

## **17 - 12 - 2018**

- Η ύβρις είναι εκδήλωση με τον λόγο, με το ύφος και τους τρόπους εξευτελιστικών σκέψεων για τον συνάνθρωπο, οι οποίες βρίσκονται στην καρδιά υπερήφανου ανθρώπου. (Άγιος Νεκτάριος)
- Κάτι που κάνουμε είναι πνευματικό και σύμφωνα με το θέλημα του Θεού, μόνο αν φέρνει στην καρδιά μας ειρήνη και ελπίδα.
- Η απελπισία και η ταραχή είναι στοιχεία μιας καρδιάς υπερήφανης και δαιμονοκίνητης.
- Το κύριο όχημα του υπερήφανου ανθρώπου είναι η δήθεν τέλεια λογική του, στην πραγματικότητα οι λογισμοί του.
- Η βεβαιότητα ότι οι δικές μας απόψεις είναι απόλυτα ορθές μας οδηγεί σε καταστάσεις ψυχοπαθολογικές.
- Η ύβρις εκδηλώνεται ως ατιμία, περιφρόνηση, αυθάδεια. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο πρώτος και βασικός αγώνας ενός πνευματικού ανθρώπου είναι αυτός κατά των λογισμών του, δηλαδή κατά της βεβαιότητας ότι οι δικές του απόψεις είναι οι ορθές.
- Όσο πιστεύουμε στους λογισμούς μας και διαλεγόμαστε μαζί τους, τόσο ισχυροποιούνται καταστάσεις που είναι δύσκολες. Ο σωστός τρόπος ζωής και κυρίως η περιφρόνηση των λογισμών που μας έρχονται είναι η καλύτερη προστασία.
- Οι λογισμοί καίνε τον εγκέφαλό μας. Η κατάσταση όμως αυτή μπορεί να αναστραφεί, μέσω της μετάνοιας και της προσευχής.
- Άλλο η μετάνοια και άλλο η μεταμέλεια. Μετάνοια είναι η αλλαγή νοοτροπίας, η αλλαγή στάσης και ροπής ζωής, ενώ μεταμέλεια είναι η στεναχώρια μου για κάτι που έκανα και ίσως η προσωρινή παύση της επανάληψής του.
- Όταν ο άνθρωπος μετανοήσει και στη θέση των λογισμών βάλει τον λόγο του Θεού, δηλαδή την προσευχή, τότε αρχίζει να ειρηνεύει και να ελευθερώνεται.
- Για το άγχος μας δεν φταίνε οι άλλοι. Υπάρχει μέσα μας ως στάση ζωής, συχνά ως βεβαιότητα ότι εμείς γνωρίζουμε το σωστό.
- Η ύβρις είναι πιο δυσβάστακτη και από τον τραυματισμό ή οποιαδήποτε βλάβη του σώματος, διότι η μεν βλάβη πειράζει το σώμα, η ύβρις όμως συντρίβει την ψυχή. Είναι αυτό που λέμε κακοποίηση ψυχική. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ψυχική κακοποίηση μπορεί να είναι κι ένα στραβό βλέμμα μας, που έκανε έναν άνθρωπο να μην εκτιμά τον εαυτό του και να μην τον αγαπά. Βέβαια πολύ περισσότερο κακοποιούμε ψυχικά κάποιον, όταν του συμπεριφερόμαστε με βαναυσότητα, επιθετικότητα, προσβολή.
- Η απόρριψη ενός ανθρώπου, που μπορεί να γίνει με πολλούς τρόπους, μπορεί να του δημιουργήσει μεγάλα ψυχικά τραύματα.
- Η ύβρις, η προσβολή και η απόρριψη του άλλου μπορεί να μην έχουν ποινικές συνέπειες σε αυτόν που τις ενεργεί, αλλά είναι μεγάλα εγκλήματα διαταραγμένου ανθρώπου.
- Η ύβρις έκανε πολλές ψυχές φιλότιμων ανθρώπων να αγγίξουν τον Άδη. (Άγιος Νεκτάριος)

