουμε τον Θεό μέσα μας. Αλλιώς χάνουμε τον χρόνο μας και εξαντλούμαστε.
- Όταν οδοιπορούμε παρέα με κάποιον που τον βλέπουμε να έχει κουραστεί ή να έχει πεινάσει, είναι πολύ ευγενικό και άρα πνευματικό να προσποιηθούμε ότι κι εμείς έχουμε την ίδια ανάγκη, για να μην τον φέρουμε σε δύσκολη θέση και για να μπορέσει να αναπαυθεί.
- Αυτός που αγαπάει καταλαβαίνει την ανάγκη του άλλου πριν ο άλλος του τη ζητήσει. Η αγάπη τού έχει αναπτύξει τα πνευματικά του αισθητήρια.
- Αν κάνουμε κάποια εργασία μαζί με κάποιον άλλον, να κοιτάζουμε αυτό που κάνουμε εμείς και όχι αυτό που κάνει ο άλλος. Γιατί, αν κοιτάζουμε αυτό που κάνει ο άλλος, θα μας μπει ο λογισμός να τον διορθώσουμε και να τον διδάξουμε.
- Ο/η σύζυγός μας δεν είναι κτήμα μας. Δεν έχουμε κανένα δικαίωμα πάνω του, π.χ. να τον ελέγχουμε και να τον χειραγωγούμε, γιατί τότε η σχέση θα έχει ήδη διαρρηχθεί.

- Αν είχαμε σεβασμό και λεπτότητα στις σχέσεις μας, αυτές θα ήταν θωρακισμένες και υγιείς.
- Μόνο αν αρχίσουμε να μειώνουμε την εσωτερική μας ένταση για τους ανθρώπους και για τις καταστάσεις, θα μπορέσουμε να ηρεμήσουμε και να ζήσουμε αληθινά. Και να θυμόμαστε ότι το μόνο που είναι σημαντικό στη ζωή μας είναι να έχει η καρδιά μας Θεό. Γι' αυτό να μην μεγαλοποιούμε τίποτα και να μην ταρассόμαστε με τίποτα.
- Όταν μεγαλοποιούμε το κακό και τα πράγματα που συμβαίνουν, ζημιωνόμαστε πολύ.
- Το άγχος, η κατάθλιψη και όλα τα άλλα ψυχολογικά προβλήματα οφείλονται κυρίως στο ότι μεγαλοποιήσαμε τα πράγματα που συμβαίνουν.
- Το μεγαλύτερο κέρδος και η μεγαλύτερη νίκη του πονηρού είναι όταν μεγαλοποιεί τα πράγματα που συμβαίνουν, για να υποφέρουν οι άνθρωποι.
- Το να κατηγορούμε τον εαυτό μας δεν είναι μετάνοια, αλλά εγωισμός. Γι' αυτό να αναγνωρίζουμε τα λάθη μας, να μην τα μεγαλοποιούμε ούτε να τα αναμοχλεύουμε, αλλά να τα καταθέτουμε στην αγάπη του Θεού.

30-03-2026 Η ανεκτικότητα του Χριστού "δεν παίζεται"

- Η Εκκλησία είναι ανώτερη από την Κιβωτό, γιατί, όταν μπαίνεις με επίγνωση στην Εκκλησία, μπαίνεις λύκος και βγαίνεις περιστέρι. Όχι αλλάζοντας τη φύση σου, αλλά αλλάζοντας τη διάθεση, την προαίρεση, την κατεύθυνση της ελευθερίας σου.
- Η μετάνοια είναι φάρμακο των πλημμελημάτων, εξαφάνιση των παρανομιών, εξάλειψη των δακρύων, παρηγορία προς τον Θεό, όπλο κατά του Διαβόλου, μάχαιρα που κατακόβει το κεφάλι αυτού, ελπίδα σωτηρίας, εξάλειψη της απόγνωσης. Αυτή ανοίγει τον Ουρανό, οδηγεί μέσα στον Παράδεισο, νικά τον Διάβολο. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Ενώ ο κόσμος, σύμφωνα με τα δεδομένα της Ηθικής του, αξιολογεί τον άνθρωπο οριστικά, στην πνευματική ζωή ο άνθρωπος αξιολογείται ανάλογα με τον βαθμό της μετάνοιάς του, ανάλογα με την τοποθέτησή του ενώπιον του Θεού.
- Η μετάνοια είναι η αποκατάσταση της σχέσης μας με τον Θεό, αλλά και της σχέσης μας με τον εαυτό μας και με τους άλλους ανθρώπους.
- Μετάνοια είναι η απόφασή μας να αναλαμβάνουμε την ευθύνη της ζωής μας και να αφεθούμε οριστικά στον Χριστό.
- Το θάρρος στον εαυτό μας οδηγεί στην πτώση.
- Δύο είναι τα όπλα του Διαβόλου: Η ραθυμία-αδιαφορία (ο εξ αριστερών πειρασμός) και η με την πρόφαση της ευλάβειας απελπισία (ο εκ δεξιών πειρασμός), που τα χρησιμοποιεί ως συγκοινωνούντα δοχεία, πηγαίνοντάς μας από τη μία κατάσταση στην άλλη.
- Η μετάνοια, όπως άλλωστε και η εξομολόγηση και η Θεία Κοινωνία, δεν ενεργούν μαγικά. Προϋποθέτουν την επίγνωση, δηλαδή τη συνειδητοποιημένη και υγιή σχέση μας με την Εκκλησία, πράγμα που σημαίνει ότι η μετάνοιά μας είναι αληθινή-βαθιά.
- Αν κάθε μέρα αμαρτάνουμε, κάθε μέρα να μετανοούμε.
- Η μετάνοιά μας δεν είναι αρκετή για να σωθούμε. Χρειάζεται και η φιλανθρωπία του Θεού, πού είναι άπειρη, απεριόριστη και μας δίνεται δωρεάν.

- Για να λαμβάνουμε ή καλύτερα να αισθανόμαστε τη δωρεάν φιλανθρωπία του Θεού, οφείλουμε να απεχθανόμαστε τις αμαρτίες και να είμαστε στραμμένοι προς τον Χριστό. Διαφορετικά νομιμοποιούμε τις αμαρτίες που κάνουμε και δεν καταλαβαίνουμε τίποτα από τη φιλανθρωπία του Θεού.
- Όσο επιμένουμε να μην στρεφόμαστε προς στον Χριστό, τόσο θα αλλοιώνεται και θα αμβλύνεται η συνείδησή μας και τόσο θα συνηθίζουμε την αμαρτία και το κακό.
- Οφείλουμε να γνωρίζουμε τι είναι αμαρτία και τι δεν είναι αμαρτία, τότε προσβάλλουμε τη σχέση μας με τον Χριστό και τότε διαφυλάσσουμε αυτή τη σχέση, γιατί μόνο έτσι θα μπορούσαμε να έχουμε αναφορά μετάνοιας.
- Μόνο αν αφήσουμε να υποδειχθεί μέσα μας το σκοτάδι, θα μπορέσει η ψυχή μας να ωφεληθεί από το Φως.
- Ο χρόνος της ζωής μας είναι πνευματικός χρόνος, είναι χρόνος συνάντησης με τον Χριστό.
- Θα δώσουμε λόγο στον Θεό για το πώς διαχειριστήκαμε τον χρόνο της ζωής μας.
- Ο λόγος που δεν στρεφόμαστε στον Θεό να Του πούμε ένα «ήμαρτον» είναι γιατί φοβόμαστε την ευθύνη της σχέσης μας μαζί Του. Προτιμούμε την ενοχή παρά την ευθύνη.
- Ο Διάβολος, αντιστρέφοντας το νόμο του Θεού, μάς έβαλε την ξεδιαντροπιά και το θάρρος στην αμαρτία και την ντροπή και τη δειλία στη μετάνοια.
- Η αμαρτία είναι τραύμα. Η μετάνοια είναι φάρμακο.
- Η αμαρτία έχει την ντροπή, τον χλευασμό, την ατιμία, ενώ η μετάνοια έχει τη δικαιοσύνη, το θάρρος, την παρρησία.
- Δίκαιος είναι αυτός που κατηγορεί πρώτος τον εαυτό του. (Γραφή)
- Ο λόγος που δεν έχουμε ειρήνη μέσα μας είναι γιατί δεν είμαστε του Χριστού, δηλαδή δεν ακολουθούμε τον Χριστό.
- Πολλοί από μας βλέπουν το εξομολογητήριο σαν μαγαζάκι που έρχονται συχνά για να λένε τις ανοησίες τους. Δεν έχουν καμία αίσθηση του τι γίνεται εκεί μέσα. Δεν είναι αναζητητές του Χριστού, αλλά αναζητητές της αυτοδικαίωσής τους.
- Η αγία Μαρία η Αιγυπτία υπήρξε για 17 χρόνια πόρνη και μετά έζησε 47 χρόνια απόλυτης μετάνοιας, προσευχής και αυστηρής άσκησης, με αποτέλεσμα να γίνει μεγάλη αγία και υπόδειγμα μετάνοιας για όλους μας. Όπως καταλαβαίνουμε, αυτή η ιστορία της αγίας Μαρίας της Αιγυπτίας δεν αντέχει σε κανένα θρησκευτικό ή κοσμικό σύστημα.
- Στον κόσμο, αν κάνεις κάτι, είσαι στιγματισμένος. Στην πνευματική ζωή, αν κάνεις κάτι και μετανοήσεις, αυτό είναι πλέον ως μη γενόμενο.
- Ο αμαρτωλός άνθρωπος που μετανοεί και εξομολογείται είναι πλέον τόσο καθαρός, όσο ήταν όταν βγήκε από την κολυμπήθρα.
- Καμία λέξη δεν είναι από μόνη της καλή ή κακή. Αυτό που βάζει το πρόσχημο ποιότητας σε μία λέξη είναι το περιεχόμενο-φρόνημα που της δίνουμε.
- Το να ψειρίζουμε το παρελθόν μας και το να αγωνιούμε για το μέλλον μας είναι λάθη και έξω από το πνεύμα του Θεού.
- Ο προσωπικός μας χρόνος είναι το εδώ και τώρα. Τι είμαστε και πώς τοποθετούμαστε.

- Ενώ υπάρχει το δώρο της μετάνοιας, το να μένουμε στη μιζέρια μας είναι μεγάλη αδικία προς τον εαυτό μας.
- Τους λογισμούς, που έχουμε και που μας ταλαιπωρούν τόσο πολύ, στην πραγματικότητα τους θέλουμε. Πίσω από κάθε λογισμό μας είναι ο εαυτός μας που ψάχνει για δικαίωση.
- Ο άνθρωπος που ταλαιπωρείται από λογισμούς θέλει και ταλαιπωρείται. Είναι επιλογή του.
- Όταν βασανιζόμαστε από έναν πειρασμό, από μια δοκιμασία, να μην στηρίξουμε την ελπίδα μας στον εαυτό μας ή σε κάποια ανθρώπινη βοήθεια, αλλά να τρέξουμε στον Γιατρό των ψυχών. Γιατί την καρδιά Εκείνος μόνο μπορεί να τη θεραπεύσει, Εκείνος που την έπλασε και που γνωρίζει όλα τα έργα μας. Και γιατί όταν Εκείνος στερεώσει την καρδιά, κανένας δεν μπορεί να την κλονίσει. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Όταν προσπαθούμε μόνοι μας να διαχειριστούμε τους πειρασμούς και τις δοκιμασίες μας, χάνουμε την ηρεμία μας, διαταρασσόμαστε και, αν αυτό συνεχιστεί για καιρό, κυριαρχούμαστε από το ακάθαρμο πνεύμα.
- Αληθινά στρέφομαι στον Θεό, όταν νιώθω ότι είμαι ο χειρότερος όλων, όχι όταν νιώθω ο καλύτερος που έχει αδικηθεί.
- Όταν ο Θεός μάς παρηγορεί και μας ενθαρρύνει, κι αν ακόμα μας παρενοχλούν αμέτρητοι άνθρωποι, δεν θα μπορέσουν να βλάψουν τίποτε μέσα μας, αλλά αντίθετα θα νιώθουμε γλύκα και ανάπαυση. Κι αν αυτοί που μας παρενοχλούν δεν μετανοήσουν, θα πάθουν μεγάλη ζημιά.
- Την ανθρώπινη βοήθεια, αν μας έρθει, να την καλοδεχόμαστε. Αν όμως δεν μας έρθει, να μην κρίνουμε κανέναν άνθρωπο.
- Ενώ υποτίθεται ότι μετανιώ, αν κατακρίνω τον άλλον, η μετάνοιά μου είναι ψεύτικη.
- Να μην επιδεικνύουμε την πνευματική μας ζωή, γιατί έτσι την ακυρώνουμε.
- Να μην υποδεικνύουμε στον Θεό τον τρόπο της βοήθειας, ούτε βέβαια να προσευχόμαστε εναντίον των εχθρών μας.
- Να ζητούμε πρώτα τη Βασιλεία του Θεού και όλα τα άλλα αιτήματά μας θα μας δοθούν επιπρόσθετα.
- Ας συντρίψουμε τις σκέψεις μας και ας ταπεινώσουμε τις ψυχές μας, ώστε να προσευχόμαστε τόσο για τον εαυτό μας, όσο και για εκείνους που μας λύπησαν. Αυτή είναι η ευπρόσδεκτη από τον Θεό προσευχή.
- Στη μετάνοια και την εξομολόγηση να μην αφήνουμε αρνητικούς λογισμούς εναντίον κάποιου που δεν τους έχουμε θεραπεύσει.
- Το πιο συγκλονιστικό γεγονός του εκκλησιαστικού έτους είναι η Μεγάλη Εβδομάδα.

05-04-2026 Η Μεγάλη Εβδομάδα είναι η θεραπεία μας

- Η πνευματική προσπάθεια, όπως αυτή της Σαρακοστής, δεν γίνεται για να βελτιωθούμε, αλλά για να αδειάσουμε από τον εαυτό μας και να γεμίσουμε από τον Χριστό.
- Η Μεγάλη εβδομάδα δεν είναι απλώς αναφορά κάποιων γεγονότων, αλλά είναι στάση και πρόταση ζωής. Όλος ο ευαγγελικός λόγος συμπυκνώνεται στη Μεγάλη Εβδομάδα.
- Ο Χριστός είναι ο Νυμφίος της ψυχής μας. Έρχεται στον κόσμο ως άνθρωπος, όχι απλώς για να μας συγχωρέσει, αλλά για να μας καλέσει σε σχέση γαμική, δηλαδή σε σχέση ζωής.

