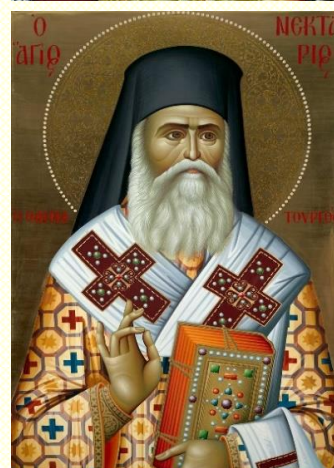


ΑΠΟΣΤΑΓΜΑΤΑ ΟΜΙΛΙΩΝ

ΤΟΜΟΣ Ε΄

(2017-2020)



Λόγοι επιλεγμένοι από τις πνευματικές ομιλίες του π. Βαρνάβα Γιάγκου
Επιμέλεια (επιλογή & επεξεργασία λόγων): Παναγιώτης Ντάτζης, εκπαιδευτικός
Θεσσαλονίκη, Φεβρουάριος 2018

09 - 10 - 2017

- Ο ελεήμονας, αν δεν υπερβεί τα όρια της δικαιοσύνης του, δεν είναι τέλειος ελεήμονας. Ο τέλειος-αληθινά ελεήμονας είναι αυτός ο οποίος ελεεί ακόμα και αυτούς που τον αδικούν. (Άγιος Ισαάκ ο Σύρος)
- Χωρίς τη χάρη του Θεού δεν μπορούμε να καταφέρουμε τίποτα καλό. Μόνο με τη χάρη του Θεού γινόμαστε δυνατοί, αποτελεσματικοί και αληθινοί άνθρωποι. Στο χέρι μας είναι να ελκύσουμε αυτή τη μεταμορφωτική χάρη.
- Για να μπορέσει κάποιος με χαρά να συγχωρήσει αυτόν από τον οποίο αδικήθηκε, ή τρελός πρέπει να είναι ή άγιος. Εμείς τι τελικά θέλουμε; Να διεκδικήσουμε τα δικά μας μέσα στη μιζέρια μας ή να γίνουμε θεότρελοι; (με την καλή έννοια)
- Να έχουμε τέτοιον πλούτο μέσα μας που να είμαστε ελεύθεροι από την έννοια της αδικίας από άλλους.
- Η ύπαρξη λογισμών μέσα μας είναι μεγάλη ταλαιπωρία και αιχμαλωσία.
- Το δίκαιο είναι εχθρός της αγάπης και της αληθινής σχέσης. Αυτό είναι που σκοτώνει την αγάπη.
- Συνήθως οι άνθρωποι του δικαίου είναι στεγνοί και σκληροί άνθρωποι. Είναι μεν οι ίδιοι εντάξει, για να μην εκτίθενται, αλλά απαιτούν και από τους άλλους να είναι εντάξει. Και δεν κατανοούν ότι όλοι είμαστε αμαρτωλοί και καθημερινά αμαρτάνουμε.
- Αν λίγο έχουμε γευτεί το έλεος του Θεού, δεν μπορούμε να απαιτούμε δικαιοσύνη από τους άλλους, παρά μόνο τους συγχωρούμε και τους αγαπάμε.
- Ο αληθινά ελεήμονας όχι μόνο δίνει στον αδελφό του αυτό που εκείνος έχει ανάγκη αλλά και συμπάσχει μαζί του.
- Η προσπάθειά μας για πνευματική ζωή αρχίζει από το σπίτι μας και τον χώρο της εργασίας μας, δηλαδή από το πώς βλέπουμε αυτούς που είναι περισσότερο κοντά μας.
- Να μην κατηγορούμε συνεχώς και υπερβολικά τον εαυτό μας, γιατί έτσι αδυνατίζουμε ψυχικά. Άλλωστε αυτό κρύβει εγωισμό και δεν είναι μετάνοια.
- Να μην είμαστε απαιτητικοί από τους άλλους. Δεν έχουν όλοι οι άνθρωποι τον ίδιο χαρακτήρα και την ίδια κράση.
- Να μην δημιουργούμε προσδοκίες από τους άλλους και να μην παραπονιόμαστε. Να έχουμε αρχοντιά και λεβεντιά.
- Θα μπορέσουμε να καταλάβουμε τον άλλον, μόνο αν προηγουμένως καταλάβουμε τον εαυτό μας, καταλάβουμε ποιοι είμαστε και πού ανήκουμε.
- Η δικαιοσύνη μπορεί να σταθεί, μόνο αν έχει και αγάπη. Στον ευαγγελικό λόγο η δικαιοσύνη εμπεριέχει την αγάπη.
- Ο άγιος έχει εμπειρία του Θεού, έχει βιώσει τη χάρη του Θεού. Γι' αυτό και ο λόγος του δεν είναι κατασκευάσμα του μυαλού του αλλά είναι περιγραφή της εμπειρίας που του χαρίστηκε.

- Ποτέ να μην απογοητευόμαστε και πάντα να πιστεύουμε στο έλεος του Θεού. Αυτή η στάση μας απέναντι στις δυσκολίες είναι μεγάλο όπλο και μεγάλη νίκη.
- Όταν προσπαθούμε να κάνουμε κάτι το οποίο μας υπερβαίνει αλλά δεν απογοητευόμαστε, τότε ο Θεός συγκινείται και κάνει τα υπόλοιπα.
- Ένας πολύ ζορισμένος άνθρωπος, ακόμη κι όταν δεν προσεύχεται, αν υπομένει και δεν απογοητεύεται, αυτό είναι προσευχή.
- Του Θεού είναι αυτό που φέρνει ειρήνη στην καρδιά μας και που μας αναπτερώνει, για να μπορούμε να προχωρούμε.
- Ο αληθινά ελεήμονας δεν είναι καρπαζοεισπράκτορας. Ξέρει με σοφία να προστατεύει τον εαυτό του και το κάνει.
- Ο άνθρωπος της προσευχής είναι πανέξυπνος. Ο διάβολος δεν είναι καθόλου έξυπνος, είναι πονηρός.
- Η βαθιά γνώση του εαυτού είναι πρωταρχική υποχρέωση του ανθρώπου, γιατί ο άνθρωπος είναι φτιαγμένος για να γίνει όμοιος με τον Θεό. (Άγιος Νεκτάριος)
- Δίχως την επίγνωση του εαυτού του ο άνθρωπος πλανιέται μέσα στις ίδιες του τις σκέψεις, κυριολεκτικά αιχμαλωτίζεται από ποικίλα πάθη, τυραννιέται από ορμητικές επιθυμίες, καταγίνεται με πολλά και μάταια. Διανύει ζωή όχι ομαλή αλλά άτακτη και πολυπράγμονη. Σφάλλει σε όλα. (Άγιος Νεκτάριος)
- Το μεγάλο μας πρόβλημα είναι ότι δεν έχουμε επίγνωση του εαυτού μας και κατεύθυνση. Ζούμε ενστικτωδώς και ζωδώς. Γι' αυτό και όλα τα κάνουμε λάθος.
- Όποιος αγνοεί τον εαυτό του αγνοεί και τον Θεό. Αυτός δε που αγνοεί τον Θεό αγνοεί ολότελα την αλήθεια και τη φύση των πραγμάτων. (Άγιος Νεκτάριος)
- Αν δεν γνωρίζεις τον εαυτό σου και αγνοείς τον Θεό, δεν μπορείς να γνωρίζεις τι είναι ο άλλος για σένα, και πολύ περισσότερο ο σύντροφός σου.
- Ο άνθρωπος που δεν γνωρίζει τον εαυτό του δεν ξέρει τι του γίνεται. Επειδή δεν έχει αναφορά στον Μεγάλο, θέλει ο ίδιος να υποκρίνεται με υπερηφάνεια τον μεγάλο. Και όταν μιλάει, αποκαλύπτεται η ανοησία του. (Άγιος Νεκτάριος)
- Όποιος δεν γνωρίζει τον εαυτό του, πάντοτε αμαρτάνει προς τον Θεό και έτσι απομακρύνεται περισσότερο από Αυτόν. Διότι δεν γνωρίζει τη φύση των πραγμάτων και πώς στ' αλήθεια έχουν αυτά καθαυτά. Είναι ανήμπορος να τα εκτιμήσει και να διακρίνει τα ευτελή από τα πολύτιμα, τα άξια από αυτά που δεν έχουν αξία και τα τίμια από εκείνα που στερούνται τιμής. Έτσι φθείρεται, εκδαπανάται στα μάταια και μηδαμινά, ενώ δεν νοιάζεται για τα αιώνια και τιμιότατα, όντας πραγματικά αδιάφορος γι' αυτά. (Άγιος Νεκτάριος)
- Στον άνθρωπο έχει εμφυτευτεί η δυνατότητα να γνωρίσει τον εαυτό του. Έχει αυτή τη δυνατότητα, αφού γεννήθηκε ως ζωντανή ύπαρξη με νου, ικανή να διακρίνει το καλό από το κακό, έχοντας ελεύθερη βούληση αλλά και τη δυνατότητα για γνώση. Ο Θεός, δημιουργώντας τον άνθρωπο τον έπλασε κατ' εικόνα Του, για να μπορέσει να Τον αναζητήσει, να Τον

προσεγγίσει, να Τον γνωρίσει και να Τον αγαπήσει. Αυτές οι δυνάμεις δόθηκαν πλουσιοπάροχα από τον Θεό. Αποτελούν ένα ιδιαίτερο γνώρισμα του ανθρώπου και βαθιά μέσα του αισθάνεται την ανάγκη να τις ακολουθεί. Ωστόσο, για να γνωρίσει ο άνθρωπος τον Θεό, οφείλει προηγουμένως και να γνωρίσει καλά τον εαυτό του. (Άγιος Νεκτάριος)

- Μόνο αν αποκτήσω επίγνωση του εαυτού μου, θα αποκτήσω επίγνωση του τι είναι βαθύτερα ο άλλος και του τι είναι ο άλλος για μένα.
- Η βασική προϋπόθεση για να γνωρίσουμε τον εαυτό μας είναι το να θελήσουμε να τον ερευνήσουμε. Οι ηθικές δυνάμεις δίχως τη θέληση μένουν ανενεργές και δεν μπορούν να φέρουν σε επίγνωση αυτόν που τις κατέχει. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η δύναμη της θέλησης υπερνικά τα εμπόδια και κατορθώνει τα πάντα, εφόσον ενισχύεται από τη λογική σκέψη και το αυτεξούσιο. Τότε το θέλω γίνεται μπορώ.
- Αυτός που γνωρίζει τον εαυτό του καταλαβαίνει καλά τα καθήκοντα προς τον εαυτό του, προς τον πλησίον του και προς τον Θεό.
- Αν έχουμε αναφορά πνευματική και έχουμε πονέσει στην αναζήτηση του Θεού, μόνο τότε μπορούμε να καταλάβουμε τι είναι η χάρη του Θεού.
- Ο Θεός μάς απαντά ή από έναν χαζό, ή από ένα μικρό παιδί, ή από έναν πονεμένο.
- Σε μια σχέση, αν τα μέλη της δεν έχουν επίγνωση ζωής, αναφορά ζωής, κριτήρια ζωής, τότε αυτή η σχέση είναι καταδικασμένη ή στο διαζύγιο ή στον καναπέ.
- Δεν είμαστε εγκλωβισμένοι ούτε στις ορμόνες μας ούτε στα κόμπλεξ μας. Με τη χάρη του Θεού, είμαστε ελεύθεροι.
- Χωρίς την γνώση του εαυτού μας, δεν έχουμε δυνατότητα ζωής. Στον βαθμό που γνωρίζουμε τον εαυτό μας, ανοίγεται και ο ορίζοντάς μας για μια αληθινή ζωή που αξίζει να τη ζούμε.

