

14 - 05 - 2018

- Έχω διάκριση δεν σημαίνει έχω καλούς τρόπους.
- Η βάση κάθε κακού είναι η υπερηφάνεια, η φιλαυτία, η άλογη αγάπη για τον εαυτό μας. Αντίθετα, η βάση κάθε καλού είναι η ταπεινοφροσύνη.
- Όσο πιο ταπεινός είναι ο άνθρωπος, τόσο πιο ψηλά ανεβαίνει.
- Με την ταπεινοφροσύνη ελκύουμε τη φιλία και την οικειότητα με τον Θεό.
- Η ταπείνωση είναι το ένδυμα της θεότητας. (Πατέρες)
- Η ταπείνωση είναι η αρχή της επίγνωσης του εαυτού μας και η τελειοποίηση της αληθινής γνώσης του Θεού. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η βαθιά γνώση του εαυτού μας γεννιέται από την ταπείνωση.
- Η πίστη είναι δώρο του Θεού που δίνεται στον ταπεινό άνθρωπο.
- Αν δεν έχουμε ταπείνωση, όλες οι αρετές και όλες οι καλές πράξεις είναι μάταιες και σιχαμερές ενώπιον του Θεού. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Στην καλλιέργεια μιας αρετής, αν είμαστε υπερήφανοι, πολλές φορές μας βοηθάει και ο πειρασμός. Είναι ο εκ δεξιών πειρασμός.
- Όσο ταπεινώνεται η ψυχή, τόσο περισσότερο δέχεται τη Θεία χάρη και τα χαρίσματα του Αγίου Πνεύματος. (Άγιος Αμβρόσιος)
- Ταπείνωση δεν είναι η ταπεινοσημία. Ταπείνωση είναι η βεβαιότητα ότι χωρίς τον Θεό δεν μπορούμε να κάνουμε τίποτα καλό.
- Ο ταπεινός άνθρωπος είναι ανοιχτός, διαλλακτικός, συγκαταβατικός, εύπλαστος.
- Αληθινά ταπεινόφρων δεν είναι αυτός που στερείται οποιασδήποτε αξίας ώστε να υπερηφανευτεί, αλλά αυτός που έχει αξία και δεν υψηλοφρονεί.
- Ταπεινός είναι αυτός που, αν και έχει αφορμές να υπερηφανευτεί, συγκρατεί τον εαυτό του, ταπεινώνεται και μετριοφρονεί. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Ταπεινοφροσύνη είναι να αντιμετωπίζεις με γενναιότητα τις προσβολές των άλλων βλέποντας τις αμαρτίες σου.
- Ο υψηλόφρων τυφλώνεται και πέφτει σε αμαρτίες καθοδηγούμενος από λογισμούς του διαβόλου.
- Στην ουσία η ρίζα κάθε αμαρτίας είναι η υψηλοφροσύνη, ο "ξίπασμός".
- Στον υψηλόφρονα άνθρωπο ίσως να κάνει καλό η αμαρτία, αν αυτός δεν μπορεί με άλλον τρόπο να ταπεινωθεί.
- Αυτός που έχει ζωή πλούσια, άνετη και με δόξα αλλά διατηρεί ταπεινό φρόνημα είναι μακάριος. (Άγιος Μακάριος)
- Πίσω από κάθε πτώση υπάρχει ένα υπόστρωμα ναρκισσισμού, εγωισμού, υπερηφάνειας.
- Όταν έχουμε υψηλοφροσύνη, η πτώση μας που επακολουθεί είναι οικονομία του Θεού, γιατί η υψηλοφροσύνη είναι χειρότερη από την πτώση.
- Η μεταμέλεια (το "ωχ πώς το έκανα εγώ αυτό") είναι κλείσιμο στον εαυτό μας. Δεν είναι

μετάνοια, δηλαδή δεν είναι αλλαγή τρόπου σκέψης, δεν είναι αλλαγή πορείας ζωής.