- Τον Νυμφίο Χριστό Τον συναντάμε με την καθαρότητα ψυχής και σώματος και με την ευσπλαχνία.
- Ο Χριστός είναι γι' αυτούς που η ψυχή τους συνειδητοποίησε το αδιέξοδό της και στράφηκαν σε Αυτόν.
- Τη Μεγάλη Εβδομάδα ο Χριστός μάς δείχνει την οδό της σωτηρίας μας: α) με το πλύσιμο των ποδιών των μαθητών Του, που πραγματώνει την ταπείνωση, και β) με τον Μυστικό Δείπνο, που πραγματώνει τη συγκατάβαση, το αγαπητικό δόσιμο στον άλλον.
- Θάνατος είναι η απουσία της αγάπης.
- Ο θάνατος δεν νικείται με την κυριαρχία μας έναντι του άλλου, αλλά με τον εκούσιο θάνατο των θελημάτων και δικαιωμάτων μας.
- Με τον εκούσιο θάνατο των θελημάτων και δικαιωμάτων μας έχουμε την εμπειρία της ανάστασης. Αυτό το άδειασμα του εαυτού μας σε έναν κόσμο ανταγωνισμών και συγκρούσεων για την κυριαρχία έναντι του άλλου αποτελεί τη μέγιστη ανατροπή, που δεν αντέχει σε σχήματα ψυχολογικά ή ιδεολογικά.
- Είμαστε του Χριστού, αν ακολουθούμε τον δρόμο Του, αν εμπνεόμαστε από τον τρόπο Του, αν εμπνεόμαστε από τη δύναμη της αδυναμίας, από τη δύναμη του Σταυρού.
- Στην αδικία που δεχόμαστε από κάποιον, αν διατηρούμε την ηρεμία, την αρχοντιά και τη χαρά μας και δεν ταρασσόμαστε ούτε πληγωνόμαστε, τότε είμαστε του Χριστού.
- Η πραγματική δύναμη και η πραγματική σοφία είναι η αδυναμία και η μωρία του Σταυρού.

19-04-2026 Κυριακή του Θωμά. Έλεγχος ή σχέση;

- Η απιστία του Θωμά ονομάζεται καλή απιστία, γιατί οδηγεί στην επίγνωση και στη μαρτυρία της ανάστασης του Χριστού.
- Παρόλο που η απιστία του Θωμά ονομάζεται καλή, ο Κύριος ελέγχει με κάποιον τρόπο τον Θωμά, λέγοντάς του: «Μακάριοι οι μη ιδόντες και πιστεύσαντες». Δηλαδή ελέγχει τον Θωμά για το χαμηλό επίπεδο που αυτός επιλέγει να Τον συναντήσει, αυτό των αισθήσεων.
- Η επιθυμία του Θωμά να συναντήσει τον Κύριο χωρίς να αρκείται στις μαρτυρίες των άλλων είναι απολύτως θεμιτή και γνήσια, δηλαδή έκφραση πραγματικής ανάγκης.
- Όλοι οι άνθρωποι έχουμε μέσα μας φυτεμένη την ανάγκη να συναντήσουμε τον Χριστό.
- Η ανθρώπινη επιθυμία για άμεση σχέση με τον Χριστό και όχι μέσω των εμπειριών άλλων είναι η αρχή της πνευματικής ζωής.
- Ο Χριστός ανταποκρίνεται στην επιθυμία μας για συνάντηση μαζί Του, όταν είναι γνήσια αυτή η επιθυμία μας και ταυτόχρονα όταν έχουμε ορισμένες εσωτερικές προϋποθέσεις, όπως είναι η ταπείνωση.
- Όταν έχουμε γνήσια διάθεση να συναντήσουμε τον Κύριο χωρίς όμως να έχουμε τις απαραίτητες εσωτερικές προϋποθέσεις, η αποκάλυψη του Θεού μπορεί να μας κάνει ζημιά.
- Ένας ξιπασμένος άνθρωπος που νομίζει πως έχει πόθο Θεού αλλά στην ουσία έχει έναν σκληρό πυρήνα υπερηφάνειας και εγωισμού δεν μπορεί να αφομοιώσει τα δώρα του Θεού.
- Ο Θωμάς κάνει κι ένα δεύτερο λάθος: Δεν εμπιστεύεται τη σχέση με τους συμμαθητές του, οι οποίοι του μαρτυρούν την ανάσταση του Κυρίου, αλλά θέλει ατομικά να ελέγξει τον Κύριο.

- Η επιθυμία μας να ελέγχουμε ατομικά τα πράγματα, χωριστά από τους άλλους, ώστε τελικά να κυριαρχούμε είναι η διαχρονική πτώση μας.
- Η μεγαλύτερη ίσως αμαρτία μας είναι η ιδέα μας ότι μπορούμε μόνοι μας, μακριά από τους άλλους ανθρώπους και τον Θεό, να ελέγχουμε τα πράγματα και να κυριαρχούμε.
- Η δήθεν βεβαιότητα ότι δεν έχουμε ανάγκη ούτε τον Θεό ούτε τους ανθρώπους και ότι μόνο έτσι μπορούμε να είμαστε ήσυχoi είναι ο θάνατός μας.
- Οι βεβαιότητες δεν κτίζουν σχέσεις.
- Χωρίς εμπιστοσύνη δεν μπορεί να υπάρξει πραγματική σχέση ούτε με τον Θεό ούτε με τον άλλον άνθρωπο.
- Ο φόβος μας να εμπιστευτούμε μήπως και χάσουμε είναι η βάση όλων των πνευματικών και ψυχικών προβλημάτων μας.
- Με την εμπιστοσύνη στον Θεό και το άφημα στην αγάπη Του γινόμαστε ικανοί να ζήσουμε.

20-04-2026 Εσωτερικές συγκρούσεις και λογισμοί

- Να μην συγκρίνουμε τον εαυτό μας με τους άλλους. Η σύγκριση που κάνουμε με τους άλλους είναι ένα πάθος, είναι μια αρρώστια που μας ταλαιπωρεί.
- Όταν συγκρινόμαστε με τους άλλους, χάνουμε την ενότητά μας με αυτούς.
- Η ενότητα είναι εντελώς απαραίτητη για την ύπαρξη της Εκκλησίας, δηλαδή χωρίς αυτήν δεν υπάρχει η Εκκλησία.
- Ενότητα δεν σημαίνει ταύτιση απόψεων ή επιθυμιών, αλλά σεβασμός στην ελευθερία και την προσωπική ζωή του άλλου.
- Ο ισορροπημένος και υγιής πνευματικά άνθρωπος σέβεται τα όρια κάθε ανθρώπου και ξέρει πότε να σωπαίνει, πότε να μιλάει και τι να λέει.
- Όταν υπάρχει διατάραξη των σχέσεων μεταξύ δύο ή περισσότερων ανθρώπων, τα πρόσωπα αυτά δεν μπορούν ούτε να προσευχηθούν ούτε να μελετήσουν. (Αβάς Ησαΐας)
- Η προσευχή και η μελέτη πνευματικών βιβλίων είναι και δυνατότητες ακτινογράφησης του εαυτού μας, της κατάστασής μας.
- Όταν απορρίπτουμε τον πλησίον απορρίπτουμε και τον Θεό.
- Εάν δεν μπορείς να συμπαθήσεις τον άνθρωπο όπως συμπαθεί εσένα ο Θεός, πώς θα αγαπήσεις τον Θεό; (Αβάς Ησαΐας)
- Η διατάραξη των ανθρώπινων σχέσεων συνιστά μία κατάσταση εντελώς αφύσικη, γιατί όλοι αποτελούμε μέρη του ίδιου σώματος. (Αβάς Ησαΐας)
- Ο άνθρωπος που όντως έχει τον Θεό μέσα του ποτέ δεν γίνεται καθοδηγητής και σωτήρας των άλλων. Είναι απλώς παρών στη ζωή τους με σιωπή, με διάκριση, με χαρά, με φως.
- Θεμέλιο και όρος της πνευματικής μας κατάστασης είναι η θέση στην οποία τοποθετούμε τον πλησίον στη ζωή μας και η ποιότητα της κοινωνίας που έχουμε μαζί του.
- Μόνο ο άνθρωπος που έχει τον Θεό μέσα του είναι πραγματικά κοινωνικός.
- Ό,τι φέρνει διαταραχή στις σχέσεις μας οφείλουμε το αποβάλλουμε. Άλλωστε είναι βέβαιο ότι θα φέρει διαταραχή και στη σχέση μας με τον Θεό.

- Ο λόγος που εκφέρουμε έχει τεράστια δύναμη και σημασία, γιατί είναι αυτό που μας ενώνει με τον άλλον άνθρωπο. Και όποια είναι η ποιότητα αυτού του λόγου, τέτοια είναι και η ποιότητα της σχέσης μας με τον άνθρωπο.
- Ο λόγος φέρει μέσα του πνεύμα. Μπορεί να μας αναστήσει, μπορεί και να μας σταυρώσει.
- Η αιτία που σε πολλές κουβέντες που κάνουμε δεν βγαίνει άκρη είναι γιατί πάμε να δικαιωθούμε, όχι να ταπεινωθούμε και να συμφιλιωθούμε.
- Το χειρότερο που μπορούμε να κάνουμε στον άλλον είναι να τον ελέγχουμε και να του κάνουμε κουμάντο, ενώ το καλύτερο είναι να προσευχόμαστε γι' αυτόν.
- Η σιωπή, που έχει ταπείνωση και προσευχή, είναι μεγάλη αρετή.
- Όταν σε μία σχέση δεν θέλεις να χάσεις, αυτό δείχνει ότι δεν έχεις Θεό μέσα σου. Και ο Θεός σου είναι η κυριαρχία σου έναντι του άλλου. Αν έχεις τον Θεό και κατά συνέπεια τη χαρά του Θεού, δεν σε νοιάζει αν χάσεις.
- Ο λόγος μας να μην είναι ανταγωνιστικός έναντι του άλλου και να φέρνει ειρήνη και ανάπαυση στην καρδιά. Αυτό όμως μπορεί να γίνει, μόνο αν έχουμε τον Θεό και τη χάρη Του.
- Όταν μια κουβέντα οδηγείται σε διαφωνία, να μην τη συνεχίζουμε. Έτσι θα διαφυλάξουμε την ειρήνη στην καρδιά μας και την προσευχή.
- Όταν ο άνθρωπος κυριαρχείται από το αντίθετο πνεύμα και είναι διαταραγμένος, θέλει καυγάδες, εντάσεις, συγκρούσεις, φωνές κι έχει παράπονα, εσωτερικές πληγές.
- Ο διαταραγμένος ψυχικά και πνευματικά άνθρωπος, που κυριαρχείται από το αντίθετο πνεύμα, δεν πείθεται και δεν αλλάζει με κουβεντούλες. Τον αλλάζει ο Θεός με τις δυσκολίες που θα επιτρέψει να του έρθουν.
- Να μην έχουμε την αίσθηση ότι ο άλλος άνθρωπος είναι δικός μας και μπορούμε να τον συμπεριφερόμαστε με αγένεια. Οι σχέσεις, ακόμα και οι πιο κοντινές, προϋποθέτουν σεβασμό και ευγένεια.
- Ο τρόπος που μιλάμε, ο τρόπος που κινούμαστε και το πού και με ποιους θέλουμε να είμαστε φανερώνουν την κατάστασή μας.
- Ο κάθε άνθρωπος είναι ιερό πρόσωπο. Να μην το ξεχνάμε ποτέ αυτό.
- Ο λογισμός είναι μία τορπίλη μέσα στην ψυχή, που ανατρέπει τα θεμέλιά της. Οπότε να τον λέμε στον πνευματικό μας, με την προϋπόθεση ότι θέλουμε πραγματικά να μετανοήσουμε και να λάβουμε κατεύθυνση.
- Στην εξομολόγηση να λέμε τις αμαρτίες μας και τους λογισμούς μας, αλλά να προσέχουμε να μην αναφέρουμε ονόματα άλλων ανθρώπων, συνήθως κατακρίνοντάς τους, γιατί αυτό είναι προσβολή του μυστηρίου της εξομολόγησης.
- Οι λογισμοί μας που μένουν ανεξομολόγητοι μπορούν να μας κάνουν μεγάλη ζημιά.
- Οι λογισμοί είναι έμμονες ιδέες που έχουμε στην πτώση μας, οι οποίοι οφείλονται στην επιλογή μας να βγάλουμε τον Θεό από τη ζωή μας.
- Ο κάθε λογισμός που έχω πάει μαζί με τη διάθεσή μου να γίνω εγώ ο Θεός του εαυτού μου.
- Οι έμμονες ιδέες είναι πολύ κοντά στο "δαίμονες ιδέες".
- Πίσω από τις θλίψεις συχνά υπάρχουν εγωιστικές επιθυμίες που δεν πραγματοποιήθηκαν.

- Ο άνθρωπος που ζει τη χάρη του Θεού χαίρεται περισσότερο όταν τον περιφρονούν, γιατί τότε απολαμβάνει την ησυχία του με τον Θεό.
- Οι θλίψεις είναι εσωτερικές συγκρούσεις ανάμεσα σε αυτό που θέλουμε και σε αυτό που πρέπει να κάνουμε ή τελικά γίνεται.
- Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν μπορούν να νοιαστούν για τον άλλον άνθρωπο και να καταλάβουν την κατάστασή του, γιατί δεν μπορούν να βγουν από τον εαυτό τους.
- Εσωτερικά ελεύθερος είναι αυτός που μπόρεσε να αποδεσμευτεί από το είναι του.
- Αναρχικός δεν είναι αυτός που θέλει να ρίξει την εξουσία του κόσμου τούτου, αλλά αυτός που θέλει να ρίξει την εξουσία του εαυτού του, να αποδεσμευτεί από το είναι του. Γιατί τον έχει "τρελάνει" Κάποιος που είναι άναρχος.
- Οι θλίψεις έχουν μεγαλύτερη σημασία κι από τις αμαρτίες, γιατί ενεργούν πιο πολύ στη ζωή μας από τις αμαρτίες. Αυτό συμβαίνει γιατί στις θλίψεις υπάρχει η μεγαλύτερη παρουσία του εγώ μας και αυτές αποτελούν ένα από τα πιο διαβρωτικά στοιχεία της επικοινωνίας μας με τους ανθρώπους. (Αβάς Ησαΐας)
- Αυτά που φαίνονται δυσάρεστα είναι αποκαλυπτικά και ευεργετικά.
- Αν δυσκολευόμαστε να τηρήσουμε απόλυτα τις κατευθύνσεις του Θεού, που μας δίνει ο πνευματικός, τουλάχιστον να είμαστε ταπεινοί και να ζητάμε το έλεος του Θεού.
- Ύψιστη πνευματικότητα είναι να μην θέλουμε να διορθώσουμε τίποτα και να τα αφήνουμε όλα στο έλεος του Θεού. Γιατί όταν επεμβαίνουμε εμείς σε κάτι, δεν αφήνουμε χώρο για να επεμβαίνει ο Θεός, που θα επέμβαινε με πολύ καλύτερο τρόπο.