16 - 10 - 2017

- Με την αμάθεια ή την ημιμάθεια του εαυτού μας οδηγούμαστε σε λάθος δρόμους και στην υπερηφάνεια ότι δήθεν τα γνωρίζουμε όλα.
- Με τον τρόπο που βλέπουμε τον εαυτό μας, με τον ίδιο τρόπο θα βλέπουμε και τον άλλον. Αν π.χ. βλέπουμε τον εαυτό μας με επιπολαιότητα, με επιπολαιότητα θα βλέπουμε και τον άλλον. Αντίθετα, αν πραγματικά αγαπάμε και σεβόμαστε τον εαυτό μας, θα αγαπάμε και θα σεβόμαστε και τον άλλον.
- Αυτογνωσία είναι η γνώση της καρδιάς μας, η βαθιά γνώση της ύπαρξής μας.
- Η άγνοια, η αβουλία και η απερισκεψία είναι οι αδιάλλακτοι και άσπονδοι εχθροί μας, που καθημερινά μας ποτίζουν με πολλές θλίψεις. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο πνευματικός μάς δείχνει τον Χριστό. Δεν καταργεί την προσωπική μας ευθύνη. Δεν αποφασίζει αυτός για μας.
- Όταν απαιτούμε να γίνεται το θέλημά μας, δεν διαφέρουμε από ένα νήπιο που είναι στην

κούνια του και κλαίει για το γαλατάκι του ή από ένα παιδάκι που τραβάει το φουστάνι της μαμάς του για να του αγοράσει κάτι.

- Στην απαίτησή μας να γίνεται το θέλημά μας κρύβεται η φιλαυτία, που είναι η άλογη-παράλογη αγάπη προς τον εαυτό μας.
- Σύμφωνα με τους Πατέρες, η φιλαυτία είναι η ρίζα κάθε κακού, κάθε αμαρτίας.
- Η φιλαυτία εξάπτει τη ζήλια, τον ανταγωνισμό, την κατάκριση, την καχυποψία.
- Όταν μας έρχεται ένας λογισμός, να ψάχνουμε μέσα μας την αιτία του, δηλαδή ποιο θέλημα τον δημιούργησε.
- Η δημιουργία λογισμών κρύβει αρρώστια πνευματική, την οποία οφείλουμε να βρούμε και να θεραπεύσουμε.
- Η μετάνοια δεν είναι απλά ένα ξεφόρτωμα των ενοχών μας. Είναι μια διαδικασία που καταλήγει στη θεραπεία του ανθρώπου από τα πάθη του. Μόνο όμως αν βρούμε την αιτία του προβλήματος μπορούμε να έχουμε αληθινή μετάνοια.
- Να μπορούμε πίσω από τα γεγονότα να αντιλαμβανόμαστε το βαθύτερο γεγονός και εκεί να επιμένουμε. Αυτό όμως μπορεί να γίνει, μόνο αν ξεκινήσουμε από τον εαυτό μας, μόνο αν κάνουμε δουλειά με τον εαυτό μας και είμαστε σε διαρκή εγρήγορση.
- Όταν συναντάμε κάποιον, να μην μένουμε στα εξωτερικά αλλά να βλέπουμε την καρδιά του. Και ο χειρότερος εξωτερικά άνθρωπος κάτι καλό έχει μέσα του, το οποίο οφείλουμε να ενεργοποιήσουμε.
- Η ενεργοποίηση του καλού είναι η δουλειά της Εκκλησίας και όχι η επισήμανση του κακού. Το δεύτερο είναι εύκολο και μπορεί να το κάνει ο καθένας.
- Πολλοί γονείς ξοδεύουν ενέργεια με τα άγχη τους για τα παιδιά τους και δεν αποφασίζουν να γνωρίσουν ποιοι είναι οι ίδιοι, να αποκτήσουν επίγνωση του εαυτού τους, ώστε να μπορούν να αντιλαμβάνονται την κατάσταση των παιδιών τους και να τα βοηθούν ουσιαστικά.
- Το να γνωρίσουμε καλά τον εαυτό μας είναι κάτι πολύ δύσκολο και απαιτεί συντονισμένη φροντίδα και πολλή επιμέλεια. (Άγιος Νεκτάριος)
- Το να γνωρίζεις τον εαυτό σου σε βάθος είναι το δυσκολότερο όλων. Γιατί όπως ο οφθαλμός βλέπει προς τα έξω και ο ίδιος δεν μπορεί να δει τον εαυτό του, έτσι και ο νους μας, ενώ διακρίνει τόσο καθαρά τα αμαρτήματα των άλλων, αργεί να καταλάβει τα δικά του. (Μέγας Βασίλειος)
- Η ψυχολογική γνώση του άλλου για την εκμετάλλευσή του και την κυριαρχία μας επάνω του είναι πνευματικό ολίσθημα.
- Το πώς χρησιμοποιούμε την ψυχολογική γνώση του άλλου, για να τον εκμεταλλευτούμε ή για να τον βοηθήσουμε ουσιαστικά, δείχνει το αν η δική μας ύπαρξη έχει ποιότητα ή όχι.
- Πολλοί κοινωνικά καταξιωμένοι άνθρωποι έχουν ένα μεγάλο υπαρξιακό κενό, που είναι η απουσία του Θεού από τη ζωή τους.

- Όταν είμαστε συνδεδεμένοι αγαπητικά με τον Θεό, δεν μπορούμε παρά να είμαστε συνδεδεμένοι αγαπητικά και με τους ανθρώπους. Γιατί ο ίδιος ο Θεός μάς δίνει την ώθηση.
- Το να πηγαίνει κάποιος τακτικά στην εκκλησία μπορεί να μην σημαίνει και τίποτα για την πνευματική του κατάσταση, αν αυτό το κάνει τυπικά και δεν κάνει δουλειά με τον εαυτό του.
- Ο πνευματικός άνθρωπος είναι εργατικός και έχει μέριμνες, αλλά η δουλειά και οι μέριμνες δεν τον πνίγουν. Κάνει αυτό που μπορεί να κάνει και τα υπόλοιπα τα αφήνει στην πρόνοια του Θεού. Κι έτσι παραμένει ήσυχος.
- Η πίστη είναι η προσωπική σχέση με τον Θεό.
- Πιστός άνθρωπος δεν είναι αυτός που κάνει πέντε τυπικά πράγματα και έτσι έχει ήσυχη τη συνείδησή του, αλλά αυτός που πλημμυρίζει με την παρουσία και τη χάρη του Θεού. Έχει αυτόν τον πλούτο και νιώθει να είναι εκούσια αφοσιωμένος στον Θεό, είτε έχει οικογένεια είτε δεν έχει.
- Ο αληθινά πιστός είναι αυτός που πολεμά τον εγωισμό του. Αυτός που νιώθει τέτοια χαρά με την παρουσία του Χριστού, που δεν στεναχωριέται για τα δικαιώματά του, όταν του τα αμφισβητούν. Είναι πραγματικά ελεύθερος.
- Ο εγωισμός περιορίζει ασφυκτικά την αγάπη και δεν επιτρέπει στον άνθρωπο να βλέπει πέρα από έναν μικρό ορίζοντα γύρω από τον εαυτό του. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο αληθινά πιστός έχει τη χάρη του Θεού και δεν απαιτεί τίποτα, γιατί είναι πλήρης.
- Η αγάπη είναι ζωή. Όταν δεν αγαπάμε δεν ζούμε.
- Σε όποια κατάσταση κι αν βρισκόμαστε, να αναζητούμε ασταμάτητα τον Θεό, γιατί μόνο Αυτός ελευθερώνει τον άνθρωπο από κάθε είδους δουλειά.
- Ο πιστός δεν είναι κοιμισμένος ούτε υποφέρει από ανία. Τα πάντα τού μιλούν και διεγείρουν στην καρδιά του καινούργια συναισθήματα.
- Η πίστη δεν είναι ένα διανοητικό ή ένα ηθικιστικό σύστημα. Ούτε είναι νόμοι και παραδόσεις. Η πίστη είναι ζωή με τον Θεό.
- Ο λόγος έχει μεγάλη δύναμη. Να μην το ξεχνάμε αυτό.
- Ο Κύριος είπε ότι θα κριθούμε και για έναν αργό λόγο. Αυτό σημαίνει ότι ο λόγος ή σώζει ή καταστρέφει.
- Τα λόγια μας να εμπνέουν τον άλλον. Να του ανοίγουν νέους ορίζοντες ζωής.
- Από ένα σημείο κι έπειτα, όταν έχουμε πληρότητα, τα λόγια είναι περιττά και δεν χρειάζονται στην κοινωνία μας με τον Θεό και με τον άλλον άνθρωπο.
- Η σιωπή είναι ο λόγος του μέλλοντος αιώνας. (Άγιος Εφραίμ ο Σύρος)
- Ο βαθύτερος έρωτας των ψυχών είναι ο λόγος ζωής. Εφόσον έχουν λόγο ζωής δύο άνθρωποι που σχετίζονται, τότε η σχέση τους είναι καλά στερεωμένη και δεν κινδυνεύει.
- Ο άνθρωπος του Θεού δεν λέει λόγια του αέρα. Έχει σοφία. Η δε καρδιά του είναι γεμάτη σύνεση και γνώση. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο άνθρωπος του Θεού ζει ζωή δημιουργική και γεμάτη αρμονία. Ζει σπεύδοντας με σκοπό

και περίσκεψη προς την τελείωση, για την οποία και έχει πλαστεί. Και απολαμβάνει άφθονη την ευδαιμονία που προέρχεται από την αγαθότητα του Θεού. Ζει στη γη αλλά η πολιτεία του είναι ουράνια. Δεν εξαντλείται στα προβλήματα της ζωής, γιατί γνωρίζει ποιο είναι το κύριο μέλημά του. (Άγιος Νεκτάριος)

23 - 10 - 2017

- Η κοινωνία των ανθρώπων κάθε φυλής και έθνους είναι κοινωνία αδελφών εξ αίματος, γι' αυτό ο πιστός επιθυμεί σφοδρά να επεκτείνει τις ευεργεσίες του προς όλους. Χαίρεται με τις ευτυχίες τους και λυπάται με τις δυστυχίες τους. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο αληθινά πιστός έχει την εμπειρία του Θεού, γι' αυτό και έχει νικηθεί ο θάνατος μέσα του. Είναι άνετος απέναντι στον θάνατο και είναι έτοιμος να παρουσιαστεί οποιαδήποτε στιγμή στον Πλάστη του.
- Ο άπιστος άνθρωπος είναι πολύ δυστυχισμένος, α) γιατί στερείται το αγαθό της πίστης, που είναι ο μόνος αληθινός οδηγός προς την αλήθεια και την ευτυχία, β) γιατί στερείται την ελπίδα, που είναι το μοναδικό στήριγμα στον μακρύ δρόμο της ζωής, γ) γιατί του λείπει η αληθινή αγάπη των ανθρώπων, που περιβάλλει με φροντίδα τη θλιμμένη καρδιά (δεν αντιλαμβάνεται την αληθινή αγάπη), δ) γιατί στερείται το θείο κάλλος, τη θεία εικόνα του Δημιουργού (βλέπει μόνο τη φθορά και την προσωρινότητα). (Άγιος Νεκτάριος)
- Το βλέμμα του άπιστου ανθρώπου πλανιέται άσκοπα μέσα στο άπειρο της δημιουργίας. Πουθενά δεν βλέπει και δεν θαυμάζει την ομορφιά της σοφίας του Θεού, τη θεία παντοδυναμία, την αγαθότητα του Θεού, τη θεία πρόνοια, τη δικαιοσύνη και την αγάπη του Δημιουργού προς τη δημιουργία. Ο νους του δεν μπορεί να οδηγηθεί πέραν του ορατού κόσμου ούτε να υπερβεί τα όρια των αισθήσεων. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο άπιστος άνθρωπος βλέπει τον άλλον ως βιολογική μονάδα και όχι ως εικόνα Θεού. Γι' αυτό και δεν μπορεί να τον αγαπήσει αληθινά.
- Ο άπιστος άνθρωπος αγαπάει εγωκεντρικά, δηλαδή όχι αληθινά, και θέλει έναν σύντροφο που να του ικανοποιεί τα θελήματα.
- Μόνο αν ευχαριστούμε τον Θεό, έχουμε τη δύναμη της ευχαριστίας και μπορούμε να ευχαριστούμε και τους ανθρώπους.
- Ο άπιστος άνθρωπος βλέπει παντού τη φθορά και την προσωρινότητα, γι' αυτό και δεν έχει χαρά. Διακατέχεται από λύπη, βαριεστιμάρια, ανυπομονησία. Η ζωή του είναι μια τραγωδία.
- Οι ανθρώπινοι νόμοι είναι μεταβλητοί. Το ίδιο και η ηθική. Οι ανθρώπινοι νόμοι ορίζονται από αυτό που θέλει κατά καιρούς η πλειονότητα των ανθρώπων. Δεν έχουν κάποια σταθερή βάση ήθους.
- Ακόμη και να μην πιστεύουμε συνειδητά στον Θεό, υπάρχει μέσα μας σε κάποιον βαθμό, μικρό ή μεγάλο, ο άγραφος νόμος του Θεού, η συνείδηση, που διακρίνει το καλό από το κακό.