- Ο υβριστής είναι βίαιος, επιθετικός, θυμώδης, αυθάδης, υπερήφανος, εγωιστής, οργίλος, οξύθυμος, αυθαίρετος, υψηλόφρονος, απότομος, ανηλεής, άσπλαχνος, ασυμπαθής και ο πιο κακός από τους ανθρώπους. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο υβριστής είναι κλεισμένος στις βεβαιότητές του, γι' αυτό στην ψυχή του δεν μπορούν να φτάσουν οι ενέργειες του Θεού, άρα ούτε και η χαρά.
- Τα Χριστούγεννα είναι η συγκατάβαση του Θεού στον άνθρωπο. Ο Θεός έγινε ταπεινός άνθρωπος και ήρθε με τον πιο εξευτελιστικό τρόπο, ακόμα και για τον πιο ασήμαντο άνθρωπο, για να μας πει κι εμείς να κάνουμε το ίδιο, δηλαδή να είμαστε συγκαταβατικοί.
- Η ψυχή που δεν είναι συγκαταβατική αλλά αντίθετα είναι υβριστική δεν μπορεί να δεχτεί τη χάρη του Θεού και άρα δεν μπορεί να έχει χαρά.
- Δεν δικαιούμαστε να είμαστε σκληροί με κανέναν άνθρωπο, ακόμα και τον πιο αντίθετο.
- Ο υβριστής αγωνιά να επιδεικνύει στον πλησίον του υπεροχή και επομένως είναι ένας ελλειμματικός και μειονεκτικός άνθρωπος.
- Με το προνόμιο της μετάνοιας ο άνθρωπος καταθέτει στον Θεό την ασχήμια του και ο Θεός τον αγκαλιάζει, τον καταφιλεί και του αποκαθιστά την ομορφιά και την προσωπική αξία. Οπότε ο άνθρωπος αρχίζει να χαίρεται τον εαυτό του και να τον αγαπά, αλλά και να γίνεται ελκυστικός στους άλλους, που και αυτοί αρχίζουν να τον χαίρονται και να τον αγαπούν.
- Η αγωνία μας για υπεροχή και πρωτεία θα μας φέρει οπωσδήποτε ανταγωνισμούς, αντιπαλότητες και συγκρούσεις. Έτσι όμως δεν μας αποκαθίσταται η προσωπική αξία.
- Για να έχουμε μέσα μας ειρήνη, ό,τι έρχεται στη ζωή μας να το αποδεχόμαστε ως ευλογία.
- Ο υβριστής δεν σέβεται τους ανθρώπους, ούτε και τον Θεό, και δεν σέβεται τους νόμους, ούτε τους ηθικούς ούτε της πολιτείας. (Άγιος Νεκτάριος)
- Πολλές φορές η αντίδραση ενός ανθρώπου σε κάτι είναι μόνο για την αντίδραση και γιατί δεν θέλει να τον ελέγχει κανείς.
- Η έριδα γεννιέται από την κενοδοξία. Οι εριστικοί, ως κενόδοξοι, θέλουν να είναι πρώτοι, να λαμβάνουν αποδοχή και αναγνώριση, να επιβάλλουν την άποψή τους.
- Οι εριστικοί φιλονικούν, προκαλώντας ο ένας τον άλλον με τις γνώμες, τις ιδέες, τις απόψεις. Προσπαθούν να μην υποτιμηθεί η γνώμη τους, αλλά να σταθεί ως ορθή και γεμάτη σοφία. (Άγιος Νεκτάριος)
- Να αποφεύγουμε τις λογομαχίες, γιατί οπωσδήποτε θα βγούμε από αυτές πνευματικά μολυσμένοι και πληγωμένοι. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όταν κάποιος μας προκαλεί σε λογομαχία, να μην παρασυρόμαστε από την έντασή του, αλλά να του λέμε ότι θα λάβουμε σοβαρά υπόψη τη γνώμη του και ευχαριστώντας τον για το ενδιαφέρον να φεύγουμε.
- Να μην θέλουμε να επιβάλουμε την άποψή μας, όσο σωστή κι αν πιστεύουμε ότι είναι.
- Όταν "δεν χωνεύουμε κάποιον" που δεν αποδέχεται μια γνώμη μας για κάτι, μετά δεν θα χωνεύουμε ούτε το φαγητό, θα έχουμε στομαχικές διαταραχές.