26-04-2026 Ερωτεύομαι ή κακοποιώ;

- Οι Μυροφόρες ήταν οι πρώτες που τις αποκαλύφθηκε το μυστήριο της Ανάστασης του Χριστού, γιατί ήταν αυτές με τον μεγαλύτερο πόθο και τη μεγαλύτερη αγάπη για τον Θεό.
- Ο άνθρωπος γεύεται το γεγονός της συνάντησης με τον Χριστό ανάλογα με τη διάθεση και τον πόθο της καρδιάς του. Οι αποκαλύψεις του Θεού στον άνθρωπο εξαρτώνται από τον πόθο της καρδιάς του ανθρώπου.
- Κριτήριο της ποιότητας του πόθου και της αγάπης μας είναι η διάθεσή μας να βγούμε από τον εαυτό μας και να ξεπεράσουμε τους φόβους μας.
- Όταν η γυναικεία ψυχή λειτουργεί όπως πρέπει, είναι αξιοθαύμαστη και μας διδάσκει ανδρεία. Γιατί η δύναμη της ψυχής είναι αυτή που ορίζει το ανδρείο φρόνημα.
- Οι Μυροφόρες μάς έμαθαν την αγάπη που δεν αντικειμενοποιεί τον άνθρωπο, αλλά αναδεικνύει το πρόσωπό του.
- Ο άνθρωπος που δεν αγαπά με την αγάπη του προσώπου, δηλαδή με την αληθινή αγάπη, ξοδεύει και ξοδεύεται μέσα στις σχέσεις.
- Ο άνθρωπος λαμβάνει την προσωπική του ταυτότητα και κατά συνέπεια γίνεται ικανός για αληθινή σχέση με τον άλλον, μόνο μέσα από τη σχέση με το πρόσωπο του Χριστού.
- Η σχέση με τον Χριστό προϋποθέτει το ξεπέραςμα των φόβων μας, των εξασφαλίσεών μας και της διάθεσής μας να ελέγχουμε τη ζωή μας και τους άλλους.
- Η μετάνοια είναι η βασική προϋπόθεση να ανοιχθεί η καρδιά μας στον Χριστό.

- Δεν γίνεται να είναι κάποιος χριστιανός και να μην είναι αληθινός εραστής, δηλαδή να μην βγαίνει διαρκώς από τον εαυτό του, ώστε να συναντά το πρόσωπο κάθε ανθρώπου μέσω του προσώπου του Χριστού.
- Μόνο με τον έρωτα προς το πρόσωπο του Χριστού μπορεί κάποιος να είναι εγκρατής ως προς τον άλλον άνθρωπο, αποδεχόμενος όμως το πρόσωπό του ως την εικόνα του Θεού.
- Η αγάπη, όπως μας την αποκαλύπτουν οι Μυροφόρες, έχει τόλμη και νικά τον φόβο.
- Η αληθινή αγάπη είναι θυσιαστική και δεν στερεί από τον άλλον την ελευθερία. Είναι διαρκής άρνηση του θελήματός μας για χάρη του άλλου.
- Όταν ο άνθρωπος έχει προσωπική σχέση με τον Χριστό, είναι πλήρης και μπορεί να έχει προσωπική σχέση με κάθε άνθρωπο. Και δεν τον νοιάζει αν τον αγαπούν ή αν τον απορρίπτουν, αλλά τον νοιάζει αυτός να αγαπά.
- Έχοντας προσωπική σχέση με τον Χριστό, μπορούμε να καταλαβαίνουμε τον άλλον άνθρωπο στην ουσία του και να τον αναπαύουμε.
- Δεν υπάρχει πιο ερωτική πράξη από τη Θεία Λειτουργία, γιατί γινόμαστε ένα με τον Χριστό.
- Όσο πιο μακριά είμαστε από τον Χριστό, τόσο περισσότερο κολλάμε σε εμμονές, γινόμενοι πολλές φορές ακόμα και όργανο του Πονηρού.
- Αυτός που αγαπά δεν φοβάται μήπως χάσει.

27-04-2026 Το ρίσκο της αγάπης

- Ο Χριστός δίνεται σε όσους Τον αναζητούν.
- Η βάση και η αρχή της πνευματικής ζωής είναι η αναζήτηση.
- Οι θρησκευτικές οχυρώσεις και εξασφαλίσεις μιας δήθεν πνευματικής ζωής δεν οδηγούν πουθενά, απλώς ενισχύουν την πνευματική νέκρωση του ανθρώπου.
- Η αναζήτηση τον άνθρωπο τον ταπεινώνει, τον ανοίγει και τον κάνει δεκτικό.
- Αυτός που αναζητεί τον Χριστό ταπεινώνεται, γιατί αναζητεί κάτι που τον ξεπερνάει.
- Η αναζήτηση του Χριστού είναι για τους ανδρείους, γιατί σε καλεί να τα παραδώσεις όλα, τη δύναμή σου, την αμαρτία σου, την αρετή σου, τα δεδομένα σου, τον τρόπο σου και να κρατήσεις μόνο τον πόθο της καρδιάς σου για ζωή και αλήθεια.
- Υπάρχουν άνθρωποι εκτός Εκκλησίας που έχουν πόθο για την αλήθεια, χωρίς να έχουν συνειδητοποιήσει ότι η αλήθεια είναι ο Χριστός, οι οποίοι ενώπιον του Θεού είναι πιο καθαροί και πιο αληθινοί από πολλούς βολεμένους σε σχήματα θρησκευόμενους, που η καρδιά τους είναι νεκρή από αναζήτηση.
- Η αναζήτηση διατηρεί στο ανθρώπινο πρόσωπο την αυθεντικότητά του.
- Ο ισχυρός άνθρωπος δεν είναι ο ορθολογιστής, αλλά ο καρδιακός.
- Καρδιακός δεν είναι ο συναισθηματικός, ο κλαψιάρης, ο οποίος είναι ο πλέον εγωιστής, αλλά αυτός που μπορεί να αγαπά, να αποδέχεται και να συγχωρεί.
- Δυνατός είναι αυτός που ρισκάρει, που δεν θέλει να είναι σίγουρος για το αποτέλεσμα.
- Η αναζήτηση έχει ρίσκο. Το ρίσκο όμως είναι ζωντάνεμα, σε αντίθεση με τη σιγουριά, που είναι νέκρωση.

- Στην Εκκλησία δεν ηθικολογούμε και δεν μαθαίνουμε έναν κώδικα συμπεριφοράς, αλλά ταυτιζόμαστε με τον Χριστό και λαμβάνουμε από το ήθος Του.
- Αν τον άλλον δεν τον βλέπω ως πρόσωπο, τον βλέπω ως αντικείμενο, που όταν το καταναλώσω, φεύγει η επιθυμία μου γι' αυτόν. Μπορώ όμως να βλέπω τον άλλον ως πρόσωπο, μόνο αν γίνω εγώ πρόσωπο, δηλαδή σχετισθώ με το πρόσωπο του Χριστού.
- Συνδεόμενος με τον Χριστό, αποκτώ λόγο ζωής-ύπαρξης. Μου διαμορφώνεται ένα ήθος και μια στάση ζωής, που βλέπω ως πρόσωπα τους πάντες και τα πάντα.
- Γνωρίζω τον άλλον σημαίνει γνωρίζω την ουσία του, το κέντρο της ύπαρξής του.
- Σε μία σχέση, όταν δεν υπάρχει αγάπη, υπάρχουν εμμονές, που είναι νοσηρή κατάσταση.
- Ο έρωτας του προσώπου έχει λόγο, ουσία, ελευθερία, φως, ακόμα και με τα πάνω και τα κάτω των δυσκολιών της σχέσης. Αντίθετα, ο κατ' επίφαση έρωτας, αυτός που βλέπει τον άλλον ως αντικείμενο, είναι μια συνεχής ταλαιπωρία και για τους δύο.
- Για να συναντήσει ο άνθρωπος τον αναστημένο Χριστό, δεν αρκεί η απαλλαγή του από το διεστραμμένο λόγω της αμαρτίας πάθος του, αλλά πρέπει να συγκλονιστεί από το ιερό πάθος, από τον Θείο έρωτα και την παράφορη λατρεία του Χριστού.
- Η νέκρωση των παθών που δεν συνοδεύεται από το Θείο πάθος είναι μια νευρωτική απώθηση των συναισθημάτων. (Ισαάκ ο Σύρος)
- Αυτά που διακρίνουν τον κατ' επίφαση έρωτα, αυτόν που βλέπει τον άλλον ως αντικείμενο, από τον αληθινό έρωτα, τον έρωτα του προσώπου, είναι η κτητικότητα και η εξάρτηση.
- Πολλοί χριστιανοί ταλαιπωρούνται από νευρώσεις, που οφείλονται στο ότι, επειδή δεν έχουν την επιθυμία για τον Χριστό, καταπιέζονται από τη στέρηση των άλλων επιθυμιών τους.
- Καλύτερα ξεπερνούμε ένα πάθος βάζοντας στη θέση του μια αρετή και έναν λόγο ζωής, παρά με την αντίσταση.
- Τα πάθη δεν ξεπερνιούνται θάβοντάς τα, αλλά μεταποιώντας τα σε αρετές.
- Η απαλλαγή από τον πόθο της φετιχιστικής λατρείας του ανθρώπινου σώματος, ενός πόθου αποκομμένου από το πρόσωπο, όταν δεν αντικατασταθεί με τη γνήσια αγάπη για τον άνθρωπο ως πρόσωπο, δεν στηρίζει τον άνθρωπο, αλλά τρέφει τη δαιμονική του έπαρση.
- Κάθε φορά που κατακρίνω κάποιον, αποποιούμαι την προσωπική μου ευθύνη για τις δικές μου ενέργειες και τοποθετήσεις, φανερώνοντας έτσι και την ανωριμότητά μου.
- Εκείνος που απαλλάσσεται από ένα πάθος μη βλέποντας τον άλλον άνθρωπο σαν αντικείμενο, αλλά χωρίς να βάζει στη θέση του πάθους αυτού το πάθος της αγάπης για τον Θεό και τον συνάνθρωπο είναι σε χειρότερη κατάσταση από εκείνον που βλέπει τον συνάνθρωπο σαν αντικείμενο. Γιατί είναι δαιμονικότερο να εξαλείψεις τελείως τον συνάνθρωπο από το να τον βλέπεις σαν αντικείμενο.
- Ο πραγματικός χριστιανός δεν γίνεται να είναι στεγνός, στιφός και ανέραστος, αλλά είναι ο μόνος που μπορεί να είναι ένας γνήσιος εραστής. Ως εραστής του Θείου προσώπου μπορεί να είναι εραστής και του ανθρώπινου προσώπου, που είναι το δημιούργημα και η εικόνα Του.
- Ο αληθινός χριστιανός είναι άνθρωπος περιχώρησης, καταλαγής, συγχώρησης, κατανόησης, αποδοχής. Εκπέμπει ζωή, όχι μιζέρια. Και είναι η ελπίδα του κόσμου.

- Ο έρωτας δεν είναι εγκλωβισμός σε ένα πρόσωπο ή σε ένα αντικείμενο. Είναι στάση ζωής και άνοιγμα. Ο άνθρωπος που γεύτηκε το άνοιγμα του έρωτα προς τον Θεό γίνεται κι αυτός ολόκληρος ένα άνοιγμα.
- Ο άλλος άνθρωπος αλλάζει όχι με αυτό που λέμε, αλλά με αυτό που είμαστε, όταν όλη μας η ύπαρξη είναι ένας σταυρός και μία ανάσταση.
- Η βεβαιότητα για το αποτέλεσμα σε μία σχέση μάς "μουχλιάζει".
- Ο άνθρωπος που ζει με γνώμονα τις βεβαιότητές του, τα δίκαιά του, τα επιχειρήματά του, τα θέλω του, τα χειριστικά του κλάματα και τους υπολογισμούς του δεν μπορεί να είναι ερωτικός. Γιατί δεν έχει ζωή μέσα του.
- Είναι καίριο να αποφασίσουμε τι ορισμό και περιεχόμενο δίνουμε μέσα μας στις έννοιες της ζωής, του προσώπου, της σχέσης, του έρωτα, της αγάπης. Έτσι θα μπορέσουμε να ορίσουμε και τον εαυτό μας και θα αποκτήσουμε έναν βασικό κώδικα επικοινωνίας.
- Ένα είναι το μεγάλο ερώτημα της ζωής μας: Αν μέσα μας έχουμε ζωή ή θάνατο.
- Οι Μυροφόρες δεν είχαν αυτοεκτίμηση, με την κοσμική έννοια της λέξης, αλλά είχαν την υπαρξιακή αυτοεκτίμηση, δηλαδή εκτιμούσαν την καρδιά τους, τον έρωτά τους, τον Χριστό.
- Οι Μυροφόρες είχαν το ανδρείο φρόνημα των γυναικών.

04-05-2026 Ο τρόπος μου στις σχέσεις δείχνει ποιος είμαι

- Να έχουμε εκείνη την πνευματική λεπτότητα, που να μπορούμε αμέσως να διακρίνουμε την κατάσταση που βρίσκεται ο άλλος και να ενεργούμε με τέτοιο τρόπο, που να φέρνει ειρήνη στην καρδιά και τη δική μας και του άλλου.
- Να μην είμαστε συγκρουσιακοί. Να λειτουργεί μέσα μας το καλό και η ευγένεια. Όχι ως υπακοή σε κάποιους κανόνες συμπεριφοράς, αλλά ως καρπός πνευματικής ζωής.
- Να είμαστε προσεκτικοί, ώστε ποτέ να μην φέρνουμε τον άλλον σε δύσκολη θέση.
- Ο πραγματικός άγιος έχει λεπτότητα, ευγένεια και ενσυναίσθηση. Αυτή είναι η φυσική του κατάσταση.
- Να βγαίνουμε από το ατομικό μας θέλημα και να προκρίνουμε το θέλημα του άλλου.
- Ο πνευματικός άνθρωπος απορροφά όλους τους κραδασμούς του περιβάλλοντός του και στον θόρυβο και την ταραχή μεταφέρει ησυχία και γαλήνη. Αντίθετα, ο διαταραγμένος άνθρωπος ενοχλείται με το παραμικρό, ακόμα και με την ησυχία και τη γαλήνη και μεταφέρει θόρυβο, ταραχή και σύγκρουση.
- Ο πνευματικός άνθρωπος ξεχνά τις αδικίες που του έκαναν και προχωράει.
- Η αμαρτία απενεργοποιεί τα εσωτερικά αισθητήρια του ανθρώπου.
- Να αγαπήσουμε την αφάνεια και την ησυχία. Είναι οι πιο ευλογημένες καταστάσεις.
- Οι κενοί περιεχομένου άνθρωποι αγαπούν την προβολή, την επίδειξη, τον εντυπωσιασμό.
- Στην αφάνεια και την ησυχία μπορούμε να απολαύσουμε την παρουσία του Θεού.
- Εάν κατοικήσουμε με άλλους ανθρώπους, να μην θελήσουμε να αναμετρηθούμε μαζί τους στη συζήτηση, ποιος έχει δίκαιο και ποιος άδικο. Διότι ο άνθρωπος έχει την τάση, όταν βρεθεί για πρώτη φορά με κάποιον άλλον, μέσα σε μία ώρα το πολύ να του πει τις γνώμες του, τις εμπειρίες του, τις θεολογίες του, τις φιλοσοφίες του και ό,τι πει μετά είναι επανάληψη αυτών

που έχει ήδη πει. Και αν ζήσει είκοσι χρόνια με τον ίδιο άνθρωπο, είκοσι χρόνια δεν θα του λείπει τίποτε καινούργιο, παρά μόνο τα ίδια με άλλα λόγια και επιχειρήματα. Κι αυτό γιατί ο άνθρωπος διατηρεί μια συγκεκριμένη δεξαμενή σκέψεων και ενδιαφερόντων, μέσα στην οποία αποκλειστικά κινείται.