- Συνεχώς προκαλούμαστε από τις καταστάσεις της ζωής να επιλέξουμε είτε την ταπείνωση και την αλήθεια είτε τον εγωισμό και το ψέμα. Είναι σημαντικό να ξεκαθαρίσουμε πού κατευθύνουμε τη ζωή μας. Αυτό θα μας κατατάξει είτε στους ανθρώπους με περιεχόμενο είτε στους κενούς ανθρώπους.
- Η πνευματική ζωή είναι ένας αγώνας που έχει χαρά. Με άλλα λόγια, η πνευματική ζωή είναι χαρά.
- Ο άπιστος άνθρωπος είναι ανασφαλής, γκρινιάρης και ζηλιάρης. Είναι όλα αυτά, γιατί δεν νιώθει πλήρης και δυνατός, δεν έχει την πληρότητα και τη δύναμη που θα του έδινε η παρουσία του Θεού στη ζωή του.
- Ο υπαρξιακά ανασφαλής άπιστος άνθρωπος είναι καχύποπτος. Βλέπει παντού απειλές.
- Η χαρά που βρίσκει ο πιστός στην εργασία των εντολών του Θεού, καθώς και η ευτυχία και η αγαλλίαση που προέρχονται από τον κατά Χριστόν βίο είναι για τον άπιστο άνθρωπο άγνωστα συναισθήματα.
- Ο άπιστος άνθρωπος δεν μπορεί να αντιληφθεί ότι η αγάπη και η ευεργεσία φέρνουν ευχαρίστηση και σε αυτόν που τις δίνει.
- Ο άπιστος άνθρωπος, θέτοντας ως αρχή την ύλη, περιόρισε την αληθινή ευδαιμονία των ανθρώπων στον πολύ στενό κύκλο των πρόσκαιρων απολαύσεων, φροντίζοντας πάντοτε για την ικανοποίησή τους. Τα θέλητρα της αρετής είναι γι' αυτόν τελείως ξένα. Δεν έχει γευτεί τη γλυκύτητα αυτής της χάρης. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο άπιστος άνθρωπος αγνόησε ποια είναι η πηγή της αληθινής ευτυχίας και έτρεξε δίχως να το καταλάβει στις πηγές της πίκρας. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η οποιαδήποτε απόλαυση, αν δεν είναι συνδεδεμένη με τον Θεό, οδηγεί στον κορεσμό, στο τέλμα, στη φθορά και στην απόγνωση.
- Ό,τι κι αν κάνουμε, αυτό που ανασταίνει μέσα μας τη χαρά είναι ο λόγος του Θεού.
- Εφόσον η καρδιά του ανθρώπου έχει πλαστεί για να κατοικηθεί από τον Θεό, το απόλυτο αγαθό, σκιρτά και χαίρεται μόνο με αυτό το αγαθό. (Άγιος Νεκτάριος)
- Αφού πλαστήκαμε από τον Θεό, αναπαυόμαστε μόνο στον Θεό.
- Η καρδιά μας πλάστηκε για να περιλάβει μέσα της το άπειρον. Άρα χωρίς την εμπειρία του άπειρου η καρδιά μας δεν μπορεί να αναπαυτεί.
- Κάτι που δείχνει ότι η καρδιά είναι πλασμένη για το άπειρο είναι οι άπειροι πόθοι από τους οποίους αυτή διακατέχεται.
- Οι ηδονές και απολαύσεις του κόσμου είναι ανίσχυρες να καλύψουν το κενό της καρδιάς του άπιστου ανθρώπου. Και όταν αυτές σβήνουν, γιατί πάντα σβήνουν, αφήνουν στην καρδιά ένα κατακάθι πίκρας. Γιατί κι αυτές θάνατος είναι. (Άγιος Νεκτάριος)
- Οι μάταιες δόξες στηρίζονται στο κενό και έχουν συντρόφισσες τις θλίψεις.
- Για τον πιστό άνθρωπο ο σύντροφός του δεν είναι ένας θνητός. Είναι ένας αιώνιος άνθρωπος. Είναι εικόνα του Θεού. Κι αν το ζευγάρι αφήσει τον Θεό να μπει στη σχέση, τότε η

σχέση είναι μια πορεία στο αιώνιο.

- Ο πιστός δεν φοβάται ότι θα χάσει τον άνθρωπο με τον οποίο σχετίζεται, αλλά χαιρείται που μέσα από αυτή τη σχέση θα αναπτυχθεί και θα εξελιχθεί.
- Ο έρωτας κακώς ταυτίζεται με το σεξ και τη ναρκισσιστική ικανοποίηση. Ο έρωτας είναι η σταυρική διάθεση να βγω από τον εαυτό μου και να θυσιάσω για χάρη του άλλου.
- Δεν μπορεί κάποιος να έχει έρωτα, αν δεν έχει Θεό και αν δεν έχει άσκηση και εγκράτεια.
- Ο έρωτας δεν είναι γεγονός ορμονικό. Είναι γεγονός υπαρξιακό.
- Αυτός που αρνείται τον Θεό αρνείται την ευτυχία του και την ατέλειωτη μακαριότητα.
- Ο Θεός είναι απερινόητος, δηλαδή δεν μπορεί να περιληφθεί στον νου μας.
- Η πίστη είναι και αυτή δώρο του Θεού. Μας τη δωρίζει ο Θεός. Αυτό που αναλογεί σε μας είναι το να θέλουμε να πιστέψουμε. Αυτό βεβαιώνεται με το να σταυρώσουμε τον λογισμό μας, που είναι μεταπτωτικός, και με το να αφεθούμε στο έλεος του Θεού.
- Η πίστη υπερβαίνει τον λογισμό μας.
- Όταν κάτι μας δυσκολεύει ή ακόμα και μας θλίβει, η χαρά μέσα μας μπορεί να γεννηθεί, αν έχουμε αγάπη και αν πίσω από αυτή την κατάσταση που βιώνουμε υπάρχει ο λόγος ζωής.
- Αυτό που μας ωριμάζει είναι το να αντιστεκόμαστε στα εγωιστικά θελήματά μας. Γιατί έχουμε ένα βαθύτερο θέλημα, που είναι η χαρά της καρδιάς μας και η αποκάλυψη της αλήθειας και της ζωής μέσα μας. Και όταν γίνουμε ταπεινοί, δεν θα χρειάζεται να αντιστεκόμαστε σε εγωιστικά θελήματα, γιατί αυτά δεν θα υπάρχουν. Θα ζούμε φυσικά και χαρούμενα τη ζωή για την οποία πλαστήκαμε.
- Στην πραγματικότητα ο πνευματικός αγώνας είναι αντίσταση στον άρρωστο εαυτό μας και, αν γίνουμε καλά, θα ζούμε όχι κόντρα στον εαυτό μας αλλά σύμφωνα με τον εαυτό μας.
- Δεν γεννηθήκαμε για να πονάμε. Τον πόνο στη ζωή μας τον έφερε η πτώση μας και όχι ο Θεός. Χρειαζόμαστε τον τρόπο διεξόδου από τον πόνο και ο Θεός μάς δίνει αυτόν τον τρόπο.
- Η πίστη στον Θεό μεταμορφώνει τον πόνο και τη θλίψη σε ζωή και σε χαρά.
- Ο Θεός δεν είναι ταλαιπωρία αλλά ανάπαυση. Είναι μαξιλάρι ο Θεός.
- Ο ζυγός του Θεού είναι βαρύς μόνο για τον υπερήφανο, που νομίζει ότι θα χάσει κάτι.

30 - 10 - 2017

- Η εικόνα αυτού που πλουτίζει εν Θεώ είναι χάρμα οφθαλμών, διότι χαράχθηκε από τον χρωστήρα της θείας χάρης. Οι αρετές βοήθησαν αποτυπώνοντας σε αυτήν με καλλιτεχνικές πινελιές το δικό τους κάλλος και το μεγαλείο της καλεί σε ευλάβεια. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο άνθρωπος που ζει τον πλουτισμό του Θεού δημιουργεί μια ομορφιά που χαιρέσαι να είσαι κοντά του. Είναι μια ανάπαυση.
- Η ψυχική ωραιότητα του ανθρώπου του Θεού μένει αγέραστη στο διηνεκές.
- Ο άνθρωπος του Θεού είναι έκφραση του ευαγγελικού λόγου και εκπέμπει ευωδία Χριστού. Όταν μιλάει σαγηνεύει και όταν σιωπά διδάσκει. Συμβουλευόντας πείθει,

ελέγχοντας επανορθώνει, διδάσκοντας εισακούεται. Τον σέβονται και τον συμπαθούν όλοι.