- Εάν είμαστε απαλοί μέσα μας και δεν έχουμε το έντονο γιατί, θα εξομαλυνθεί ο ψυχισμός μας, αλλά και το σώμα μας θα είναι σε καλύτερη κατάσταση.
- Οι ισχυρογνώμονες, οι φιλόνοικοι, οι φιλέριδες είναι μάταιοι και κενοί. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο άνθρωπος που έχει την εμπειρία της πνευματικής ζωής, επειδή αναγνωρίζει τους πειρασμούς και καταλαβαίνει την ανθρώπινη φύση και ροπή, δεν είναι τόσο απαιτητικός με τους άλλους.
- Εάν είμαστε σπλαχνικοί και επιεικείς με τους άλλους, το ίδιο σπλαχνικός και επιεικής θα είναι και ο Θεός με μας. Αν δεν το καταλαβαίνουμε αυτό έχουμε πρόβλημα.
- Εάν μέσα στα πρώτα πέντε λεπτά δεν μπορούμε να συνεννοηθούμε με κάποιον, είναι καλύτερα να μην συνεχίσουμε την κουβέντα. Δεν θα μας κάνει καλό.
- Όταν μιλάμε, να προσέχουμε να μην προκαλούμε τον άλλον σε λογομαχία, αλλά αντίθετα να χρησιμοποιούμε το αγνό ενοποιητικό χιούμορ και τον αυτοσαρκασμό.
- Σε πράγματα που τα θεωρούμε πολύ σοβαρά το χιούμορ μάς αποκλιμακώνει την ένταση.
- Το χιούμορ και ο αυτοσαρκασμός βοηθούν πολύ στην πρόληψη των καυγάδων. Αν όμως ένας καυγάς ξεκινήσει, το χιούμορ και ο αυτοσαρκασμός θα χειροτερέψουν την κατάσταση, οπότε πρέπει να αποφεύγονται.
- Οι εριστικοί δεν ενδιαφέρονται για την αλήθεια, αλλά για την υπερίσχυση του λόγου τους έναντι του λόγου του άλλου.
- Οι περισσότεροι καυγάδες είναι άνευ ουσίας.
- Οι ισχυρογνώμονες είναι από τους πλέον δυσάρεστους και τοξικούς ανθρώπους.
- Το φυσιολογικό είναι καθώς περνούν τα χρόνια ο άνθρωπος να μαλακώνει. Αν με τα χρόνια ο άνθρωπος σκληραίνει, τότε έχει μεγάλο πρόβλημα.
- Ο αληθινά προσευχόμενος άνθρωπος δεν μπορεί παρά να είναι έξυπνος, δηλαδή να μεταδίδει εξομάλυνση, συμφιλίωση και ειρήνη στο περιβάλλον του.
- Οι πειρασμοί αντιμετωπίζονται με δύο τρόπους: ή με την αναισθησία ή με το χιούμορ.
- Ακόμη και ο ίδιος ο Θεός να μας πει ότι είμαστε χαμένοι και καταδικασμένοι, εμείς να μην Τον πιστέψουμε, γιατί κι ο Θεός αλλάζει γνώμη. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Δεν υπάρχει χειρότερη αμαρτία από την απελπισία, την απόγνωση. Κρύβει τεράστιο εγωισμό και είναι η μεγαλύτερη προσβολή του Θεού.
- Στην αρνητική διάθεση που μπορεί να έχει κάποιος ως προς εμάς, να εξετάζουμε μήπως κι εμείς κάναμε κάτι όχι καλό κι όμορφο, που τον έκανε να έχει αυτή την αρνητική διάθεση.
- Να μην παρεξηγούμε τους ανθρώπους που βλέπουν ως νόμιμη την αμαρτία, γιατί τους λείπει το φως και γι' αυτό δεν μπορούν να διακρίνουν την πραγματικότητα.
- Σε περίπτωση πολέμου ή άλλης σοβαρής διαμάχης μεταξύ δύο λαών η Εκκλησία προσεύχεται και κάνει ό,τι άλλο μπορεί για την ειρήνευση και το λιγότερο κακό.
- Σε περίπτωση σύγκρουσης με έναν εχθρικό λαό, παρότι η Εκκλησία θα πάρει θέση, οφείλει να προσεύχεται και να πονά και για τους εχθρούς.

- Να θυμόμαστε ότι και ο εχθρός μας εικόνα Θεού είναι, γι' αυτό οφείλουμε να έχουμε και αυτόν στην καρδιά μας.
- Να είναι οικουμενική η καρδιά μας. Να το έχουμε ως στάση ζωής αυτό.
- Ο άνθρωπος του Θεού είναι ευαίσθητος προς όλους, καλλιεργεί την αγάπη προς όλους, πονάει για τις συγκρούσεις, δεν θέλει τους πολέμους, τους θεωρεί πτώση. Όμως, αν παραστεί ανάγκη, θα πάρει θέση υπεράσπισης του εαυτού του και της χώρας του.
- Μνησικακία είναι η ενθύμηση του κακού που μας έγινε και η σκέψη για εκδίκηση. Είναι κακία και πάθος βασανιστικό, γιατί διαφθείρει την ψυχή. Σκοτίζει και ταράζει τον νου και την καρδιά. Ούτε συγνώμη καταλαβαίνει ούτε συμπάθεια. Ζητάει την ανταπόδοση του κακού. (Άγιος Νεκτάριος)
- Να προστατεύουμε τον εαυτό μας από τη μνησικακία. Είναι μεγάλο δηλητήριο και από τους πιο επιβαρυντικούς παράγοντες του καρκίνου και άλλων ανίατων νοσημάτων.
- Όταν ο άνθρωπος νοσεί πνευματικά, αυτό σωματοποιείται, δηλαδή ο άνθρωπος αρρωσταίνει και στο σώμα. Άρα αυτός που στρέφεται στον ευαγγελικό τρόπο ωφελείται διπλά, τόσο στην πνευματική υγεία του, όσο και στη σωματική.