- Αν δεν μιλάει η παρουσία, η σιωπή και το βλέμμα ενός ανθρώπου, δεν έχουν περιεχόμενο ούτε τα λόγια του.
- Αν δεν έχει λόγο και ζωή η σιωπή μας, δεν θα έχουν λόγο και ζωή ούτε τα λόγια μας.
- Αν πράγματι έχουμε κάτι ουσιαστικό και αληθινό μέσα μας, θα το εκπέμπουμε με αυτό που είμαστε και, αν ο άλλος είναι ανοιχτός και έχει αναζήτηση, θα το καταλάβει και θα μας κυνηγήσει να μας ρωτήσει.
- Να μην βιαζόμαστε να δούμε τον άλλον να αλλάζει. Πίσω από τη βιασύνη μας κρύβεται η διάθεσή μας να χρησιμοποιήσουμε τον άλλον, όχι να σχετισθούμε πραγματικά μαζί του.
- Η καλύτερη διδασκαλία είναι ο διάλογος που γίνεται με σεβασμό και με μοίρασμα ζωής.
- Ο Θεός δεν βρίσκεται στις πολύ ψηλές φιλοσοφίες. Βρίσκεται στην απλή πράξη μας, στον απλό λόγο της καθημερινότητάς μας, όπου περιθάλπουμε την ανάγκη του άλλου διακριτικά, χωρίς να εκφράζουμε μια υπεροχή. Βρίσκεται στο χαμόγελό μας, στο άγγιγμά μας, στο ζεστό βλέμμα μας, στον καλό λόγο μας.
- Όταν μιλάμε με κάποιον, να του δίνουμε τον χρόνο που χρειάζεται για να πει αυτό που θέλει. Να μην μιλάμε μόνο εμείς περιφρονώντας τον άλλον. Θα μπορέσουμε να τον ακούσουμε και να τον καταλάβουμε, μόνο αν του δώσουμε χρόνο για να μας μιλήσει.
- Όσο περνάνε τα χρόνια μας και δεν καλλιεργούμε τον εαυτό μας, τόσο πιο πολλές βεβαιότητες και ισχυρογνωμοσύνη αποκτούμε και τόσο πιο δύσκολα αλλάζουμε. Οπότε είναι ανώφελο να προσπαθούμε να αλλάξουμε τον άλλον, κυρίως όταν έχει και κάποια ηλικία. Ο άλλος αλλάζει με τη χάρη του Θεού και μόνο αν ο ίδιος το θελήσει.
- Ο αποτυχημένος στις διαπροσωπικές του σχέσεις άνθρωπος, δηλαδή ο ανθρωποδιώκτης, οπωσδήποτε θα αποτύχει και στη σχέση του με τον Θεό.
- Όταν συγκρουόμαστε με τους ανθρώπους, απομονωνόμαστε από τον Θεό και έτσι καταπίπτει ολόκληρη η ζωή μας. (Αβάς Ησαΐας)
- Δεν αναπαύσουμε τον άνθρωπο, όταν νομιμοποιούμε την ιδιορρυθμία του ούτε όταν την επιπλήττουμε. Τον αναπαύουμε, όταν σιωπούμε και όταν γίνει η σιωπή μας καθρέφτης του, ώστε, αν θελήσει, να αρχίσει να διορθώνεται.
- Όταν στη διαταραχή και στην ένταση του άλλου εμείς σιωπούμε δίπλα του, αυτός έχει πιθανότητες να δει τον εαυτό του και να τον διορθώσει.
- Η σιωπή δεν είναι παθητική κατάσταση. Είναι ένας τρόπος οριοθέτησης του άλλου.
- Τους διαταραγμένους ανθρώπους ή τους αφήνουμε και απομακρυνόμαστε από αυτούς ή μένουμε μαζί τους και σηκώνουμε τον σταυρό μας, π.χ. στον γάμο, εφόσον το αντέχουμε.
- Να απομακρύνουμε κάθε αίτιο που μπορεί να μας χωρίσει από τους ανθρώπους.
- Αμαρτία είναι ο χωρισμός πρώτα από τον Θεό, μετά από τους ανθρώπους και μετά από τον εαυτό μας.
- Ο αμαρτωλός άνθρωπος είναι κομματιασμένος πνευματικά.

- Ακομμάτιαστος πνευματικά είναι ο άνθρωπος που υποτάσσεται πνευματικά στον άλλον και που σέβεται την προσωπικότητα του άλλου, ως κοινωνού Θείας φύσης, ως εικόνας Θεού. Και είναι αυτός ο άνθρωπος που έχει την ικανότητα να κοινωνεί ψυχικά με τον άλλον.
- Η αδελφική σχέση δύο ακομμάτιαστων ανθρώπων, που είναι ενωμένες οι ψυχές τους, είναι ανώτερη και από τη συγγενική σχέση.
- Αν κάποιος ζητάει επίμονα από μας κάτι που είναι αντίθετο με το δικό μας θέλημα, αλλά δεν είναι και αμαρτία, είναι καλύτερα να υποχωρήσουμε, γιατί διαφορετικά θα δημιουργηθούν προβλήματα στη σχέση μας.
- Στην συγκατοίκηση με άλλους, π.χ. στον γάμο, να βάζουμε τη σχέση πάνω από όλα και να μην τη χαλάμε για μικροπράγματα, στα οποία βλακωδώς δίνουμε μεγάλες διαστάσεις, π.χ. για το ποιος θα πετάξει τα σκουπίδια ή γιατί ο ένας δεν κλείνει την πόρτα. Η τάση που έχουμε να "ορμάμε" στον άλλον για τέτοια μικροπράγματα δείχνει ότι είμαστε πειραγμένοι.
- Η ενέργεια που ξοδεύουμε για έναν τσακωμό είναι πολλαπλάσια της ενέργειας που θα ξοδεύαμε, αν αντιμετωπίζαμε με ενσυναίσθηση και με ήπιο τρόπο μια προκύπτουσα διαφορά μας με τον άλλον.
- Η μεγαλύτερη κατάρρα που υπάρχει στον κόσμο είναι "το δικό μου και το δικό σου". (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Η οργισμένη αντίδρασή μας στις διάφορες ασήμαντες καταστάσεις της συγκατοίκησης οφείλεται όχι στον κόπο που μας ζητείται να κάνουμε, αλλά στον εγωισμό μας, στο "γιατί εγώ και όχι ο άλλος".
- Ακόμη και εγκλήματα γίνονται για ασήμαντα πράγματα, από εγωισμό και μόνο.
- Από την αρχή να προσπαθούμε να αντιληφθούμε τι είναι αυτό που θέλει ο άλλος, ενώ μετά να υπηρετούμε αυτό το θέλημα και όχι το δικό μας, αρκεί βέβαια να μην είναι αμαρτία.
- Όταν την αυτοεκτίμηση με τα κριτήρια του κόσμου τη βάζουμε πάνω από την αυτοεκτίμηση με τα κριτήρια του Θεού, πάντα "σκοτωμένοι" με τους άλλους και πάντα μόνοι θα είμαστε.
- Την αυτοεκτίμηση με τα κριτήρια του Θεού την έχουμε, όταν πιστεύουμε ότι είμαστε εικόνα Θεού, ότι αγαπάμε τον Χριστό και όταν πιστεύουμε στη δύναμη του σταυρού και της θυσίας.
- Το να κάνουμε αυτό που ευχαριστεί τον άλλον είναι βασικό στοιχείο της πνευματικής ζωής.
- Να εξετάζουμε τη συνείδηση των ανθρώπων με τους οποίους συνεργαζόμαστε: Τι άνθρωποι είναι, τι τους ενοχλεί, πώς λειτουργούν. Ο τρόπος που σκέφτονται οι άλλοι είναι το θέλημα του Θεού και η νοοτροπία της Εκκλησίας μας. (Αβάς Ησαΐας)
- Μόνο οι άνθρωποι της προσευχής και της αληθινής αγάπης, που πέρασαν μεγάλες δυσκολίες στη ζωή τους και "ψήθηκαν" από αυτές, έχουν την ικανότητα να μπαίνουν στη θέση του άλλου και διακριτικά να κάνουν αυτό που τον αναπαύει.

11-05-2026 Γιατί τσακωνόμαστε;

- Όποιος πιστεύει στη γνώμη και στη γνώση του και καταλαμβάνεται από το θέλημά του και όποιος είναι πρόθυμος να απαντήσει, να δικαιολογηθεί και να δικαιολογήσει δημιουργεί έχθρα με τους ανθρώπους. Δεν θα μπορεί να συμφωνήσει με κανέναν. (Αβάς Ησαΐας)
- Τον φωτισμό του Θεού, που έχουμε ανάγκη, μας τον φέρνουν η συντριβή και η ταπείνωση.

- Όταν βάζουμε τους ανθρώπους σε "κουτάκια" και έχουμε βεβαιότητες για τον καθένα, αυτό δείχνει ότι είμαστε μακριά από τον Θεό και τον φωτισμό Του.
- Ο λόγος που συγκρουόμαστε με τους ανθρώπους είναι γιατί στηριζόμαστε στη γνώση μας.
- Όταν στηριζόμαστε στη γνώση μας, προσπαθούμε να ανατρέψουμε τις άλλες γνώμες με έναν επιπόλαιο τρόπο και αυτό μας απομακρύνει από τον άλλον άνθρωπο.
- Η δικαιολογία είναι το οχυρό των ανώριμων ανθρώπων.
- Ο θεληματάρης άνθρωπος απωθεί τον φωτισμό του Θεού αλλά και δεν έχει τη διάκριση και την ενσυναίσθηση να καταλαβαίνει τον άλλον. Γι' αυτό είναι σε μία διαρκή ένταση και σύγκρουση και ποτέ δεν μπορεί να κάνει σχέση.
- Ο φωνακλός και καβγατζής δεν είναι ο δυνατός και ικανός, αλλά ο μειονεκτικός. Οι φωνές και η σύγκρουση, στις οποίες εύκολα οδηγείται, επιβεβαιώνουν τη μειονεξία του.
- Ο φωνακλός και καβγατζής, επειδή κατά βάθος γνωρίζει τη μειονεξία του, αισθάνεται ότι πρέπει με κάποιον τρόπο, έστω και αρνητικά, να κάνει εμφαντική την παρουσία του.
- Άνθρωποι αγαπητοί και περιζήτητοι είναι αυτοί που διακονούν και υπηρετούν τους άλλους. Αυτοί που έμαθαν να βγαίνουν από τον εαυτό τους για χάρη των άλλων. Αυτοί που είναι πέρα για πέρα ήρεμοι και πρόθυμοι να αποδεχτούν τη γνώμη του άλλου.
- Είναι πολύ σημαντικό να ακούμε τον άλλον, ακόμα κι αν εμείς έχουμε διαφορετική άποψη από αυτόν. Το να ακούμε τον άλλον δεν σημαίνει ότι θα υπηρετήσουμε την άποψή του.
- Ο πνευματικός άνθρωπος είναι τόσο πλούσιος και αναπαυμένος από την αποκεκαλυμμένη μέσα του αλήθεια του Θεού, που αποδέχεται τους πάντες και τα πάντα χωρίς να ταράσσεται.
- Η αλήθεια δεν προσβάλλεται, γι' αυτό και ο άνθρωπος που βιώνει την αλήθεια είναι απρόσβλητος από τα "καμώματα" των άλλων.
- Το αν ένας άνθρωπος θα είναι αγαπητός και κοινωνικοποιημένος ή συγκρουσιακός και απωθητικός εξαρτάται καθαρά από τον ίδιο.
- Αυτά που μετράνε σε έναν άνθρωπο είναι οι αξίες του, ο υπαρξιακός προσανατολισμός του και η διάθεση που έχει απέναντι στους άλλους.
- Είναι μεγάλο πρόβλημα για έναν άνθρωπο να μην μπορεί χωρίς συγκρούσεις.
- Όποιος αφήνει ανέγγιχτους τους άλλους από την παρουσία του, όποιος τους αφήνει ελεύθερους να κάνουν ό,τι θέλουν και η μόνη σχέση του μαζί τους είναι η σχέση της διακονίας, της υπηρεσίας, του έσχατου ανθρώπου, ο απλός, ο ταπεινός, ο ανεπιτήδευτος, αυτός είναι πάντα ο αγαπημένος. (Αβάς Ησαΐας)
- Είναι ευλογημένοι αυτοί οι άνθρωποι που ήσυχια, χωρίς να προκαλούν ή να επιδεικνύονται κάνουν το καλό που είναι να κάνουν και φεύγουν.
- Ο απλός, ήσυχος, αφανής κι ανεπιτήδευτος άνθρωπος είναι ο πιο ευλογημένος άνθρωπος.
- Να έχουμε απλότητα. Αυτοί που εμφανιζόμαστε, αυτοί να είμαστε. Όταν λέμε ή κάνουμε κάτι, να μην έχουμε δεύτερες και τρίτες και τέταρτες σκέψεις.
- Η απαιτητικότητα είναι από τις μεγαλύτερες αμαρτίες. (π.Ανανίας Κουστένης)
- Οι απαιτήσεις δείχνουν και πνευματική ανωριμότητα και κακό χαρακτήρα.
- Σε αυτά που συμβαίνουν να μην δίνουμε μεγάλες διαστάσεις. Τα βλέπουμε ως σπουδαία, γιατί δεν ζούμε κάτι σπουδαίο και αληθινό μέσα μας.