- Η ύπαρξή μας να μεταδίδει ζωή στον άλλον, όχι τα λόγια μας. Αλλά μόνο αν κάποιος έχει βρει τη ζωή, μπορεί να τη μεταδώσει και στον άλλον.
- Τη ζωή τη βρίσκει αυτός που είναι αποφασισμένος να σταυρωθεί για την αλήθεια και να πεθάνει για την αλήθεια.
- Μας λείπει η ζωή. Και η ενοχή αυτής της έλλειψης είναι που μας κάνει να θέλουμε καταπιεστικά να αλλάξουμε τον άλλον και τελικά τον πνίγουμε. Το ότι πιέζουμε τον άλλον για να αλλάξει είναι απόδειξη της δικής μας πνευματικής παθογένειας, είναι απόδειξη του ότι δεν έχουμε εμπειρία του Θεού.
- Ο άνθρωπος που ζει τον πλούτο του Θεού δεν ζει πλέον για τον εαυτό του αλλά για τον πλησίον του. Μοναδικό του μέλημα είναι η χαρά των άλλων. Ο ίδιος είναι γεμάτος εσωτερικά, γι' αυτό και είναι ήσυχος. Δεν γκρινιάζει, δεν παραπονιέται, δεν απαιτεί, δεν είναι καχύποπτος.
- Να είμαστε παράγοντες ενεργοποίησης του καλού, της ειρήνης, της κατανόησης, της ενότητας. Να βελτιώνουμε την ατμόσφαιρα γύρω μας. Να νοιαζόμαστε για τους άλλους ακόμα και με κόστος προσωπικό. Να βάζουμε την ομάδα πάνω από τον εαυτό μας.
- Το να περιορίζεις τα δικαιώματά σου για χάρη των άλλων είναι πλουτισμός Θεού, είναι αγιότητα.
- Ο ελεύθερος από πάθη επιθυμεί ό,τι είναι αγαθό, ευάρεστο και τέλειο στον Θεό, ενεργώντας πρόθυμα προς τον σκοπό αυτό. (Άγιος Νεκτάριος)
- Αυτός που πλουτίζει εν Θεώ έγινε πλέον όμοιος με τον Θεό. Έφτασε στο "καθ'ομοίωσιν", που είναι και ο σκοπός της ζωής μας. Είναι μακάριος άνθρωπος, διότι κατανόησε την αποστολή του και πολιτεύτηκε στη ζωή σύμφωνα με την κλίση του.
- Η επουράνια Βασιλεία δεν θα είναι μια ανταμοιβή, αλλά η συνέχεια μιας σε αυτόν τον κόσμο μακαριότητας, για όποιον βέβαια ζει αυτή τη μακαριότητα.
- Μακάριος είναι αυτός που έχει ταπείνωση και μετάνοια.
- Όταν μας εκμεταλλεύονται οι άλλοι, κάτι εμείς δεν κάνουμε καλά.
- Το πλησίασμά μας στον άλλον, μόνο αν προηγουμένως έχουμε κάνει δουλειά με τον εαυτό μας, μπορεί να είναι αγαπητικό και να φέρει καλά αποτελέσματα. Η δουλειά αυτή περιλαμβάνει το να γνωρίσουμε τον εαυτό μας, το να καταπολεμήσουμε τα πάθη μας, το να ζήσουμε την παρουσία του Θεού, το να ξεκαθαρίσουμε τι είναι ο άλλος για μας και το να βάλουμε τον άλλον στην καρδιά μας.
- Το να ζούμε στα πάθη μας και να λέμε ότι αγαπάμε τον άλλον είναι ψέμα.
- Δεν υπάρχουν χριστιανικοί τακτικισμοί. Υπάρχει χριστιανική ζωή (ή δεν υπάρχει).
- Η χριστιανική μας ζωή συνήθως επηρεάζει θετικά τον άλλον και τον βοηθάει να αλλάξει. Αν όμως αυτό αργεί να γίνει, είναι ευλογία, γιατί δείχνει ότι χρειαζόμαστε περισσότερη δουλειά και ότι έχουμε μεγαλύτερα περιθώρια εξέλιξης.

- Η κακή συμπεριφορά του άλλου μας εκπαιδεύει και μας ενισχύει.
- Ο χριστιανός είναι έξυπνος και ευέλικτος. Γνωρίζει πώς να αποφεύγει τις παγίδες.
- Τους ανθρώπους που μας βλάπτουν ή μας επιβουλεύονται να τους έχουμε σε απόσταση.
- Το να θέλουμε να μας αναγνωρίζει κάποιος είναι ανθρώπινο. Αυτό όμως που έχει σημασία είναι με ποιον τρόπο ελκύουμε αυτή την αναγνώριση. Γιατί σε μία σχέση το να δίνουμε με σκοπό να πάρουμε δεν εξελίσσει τη σχέση αυτή.
- Η χριστιανική ζωή είναι πορεία, γιατί συνεχώς πέφτουμε και σηκωνόμαστε. Οι πρώτοι χριστιανοί ονομάζονταν οι "της οδού".
- Ο υλιστής άνθρωπος προσπαθεί να βρει υποκατάστατα του πλούτου του Θεού, τον οποίο στερείται, και να γαντζωθεί από αυτά, για να ξεχάσει το κενό που έχει μέσα του και κυρίως για να λησμονήσει τον μεγάλο του εχθρό, που είναι ο θάνατος. (Άγιος Νεκτάριος)
- Μόνο μέλημα του υλιστή ανθρώπου είναι η περιποίηση του εγώ του. Κάθε φροντίδα του περιστρέφεται γύρω από τον ηδονικό βίο και τη λατρεία του εαυτού του. Αναζητά τη βοήθεια όλων με σκοπό την εξυπηρέτησή του. (Άγιος Νεκτάριος)
- Το μεγαλύτερο λάθος που μπορούμε να κάνουμε στη ζωή μας είναι η εγωκεντρική προσέγγιση και διαχείρισή της. Το να θεωρούμε ότι κέντρο του κόσμου είναι ο εαυτός μας και ότι όλοι οι άλλοι οφείλουν να μας υπηρετούν.
- Τα υλικά είναι δοσμένα από τον Θεό και είναι αγαθά. Το θέμα είναι αν τα διαχειριζόμαστε με έναν φίλαυτο εγωκεντρικό τρόπο ή αν τα χρησιμοποιούμε ως μέσα σύνδεσής μας με τον άλλον, π.χ. με την κοινή μετοχή σε αυτά ή με τη φιλανθρωπία.
- Όταν τιμώ τον άλλον άνθρωπο και ζω ευχαριστικά, τότε εκκλησιαστικοποιώ τη ζωή μου.
- Το να προσεύχεσαι για τον κόσμο σημαίνει να χύνεις το αίμα σου για τον κόσμο. (Άγιος Σιλουανός)
- Ο χριστιανός παντρεύεται, για να μάθει να αγαπάει όλο τον κόσμο, όχι για να κλειστεί στην ιδιοτέλειά του.
- Η ζωή μας είναι ένα άνοιγμα, μια ευχαριστία προς τον Θεό και προς τον πλησίον.
- Η ψυχή χρειάζεται ανάπαυση και παρηγοριά. Τα πολλά όμως νταντέματα τη βλάπτουν. Αυτά είναι ικανοποίηση του εγωισμού και αδυνατίζουν την ψυχή.
- Να μην έχουμε απαιτήσεις. Οι απαιτήσεις μάς κρατούν σε νηπιακή πνευματικά ηλικία.
- Ο υλιστής άνθρωπος από τίποτα δεν συγκινείται και τίποτα δεν του προκαλεί τύψεις συνείδησης. Θεωρεί τις πράξεις του δίκαιες και καλά καμωμένες. Τα ευγενικά συναισθήματα έχουν εξαφανισθεί από την καρδιά του, αφού αυτή έχει γεμίσει από άγρια πάθη. Η αγάπη και η φιλία παραμένουν σε αυτόν μόνο όσο υπηρετούν τη φιληδονία. (Άγιος Νεκτάριος)

06 - 11 - 2017

- Η συμμετοχή μας στις κοινωνικές ομάδες και γενικότερα στην κοινωνία δεν είναι μόνο απολαβές αλλά είναι και καθήκοντα, υποχρεώσεις, ευθύνες.

- Έχουμε την ικανότητα να αναλαμβάνουμε την προσωπική μας ευθύνη κι αυτό μας δίνει επιπλέον αξία. Είναι μεγάλη αναπηρία το να αρνούμαστε την προσωπική μας ευθύνη και να την αποδίδουμε στον άλλον.
- Ώριμος και ισορροπημένος άνθρωπος είναι αυτός που αναλαμβάνει την ευθύνη του.
- Αν δεν αναγνωρίσουμε τα καθήκοντα που έχουμε απέναντι στον εαυτό μας, ούτε τα καθήκοντα που έχουμε απέναντι στους άλλους μπορούμε να αναγνωρίσουμε.
- Αυτός που δεν έχει πίστη προς τον Θεό και τη θεία αποκάλυψη δεν αναγνωρίζει καν την ύπαρξη του ηθικού νόμου. Ο ηθικός νόμος είναι νόμος ηθικής ελευθερίας. Απέχει από τη βία και τον εξαναγκασμό. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο νόμος του κόσμου δεν γεννά μέσα μας καλλιέργεια και επίγνωση. Μόνο ο ηθικός νόμος τα κάνει αυτά.
- Η ηθική ελευθερία θέλει τους οπαδούς της εθελοντές. Κανέναν δεν πιέζει, κανέναν δεν στρατολογεί με τη βία.
- Ακόμη και η καλύτερη πολιτική ιδεολογία είναι μια αποτύπωση της ειδωλοποίησης του εαυτού μας. Επειδή νιώθουμε το κενό της απουσίας του Θεού, με το να θεοποιούμε την ιδεολογία μας και τις απόψεις μας θεοποιούμε στην πραγματικότητα τον εαυτό μας.
- Οι άνθρωποι με τη θεοποίηση των ιδεών και των απόψεών τους φτιάχνουν μια φαντασίωση, κι αυτό γιατί ζουν το εφήμερο ως αιώνιο.
- Τα ευγενέστερα αισθήματα των ευγενέστερων καρδιών, οι καλύτερες διαθέσεις του αγαθότερου ανθρώπου καταρρέουν, όταν έρθει η ώρα της δοκιμασίας και του πειρασμού. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ακόμη και η μεγαλύτερη επιστήμη ή τέχνη, αν δεν έχει κάτι που νικά τον θάνατο, είναι μια μνημόνευση του θανάτου.
- Μόνο η πίστη διδάσκει τις αληθινά μεγάλες και ευγενικές πράξεις και ενισχύει αυτούς που τις κάνουν.
- Χωρίς την πίστη δεν μπορούμε εύκολα να έχουμε τις αρετές της αυταπάρνησης, της θυσίας και της εξόδου από τον εαυτό μας για χάρη του άλλου. Με άλλα λόγια, χωρίς την πίστη είναι πολύ δύσκολο να υπηρετήσουμε την αγάπη.
- Ο κοσμικός νόμος καλώς υπάρχει, για να ρυθμίζονται οι σχέσεις μας, δεδομένου ότι οι περισσότεροι άνθρωποι δεν είναι (αληθινά) πιστοί.
- Ο κοσμικός νόμος μάς κάνει ρομποτάκια που δεν τσακώνονται με τα άλλα ρομποτάκια, αλλά δεν μας δίνει ζωή.
- Αν θέλουμε να γίνουμε πρόσωπα, οφείλουμε να υπερβούμε τον κοσμικό νόμο, με την πίστη και την τήρηση του νόμου του Θεού.
- Αν είμαστε απαιτητικοί από τον εαυτό μας, τότε οπωσδήποτε χρειαζόμαστε την πίστη.
- Ο κάθε άνθρωπος φέρει το πνεύμα της πίστης του. Αυτό να το θυμούνται όσοι επιθυμούν να συνάψουν μια σχέση.

- Αληθινή σχέση, δηλαδή σχέση με αγάπη παντοτινή ή καλύτερα με κοινή καλλιέργεια της αγάπης ως το τέλος, μόνο με την πίστη μπορεί να υπάρξει.
- Την πίστη δεν την ορίζει το εξωτερικό σχήμα αλλά η στάση ζωής μας, το πώς κινούμαστε ο ένας προς τον άλλον.
- Να είμαστε επιεικείς με όσους δεν έχουν την πίστη. Η πίστη είναι δώρο του Θεού, όχι παλικαριά δική μας. Γι' αυτό και δεν μπορούμε να την απαιτούμε από κανέναν, ούτε ακόμη και από τον άνθρωπο με τον οποίο έχουμε συνδέσει τη ζωή μας.
- Η επιείκεια είναι καρπός της αληθινής πίστης.
- Η απιστία, όχι μόνο δεν δίνει στον άνθρωπο κανένα καλό, αλλά του δίνει και πολλά κακά.
- Ο άπιστος ταλαιπωρεί τον κόσμο με τα πάθη του, τα οποία δύσκολα καταστέλλονται. Το ίδιο βέβαια κάνει και ο δήθεν πιστός.
- Να μην είμαστε άρπαγες και πλεονέκτες. Να μην κατατρέχουμε τον αδύναμο, τον δυσκολεμένο. Αυτή είναι η ουσία του ευαγγελικού λόγου. Αυτό είναι το ήθος του Χριστού και της Εκκλησίας.
- Να μην υπηρετούμε τα πάθη μας, γιατί όταν τα υπηρετούμε, βλάπτουμε σοβαρά και τον εαυτό μας και τους άλλους.
- Αν ήμασταν αληθινά πιστοί, δεν θα υπήρχε πρόβλημα στην κοινωνία.
- Μόνο η συνείδησή μας, που γεννάται μέσα από την πίστη προς τον Χριστό, μπορεί να μας αποτρέψει να βλάψουμε τον άλλον.
- Όταν η κοινωνία βγάλει τον Θεό από μέσα της, καταστρέφεται.
- Η πίστη του ανθρώπου σε κάποια ιδέα δεν λυτρώνει τον άνθρωπο, δεν του δίνει φως, δεν του δίνει ζωή.
- Ο πιστός δεν είναι άπτωτος. Συνεχώς πέφτει και σηκώνεται, ώσπου του αποκαλύπτεται η ζωή και του νικιέται ο θάνατος.
- Ο άπιστος είναι υπερήφανος για την ιδεολογία του, την οποία και έχει θεοποιήσει, για να μπορεί να στηρίζεται σε αυτήν.
- Ο άπιστος προσπαθεί να πείσει τους άλλους να πιστέψουν στον άνθρωπο. Αλλά η πίστη στον άνθρωπο δεν ελευθερώνει, δεν σώζει. Η πίστη στον Θεάνθρωπο ελευθερώνει-σώζει.
- Όταν ένας άνθρωπος θυσιάζεται χωρίς την προοπτική της αιωνιότητας, μάταια θυσιάζεται, και αυτό είναι θλιβερό. Θυσιάζεται για τον λίγο Θεό που έχει μέσα του και όχι για ολόκληρο τον Θεό.
- Τα σημαντικότερα από τα κίνητρα των πράξεών μας είναι τα υπαρξιακά. Αυτά τα κίνητρα είναι που απασχολούν και τον Θεό.
- Πολλές φορές οι άνθρωποι θυσιάζονται από εγωισμό.
- Ο ηρωισμός δεν ταυτίζεται με την αγιότητα.
- Σε μια κοινωνία ατιμίας, ακόμη και η τιμιότητά μας είναι ομολογία πίστης.
- Είναι άξιο απορίας και θαυμασμού πώς άνθρωποι που έχουν βγάλει τον Θεό από τη ζωή