- Η απελπισία-απόγνωση είναι ένδειξη αμετανοησίας.
- Ο ταπεινός είναι απρόσβλητος, γιατί ο ίδιος έχει από πριν ριγμένο χαμηλά τον εαυτό του.
- Αυτός που προσβάλλεται έχει μεγάλη ιδέα για τον εαυτό του, δηλαδή είναι υπερήφανος.
- Ο ώριμος άνθρωπος γνωρίζει ότι μπορεί να κάνει και τη χειρότερη αμαρτία. Γι' αυτό είναι επεικής με τους άλλους ανθρώπους και προσέχει τα λόγια του.
- Τα χαρίσματα που έχουμε ή θα τα κρατήσουμε για τον εαυτό μας και θα μας κλείσουν στον εαυτό μας ή θα τα χρησιμοποιήσουμε για να υπηρετήσουμε την αγάπη του Θεού και των συνανθρώπων μας.
- Αυτό που μας σώζει είναι η επιθυμία και επιλογή μας να είμαστε κοντά στον Θεό.
- Η αγωνία να αρέσουμε είναι μια προβληματική πνευματική κατάσταση. Και είναι μια αστοχία: αντί να θέλουμε να αρέσουμε στον Θεό και να γεμίζει η καρδιά μας, θέλουμε να αρέσουμε στους άλλους.
- Ο φιλάρεσκος άνθρωπος ταλαιπωρεί και τον εαυτό του και τους γύρω του και δεν μπορεί να κάνει εύκολα σχέσεις.
- Η υπερηφάνεια είναι έπαρση, είναι μεγαλοφροσύνη.
- Το σημαντικό με τα χαρίσματά μας είναι το πού τα αποδίδουμε: στον εαυτό μας έχοντας υπερηφάνεια ή στον Θεό έχοντας ταπείνωση.
- Η υπερηφάνεια είναι παραγκωνισμός του Θεού, άρνηση του Θεού.
- Κανένα όφελος δεν φέρνει η νηστεία, όταν ανακατεύεται με την υπερηφάνεια. Αλλά και η παρθενία είναι περιττή, όταν μολύνεται με το πάθος της υπερηφάνειας. Ο Θεός απεχθάνεται τη δικαιοσύνη που υπηρετεί την υπερηφάνεια. Μισεί δε τα καλά έργα, όταν αυτά φουσκώνουν με έπαρση την ψυχή. (Βασίλειος Σελευκείας)
- Η εμφάνιση που έχει ένας άνθρωπος μαρτυρεί το περιεχόμενό του, την κατάστασή του, την πορεία του, τον λόγο της ζωής του.
- Υπερήφανος είναι αυτός που μεγαλοφρονεί για όσα πλεονεκτήματα έχει περιφρονώντας τους άλλους. (Ισίδωρος Πηλουσιώτης)
- Η διάθεση ενός ανθρώπου να υποτιμά και να περιφρονεί τους άλλους κρύβει μία έλλειψη, μία μειονεξία.
- Η υπερηφάνεια είναι το χειρότερο κακό, γιατί μετατρέπει τον άνθρωπο σε δαίμονα, υβριστή, βλάσφημο, επίορκο. Θανάτους προκαλεί και φόνους επιθυμεί. Ο υπερήφανος είναι πάντοτε μέσα στη λύπη, αγανακτισμένος και ταραγμένος. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Τα διάφορα πάθη όσο τα τρέφουμε τόσο αυξάνουν. Δεν καταλήγουν σε κορεσμό.
- Η υπερηφάνεια γεννάει την αυθάδεια, την ύβρη, την καταφρόνηση των αδελφών, την περιφρόνηση των φτωχών, τη σκληροκαρδία και την απανθρωπιά. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο λόγος για τον οποίο πάσχουμε είναι η υπερηφάνεια μας. Αλλά ταυτόχρονα τα παθήματά μας είναι και ευλογίες, για να σπάσει ο εγωισμός μας και να αλλάξουμε.

- Ο λόγος που έχουμε ένταση και ταραχή είναι που, όταν αμαρτάνουμε, δεν μετανοούμε, δεν λέμε "ήμαρτον". Όταν ταπεινωνόμαστε και αναλαμβάνουμε την ευθύνη για το λάθος μας, έχουμε ειρήνη, έχουμε γαλήνη, έχουμε χαρά.
- Η εξομολόγηση δεν λειτουργεί μαγικά. Η εξομολόγηση είναι μαρτυρία και επιβεβαίωση ότι μετανοήσαμε και ότι πλέον είμαστε συγχωρεμένοι από τον Θεό, δηλαδή είμαστε μαζί με τον Θεό.
- Η ουσία της εξομολόγησης και της συγχώρεσης είναι η μετάνοια.
- Η ηδονική αυτολύπηση για την πνευματική μας κατάσταση είναι μια χειρίστη μορφή προσέγκυσης και χειρισμού των άλλων. Και πνευματικά είναι ακινησία, είναι τέλμα.
- Η απομόνωση είναι σύμπτωμα αμαρτίας, σύμπτωμα πλάνης.
- Για τη δική μου αμαρτία κανένας άλλος δεν φταίει παρά μόνο εγώ. Πάντα φταίω εγώ. Ο άλλος μόνο αφορμή μπορεί να είναι για να αμαρτήσω εγώ και οφείλω να προφυλαχτώ, π.χ. με την - εξωτερική - απομάκρυνσή μου από τον άλλον. Και αυτό δεν είναι ούτε άρνηση του άλλου ούτε απομόνωση δική μου. Είναι σεβασμός και του άλλου και του εαυτού μου.
- Ενώπιον του Θεού εντελώς μόνος είναι ο καθένας μας, αλλά η σωτηρία μας εξαρτάται από τη σχέση με τους συνανθρώπους μας, τους αδελφούς μας.
- Να μην είμαστε ούτε εύπιστοι αλλά ούτε και καχύποπτοι. Να είμαστε προσεκτικοί.
- Οι άνθρωποι γύρω μας είναι εικόνες του Θεού, συχνά αμαυρωμένες. Αν την πορεία μας προς τον Θεό την ενισχύουν ή την εμποδίζουν, αυτό είναι ευθύνη αποκλειστικά δική μας.