- Όσο δεν ζούμε τη σπουδαιότητα της παρουσίας του Θεού, που είναι το μοναδικό που έχουμε ανάγκη, τόσο βλέπουμε ως σημαντικά πράγματα που είναι ασήμαντα.
- Οι δυσκολίες που μας προκύπτουν αποκαλύπτουν την πραγματική μας κατάσταση, την έλλειψη που έχουμε κάπου και αποτελούν αφορμές να γίνουμε καλύτεροι και δυνατότεροι.
- Αν αγαπάμε και κοινωνούμε τον Χριστό, που είναι ο Έρωτας και η Αγάπη, ξέρουμε να αγαπάμε, να σχετιζόμαστε και να κοινωνούμε με κάθε άνθρωπο.
- Ο αναχωρητής δεν αναχωρεί μόνος του. Πάσχει για κάθε ανθρώπινο πρόσωπο και η προσευχή του είναι οικουμενική, αγκαλιάζει όλη την οικουμένη.
- Καθώς ο Τριαδικός Θεός είναι σχέση τριών Προσώπων, οι προσευχές μάς μαθαίνουν και μας καθιστούν ικανούς να σχετιζόμαστε με το κάθε ανθρώπινο πρόσωπο.
- Ο προσευχόμενος άνθρωπος είναι ο πλέον ώριμος κοινωνικά άνθρωπος και παρόλο που πιθανόν να μην βιώνει πρακτικά τις σχέσεις, γνωρίζει το βάθος τους πολύ καλύτερα από άλλους, που, αν και τις βιώνουν πρακτικά, τις ζουν επιφανειακά και ψεύτικα.
- Να μην αποκαλύπτουμε τους λογισμούς μας στους άλλους.
- Όταν αποκαλύπτουμε κάποιον λογισμό μας σε άλλον, μια μέρα θα μας έρθει μεγάλη πίκρα και εμείς θα ευχόμασταν να μην το είχαμε κάνει, αφού ο άνθρωπος αυτός θα χάσει τον σεβασμό που είχε στο πρόσωπό μας και επιπλέον θα μοιραστεί τον λογισμό αυτόν με άλλους.
- Όταν έναν λογισμό μου εγώ ο ίδιος δεν μπόρεσα να τον διαφυλάξω και τον μοιράστηκα με κάποιον άλλον, πώς είναι δυνατόν αυτός ο άλλος να τον διαφυλάξει και να μην τον μοιραστεί;
- Τους λογισμούς μας, που είναι οι αδυναμίες μας, μόνο στον πνευματικό μας να τους λέμε και ο λόγος είναι ο εξής: Όταν ο άλλος, στον οποίο είπαμε τον λογισμό μας, καταλάβει πόσο αδύναμοι είμαστε και επειδή κι αυτός είναι αδύναμος και προσπαθεί να προστατέψει τον εαυτό του μέσα στη μειονεξία του, αποκλείεται να κρατήσει μυστικό αυτό που του είπαμε. Θα το πει και μάλιστα με τον δικό του τρόπο, που θα "χαϊδεύει" τον ταλαιπωρημένο εαυτό του και μάλλον θα εκθέτει εμάς.
- Όταν λέμε τους λογισμούς μας σε άλλους, το κάνουμε, όχι για να ωφεληθούμε, αλλά για και να εκτονωθούμε και να δικαιολογηθούμε-δικαιωθούμε.
- Όταν λέω σε άλλους όσα προηγουμένως είπα στον πνευματικό μου στην εξομολόγηση, διαπράττω λάθος για τους εξής δύο λόγους: α) Δεν πιστεύω στη χάρη του μυστηρίου ότι πλέον δεν υπάρχει το αμάρτημα που εξομολογήθηκα. β) Εκθέτω τον εαυτό μου και χάνω την αξιοπρέπειά μου.
- Όταν κοινοποιώ κάποια αδυναμία μου, δυσκολεύομαι περισσότερο να την υπερβώ. Μειώνονται μέσα μου οι δυνάμεις που έχω να το κάνω αυτό, όπως είναι η αυτοεκτίμησή μου.
- Όταν βλέπω κάποιον στον οποίο είπα κάποτε τις αδυναμίες μου, ακόμα κι αν εγώ στο μεταξύ τις έχω εξομολογηθεί και η ζωή μου έχει αλλάξει, θα έχω ενθυμίσεις της προηγούμενης ζωής μου και ο πειρασμός θα με σέρνει προς τα κάτω.
- Το να λέω στους άλλους τις αδυναμίες μου δεν είναι ταπείνωση. Είναι εγωκεντρικός αυτοεξευτελισμός και υποτίμηση του μυστηρίου της Εξομολόγησης.
- Για να μετανοήσει ένας άνθρωπος, χρειάζεται να έχει προσωπικό χρόνο αξιοπρέπειας, να ζει κρυφά μέσα στην καρδιά του και να λέει τις αδυναμίες του μόνο στον Θεό.

- Όποιος ανοίγει την καρδιά του στους άλλους, είναι πάντα ταλαίπωρος και, όπου κι αν πάει, δεν του δίνουν συνήθως σημασία. (Αβάς Ησαΐας)
- Η εξωτερίκευση των λογισμών μας εκτός του πνευματικού σίγουρα εμπλέκει και άλλους και κατά συνέπεια δημιουργεί προβλήματα στις σχέσεις μας.
- Όταν εξωτερικεύουμε στον καθένα κάποιους λογισμούς μας, αποκαλύπτουμε θέματα και άλλων αδελφών μας, συχνά λέγοντας ψέματα και κατακρίνοντας τους.
- Όταν αναφέρουμε τα της ζωής μας σε άλλους πλην του πνευματικού μας, είναι σαν να ξύνουμε συνεχώς πληγές μας.
- Όταν λέω τις αδυναμίες μας στον άλλον, όχι μόνο δεν ανακουφίζομαι, αλλά είναι πιθανό ο άλλος να κατρακυλήσει μαζί μου στον λάκκο που εγώ άνοιξα, λόγω της υπερηφάνειας μου, του εγωισμού μου, της μικρόνοιάς μου, δηλαδή της αμυαλοσύνης μου. (Αβάς Ησαΐας)
- Η ζωή έχει μύρια όμορφα πράγματα για τα οποία μπορούμε να μιλήσουμε σε κάποιον, χωρίς να βλάψουμε ούτε τον εαυτό μας, ούτε τον άλλον, ούτε τη σχέση μας μαζί του, αλλά αντίθετα να μας βοηθήσουν στην πνευματική μας αναζήτηση. Τέτοια είναι τα εξής: Η καλοσύνη, η πορεία της ζωής μας, μια θεατρική παράσταση, μια κινηματογραφική ταινία, ένα βιβλίο, μια εκδρομή, ένα τραγούδι, μια δοξολογία προς τον Θεό μέσα στη φύση.
- Σε κάποιον αδελφό που κέρδισε την εμπιστοσύνη μας, μπορούμε να μιλήσουμε, ζητώντας την προσευχή του και τη γνώμη του για κάποια δυσκολία που ζούμε και προσπαθούμε να την ξεπεράσουμε.

17-05-2026 Ελευθερία από την εξουσία

- Η χάρη του Θεού έρχεται στην πορεία του μισοσκοτάδου μας, δηλαδή όταν ανατρέπονται οι δικές μας βεβαιότητες, τα δικά μας δεδομένα.
- Όσο είμαστε βολεμένοι με τις βεβαιότητές μας, δεν υπάρχει χώρος να έρθει και να λειτουργήσει η χάρη του Θεού.
- Όσο αυξάνεται το εγώ μας, τόσο μειώνεται η δράση της χάρης του Θεού σε μας. Γιατί τόσο το εγώ μας, όσο και δεδομένα μας είναι φυσικά, κτιστά, ενώ η χάρη του Θεού είναι άκτιστη.
- Η κάθε μορφής εξουσία, όταν χάνει την επαφή με τη ζωή, προτιμάει έναν πειθαρχημένο τυφλό, παρά έναν ελεύθερο που βλέπει.
- Οι διάφορες εξουσίες συνηθίζουν να εμμένουν στις διαδικασίες και στους κανονισμούς. Αντίθετα, στην Εκκλησία οι διαδικασίες και οι κανονισμοί ξεπερνιούνται, επειδή σε αυτήν υπάρχει η ελευθερία του ανθρώπου, ως αποτέλεσμα του πόνου της αναζήτησης.
- Όταν ζούμε το αληθινό και το αιώνιο, τότε δεν μας αντέχει το σύστημα του κόσμου και μας αποβάλλει. Και τότε μας συναντά ο Χριστός.
- Αν δεν πάψουμε να πιστεύουμε στη δύναμή μας και αν δεν μας αποβάλλει το σύστημα του κόσμου, που είναι μέσα στη φθορά, δεν μπορούμε να συναντηθούμε με τον Χριστό.
- Όταν ζητάμε οξυγόνο πνευματικό, έρχεται ο Χριστός και μας αποκαλύπτει το πρόσωπό Του.

18-05-2026 Η χαρά ή η κατάθλιψη είναι υπόθεση λογισμών

- Το μεγαλύτερό μας πρόβλημα, που μάλιστα καθορίζει τη ζωή μας και τη διάθεσή μας, είναι οι λογισμοί. Γι' αυτό οι Πατέρες μας επιμένουν πολύ στη διαχείριση των λογισμών.
- Η νήψη είναι κατάσταση πνευματικής νηφαλιότητας, δηλαδή πνευματικής καθαρότητας και εγρήγορσης, κατά την οποία ο άνθρωπος προσέχει τον εσωτερικό του κόσμο, την καρδιά του, ώστε να μην παρασυρθεί από τίποτα αρνητικό. Με τη νήψη ο άνθρωπος προσπαθεί να διαφυλάξει μέσα του τον Χριστό και την ειρήνη Του.
- Η πνευματική κατάσταση του ανθρώπου διαμορφώνεται και ορίζεται από τη διαχείριση των λογισμών.
- Επειδή σε έναν λογισμό υπάρχει η δειλία, ο φόβος, η ταραχή, νομίζοντας ότι αν πιάσουμε διάλογο με τον λογισμό, θα ηρεμήσουμε. Αυτό όμως είναι παγίδα, γιατί με τον διάλογο ο λογισμός δυναμώνει και μας κάνει μεγαλύτερη ζημιά.
- Ο λογισμός, αν δεν του δώσουμε τροφή με τη σκέψη μας, λιμοκτονεί και φεύγει.
- Στην είσοδο του νου μας και της καρδιάς μας να αφήνουμε τους λογισμούς απ' έξω.
- Να γίνουμε αλόγιστοι, με την καλή έννοια, δηλαδή άνθρωποι χωρίς λογισμούς. Αυτό προϋποθέτει άσκηση.
- Στην προσπάθεια να γίνουμε αλόγιστοι, οφείλουμε να παραδεχτούμε την ύπαρξη των λογισμών, που μας ταλαιπωρούν, συνειδητοποιώντας τι τους προκαλεί, γιατί τους έχουμε, τι επιδιώκουμε με αυτούς.
- Ο αλόγιστος άνθρωπος είναι άνθρωπος ελεύθερος.
- Οι λογισμοί "πνίγουν" τον άνθρωπο και δεν τον αφήνουν να αισθανθεί, να χαρεί, να ζήσει.
- Η βάση της πνευματικής ζωής είναι το αλόγιστο.
- Όσο απασχολούμαστε με τους λογισμούς, νομίζοντας ότι θα μπορέσουμε να βγάλουμε κάποια άκρη, αυτοί μας γίνονται συνήθεια και μας εξαντλούν.
- Οι λογισμοί δεν έχουν υπόσταση. "Αέρας κοπανιστός" είναι. Εμείς τους δίνουμε υπόσταση.
- Ο λογισμός ενέχει καχυποψία και οδηγεί σε απομάκρυνση από τους άλλους ανθρώπους.
- Το "έτσι μου ήρθε" και έχω έναν λογισμό καχυποψίας για τον αδελφό μου δεν ισχύει. Αυτό που ισχύει είναι ότι είμαι απρόσεκτος και έδωσα τροφή σε αυτόν τον λογισμό και ότι προσεγγίζω τον αδελφό μου ως κάποιον που είναι απέναντί μου και όχι ως κάποιον με τον οποίο ανήκουμε στο ίδιο σώμα.
- Οι λογισμοί δεν φεύγουν με πίεση, αλλά με τον ειρηνικό τρόπο της περιφρόνησης.
- Οι λογισμοί φανερώνουν την αδόλευτη εσωτερική μας κατάσταση και κοσμοθεωρία, καθώς και τα ευάλωτα σημεία που έχουμε.
- Τον κλέφτη δεν τον αντιλαμβανόμαστε, αν είμαστε αφελείς και δεν εποπτεύουμε τον εαυτό μας. Το ίδιο γίνεται και με τους λογισμούς.
- Να μην πιάνουμε διάλογο με τους λογισμούς, αλλά να έχουμε την επίγνωση του ερχομού τους και του σκοπού τους.
- Ο λογισμός είναι δόλιος και καμουφλάρεται όπως ο κλέφτης. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ο λογισμός παρουσιάζεται σαν καλός και αληθινός, αλλά κρύβει την αλήθεια.

- Όταν ένας λογισμός χρονίσει μέσα μου, με αρρωσταίνει και με κάνει, διά της φαντασίας, να βλέπω μια πραγματικότητα ψεύτικη.
- Οι λογισμοί μάς ταλαιπωρούν, μας αρρωσταίνουν, μας σκληραίνουν και μας οδηγούν στην απομόνωση. Παρόλ' αυτά η ύπαρξή τους είναι μία κατάσταση που εμείς την επιλέγουμε και την ενισχύουμε.
- Τους λογισμούς τους αφήνουμε να περνάνε μέσα μας γιατί τους θέλουμε, είτε επειδή δεν καταφέρνουμε να κυριαρχήσουμε στους άλλους είτε επειδή προσπαθούμε να κερδίσουμε το ενδιαφέρον των άλλων, ώστε να μας νταντεύουν.
- Οι λογισμοί προσπαθούν να μας πείσουν για το πόσο αδικημένοι είμαστε από τους άλλους και μας βάζουν σε μια διαδικασία ηδονικής αυτολύπησης, ώστε να μπορέσουμε να κερδίσουμε και τελικά να χειραγωγήσουμε τους άλλους.
- Όταν προσέχουμε, αμέσως καταλαβαίνουμε τι σκοπό έχει ο κάθε λογισμός, πού θέλει να καταλήξει. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όπως όταν δεν πληρώνουμε τον λογαριασμούς της τηλεφωνίας, μας κόβουν το τηλέφωνο, έτσι να κάνουμε και με τους λογισμούς.
- Να μην χρηματοδοτούμε τους λογισμούς μας. Έτσι θα αναγκάζονται να φεύγουν.
- Όλος ο αγώνας μας είναι στην πραγματικότητα ένας αγώνας εναντίον των λογισμών. Ιδίως στην εποχή μας.
- Αυτό που έχει σημασία σε μια σκέψη μας, δεν είναι αν αυτή έχει βάση και αντικειμενικά ισχύει, αλλά ποιο είναι το κίνητρο που μας οδήγησε σε αυτή και ποια διαχείριση της κάνουμε.
- Το σημαντικό δεν είναι αν κάποια γεγονότα ή κάποιες καταστάσεις ισχύουν, αλλά τι συμβαίνει μέσα μου και πώς διαχειρίζομαι αυτά τα γεγονότα και αυτές τις καταστάσεις.
- Στην άσκηση που κάνουμε να γνωρίζουμε το μέτρο μας, να μην ιδιορρυθμούμε και να μην θέλουμε να ξεχωρίζουμε από τους άλλους ανθρώπους.
- Ο ταπεινός άνθρωπος δεν είναι ιδιόρρυθμος και δεν θέλει να ξεχωρίζει από τους άλλους.
- Όταν στην άσκηση που κάνει ένας άνθρωπος υπάρχει ο εγωισμός, ο άνθρωπος αυτός τραυματίζεται διπλά και τριπλά.
- Πίσω από έναν λογισμό κρύβονται ή ο Πονηρός ή τα πάθη. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Για τους λογισμούς που έχουμε μόνο εμείς είμαστε υπεύθυνοι. Ποτέ οι άλλοι.
- Οι λογισμοί έχουν να κάνουν με το ποιος είμαι, ποιος αποφάσισα και εργάσθηκα να είμαι.
- Οι λογισμοί αποκαλύπτουν τι υπάρχει μέσα μας. Ποια είναι η κατάστασή μας.
- Ο λογισμός είναι ο θερισμός της σποράς που κάνουμε εμείς μέσα στην ψυχή μας λόγω της ραθυμίας μας, της τεμπελιάς μας της πνευματικής. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Το πρόβλημα με τους λογισμούς είναι ότι ξοδευόμαστε χωρίς λόγο στη ζωή μας και χάνουμε τον χρόνο μας.
- Όταν σε μια κουβέντα δυο άνθρωποι μπλέκουν από το ένα θέμα στο άλλο, δεν καταλήγουν πουθενά και έχουν ένταση ή και θυμό, αυτό σημαίνει ότι πίσω από την κουβέντα υπάρχει ο Πονηρός. Όταν δεν υπάρχει ο Πονηρός, είναι στρωμένα τα πράγματα, αναγνωρίζει ο ένας τη δυσκολία του άλλου, καταθέτει με ταπείνωση το δικό του πρόβλημα και υπάρχει μεταξύ τους ειρήνη και γαλήνη.