τους μπορούν και ζουν.

- Ο χριστιανός δεν παλεύει για μια ιδέα. Παλεύει για μια ζωή.
- Η ελπίδα είναι ασφαλής άγκυρα, το θεμέλιο της ζωής μας, αυτή που οδηγεί τα βήματά μας στον δρόμο για τον Ουρανό. Είναι η σωτηρία των χαμένων ψυχών, φρούριο απόρθητο, τείχος που δεν πέφτει, συμμαχία ακαταγώνιστη, πύργος ακαταμάχητος, όπλο φοβερό, ανίκητη δύναμη, λιμάνι γαλήνιο. Είναι αυτή που στα αδιέξοδα βρίσκει διέξοδο. Η ελπίδα δεν επαγγέλλεται μόνο την απάλυνση των βασάνων, αλλά ούτε και όταν βρίσκεται μέσα σε αυτά παραδίδεται στην απογοήτευση. Την έχει ο άνθρωπος που εμπιστεύεται τον Θεό, όπως το μικρό παιδί εμπιστεύεται τον πατέρα ότι στις δυσκολίες έχει λύση. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Η ελπίδα ελκύει την πρόνοια του Θεού και τη χάρη του Θεού.
- Όπως γνωρίζουμε, ένα παιδί που μεγαλώνει ορφανό και δεν έχει λάβει την προστασία και τη φροντίδα είναι φοβισμένο, ταραγμένο, ανασφαλές, καχύποπτο και απελίζεται εύκολα. Το ίδιο ακριβώς συμβαίνει και με τον άνθρωπο που μεγαλώνει και ζει χωρίς τον Θεό.
- Ο άνθρωπος που εμπιστεύεται τον Θεό και δεν ταλαιπωρείται από λογισμούς είναι ειρηνικός. Έτσι είναι και περισσότερο δημιουργικός και αποτελεσματικός στη ζωή του.
- Η ύπαρξη λογισμών δεν σημαίνει οπωσδήποτε και απιστία. Μπορεί κάποιος πιστός άνθρωπος να φέρει ψυχικά τραύματα από το παρελθόν του και η πίστη του να μην είναι τόσο δυνατή, ώστε να τα θεραπεύσει. Όπως επίσης μπορεί και ο Θεός να μην του θεραπεύει τα τραύματα, για να παραμένει ο άνθρωπος αυτός ταπεινός και να ωφελείται πνευματικά.
- Πίσω από ό,τι συμβαίνει να βλέπουμε την πρόνοια και το έλεος του Θεού και να μην σταματάμε να ελπίζουμε.
- Δύο είναι οι πιο επικίνδυνοι λογισμοί: Ότι δεν σωζόμαστε με τίποτα και ότι είμαστε άγιοι. Γι' αυτό και ο άγιος Σιλουανός μας έχει πει κάτι πολύ ωφέλιμο: Να έχουμε τον νου μας στον Άδη και να μην απελιζόμαστε.

13 - 11 - 2017

- Ο μεγαλύτερος πειρασμός για τον άνθρωπο και ο μεγαλύτερος κίνδυνος είναι η απελπισία. Σαν μολύβι τον ρίχνει στον βυθό της θάλασσας. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Η απελπισία είναι η μεγαλύτερη κατασυκοφάντηση του Θεού. Όταν πέφτουμε στην απελπισία, στην ουσία αμφισβητούμε τη θεραπευτική και σωτήρια δύναμη του Σταυρού, της σταυρικής θυσίας του Κυρίου. (Πατέρες)
- Όταν σε κάθε περίπτωση διατηρούμε την ελπίδα μας, ο Θεός κατά κάποιον τρόπο εξαναγκάζεται να μας σώσει.
- Όταν είμαστε σε πτώση, αυτό που μόνο μπορούμε να δώσουμε στον εαυτό μας είναι η ελπίδα. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Το καύχημά μας δεν είναι τα έργα μας, αλλά ο Σταυρός του Χριστού. (Απόστολος Παύλος)
- Ο Θεός δίνει το έλεός Του προς όλους αδιακρίτως. Δεν το εισπράττουμε όμως όλοι στον

ίδιο βαθμό, γιατί δεν ανοιγόμαστε προς τον Θεό όλοι το ίδιο.

- Προϋπόθεση να δεχθούμε το έλεος του Θεού είναι το άνοιγμά μας σε αυτό, δηλαδή η πίστη μας σε αυτό.
- Η ελπίδα στο έλεος του Θεού είναι η πιο σημαντική έκφραση της πίστης μας.
- Ακόμη κι αν ο Θεός έχει πάρει για μας καταδικαστική απόφαση, εμείς να μην απελπιζόμαστε, γιατί πολλές φορές ο Θεός αλλάζει απόφαση. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Η πραγματική αγάπη που μπορούμε να δώσουμε είναι η μετάδοση της ελπίδας, που μας δίνει η χάρη του Θεού.
- Ο διάβολος είναι ένας όμορφος νέος που μας μεταφέρει την απόγνωσή του.
- Όταν αληθινά αγαπάμε κάποιον, ελπίζουμε σε αυτόν και του μεταδίδουμε αυτή την ελπίδα.
- Αυτός που ελπίζει στον Κύριο απολαμβάνει την άκρα ειρήνη. Στην καρδιά του επικρατεί η γαλήνη. Στην ψυχή του βασιλεύει η πλήρης αταραξία. Βαδίζει ήρεμος στον αγώνα της ζωής του και διανύει τον δρόμο αυτό δίχως το άγχος των μεριμνών. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο άνθρωπος που ελπίζει στον Θεό και έχει αφεθεί σε Αυτόν δεν έχει λογισμούς για το τι θα συμβεί στο μέλλον. Απλά ζητεί το έλεος του Θεού. Και ο Θεός, που είπε ότι θα μας δώσει ό,τι ζητήσουμε, είναι συνεπής απέναντί του και ελεεί αυτόν τον άνθρωπο.
- Όταν κάποιος έχει σύμμαχο τον Θεό, δεν φοβάται τίποτα και κανέναν.
- Η απελπισία είναι πολύ μεγάλη αμαρτία. Είναι αμετανοησία.
- Με την απελπισία αρνούμαστε την ελπίδα, τον Ουρανό, τον Δημιουργό του κόσμου, την πρόνοιά Του και την παντοδυναμία Του. Η απελπισία είναι η μεγαλύτερη ασέβεια και η μεγαλύτερη προσβολή προς τον Θεό.
- Η απελπισία δείχνει ότι ουσιαστικά βγάλαμε τον παντοδύναμο Θεό από τη ζωή μας, όλα τα στηρίζαμε στις δικές μας δυνάμεις και στο τέλος εξαντληθήκαμε.
- Η απελπισία βυθίζει τον άνθρωπο σε ένα σκοτάδι από το οποίο δεν θέλει να βγει. Στον απελπισμένο και το παράθυρο να ανοίξεις για να δει φως, αυτός κλείνει τα μάτια του.
- Ο απελπισμένος αρέσκεται να κλαίγεται. Δικαιώνεται στην ηδονική αυτολύπησή του. Διώχνει από τους άλλους την ελπίδα.
- Ο απελπισμένος είναι εγκλωβισμένος, είναι ακινητοποιημένος στο εγώ του και δεν μπορεί να κινηθεί προς τον Θεό.
- Τους προάγγελους των κακών να μην τους ακούμε.
- Η απελπισία είναι η μητέρα όλων των εγκλημάτων και η σύμβουλος όλων των κακών.
- Να μην είμαστε μεμψίμοιροι. Η παρουσία μας και όλη η ζωή μας να ενισχύει τους άλλους, να τους δίνει ώθηση και έμπνευση.
- Όταν παρά τις δυσκολίες εμείς δίνουμε ελπίδες στους άλλους, ο διάβολος σκάει.
- Ο διάβολος ενεργεί ως εξής: Πριν από την αμαρτία μάς λέει ότι αυτό που σκεφτόμαστε να κάνουμε δεν είναι κακό και ότι θα συγχωρεθούμε, μετά όμως την αμαρτία μάς λέει ότι αυτό

που κάναμε είναι πολύ μεγάλο κακό και μας οδηγεί στην απελπισία.