- Με πειραγμένο άνθρωπο, που ενεργεί δι' αυτού ο Πονηρός, είναι λάθος να πιάνουμε κουβέντα, γιατί ό,τι και να του πούμε, θα δημιουργηθεί ένταση. Ο σκοπός του πειραγμένου ανθρώπου δεν είναι να βρεθεί λύση σε κάποιο πρόβλημα, αλλά είναι να μας ταραξει, νομίζοντας ότι έτσι αυτός θα δικαιωθεί.
- Όταν με τη δράση του Σατανά ο λογισμός ισχυροποιηθεί για τα καλά μέσα μας, τότε ο νους μας έχει τόσο εξαπατηθεί, που πλέον δεν μένει τίποτα για τον Χριστό. Ούτε να προσευχηθούμε ούτε να μελετήσουμε μπορούμε.
- Το να μην μπορούμε να προσευχηθούμε δείχνει ότι είμαστε σε λάθος κατεύθυνση.
- Ο Πονηρός απατά τον νου μας με το να παρακολουθεί συνεχώς την πορεία μας κρυμμένος, ώστε να επιτεθεί την κατάλληλη ώρα. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Μόλις ο Πονηρός δει να αφήνουμε τη νήψη, δηλαδή την προσοχή, και να πιάνουμε κουβέντα με λογισμούς, προσπαθεί με τη φαντασία να εξαπατήσει τον νου μας και έτσι να μας κάνει έρμαίο του.
- Η φαντασία για την πνευματική ζωή είναι μια ατυχία. Δίνει στον λογισμό χρώμα και συναίσθημα κάνοντάς τον ελκυστικό.
- Ο νους είναι ο ηγεμόνας της ύπαρξής μας. Αυτός είναι που επιτρέπει ή όχι μια κατάσταση.
- Όταν συνδέσουμε το όνομα ενός ανθρώπου με κάτι αρνητικό, αυτός ο λογισμός κολλάει στον νου μας και μας γεννάει μια μόνιμη αρνητική διάθεση για τον άνθρωπο αυτόν.
- Όσο εμείς τρέφουμε έναν λογισμό, τόσο αυτός γίνεται δεύτερη φύση μας.
- Πίσω από την αγχώδη διαταραχή συνήθως υπάρχουν λογισμοί αποτυχίας του δικού μας θελήματος, στους οποίους εμείς οι ίδιοι δώσαμε τροφή.
- Όταν ο άνθρωπος θρέφει λογισμούς και αποκτά μέσα του αυτή τη λογιστική συνείδηση, δεν μπορεί να συνδεθεί με κάποιον άλλον άνθρωπο ούτε καν να επικοινωνήσει φυσιολογικά.
- Οι λογισμοί καθορίζουν τη ζωή μας.

25-05-2026 Η παρουσία του Θεού στους πειρασμούς

- Η ζωή των αγίων ως επί τω πλείεστων είναι ζωή βαθιάς μετάνοιας. Αυτό μας δίνει και ελπίδα και ελευθερία.
- Η σταθερή άρνηση των λογισμών, καθώς από τους λογισμούς δεν είναι δυνατόν να υπάρξει ποτέ καλό αποτέλεσμα, δίνουν στον άνθρωπο ένα άλλο ήθος ζωής.
- Από τα εκατό που λέει ο διάβολος μέσα από τους ανθρώπους του τα ενενήντα εννιά είναι αλήθειες και το ένα ψέμα. Έτσι περνάει το ψέμα του.
- Να μην "ανοίγουμε παραθυράκια" στους λογισμούς κάθε είδους. Το να επιλέγουμε ποιους λογισμούς θα δεχτούμε και ποιους όχι είναι επικίνδυνο.
- Οι λογισμοί φέρνουν τις εμμονές, τα "κολλήματα".
- Η απουσία λογισμών φέρνει εσωτερική ειρήνη και ανάπαυση και ελκύει το Πνεύμα του Θεού, το οποίο έρχεται και επίσης αναπαύεται.
- Όταν αδειάζω από λογισμούς, ουσιαστικά αδειάζω από το εγώ μου. Και έτσι αφήνω χώρο, για να έρθει και να κατοικήσει ο Θεός μέσα μου.
- Ο Θεός είναι πάρα πολύ ευγενής. Τον διώχνεις και φεύγει, Τον καλείς και έρχεται.

- Τα ψυχολογικά προβλήματα και οι διαταραχές μας οφείλονται στο ότι αφεθήκαμε και πιστέψαμε στους λογισμούς, π.χ. επιθυμιών, φόβων, ζήλιας κ.ά.
- Οι λογισμοί, είτε είναι καλοί είτε είναι κακοί, καταφέρνουν και μας κάνουν σκλάβους τους.
- Το θέμα δεν είναι τι κάνουμε, αλλά ποια είναι η θεώρηση της ζωή μας, με ποια ματιά βλέπουμε τα πράγματα. Μας δεσμεύει η επιθυμία μας για αυτοδικαίωση και κυριαρχία στις σχέσεις μας ή είμαστε ελεύθεροι.
- Οι πτώσεις μας, οι αποτυχίες μας, τα τραύματά μας είναι ευκαιρίες πραγματικές να δούμε τον εαυτό μας σοβαρά, αντί να μυξοκλαίμε ή να κατηγορούμε τους άλλους και να συγκρουόμαστε μαζί τους επιδιώκοντας αυτοδικαίωση.
- Ο λόγος για τον οποίο χαιρόμαστε ή λυπούμαστε μαρτυρεί την πνευματική μας ποιότητα.
- Το μεγάλο μας πρόβλημα είναι ο φόβος. Ο φόβος της απώλειας, της αποτυχίας, της καταστροφής, της απώλειας ελέγχου.
- Ο αγώνας κατά των λογισμών στην αρχή μόνο είναι δύσκολος. Μετά γίνεται πολύ εύκολος.
- Η δουλειά του πνευματικού είναι να δώσει στον εξομολογούμενο ήθος ζωής, αγωγή ζωής.
- Τον πνευματικό αγώνα, που λέμε ότι κάνουμε, στην ουσία τον κάνει ο Χριστός. Εμείς απλώς παραδινόμαστε σε Αυτόν.
- Πνευματικό αγώνα κάνουμε, όταν παύσουμε να υπάρχουμε εμείς για να υπάρχει ο Χριστός.
- Ο Θεός δεν μας εγκαταλείπει ποτέ. Εμείς όμως βιώνουμε ως εγκαταλείψεις του Θεού τη μη πραγματοποίηση θελημάτων μας.
- Οι εγκαταλείψεις του Θεού, που ονομάζουμε έτσι τη μη πραγματοποίηση θελημάτων μας, είναι πάρα πολύ ευλογημένες.
- Όσο περισσότερο νομίζουμε ότι ο Θεός μάς εγκαταλείπει, τόσο περισσότερο εμείς Τον αναζητούμε και άρα τόσο περισσότερο λαμβάνουμε τις ενέργειές Του και ωφελούμαστε.
- Η βάση της πνευματικής ζωής είναι το να λέμε «Να' ναι ευλογημένο» σε ό,τι μας προκύπτει, ακόμα και στην εγκατάλειψη του Θεού, ακόμα και στον πειρασμό.
- Ο δεκτικός στους πειρασμούς άνθρωπος δεν σημαίνει ότι οπωσδήποτε είναι κακός. Μπορεί να είναι υπερευαίσθητος, μπορεί να έχει επιβαρυνμένο κληρονομικό, μπορεί να έχει μεγάλο πνευματικό ζήλο που τον εκμεταλλεύεται ο πειρασμός κ.ά.
- Οι παιδευτικές των πειρασμών συμβάσεις είναι τόσο χρήσιμες στη ζωή μας, όσο είναι και η παρουσία του Θεού. Είναι κατά κάποιον τρόπο τα στυλώματα του Θεού. Εμείς βέβαια τις νιώθουμε κουραστικές, πικρές, δύσκολες. Μας παιδεύουν, αλλά τελικά από παιδευτικές γίνονται μορφωτικές, καθότι παιδαγωγούν και μορφώνουν την ύπαρξή μας. (Γέροντας Αιμιλιανός - Αβάς Ησύχιος)
- Ο "χτυπημένος" από τους πειρασμούς άνθρωπος, που όμως τους υπομένει με ταπείνωση, αποκτά μόρφωση και οξύνει την αντίληψή του και τη διάκριση.
- Τα σημάδια της παρουσίας του Θεού είναι οι εγκαταλείψεις Του και οι πειρασμοί .
- Ο διάβολος γράφει επάνω στους λογισμούς μας. Εκεί κάνει τα στυλώματά του. Αλλά και ο Θεός γράφει, παιδαγωγώντας και μορφώνοντας την ύπαρξή μας. Χρωστήρας του είναι οι πειρασμικές συμβάσεις, με τις οποίες γράφει την εικόνα που Αυτός θέλει, για να μας βοηθήσει. (Γέροντας Αιμιλιανός - Αβάς Ησύχιος)

- Ο Θεός διά των πειρασμών μορφώνει μέσα μας τον λόγο Θεού που θέλει ο Ίδιος για τον καθένα από μας. Μορφώνει την κλίση μας, τα ιδιαίτερα χαρίσματά μας, το πρόσωπό μας, τον τρόπο με τον οποίο μπορούμε να αγιάσουμε.
- Ο Θεός ψάχνει και βρίσκει για τον καθένα μας τον τρόπο με τον οποίο θα μας ελευθερώσει.
- Όταν στεναχωρούμε κάποιον, ταρασσόμαστε, πληγωνόμαστε και δυσκολευόμαστε να προσευχηθούμε. Αυτά είναι αρκετά για να καταλάβουμε ότι κάναμε λάθος και το θέμα δεν χρειάζεται υπερανάλυση.
- Χωρίς τις εγκαταλείψεις του Θεού και τους πειρασμούς δεν διορθώνεται ο βίος μας.
- Κανείς δεν μπορεί να έχει βίο ορθό, να προκόψει και να γίνει άγιος, αν δεν έχει στη ζωή του εγκαταλείψεις, απρόοπτα και κακά συμβάντα.
- Οι εγκαταλείψεις του Θεού και οι αδόκητοι πειρασμοί είναι προπάντων χρήσιμοι για εκείνους που έχασαν το χάρισμα από αμέλεια. (Γέροντας Αιμιλιανός - Αβάς Ησύχιος)
- Οι υπερήφανοι πάσχουν. Οι ταπεινοί είναι σαν το πέλαγος, που αν του ρίξεις μια πέτρα, τaráσσεται προς στιγμήν, αλλά μετά πάλι ηρεμεί. (Άγιος Σιλουανός)
- Όταν είμαστε εκούσια χαμηλωμένοι, δηλαδή ταπεινοί, οι δυσκολίες μας και οι πειρασμοί μας είναι πολύ καλύτερα αντιμετωπίσιμοι.
- Το να ζητάμε από τον Θεό πειρασμούς είναι κι αυτό υπερηφάνεια και κάτι όχι φυσιολογικό.
- Μπορούμε να έχουμε τον Θεό χωρίς πειρασμούς. Όμως όταν έρχονται πειρασμοί, κατά το μέτρο των δυνατοτήτων του καθενός μας, να μην λιγοψυχούμε, αλλά να παραδινόμαστε στον Θεό. Αυτό μας φέρνει πιο κοντά στον Θεό και μας αποκαλύπτει τη χάρη Του.
- Είτε έχουμε πειρασμούς είτε όχι, να είμαστε χαρούμενοι. Να νιώθουμε την παρουσία του Θεού και, κατά το μέτρο των δυνατοτήτων μας και χωρίς να σφίγγουμε τον εαυτό μας, να περιφρονούμε κάθε λογισμό και να μένουμε στην καλοσύνη προς τους ανθρώπους, στην αγάπη του Θεού και στην ευχή «Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με». Αν στα παραπάνω προσθέσουμε και τη μετοχή μας στη Θεία Λειτουργία και στη Θεία Κοινωνία, τότε η ζωή μας θα είναι ένα ασύγκριτο πανηγύρι.

12-07-2026 Αληθινή και ψεύτικη αγάπη

- Νομίζουμε πως είμαστε χριστιανοί και πως έχουμε σχέση με τον Χριστό.
- Αληθινή αγάπη δεν είναι η ψυχολογική αγάπη, αυτή που ικανοποιεί τις συναισθηματικές μας ανάγκες, κάνοντάς μας να αισθανόμαστε καλά. Αυτή έχει τα δικά μας μεταπτωτικά κριτήρια. Αληθινή αγάπη είναι η πνευματική-ανυπόκριτη αγάπη, η αγάπη του Χριστού, αυτή που έχει τα κριτήρια του Χριστού.
- Πνευματική αγάπη είναι η εμπειρία του Χριστού, που με καλεί να βγαίνω από το εγώ μου, από την υστεροβουλία μου και να θυσιάζομαι για τον άλλον.
- Η πνευματική αγάπη έχει επιείκεια, συγχωρητικότητα, θυσιαστικότητα και ελευθερία από κάθε είδους εξαρτήσεις.
- Οι άνθρωποι γι' αυτό ζούμε: Για να παίρνουμε αγάπη από τον Χριστό και να δίνουμε την αγάπη του Χριστού στους ανθρώπους. Το δόσιμο της δικής μας "αγάπης" μας οδηγεί στην αποτυχία, στη χρεωκοπία και στην αίσθηση ότι οι άλλοι μας αδικούν.

- Όταν αγαπώ αληθινά, δεν ζητώ καμιά ανταμοιβή για την αγάπη μου.
- Μαθαίνω να αγαπώ αληθινά, όταν μετανοήσω και συνδέσω τη ζωή μου με τον Χριστό.
- Ο μετανοών άνθρωπος είναι ένας καινούργιος και ελεύθερος άνθρωπος.
- Ο άνθρωπος που επιμένει να μην μετανοεί είναι "υποχρεωμένος" να ταλαιπωρείται στη ζωή του και στις σχέσεις του.
- Πραγματικά ελεύθερος άνθρωπος είναι αυτός που αγαπά και τον εχθρό του, αυτόν από τον οποίο αδικήθηκε, κάτι όμως που δεν μπορεί να το κάνει μόνος του, αλλά μόνο με τη χάρη του Θεού, η οποία ελκύεται.
- Η πνευματική-ανυπόκριτη αγάπη ως προϋπόθεση την ταπείνωση. Την αίσθηση ότι εγώ είμαι ένα μάτσο χάλια, ωστόσο ο Θεός με ελεεί.
- Να αρνούμαστε το κακό και να αποδεχόμαστε το καλό. (Απόστολος Παύλος)
- Αρνούμαι το κακό και αποδέχομαι το καλό, μόνο αν μιμούμαι τον Χριστό στη ζωή μου, κυρίως στα δύσκολα.
- Να έχουμε καλό λογισμό για τον άλλον και να εκτιμούμε τον άλλον ως εικόνα του Θεού πριν ο άλλος εκτιμήσει εμάς.
- Το ενδιαφέρον μας να είναι πώς θα δώσουμε, όχι πώς θα πάρουμε. Αυτό είναι το βασικό ήθος του χριστιανού.
- Να έχουμε υπομονή στις θλίψεις και καρτερία στην προσευχή. (Απόστολος Παύλος)
- Οι θλίψεις είναι τρόπος να συνδεθούμε περισσότερο με τον Χριστό και να γεμίσουμε τη ζωή μας Χριστό.
- Μόνο εφόσον συγχωρούμε και ευλογούμε όσους μας εχθρεύονται, μπορούμε να είμαστε πραγματικά καλά. Αυτό όμως ξεπερνά τη λογική και γίνεται μόνο με τη χάρη του Χριστού.
- Οι αρνητικοί λογισμοί διώχνουν τη χάρη του Χριστού. Ακόμη και έναν αρνητικό λογισμό να έχουμε, η χάρη του Χριστού φεύγει.
- Αν θέλουμε να είμαστε αληθινοί χριστιανοί, οφείλουμε να αδειάσουμε από τα δικά μας και να γεμίσουμε Χριστό.

26-07-2026 Ο τρόπος να μην πληγώνομαι

- Η Γραφή, δηλαδή ο λόγος του Θεού, μας δίνει κατεύθυνση ζωής και μας αποκαλύπτει την πνευματική μας κατάσταση.
- Η πνευματική ζωή δεν διαμορφώνεται και δεν αξιολογείται από το πώς νομίζει ο καθένας, αλλά αποκαλύπτεται από τον λόγο του Θεού.
- Οι χριστιανοί είμαστε αληθινοί, άρα παιδιά του Θεού, μόνο εφόσον βιώνουμε την εμπειρία της ενότητας. Και είμαστε ενωμένοι, μόνο εφόσον έχουμε επιλέξει και προχωρήσει στο άδειασμα του εγώ μας και στην εσωτερική σιωπή και ησυχία.
- Ο αληθινός χριστιανός, αυτός που έχει τον Χριστό στην καρδιά του, έχει στην καρδιά του και όλους τους άλλους ανθρώπους.
- Δύο είναι οι λόγοι που χωρίζουμε από τους ανθρώπους: α) Γιατί κάθε τόσο νιώθουμε ότι αδικηθήκαμε και πληγωθήκαμε και β) γιατί είμαστε τόσο μειονεκτικοί, που θέλουμε να υπερέχουμε και να μας "χειροκροτούν".

- Ο άνθρωπος του Χριστού δεν πληγώνεται από κανέναν, γιατί έχει επιλέξει να είναι ανύπαρκτος για τους ανθρώπους και υπάρχει μόνο για τον Χριστό. Και όταν υπάρχουμε μόνο για τον Χριστό, κανένα ανθρώπινο βέλος δεν μπορεί να μας πληγώσει.
- Πληγωνόμαστε, γιατί δεν είμαστε μετανοημένοι.
- Το πρώτο που χρειαζόμαστε είναι να παραδεχτούμε την αποτυχία μας, το δεύτερο να αδειάσουμε από τα δικά μας και το τρίτο να ντυθούμε τον Χριστό, λαμβάνοντας έτσι την υιοθεσία του Θεού.
- Θα αισθανθούμε την υιοθεσία του Θεού, το ότι δηλαδή είμαστε παιδιά Του, όταν θα θέλουμε κάθε άνθρωπος, φίλος ή εχθρός, να είναι μέσα στην καρδιά μας, όταν δεν θα θέλουμε να υπερέχουμε και όταν θα αγαπάμε την αφάνεια, τη σιωπή και την ησυχία.
- Άνθρωπος που δεν αγαπά τη σιωπή και την ησυχία δεν είναι άνθρωπος της προσευχής και κατά συνέπεια δεν έχει ιδέα από πνευματική ζωή.

03-08-2026 Πώς φεύγει η μιζέρια

- Κάθε περίοδος νηστείας είναι μια ευλογημένη περίοδος, γιατί μας δίνεται η δυνατότητα πιο προσεκτικής ζωής, περισσότερης εγρήγορσης και περισσότερης προσευχής.
- Η ύπαρξή μας δεν έχει συγκλονισμό, δεν έχει ενθουσιασμό. Είμαστε ήδη νεκροί.
- Δεν έχουμε εσωτερικότητα ούτε το πνευματικό άνοιγμα, που θα μας αλλάξει τον τρόπο σκέψης και ζωής. Γι' αυτό και δεν εκπέμπουμε κανένα ειδικό βάρος.
- Στις ενέργειες του Θεού, που πάρα πολλές υπάρχουν γύρω μας, δεν είμαστε σωστοί δέκτες και κατά συνέπεια δεν είμαστε ούτε σωστοί πομποί.
- Το μεγάλο μας πρόβλημα είναι ότι η ζωή μας δεν έχει ως κεντρικό άξονα τον Θεό. Και είναι μεγάλο πρόβλημα, γιατί μένουμε αδύναμοι και μόνοι, με έναν εαυτό που δεν τον αντέχουμε.
- Η εμπειρία της πνευματικής ζωής είναι εμπειρία της παρουσίας του Θεού.
- Επιλέγοντας να ζούμε με τον Θεό, γινόμαστε φορείς της χάρις Του. Αυτό έχει ως συνέπεια να αποκτά ουσία και νόημα η ζωή μας και να επηρεάζεται θετικά η ζωή των γύρω μας, και χωρίς να λέμε τίποτα.
- Μόνο αν ζούμε μέσα μας τη χαρά της παρουσίας του Θεού, μπορούμε να μην έχουμε καμιά ανάγκη για δικαίωση, η οποία παίρνει διάφορες μορφές αναγκών, όπως είναι οι γκρίνιες, τα παράπονα, οι κατακρίσεις, οι αυτοπροβολές, οι εκδικήσεις.
- Η παρουσία του Θεού στη ζωή μας και η αφοσίωσή μας σε Αυτόν διώχνει τους λογισμούς και τη μιζέρια που αυτοί φέρουν.
- Να μη μένουμε καθηλωμένοι στο παρελθόν μας, αλλά άμεσα να αλλάξουμε. Άλλωστε κανείς μας δεν γνωρίζει πότε θα φύγει από αυτή τη ζωή.
- Μόνο αν συναντηθούμε-συνδεθούμε με τον Χριστό, θα μπορέσουμε να συναντηθούμε-συνδεθούμε με τους ανθρώπους και με τον εαυτό μας. Και έτσι η ζωή μας θα πάψει να είναι αδιέξοδη και οι σχέσεις μας θα πάνε να είναι προβληματικές.

09-08-2026 Στους αποτυχημένους φανερώνεται ο Θεός

- Σύμφωνα με τον Απόστολο Παύλο «Όσους μας κατασυκοφαντούν, μας περιφρονούν και γενικότερα μας αδικούν να τους ευλογούμε». Αυτό στην εποχή μας, που δίνεται ύψιστη σημασία στα ατομικά δικαιώματα και στην αυτοεκτίμηση, φαίνεται παράλογο. Και είναι παράλογο έξω από τη χάρη του Θεού.
- Υπάρχει ένα βασικό ερώτημα στο οποίο όλοι οφείλουμε να απαντήσουμε: Θέλουμε να ζούμε ψυχολογικά, δηλαδή βασισμένοι στη δική μας αντίληψη και δύναμη, ή να ζούμε πνευματικά, δηλαδή να αφεθούμε στον Θεό; Αν επιλέξουμε το δεύτερο, επειδή αυτό είναι κάτι που δεν γίνεται, ταπειωνόμαστε και έτσι έλκουμε τη χάρη του Θεού.
- Το θέμα δεν είναι να ακολουθήσουμε κάποιους κανόνες συμπεριφοράς καλού ανθρώπου, τους οποίους ορίζει ο Θεός, αλλά να αφήσουμε τον Θεό να μας "αλλάξει τα φώτα", δηλαδή να μας αλλάξει στάση ζωής, και πρώτα απ' όλα να πάψουμε φοβόμαστε μήπως μας αδικήσουν.
- Μετάγγιση-μετάδοση στάσης ζωής δεν μπορεί να κάνει ένας απλός δάσκαλος. Μόνο ένας αληθινός πατέρας μπορεί να το κάνει αυτό.
- Μόνο αν αποκαλυφθεί μέσα σε έναν άνθρωπο η αλήθεια του Θεού, θα μπορεί αυτός ο άνθρωπος να χαίρεται όταν τον αδικούν και όταν τον περιφρονούν. Με σφίξιμο δεν γίνεται.
- Πρέπει να έρθει κάτι πιο δυνατό μέσα μας, ώστε να μας φανεί ασήμαντο αυτό το παιχνίδι του κόσμου "δικό μου, δικό σου", "μ' αγαπάς, δεν μ' αγαπάς".
- Μόνο αν χρεωκοπήσουμε σε αυτά που επενδύουμε, που σίγουρα κάποια στιγμή θα γίνει αυτό, θα μπορέσει να ανοίξει ο δρόμος μας για τον Χριστό. Όσο είμαστε τακτοποιημένοι και δήθεν ευλογημένοι, δεν είμαστε ευλογημένοι.
- Όταν τον εχθρό μας δεν τον βλέπουμε ως εχθρό, όταν η προσφορά και ο κόπος μας για κάποιον είναι για μας χαρά και ανάπαυση και όταν την περιφρόνηση των άλλων την απολαμβάνουμε, τότε πραγματικά έχει έρθει ο Χριστός στη ζωή μας και είμαστε ελεύθεροι.

06-09-2026 Η μιζέρια της αυτάρκειας

- Η σχέση ενός ανθρώπου με τον Χριστό είναι γαμική. Είναι εμπειρία αγάπης και χαράς γάμου. Δεν είναι δουλική τήρηση κάποιων εντολών, αλλά εμπειρία χαράς. Δεν είναι στέρηση ή άρνηση ζωής, αλλά κατάφαση ζωής.
- Η κυριότερος λόγος που είμαστε μακριά από τον Χριστό είναι η πολυπραγμοσύνη μας και η πεποίθησή μας ότι δεν Τον έχουμε ανάγκη και ότι θα περιορίσει την ελευθερία μας. Και πίσω από αυτά βρίσκεται η άρνησή μας να ασχοληθούμε σοβαρά με τον εαυτό μας, καθώς μας τρομάζει η ιδέα αυτή.
- Το μεγάλο μας λάθος είναι ότι την ερημιά που νιώθουμε προσπαθούμε να τη γεμίσουμε με πολλά και χαμηλής αξίας πράγματα, παραγκωνίζοντας τον Χριστό. Από προσκεκλημένοι σε γάμο γινόμαστε ψιλικατζήδες.
- Με τα πολλά που γεμίζουμε τη ζωή μας έχουμε νεκρώσει τις αισθήσεις μας. Γι' αυτό θα κριθούμε περισσότερο από τον Θεό, παρά για τις αμαρτίες μας.
- Πίσω από την οργή που εκδηλώνει ένας άνθρωπος προς κάποιον άλλον συχνά υπάρχει η υπαρξιακή του ενοχή ότι είναι σε λάθος δρόμο.

- Ο άνθρωπος που είναι σε λάθος δρόμο και που, εγκλωβισμένος καθώς είναι στη φιλαυτία του, δεν θέλει να μετανοήσει νιώθει ενοχή, που αρχικά την εκφράζει με οργή προς αυτόν που του θυμίζει την πτώση του.
- Οι ενοχές κάποιου που είναι σε λάθος δρόμο φανερώνουν άνθρωπο που δεν εμπιστεύεται την αγάπη του Θεού, αλλά μόνο τον εαυτό του. Γιατί, όταν υπάρχει εμπιστοσύνη στην αγάπη του Θεού, δεν υπάρχουν ενοχές.
- Η συμμετοχή μας στην Εκκλησία και ειδικότερα στη Θεία Λειτουργία έχει νόημα και φέρνει αποτέλεσμα, μόνο αν έχουμε πάρει την απόφαση να αλλάξουμε εκ βάθρων, συνειδητοποιώντας ότι ο Χριστός είναι η ζωή μας. Αν δεν γίνει αυτό, τότε ξοδεύουμε το κεφάλαιο της αγάπης του Θεού και της χάρης του Θεού.
- Αν βγούμε από τον εαυτό μας και εμπιστευτούμε την αγάπη του Θεού, το να είμαστε διαρκώς κοντά Του υπακούοντας την εντολή της αγάπης θα είναι για μας ελευθερία και ανάπαυση.

13-09-2026 Ποιος είναι ελεύθερος;

- Το καύχημά μας δεν είναι ούτε τα έργα μας, ούτε ο αγώνας μας, ούτε οι δυνατότητές μας. Το καύχημά μας είναι ο Σταυρός του Χριστού, που είναι η απόδειξη της μέγιστης αγάπης Του για κάθε πλάσμα Του.
- Αν συνειδητοποιήσουμε το μέγεθος της αγάπης του Χριστού, θα διαμορφωθεί μέσα μας μια άλλη κατάσταση ζωής, ένα άλλο ήθος ζωής.
- Ο Χριστός δεν ήρθε στον κόσμο για να μας κρίνει, αλλά για να μας σώσει. Αυτό μας δίνει την ελευθερία και την άνεση, ώστε να μπορούμε να Τον εμπιστευόμαστε και να συνάπτουμε σχέση μαζί Του.
- Η σωτηρία που ο Χριστός ήρθε να μας δώσει είναι ο ίδιος ο Χριστός και μπορούμε να τη λάβουμε, μόνο αν είμαστε ταπεινοί, ανοιχτοί και δεκτικοί σε αυτήν.
- Ο άνθρωπος που έχει ζωντανή σχέση με τον Χριστό δεν νοιάζεται για την αναγνώριση από τον κόσμο, γιατί ο ίδιος είναι πλήρης.
- Παρά τις δυσκολίες που μπορεί να περνάμε, η ζωή μας γίνεται όμορφη, όταν την ιερουργούμε, δηλαδή όταν τη ζούμε ευχαριστιακά να την αναφέρουμε στον Χριστό.
- Η παρουσία του Χριστού είναι αγάπη, αγκαλιά, λεπτή αύρα. Αυτό οφείλει να γνωρίζει ο κάθε αμαρτωλός που δυσκολεύεται να σηκωθεί, δηλαδή ο καθένας από μας.
- Άγιος δεν είναι αυτός που δεν αμάρτησε, αλλά αυτός που αμάρτησε και μετανόησε.
- Η μετάνοια δεν είναι κλαψούρισμα ενοχών. Είναι απόφαση αλλαγής στάσης ζωής.
- Όσο προσπαθώ να κυριαρχήσω στη ζωή μου και στη ζωή των άλλων, τόσο πιο κακομοίρης και δυστυχισμένος γίνομαι. Αντίθετα, η ζωή μου έχει ελευθερία και χαρά, όταν είμαι ταπεινός και αφανής, αλλά εν Χριστώ.

20-09-2026 Η παράδοση χαρά

- Η ουσία της αμαρτίας είναι η αυτονομήσή μας, η απόρριψη του Θεού.