- Η αγωγή οφείλει να δείχνει ποιος είναι ο σωστός και ποιος ο λάθος δρόμος, αλλά ταυτόχρονα οφείλει και να ενισχύει, να ενθαρρύνει, να εμψυχώνει.
- Η απελπισία έχει μέσα της πολύ εγωισμό.
- Όταν προσπαθούμε να σωθούμε χωρίς τον Θεό και έρθει η αποτυχία, στην αρχή στρεφόμαστε εναντίον όλων των άλλων εκτός από τον εαυτό μας και μετά κουρασμένοι στρέφουμε αυτή την επιθετικότητα εναντίον του εαυτού μας και πέφτουμε σε κατάθλιψη.
- Με τον απελπισμένο άνθρωπο οφείλουμε να είμαστε πολύ προσεκτικοί, γιατί δεν δέχεται ότι υπάρχει ελπίδα και γιατί θέλει και οι άλλοι να γίνουν απελπισμένοι.
- Να μην είμαστε απόλυτοι σε τίποτα. Συχνά οι γενικεύσεις είναι λίγο αφοριστικές.
- Υπάρχουν πολλοί άνθρωποι που είναι απελπισμένοι όχι επειδή είναι εγωιστές, αλλά λόγω κάποιων σοβαρών προβλημάτων που αντιμετωπίζουν, π.χ. υγείας ή οικονομικών. Σε αυτές τις περιπτώσεις οφείλουμε να ζητήσουμε βοήθεια από τον Θεό και από ορισμένους ανθρώπους, ώστε να μπορέσουμε να βοηθήσουμε τους ανθρώπους που υποφέρουν.
- Να βλέπουμε τη θετική όψη των πραγμάτων, που έτσι κι αλλιώς πάντα υπάρχει, και να προσπαθούμε να μεταποιούμε το στραβό σε καλό. Να κάνουμε δηλαδή το αντίθετο από αυτό που κάνει ο διάβολος, ο οποίος παίρνει το καλό και το ασχημίζει.
- Να βλέπουμε τα πράγματα κάτω από το πρίσμα του Χριστού και να προσπαθούμε να κάνουμε και τους άλλους να τα βλέπουν έτσι.
- Στην εξομολόγηση ο άνθρωπος καταθέτει τις αμαρτίες του με διάθεση μετάνοιας, για να αποκαταστήσει τη σχέση του με τον Θεό. Αυτός που συγχωρεί δεν είναι ο πνευματικός αλλά ο Χριστός. Ο πνευματικός απλά είναι ο μάρτυρας αυτής της διάθεσης μετάνοιας του εξομολογούμενου και αυτός που του δίνει την ελπίδα να πορευτεί.
- Ο άνθρωπος που ελπίζει στον Θεό έχει χαρά και απολαμβάνει τη ζωή του. Αντίθετα, ο απελπισμένος δεν μπορεί να χαρεί τίποτα.
- Η ζωή που μας δωρίστηκε είναι αφορμή ευχαριστίας και δοξολογίας προς τον Θεό.
- Να μην αναμοχλεύουμε τις άσχημες καταστάσεις που μας ταλαιπώρησαν κάποτε. Να μην δίνουμε συνέχεια.
- Τις θλίψεις μας να μην τις κλείνουμε στον εαυτό μας, αλλά να τις αναφέρουμε στον Θεό.
- Οι θλίψεις μαζί με λογισμούς είναι απελπισία. Οι θλίψεις μαζί με προσευχή είναι παράδεισος. Άρα ακόμα και οι θλίψεις μας μπορούν να είναι προνόμιο και ευλογία.
- Ο απελπισμένος άνθρωπος έχει την καρδιά του νεκρωμένη, γι' αυτό δεν μπορεί να αγαπήσει και να ζήσει.
- Η απελπισία είναι ένας διαρκής θάνατος, χωρίς όμως την αφαίρεση της ζωής. Γι' αυτό και πολλοί απελπισμένοι κάνουν σκέψεις εθελούσιας αφαίρεσης της ζωής τους.
- Ο θλιμμένος και απελπισμένος άνθρωπος ή θα στραφεί με εμπιστοσύνη στον Γιατρό, που είναι ο Χριστός, και θα γίνει καλά ή θα κλειστεί ακόμα περισσότερο στον εαυτό του και στις

μαύρες σκέψεις του.

- Ο συνεχής διάλογος με τους λογισμούς μας μπορεί να μας οδηγήσει στην κατάθλιψη.
- Η δυνατή πίστη διώχνει την απελπισία. Άρα και γι' αυτόν τον λόγο, εκτός των άλλων, να ζητούμε από τον Θεό να μας ενισχύει την πίστη.

20 - 11 - 2017

- Προσευχή αληθινή είναι η απερίσπαστη, η χωρίς ρεμβασμό, αυτή που εκτελείται με προθυμία, με ταπεινοφροσύνη, με ψυχή που πονάει για τις αμαρτίες της και με νου προσηλωμένο. (Άγιος Νεκτάριος)
- Τα προβλήματά μας να τα αντιμετωπίζουμε με απαλό τρόπο, χωρίς ένταση, σφίξιμο και άγχος. Οι λύσεις των προβλημάτων μας είναι δώρα του Θεού και τα δώρα του Θεού τα ελκύουμε, μόνο αν αφεθούμε στον Θεό.
- Να μην απαιτούμε τίποτα. Οι απαιτήσεις μας συνήθως κάνουν τα πράγματα χειρότερα.
- Η αληθινή προσευχή είναι δώρο του Θεού. Εμείς μόνο τη διάθεση, την επιθυμία για προσευχή μπορούμε να έχουμε.
- Η αμαρτία δεν είναι παράβαση εντολής. Είναι απομάκρυνση από τον Θεό, που είναι η ζωή. Άρα η αμαρτία είναι απομάκρυνση από τη ζωή.
- Η αληθινή προσευχή προϋποθέτει την ταπείνωση, την επίγνωση της αμαρτωλότητάς μας.
- Η προσευχή μάς φορτίζει με πνευματική ενέργεια, δηλαδή με την απαραίτητη για να ζήσουμε ενέργεια.
- Η αληθινή προσευχή ξεκουράζει τον άνθρωπο. Αν δεν ξεκουραζόμαστε με την προσευχή, αυτό σημαίνει ότι δεν μάθαμε να προσευχόμαστε.
- Το να αναγνωρίζουμε ότι είμαστε χάλια πνευματικά ελπίζοντας όμως στο έλεος του Θεού είναι εξαιρετικά απελευθερωτικό.
- Η ευχή "Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με" μας κάνει να προσεγγίζουμε τον Θεό και να αισθανόμαστε εξοικειωμένοι μαζί Του. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η προσευχή είναι ένθεος συνομιλία. Άρα η προσευχή είναι κοινωνία με τον Θεό, προσωπική σχέση με τον Θεό.
- Με την προσευχή καταλύεται η αίσθηση της μοναξιάς.
- Ακόμα και να μην προσευχόμαστε με τα σωστά λόγια, από το να μην προσευχόμαστε καθόλου αυτό είναι καλύτερο. Η προσευχή είναι πάνω από τα λόγια. Είναι η αίσθηση της παρουσίας του Θεού.
- Με την προσευχή τα γήινα γίνονται επουράνια, γίνονται μνήμες Θεού.
- Αν στην προσευχή αισθανόμαστε ότι πραγματικά στεκόμαστε ενώπιον του Θεού, ο νους μας δεν θα μετεωρίζεται.
- Η προσευχή είναι ο ήλιος των νοερών οφθαλμών της ψυχής. (Άγιος Νεκτάριος)
- Φωτισμός δεν είναι η γνώση της αντικειμενικής αλήθειας για τον άλλον, η οποία μπορεί

και να μας φέρει τοξικούς λογισμούς, αλλά η γνώση της αλήθειας του Θεού για τον άλλον, αυτής που θα μας ελευθερώσει. Με άλλα λόγια, φωτισμός είναι το να δούμε τον άλλον με όλη την ομορφιά που έχει μέσα του, όπως δηλαδή τον βλέπει ο Θεός.

- Με τα μάτια του Θεού, ένας που φαίνεται εγκληματίας μπορεί να είναι άγιος και ένας που φαίνεται άγιος μπορεί να είναι εγκληματίας.
- Ο φωτισμός του Θεού ελευθερώνει και αναπαύει τον άνθρωπο.
- Το ζητούμενο στη ζωή μας είναι να έχουμε χαρά και αισιοδοξία. Η προσευχή μάς δίνει εκείνη τη θετική ενέργεια, που μπορούμε να έχουμε και χαρά και αισιοδοξία.
- Η προσευχή που διενεργείται με προθυμία και ζήλο είναι άσβηστο διαρκές φως της ψυχής και της διάνοιας και κοινό φάρμακο κατά των παθών. (Άγιος Νεκτάριος)
- Αν έχουμε κενά μέσα μας, έρχονται τα πάθη και τα καλύπτουν. Αν είμαστε πλήρεις, και πλήρεις είμαστε μόνο με τη χαρά του Θεού, δεν βρίσκουν χώρο τα πάθη. Ακόμη και τις φυσικές-ενστικτώδεις ανάγκες μπορούμε να ξεπεράσουμε.
- Η προσευχή μάς τονώνει ψυχικά και σωματικά και μας δίνει υγεία.
- Η στεναχώρια είναι η αιτία κάθε αρρώστιας.
- Η στεναχώρια τις περισσότερες φορές είναι επιλογή μας. Είναι κακός (εγωκεντρικός και φίλαυτος) τρόπος διαχείρισης των καταστάσεων.
- Η προσευχή είναι λιμάνι των βασανισμένων. Άγκυρα όσων κλυδωνίζονται. Θησαυρός των φτωχών. Ασφάλεια των πλουσίων. Απομάκρυνση νοσημάτων. Φύλακας της υγείας. Μητέρα της φιλοσοφίας. (Άγιος Νεκτάριος)
- Να μην πανικοβαλλόμαστε με τους συνειδητά διεφθαρμένους ανθρώπους. Είναι φοβισμένοι, κουτοί και προβλέψιμοι, γι' αυτό και είναι εύκολοι.
- Όταν γευτούμε τη χαρά του Θεού, καταλαβαίνουμε πόσο επώδυνη είναι η απουσία της.
- Μόνο αν αισθανόμαστε παλιόπαιδα μπορούμε να προσευχηθούμε. Με την πεποίθηση ότι είμαστε σπουδαίοι, δεν βγαίνει προσευχή αληθινή.
- Η προσευχή είναι η εσωτερική κραυγή της ύπαρξής μας.
- Η προσευχή είναι η μνήμη του Θεού, η αναγνώριση της δικής μας κακής κατάστασης ενώπιόν Του και η έκφραση της σφοδρής μας επιθυμίας για το έλεος του Θεού.
- Ο πονεμένος άνθρωπος που σηκώνει υπομονετικά (κατά Θεόν) τον πόνο του και μόνο που αναπνέει προσεύχεται.
- Η απαίτηση με γκρίνια είναι φτώχεια, ανωριμότητα και μεγάλη αμαρτία.
- Το να υπομένουμε χωρίς τη χάρη του Θεού μόνο αρρώστιες μπορεί να μας φέρει.
- Στην προοπτική του Θεού και το πιο φοβερό πράγμα στον κόσμο είναι ασήμαντο, ενώ χωρίς αυτή την προοπτική και το πιο ασήμαντο πράγμα μπορεί να μας τρελάνει.
- Ως ενεργά μέλη της Εκκλησίας να προσέχουμε τι κάνουμε και πώς συμπεριφερόμαστε, γιατί μπορεί σε κάποιους που "δοκιμάζουν" την Εκκλησία να εντυπωθούν τέτοιες εικόνες, που θα τους απομακρύνουν ακόμη και για πάντα από αυτήν.

- Να εκπέμπουμε ευγένεια, καλοσύνη, ηρεμία, φως.
- Οι λογισμοί αντιμετωπίζονται με την αδιαφορία. Όχι με την ενασχόλησή μας μαζί τους, όχι με το σφίξιμο, όχι με τις ενοχές.
- Ακόμα κι αν έχουμε λογισμούς, να πηγαίνουμε στη Θεία Λειτουργία και να κοινωνούμε. Αυτό είναι μια νίκη και σιγά σιγά θα παίρνουμε όλα όσα δίνει η Θεία Λειτουργία.
- Η Θεία Λειτουργία είναι ο Χριστός ανάμεσά μας.
- Η υπομονή είναι η ηθική δύναμη που κατευνάζει τα θλιβερά συναισθήματα, τα οποία αναπτύσσονται στην καρδιά του ανθρώπου, και καταπραΰνει τους πόνους που προκαλούν τα βάσανα. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η υπομονή είναι αρετή, αφού υπάρχει ως καρπός της ελπίδας προς τον Θεό.
- Η θλίψη οδηγεί στην υπομονή, η υπομονή στον δοκιμασμένο χαρακτήρα και ο δοκιμασμένος χαρακτήρας στην ελπίδα.
- Η υπομονή είναι η πρώτη των αρετών, διότι με αυτήν επιβραβεύεται η σωτηρία.
- Αυτός που υπομένει μέχρι το τέλος θα σωθεί. (Κύριος)
- Η υπομονή εξασκεί τον άνθρωπο και τον κάνει σοφό, γιατί του δίνει τον χρόνο να δει καθαρότερα τα γεγονότα. Το πρόβλημα της εποχής μας είναι η ανυπομονησία, που συχνά μάλιστα ακολουθείται από τη βία.
- Η αποφυγή του κόπου και των δυσκολιών φέρνει ανωριμότητα.
- Η υπομονή είναι απόδειξη της αγάπης.

27 - 11 - 2017

- Να μπορούμε να βλέπουμε καλόν λόγο ακόμα και μέσα από τα δυσάρεστα γεγονότα. Αυτό μας εξελίσσει.
- Η θλίψη τονώνει τα νεύρα της ψυχής και αυξάνει την προθυμία για ασκητική πάλη. Αναδεικνύει τη δύναμη της ψυχής και προετοιμάζει την πνευματική ηδονή που θα λάβει εξαιτίας αυτής στο μέλλον. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Η θλίψη δεν κυοφορεί οπωσδήποτε, αλλά μόνο όταν η ψυχή είναι γενναία και νεανική, δηλαδή ξεκούραστη, κάτι που λείπει στις μέρες μας.
- Όπως η φωτιά κάνει αγνότερο και καθαρότερο το χρυσάφι, όταν γίνεται ένα με αυτό, έτσι και η θλίψη, όταν έρχεται στις χρυσές ψυχές, τις προετοιμάζει ώστε να γίνουν καθαρότερες και αγνότερες.
- Η γενναιότητα και η προθυμία φέρνουν τη γνώση.
- Για να εμπνεύσουμε και να ενεργοποιήσουμε κάποιον, χρειάζεται πρώτα να έχουμε δει πνευματικό φως, δηλαδή να έχουμε εμείς λάβει τη χάρη του Θεού.
- Η ευκολία και η άνεση μας έχουν αδυνατίσει πνευματικά και πλέον δεν μπορούμε να χαρούμε τίποτα.
- Οι θλίψεις δεν παραχωρούνται άσκοπα από τον ποιμένα μας Κύριο, αλλά ως δοκιμασία

της αληθινής αγάπης προς τον πλάστη μας Θεό. (Μέγας Βασίλειος)

- Στις δυσκολίες φανερώνεται η πραγματική μας κατάσταση.
- Η αληθινή αγάπη είναι θυσία και δόσιμο.
- Ο άνθρωπος που δεν πέρασε δυσκολίες και θλίψεις είναι αδύνατο να αναπτυχθεί, να εξελιχθεί, να ωριμάσει.
- Φωτεινές ψυχές είναι οι δοκιμασμένες ψυχές, αυτές που μέσα από τον πόνο που πέρασαν είδαν φως Θεού και απόκτησαν γνώση ζωής.
- Σε μια σχέση το αν υπάρχει ή όχι η αγάπη θα φανεί στην αντίδραση του ενός μέλους, όταν συμβεί να αδικηθεί από το άλλο.
- Ο εγωκεντρισμός μας έχει επηρεάσει πολύ σοβαρά την πνευματική μας όραση, γι' αυτό μόνο με τις θλίψεις μπορούμε να ταπεινωθούμε και να δούμε καθαρά.
- Ωραίοι άνθρωποι που τους χαίρονται όλοι είναι οι πονεμένοι άνθρωποι που βρήκαν έναν λόγο μέσα στον πόνο τους. Είναι οι δυσκολεμένοι άνθρωποι που κατάφεραν τη δυσκολία τους να τη δουν ως ευλογία.
- Οι θλίψεις είναι πνευματικά γυμνάσματα και τροφή των αθλητών του Χριστού, που τους οδηγούν στο να κληρονομήσουν τη δόξα του Πατρός. (Άγιος Νεκτάριος)
- Όπως ο χειμώνας είναι κατάλληλος για την καλλιέργεια της γης, έτσι και οι θλίψεις είναι κατάλληλες για τη φροντίδα της ψυχής. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Η θλίψη μάς κάνει αξιολογότερους, δηλαδή ανθρώπους άλλης ποιότητας, και προσεκτικότερους, δηλαδή ανθρώπους που σέβονται τη ζωή.
- Οι θλίψεις μάς δίνουν άλλη παρρησία ενώπιον του Θεού στην προσευχή. Ο θλιμμένος απαιτεί από τον Θεό να τον ακούσει, γιατί, αφού σταυρώθηκε ο Θεός και ο θλιμμένος είναι κι αυτός σταυρωμένος, είναι συγγενής με τον Χριστό και έχει δικαίωμα στη ζωή του Χριστού.
- Η θλίψη είναι αγαθό φάρμακο για τη σωτηρία. (Γρηγόριος ο Θεολόγος)
- Οι θλίψεις μάς κάνουν περισσότερο σώφρονες, ξεριζώνουν τον βραχνά της ραθυμίας και μας κάνουν να αγαπάμε την επιείκεια. (Κύριλλος Αλεξανδρείας)
- Στην προχωρημένη ηλικία ο καλλιεργημένος και σοφός άνθρωπος γίνεται πιο ελαστικός, επιεικής και καταδεχτικός, ενώ ο ακαλλιεργητος γίνεται πιο δύσκαμπτος και ιδιότροπος.
- Ο πνευματικός άνθρωπος είναι προς όλους ανοιχτός και επιεικής και βλέπει για όλους τη δυνατότητα σωτηρίας.
- Ο άνθρωπος που τρελαίνεται ακόμη και με τα ασήμαντα πράγματα είναι ανώριμος, δεν έχει χάρη Θεού μέσα του. Αντίθετα, ο χαριτωμένος με την εμπειρία του Χριστού άνθρωπος ακόμη και τα σημαντικά πράγματα τα βλέπει ως μικρά, γιατί τα βλέπει μέσα από το πνευματικό φίλτρο.
- Η θλίψη δεν ορίζεται μόνο αντικειμενικά από την πραγματικότητά της αλλά και από τη δική μας ματιά προς αυτήν.
- Τα αγαθά στους ανθρώπους επέρχονται μέσω των θλίψεων. Τα κακά δε μέσω της

κενοδοξίας. (Συνέσιος)

- Η κενοδοξία, δηλαδή η επιθυμία να μας χειροκροτούν οι άλλοι, φέρνει συγκρούσεις, ανασφάλειες, άγχη, κουτσομπολιά, καχυποψίες, παράπονα, διαμαρτυρίες. Και στο τέλος αδειάζει την ψυχή μας, γιατί όλα αυτά δεν έχουν Θεό.
- Κανέναν άνθρωπο που πορεύεται στον δρόμο της αρετής δεν θα βρούμε δίχως λύπη, θλίψη, οδύνη, πειρασμό. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Χωρίς τις θλίψεις τίποτα χρήσιμο δεν θα είχαμε μάθει.
- Δεν είμαστε οδυμιστές. Δεν είναι στη φύση μας να επιζητούμε τον πόνο. Όταν όμως ο πόνος έρχεται στη ζωή μας, να μπορούμε να τον βλέπουμε ως άσκηση και να τον δεχόμαστε χωρίς ταραχή.
- Όταν ο θλιμμένος στραφεί προς τον Θεό, αναπαύεται. Γιατί ο Θεός ανάπαυση είναι, μαξιλάρι είναι.
- Η ζορισμένη ψυχή που μόνη της διαχειρίζεται την κατάστασή της και δεν στρέφεται στον Θεό ζορίζεται περισσότερο.
- Υπάρχουν άνθρωποι που ζουν τόσο μαρτυρικά αλλά και λεβέντικα που, και προσευχή να μην κάνουν, η ζωή τους η ίδια είναι μια συνεχής προσευχή.
- Οι άνθρωποι που περνάνε κάποια οδύνη δεν έχουν ανάγκη από φιλοσοφίες και θεωρίες. Έχουν ανάγκη από χαλάρωση, κατανόηση, δικαίωση και ενθάρρυνση. Και όλα αυτά με μας δίπλα τους και μέσα στην καρδιά τους.
- Ακόμη και το βλέμμα μας μπορεί να είναι προσευχή και σωτηρία ή να είναι κόλαση.
- Η γεύση του έρωτα του Θεού προϋποθέτει την κάθαρση από τα πάθη. (Άγιος Νεκτάριος)
- Μόνο στην ψυχή που έχει καθαρθεί από τα πάθη υπάρχει χώρος για τον έρωτα του Θεού.
- Ο Θεός πρώτα μας αποκαλύπτεται και μετά εμείς μπορούμε να Τον αγαπήσουμε. Γι' αυτό το να κάνουμε κήρυγμα περί του Θεού σε άνθρωπο που δεν έχει γευτεί τον Θεό φέρνει το αντίθετο αποτέλεσμα από το προσδοκώμενο.
- Η αρετή υπάρχει για την αλήθεια και όχι η αλήθεια για την αρετή. Κέντρο είναι η αλήθεια του Θεού. (Μάξιμος ο Ομολογητής)
- Θα μπορέσουμε να αλλοιώσουμε τον άλλον, μόνο αν βρούμε τον τρόπο να του μεταδώσουμε την εμπειρία της αγάπης του Θεού.
- Η ευθύνη η δική μας είναι να καθαρίσουμε την καρδιά μας. Τα άλλα όλα τα κάνει ο Θεός.
- Η καρδιά που ερωτεύτηκε τον Κύριο ποτέ δεν κοιμάται αλλά πάντα βρίσκεται σε εγρήγορση. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η ανορεξία ζωής και η ραθυμία που έχουν οι περισσότεροι άνθρωποι σήμερα είναι πνευματικός θάνατος και οφείλονται στο ότι δεν γεύτηκαν την αγάπη του Θεού, με συνέπεια η καρδιά να κοιμάται.

04 - 12 - 2017

- Αν βάλουμε τον Χριστό στη ζωή μας, ή πιο σωστά αν αφήσουμε τον Χριστό να μπει στη ζωή μας, θα αλλάξει ο κόσμος μας.
- Υπάρχουν άνθρωποι που προσεύχονται συνεχώς, κάποιοι ακόμα κι όταν κοιμούνται, χωρίς να το σκέφτονται. Λειτουργεί αδιάκοπα η ευχή "Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού, ελέησόν με" μέσα τους.
- Υπάρχουν άνθρωποι που, ενώ αδικήθηκαν, συγχώρησαν αυτόν που τους αδίκησε και ο Θεός τους έδωσε μεγάλη χάρη.
- Τον πόθο για τον Θεό όλοι οι άνθρωποι τον έχουμε φυτεμένο μέσα μας και, μόνο όταν είμαστε μαζί με τον Θεό, αναπαυόμαστε.
- Ως εικόνες Θεού που είμαστε έχουμε άπειρο πόθο για τον Άπειρο.
- Αν δεν γεμίσουμε με τον Θεό, που είναι ο πραγματικός μας πόθος, γεμίζουμε με υποκατάστατα του Θεού, τα διάφορα πάθη.
- Οι εμπαιθείς-εξαρτημένοι άνθρωποι έχουν μεγάλο πόθο, αλλά δεν τον έχουν στραμμένο προς τη σωστή κατεύθυνση, δηλαδή στον Θεό.
- Τα πάθη δεν θεραπεύονται με την καταστολή και την απώθηση αλλά με το στρέψιμό τους προς τον Θεό.
- Τα πάθη είναι εκτροπή-αστοχία του πραγματικού στόχου και της πραγματικής ανάγκης της ψυχής μας, που είναι ο Θεός.
- Είμαστε όλοι καλεσμένοι για την αίσθηση του Θεού. Και μέσα από τις δυσκολίες.
- Ο Θεός με έναν μυστικό τρόπο απεργάζεται τη σωτηρία του καθενός μας.
- Ζούμε πραγματικά και το αισθανόμαστε, μόνο όταν μας αποκαλύπτεται ο Θεός. Αλλιώς τρέχουμε σαν τρελοί και δεν ζούμε ούτε τον χρόνο ούτε τον χώρο.
- Ο άνθρωπος που συναντά και γεύεται τον Θεό είναι κοινωνικός με όλους τους ανθρώπους και μεταδίδει ευλογία.
- Στις θλίψεις αυτό που έχει περισσότερο σημασία είναι η ματιά μας απέναντι σε αυτές.
- Ο Θεός είναι η χαρά. Βάζοντας τον Θεό στη ζωή μας, γεμίζουμε από χαρά και δεν μένει χώρος για όσα μας ταλαιπωρούν.
- Τους πειρασμούς και τους λογισμούς δεν τους παλεύουμε κατά μέτωπο. Λουφάζουμε και αφήνουμε στον Θεό να τους αναλάβει.
- Να μην πολεμούμε τα πάθη μας αλλά να ενεργοποιούμε την καρδιά μας στον θείο έρωτα. Το να πολεμούμε τα πάθη μας είναι εγκλωβισμός στον εαυτό μας και αδιέξοδο.
- Η πίστη και η αγάπη μας στον Θεό φαίνεται από το αν εμπιστευόμαστε τον Θεό.
- Όλοι είμαστε εμπαιθείς. Αυτό που έχει σημασία και είναι αγάπη είναι να μπορούμε πίσω από τα πάθη και τις αδυναμίες κάποιου να μπορούμε να βλέπουμε την ουσία του, δηλαδή τα καλά που αυτός έχει.
- Πίσω από τις ανθρωπίνες αδυναμίες κρύβονται καλοί άνθρωποι.