- Αυτά που φαίνονται ως περιορισμοί από τον Θεό και στέρηση της χαράς μας στην πραγματικότητα είναι η ανάδειξη της πραγματικής χαράς, αυτής που δεν έχει τελειωμό και δεν φθεীরεται από τις συνθήκες του κόσμου.
- Το να θέλω να ελέγχω εγώ τόσο τον εαυτό μου, όσο και τους άλλους, με φορτώνει με ένα απέραντο άγχος και μου στερεί τη δυνατότητα πραγματικών σχέσεων.
- Η πνευματική ζωή είναι το γκρέμισμα του αυτοειδώλου μου, της δικής μου ηθικής και θρησκευτικής οχύρωσης.
- Όσο περισσότερο αδειάζω από τα δικά μου και γεμίζω από τον Χριστό, τόσο περισσότερο βρίσκω τον εαυτό μου.
- Όταν αποφασίζω να ζήσω αυτάρκης, δηλαδή χωρίς τον Θεό, γίνομαι χειριστικός, ανταγωνιστικός και συγκρουσιακός. Με άλλα λόγια, δεν μπορώ να κάνω σχέση.
- Η επιδίωξη του αυτάρκη ανθρώπου είναι να περνάει καλά. Η ηδονή όμως αυτής της καλοπέρασης του γεννά οδύνη και άγχος, γιατί η ζωή που κάνει αυτός ο άνθρωπος δεν είναι αυτή που πραγματικά θέλει η ύπαρξή του.
- Η αυτάρκεια, ως επιλογή ζωής, συχνά οδηγεί στην απόγνωση, πίσω από την οποία κρύβεται ο πληγωμένος εγωισμός ενός ανθρώπου, που δεν τα κατάφερε όπως θα ήθελε.
- Πίσω από την ψευδοχαρά της έκλυτης ζωής και την απόγνωση της αποτυχίας υπάρχει το ίδιο κενό, αυτό του απορριφθέντος Θεού.
- Ο φόβος να μην πεθάνει ο εαυτός μας μας οδηγεί στον θάνατο. Αντίθετα, ο εκούσιος θάνατος της φιλαυτίας μας είναι ελευθερία.
- Όταν είμαστε χαμένοι και διαλυμένοι, τότε είμαστε το κατάλληλο υλικό, για να μας χτίσει όπως θέλει ο Θεός.
- Όταν αντί για μας ζει μέσα μας ο Χριστός, τότε ζει ο αληθινός εαυτός μας. Και τότε έχουμε την εμπειρία της αληθινής χαράς, αυτής που δεν καταλύεται από τα εξωτερικά φαινόμενα και το περιβάλλον μας.

27-09-2026 Οι βεβαιότητες εμποδίζουν τις σχέσεις

- Για να αναπτυχθεί ένας άνθρωπος, πρέπει να πιστέψει στην αξία που έχει.
- Όλα είναι δώρα του Θεού, τα οποία ο Θεός μάς δίνει ανάλογα με τη δεκτικότητά μας.
- Δεκτικοί στον Θεό γινόμαστε, όταν ανατρέπουμε τις βεβαιότητές μας, την πίστη στον λογισμό μας.
- Ο Θεός επεμβαίνει, όταν ξεπεράσουμε τις βεβαιότητές μας και Του παραδοθούμε και όχι όταν, οχυρωμένοι θρησκευτικά ή ηθικά, υπολογίζουμε-απαιτούμε την ανταπόκρισή Του, όπως μάλιστα εμείς τη θέλουμε.
- Ο Θεός δεν είναι "του χεριού μας" να Του υποδεικνύουμε εμείς πώς θα ενεργεί.
- Ο άνθρωπος του Θεού, επειδή είναι ταπεινός, όταν του γίνεται ένα θαύμα, εκπλήσσεται, γιατί θεωρεί ότι δεν άξιζε το δώρο αυτό του Θεού.
- Οι πνευματικές προϋποθέσεις του θαύματος είναι η υπακοή στον Θεό, η έξοδος από τις βεβαιότητές μας και η ταπείνωση.

- Αν δεν βγούμε από τις βεβαιότητές μας, αν δεν ταπεινωθούμε κι αν δεν είμαστε έτοιμοι να τα αφήσουμε όλα για να ακολουθήσουμε τον Χριστό, συνειδητοποιώντας ότι Αυτός είναι ο στόχος της ζωής μας, δεν είμαστε ικανοί να βοηθήσουμε στη σωτηρία κανενός άλλου, αλλά ούτε και του εαυτού μας.
- Ο λόγος που δεν αλλάζουμε είναι ότι είμαστε σφιχταγκιασμένοι με το εγώ μας, είτε λέγεται κοσμικό είτε θρησκευτικό.
- Να θέλουμε από τον Χριστό να εισέλθει στη ζωή μας και όχι να λύνει τα προβλήματά μας.
- Αν αίτημα της ζωής μας είναι ο Χριστός, είμαστε απείρως ελεύθεροι και οι άνθρωποι γύρω μας εισπράττουν την ειρήνη του Θεού.

04-10-2026 Η χαρά νικάει την έχθρα

- Να αγαπάτε τους εχθρούς σας. Και όπως θέλετε οι άλλοι να συμπεριφέρονται σε σας, έτσι κι εσείς να συμπεριφέρεστε στους άλλους. (Κύριος)
- Η αγάπη του Θεού είναι η αληθινή αγάπη και είναι κάτι εντελώς διαφορετικό από αυτό που ο κόσμος θεωρεί αγάπη.
- Για τον κοσμικό άνθρωπο το κριτήριο της αγάπης είναι το δίκαιο όπως το αντιλαμβάνεται ο καθένας. Με άλλα λόγια, η αγάπη φτάνει μέχρι εκεί που, σύμφωνα με την αντίληψη του καθένα, ανταμείβεται δίκαια γι' αυτό που δίνει και δεν αδικείται.
- Αν ενοχλούμαι από τις συμπεριφορές των άλλων, αυτό σημαίνει ότι δεν με έχει αγγίξει η χάρη του Θεού και δεν είμαι πλήρης. Αν έχω τη χάρη και την πληρότητα του Θεού, δεν με ενοχλεί τίποτα.
- Το αν ενοχλούμαστε ή όχι από τις συμπεριφορές των άλλων φανερώνει την κατάστασή μας.
- Το ότι είμαστε "της Εκκλησίας" δεν λέει τίποτα. Άλλωστε και τα ντουβάρια "της Εκκλησίας" είναι. Το θέμα είναι τι λειτουργεί μέσα μας, πόσο αλλοιωνόμαστε από τη συμμετοχή μας στην Εκκλησία. Στους περισσότερους από μας η πνευματική αναζήτηση εκπίπτει σε ένα ψυχολογικό επίπεδο προστασίας του φυσικού εαυτού μας.
- Το να ζούμε τη ζωή μας σε ψυχολογικό επίπεδο δεν είναι κακό, αλλά ούτε αρκετό.
- Χωρίς τη γνήσια πνευματική αναζήτηση η μόνη προοπτική της ζωής μας είναι το χώμα.
- Ο εχθρός μας είναι στην πραγματικότητα εχθρός της φιληδονίας μας, της φιλαρέσκειάς μας, της απαιτητικότητάς μας. Το ότι δεν μπορούμε να τον αγαπήσουμε είναι η πτώση μας.
- Όταν δεν μετατοπίζουμε τον πρόβλημά μας στον άλλον αλλά αναγνωρίζουμε την πτώση μας, ταπειωνόμαστε και ζητούμε τη χάρη του Θεού, τότε κάτι αρχίζει να αλλάζει μέσα μας.
- Όταν στεφόμαστε προς τον Χριστό, τότε σιγά σιγά γεμίζουμε από την παρουσία Του και ταυτόχρονα αναγνωρίζουμε την αξία του κάθε ανθρώπινου προσώπου και αποκτούμε την ικανότητα να βλέπουμε πίσω από την ασχήμια του την ομορφιά του, πίσω από την πτώση του τις δυνατότητές του, την αιώνια αξία του προσώπου του. Με άλλα λόγια, βλέπουμε τον άλλον ως εικόνα του Θεού. Και αυτό θεραπεύει τον άλλον.
- Όταν είμαστε του Χριστού, τα εσωτερικά μάτια με τα οποία βλέπουμε κάποιον μπορούν να τον θεραπεύσουν.
- Οι ευτυχισμένοι αγαπούν, οι δυστυχισμένου πληγώνουν. (Τάσος Λειβαδίτης)

05-10-2026 Ευτυχώς είμαστε όλοι προβληματικοί

- Ο ώριμος άνθρωπος είναι αυτός που μπορεί και μέσα από τα δυσάρεστα να διακρίνει την αλήθεια, τη σοφία και την ωφέλεια στην προσωπική του ανάπτυξη.
- Κυρίως μέσα από τα δυσάρεστα και τις δυσκολίες αναπτυσσόμαστε και ωριμάζουμε.
- Να ζητάμε από τον Θεό τα ευχάριστα, αλλά να Τον ευχαριστούμε και για τα δυσάρεστα.
- Ένας άνθρωπος δοκιμάζεται, όταν τα πράγματα δεν έρχονται όπως αυτός επιθυμεί. Από το πώς τα διαχειρίζεται φανερώνεται η πραγματική του κατάσταση.
- Ο άνθρωπος που δεν μπορεί να διαχειριστεί δυσάρεστες και δύσκολες καταστάσεις, δεν μπορεί να σταθεί ούτε σε μία σχέση.
- Ένας άνθρωπος που τα πράγματα δεν του έρχονται όπως θα ήθελε το πρώτο που οφείλει να κάνει είναι να τα αποδέχεται και το δεύτερο είναι να ευχαριστεί τον Θεό. Γιατί, για να τα επιτρέψει ο Θεός, κάποιος μυστικός λόγος για να ωφεληθεί ο άνθρωπος υπάρχει.
- Η σχέση με τον Χριστό είναι αυτή που μας δίνει τη δύναμη να σηκώνουμε τις δυσάρεστες και τις δύσκολες καταστάσεις.
- Η πνευματική ζωή δεν είναι τήρηση κάποιων κανόνων, για να πάμε στον παράδεισο ή για να γίνουμε πιο ηθικοί άνθρωποι. Η πνευματική ζωή είναι δρόμος και εμπειρία σχέσης με τον Χριστό και τους συνανθρώπους μας.
- Όσο περισσότερο αποδεχόμαστε αυτά που μας έρχονται, τόσο περισσότερη ειρήνη διατηρούμε μέσα μας.
- Το "Γιατί να μου συμβεί εμένα αυτό;" μας φέρνει ψυχικό πόνο.
- Η ταπείνωση της αποδοχής και των πιο δυσάρεστων καταστάσεων, με άλλα λόγια η στάση ζωής «Να 'ναι ευλογημένο», είναι το πιο σημαντικό στοιχείο της αγιότητας.
- Ο ταπεινός και ειρηνικός άνθρωπος είναι και πιο αποτελεσματικός σε ό,τι αναλαμβάνει.
- Πολλά από τα ψυχολογικά μας προβλήματα και πνευματικά μας εμπόδια οφείλονται στην απαίτηση που έχουμε όλα να μας πάνε καλά και όπως εμείς τα θέλουμε.
- Οι λογισμοί όχι μόνο μας ταλαιπωρούν και μας αρρωσταίνουν, αλλά και μας εμποδίζουν να προσευχηθούμε, μπαίνουν δηλαδή εμπόδιο στη σχέση μας με τον Θεό.
- Οι λογισμοί είναι γέννημα της πολυδιάσπασής μας και των επιθυμιών μας.
- Όταν αδειάσουμε από τους λογισμούς μας, τότε θα μπορέσουμε να δούμε την αλήθεια του άλλου ανθρώπου και κατά συνέπεια θα μπορέσουμε να συνδεθούμε αληθινά μαζί του, να τον ελευθερώσουμε και να τον θεραπεύσουμε.
- Όσο πιο άνετα, χωρίς φόβο και ταραχή βλέπουμε τους πειρασμούς, τόσο πιο ανίσχυροι γίνονται αυτοί απέναντί μας.
- Είναι πολύ σημαντικό για την πνευματική μας πορεία το πρωί που ξυπνάμε να ευχαριστούμε τον Θεό για όλα και να λέμε "Δόξα σοι ο Θεός. Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με".
- Στην εποχή μας, που πολλοί άνθρωποι πάσχουν από ψυχολογικά προβλήματα, είναι αγιότητα να αντιστέκεσαι κανείς σε ένα τέτοιο πρόβλημα και να πορεύεται κατά Θεόν.
- Να επισκεπτόμαστε τους ασθενείς και γενικά τους αναγκασμένους, κυρίως αυτούς του περιβάλλοντός μας. Αυτή να είναι πρώτητίς μας μέριμνα.

- Ακόμη και οι αρρώστιες είναι ευλογίες, με την έννοια ότι ο Θεός τις επιτρέπει για να ωφεληθούμε περισσότερο. Αυτό όμως δεν σημαίνει εμείς να θέλουμε να αρρωσταίνουμε και να παρακαλούμε τον Θεό να μας στέλνει αρρώστιες.
- Η ασθένεια έχει μεγάλη δύναμη για τον άνθρωπο. Του αντικαθιστά την προσευχή, τη νηστεία και τα άλλα κατορθώματα της πίστεως, που αυτός εμποδίζεται από την ασθένειά του να πραγματοποιεί. (Μέγας Αντώνιος)
- Αποκλείεται να γίνουμε τέλειοι χωρίς την αρρώστια. Και μάλιστα την απρόσμενη, την απρόοπτη, η οποία ενδεχομένως μας ταπεινώνει ενώπιον των άλλων, με το να τους χρειαζόμαστε και να μην μπορούμε να ζήσουμε μόνοι μας. (Μέγας Αντώνιος)
- Όταν ασθενούμε, ας γνωρίζουμε πως αυτό είναι το άθλημά μας, το μεταγωγικό μέσο μας για τον Ουρανό και ότι είναι ανάγκη να δυναμώνουμε τον εαυτό μας, ώστε, όσο μπορούμε, να μην γινόμαστε βάρος στους άλλους. (Μέγας Αντώνιος)
- Ο ώριμος και χαριτωμένος άνθρωπος είναι αυτός που δεν γκρινιάζει, δεν απαιτεί και προσπαθεί να μην γίνεται βάρος στους άλλους.
- Να έχουμε πνεύμα ευχαριστίας και χαράς και την αρχοντιά της μη εγωιστικής αυτάρκειας. Αυτά ελκύουν τους άλλους ανθρώπους κοντά μας.
- Ο χαρούμενος άνθρωπος ελκύει τους πάντες και τα πάντα.
- Ο χαρούμενος άνθρωπος, αυτός που δεν μεγαλοποιεί τα πράγματα, είναι η χαρά όλων.
- Οφείλουμε να παραδεχτούμε ότι είμαστε προβληματικοί και να ζητήσουμε το έλεος του Θεού. Έτσι χτίζεται η αγιότητα.
- Όταν παραδεχόμαστε ότι είμαστε προβληματικοί και ζητάμε το έλεος του Θεού, το πρόβλημά μας ενεργεί πλέον ως ευλογία.
- Η μεγαλύτερη άσκηση είναι όταν όλα πάνε "στραβά και ανάποδα" κι εμείς παραμένουμε άνετοι και χαρούμενοι.