- Η αποκάλυψη του καλού που έχει ένας άνθρωπος πίσω από το άσχημο που φαίνεται είναι αυτό που τον σώζει.
- Αγαπώ σημαίνει βγάζω το κρυμμένο καλό που έχει ένας άνθρωπος πίσω από το άσχημο που φαίνεται.
- Ένας άνθρωπος μπορεί να διορθώσει τα λάθη του και να γίνει καλύτερος, μόνο αν πρώτα πιστέψει ότι κάτι αξίζει.
- Ο καλύτερος έπαινος για έναν άνθρωπο είναι να ακούσει ότι έχει χρυσή καρδιά. Και όλοι οι άνθρωποι κατά βάθος έχουν χρυσή καρδιά.
- Όταν επαινούμε κάποιον για την καρδιά του, τότε λειτουργεί η αγάπη.
- Όταν κάνουμε κάτι, κουραζόμαστε όχι τόσο από τον κόπο μας, όσο από το αν δεν έχει λόγο και νόημα αυτό που κάνουμε.
- Σε μία σχέση, αμαρτία δεν είναι μόνο το να απατάει ο ένας σύντροφος τον άλλον, αλλά και το να μην συνεισφέρει στην εξέλιξη, ανανέωση και ανάπαυση της σχέσης τους.
- Η αναπαυτική σχέση δεν είναι συμβατική, τυπική, εξωτερική, μηχανιστική, ηδονιστική. Αναπαυτική σχέση είναι αυτή που έχει λόγο προσωπικό, έχει περιεχόμενο, έχει ουσία.
- Ο άνθρωπος που έχει πληγωθεί από τον θείο έρωτα δεν θεοποιεί τα του κόσμου, δεν τρελαίνεται και δεν χάνει την εσωτερική του δύναμη στα δύσκολα. Και έτσι τελικά είναι και πιο αποτελεσματικός.
- Χωρίς να έχουν τον Χριστό μέσα τους, όλα τα κοσμικά είναι ανούσια. Όμως ο Χριστός μπορεί να μπει παντού και να μεταμορφώσει τα πάντα.
- Ο πνευματικά υγιής άνθρωπος δεν είναι αυτός που μέμφεται τα στραβά του κόσμου ή της Εκκλησίας, αλλά αυτός που μιλάει για τη δόξα, τη μεγαλοπρέπεια και τα θαυμάσια του Θεού.
- Ο άνθρωπος του Θεού τονίζει τα όμορφα, όχι τα άσχημα, και δίνει ελπίδα σε όλους.
- Να μην ασχολούμαστε με τα άσχημα και να μην χρησιμοποιούμε άσχημες λέξεις, γιατί έτσι αγριεύει η καρδιά μας. Ο άγιος Πορφύριος με σοφία Θεού δεν χρησιμοποιούσε ούτε τη λέξη "διάβολος". Έλεγε "ο αντικείμενος", δηλαδή αυτός που είναι ο αντίπαλός μας.
- Όταν ένας άνθρωπος ασχολείται διαρκώς με τις αιρέσεις, τις πλάνες και τα άσχημα του κόσμου, αυτό δείχνει ότι κάτι είναι αταχτοποιήτο μέσα του.
- Όταν ένας άνθρωπος γίνεται φως, αποκαλύπτονται τα σκοτάδια γύρω του. Δεν χρειάζεται να επισημάνει τίποτα αρνητικό σε κανέναν.
- Αν ένας φωτισμένος άνθρωπος ασχοληθεί με το σκοτάδι, το χάνει το φως.
- Ο άνθρωπος που έχει τη χάρη του Θεού είναι ταπεινός, γιατί έχει πληρότητα και την αισθάνεται. Δεν έχει άγχος, δεν νοιάζεται αν τον αδικούν, αγαπά τους εχθρούς του, έχει εσωτερική ελευθερία, δεν φοβάται ούτε τον θάνατο.
- Θεία χάρη είναι το να ζούμε στη ζούγκλα και να αισθανόμαστε ότι ζούμε στον παράδεισο. Και αυτό μπορεί να γίνει, αν, παρά τη ζούγκλα μας, λέμε "να 'ναι ευλογημένο".
- Να μην μπερδεύουμε τα συναισθηματικά-ψυχολογικά πράγματα με τη χάρη του Θεού.

- Ασφαλές κριτήριο ότι έχουμε τη χάρη του Θεού είναι η αγάπη προς τους εχθρούς μας.
- Πολλές φορές η αγάπη λειτουργεί καλύτερα από απόσταση. Η εγγύτητα μπορεί να εμποδίζει την αγάπη και να βλάπτει τους ανθρώπους.
- Το να είμαι μακριά από κάποιον δεν σημαίνει οπωσδήποτε ότι δεν τον αγαπώ. Αλλά και το να είμαι κοντά σε κάποιον δεν σημαίνει οπωσδήποτε ότι τον αγαπώ.
- Η αγάπη προς τον εχθρό μας μπορεί να λειτουργήσει μόνο με τη χάρη του Θεού. Οι δικές μας δυνάμεις δεν μπορούν καθόλου να μας βοηθήσουν σε αυτό.
- Η πνευματική ζωή δεν είναι ένα σύστημα, μια κοσμοθεωρία αυτοβελτίωσης με τις δικές μας δυνάμεις. Είναι η εμπειρία του Θεού που μας απομακρύνει από κάθε κακό.
- Η αγάπη δεν είναι βλακεία, δεν είναι μαλθακότητα, δεν είναι αοργησία σε όλες τις περιπτώσεις. Αγάπη, εκτός των άλλων, είναι να οργιζόμαστε κατά του κακού, όχι όμως κατά του προσώπου.
- Η θεία χάρη δεν είναι δύσκολη. Προϋποθέτει μόνο να έχουμε ταπεινό φρόνημα και να ζητούμε το έλεος του Θεού. Δηλαδή να συνειδητοποιήσουμε ότι δεν μπορούμε να ζήσουμε χωρίς τον Θεό. Δεν είναι μακριά η χάρη. Εμείς είμαστε μακριά από τη χάρη.
- Η ψυχή που έχει πληγωθεί από τον θείο έρωτα είναι μεταμορφωμένη και πάντα χαρούμενη. Αγάλλεται, σκιρτά και χορεύει, γιατί αναπαύεται στην αγάπη του Κυρίου, όπως αναπαύεται κανείς στα ήρεμα νερά. Κανένα θλιβερό γεγονός του κόσμου δεν μπορεί να διαταράξει τη γαλήνη και την ειρήνη της. Ούτε κάτι λυπηρό να της αφαιρέσει τη χαρά και την ευφροσύνη. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο θείος έρωτας προξενεί την οικειότητα προς τον Θεό, η εξοικείωση προξενεί το θάρρος, ενώ με το θάρρος επέρχεται η επιθυμία για τη γεύση του θείου έρωτα και λίγο μετά η πείνα γι' αυτόν. (Άγιος Νεκτάριος)
- Το χαρακτηριστικό της αίσθησης της αγάπης του Θεού είναι ότι δεν οδηγεί σε κορεσμό.
- Η ψυχή την οποία αγγίζει ο θείος έρωτας είναι διαρκώς νέα και άφθαρτη.
- Ο Θεός είναι τρέλα. (Άγιος Πορφύριος)
- Να επιθυμούμε να μας πυρπολήσει ο Θεός με τη χάρη Του και να μείνουμε για πάντα με αυτή τη φωτιά.

11 - 12 - 2017

- Η αγάπη είναι θείο ιδίωμα και από αυτήν πηγάζουν όλα τα αγαθά. Γι' αυτό όποιος μένει μέσα στην αγάπη μένει στον Θεό και ο Θεός μένει σε αυτόν. (Άγιος Νεκτάριος)
- Όταν κάποιος ακούει μία λέξη, δίνει σε αυτήν το περιεχόμενο που ο ίδιος νομίζει, σύμφωνα με τις μνήμες του και τις εμπειρίες του. Δύο άνθρωποι μπορούν να ακούσουν την ίδια λέξη, αλλά για τον καθένα αυτή η λέξη να σημαίνει κάτι διαφορετικό.
- Η αγάπη είναι αγαθή διάθεση της ψυχής, εξαιτίας της οποίας η ψυχή θέλει συνεχώς να ασχολείται με τον Θεό. (Άγιος Νεκτάριος)

- Η τήρηση των εντολών του Θεού δεν έχει ως βάση της τον φόβο για τον Θεό, αλλά την αγάπη για τον Θεό. Όπως άλλωστε ισχύει και σε όλες τις αληθινές, υγιείς ανθρώπινες σχέσεις. Ικανοποιούμε τα αιτήματα του άλλου, γιατί τον αγαπάμε, όχι γιατί τον φοβόμαστε.
- Τηρούμε τις εντολές του Θεού, γιατί αγαπάμε τον Θεό και θέλουμε να μείνουμε σε σχέση μαζί Του. Αν τηρούμε τις εντολές για να μην πάμε στην κόλαση, ήδη είμαστε στην κόλαση.
- Ο παράδεισος είναι η προσωπική σχέση με τον Θεό. Είναι η σύνδεση με τον Θεό.
- Η υγιής υπακοή στηρίζεται στην αγάπη και στον σεβασμό. Μόνο αυτός που αγαπά και σέβεται τον άλλον μπορεί να τον ακούσει πραγματικά και να του είναι υγιώς υπάκουος.
- Να μην μεταθέτουμε την ευθύνη της ύπαρξής μας στον πνευματικό. Είναι αρρωστημένο αυτό το πράγμα. Την ευθύνη της ύπαρξής μας την έχουμε εμείς και κανένας άλλος.
- Η τήρηση των εντολών του Θεού οδηγεί στη γνώση του Θεού, που στην ουσία είναι η εμπειρία του Θεού.
- Δεν μπορούμε να λέμε ότι είμαστε ερωτευμένοι με τον Χριστό και να ζούμε για γήινα πράγματα, να είμαστε προσκολλημένοι σε γήινα πράγματα.
- Όταν είμαστε ερωτευμένοι με τον Χριστό, τα γήινα έχουν για μας άλλη διάσταση, την πραγματική τους διάσταση. Δεν μας εγκλωβίζουν και δεν μας πνίγουν. Και τελικά τα γλεντάμε και καλύτερα.
- Η αμαρτητική μας διάθεση οφείλεται και στο ότι δεν έχουμε κάτι που να μας κερδίζει την καρδιά και να μας γλυκαίνει. Και ο άνθρωπος δεν μπορεί να ζήσει χωρίς γλύκα.
- Αυτός που είναι ερωτευμένος με τον Χριστό βλέπει πάνω από τα πλούτη, τις δόξες και τις τιμές των ανθρώπων. Θεωρεί ότι το υφαντό της αράχνης δεν διαφέρει σε τίποτα και δεν υστερεί από το βασιλικό πορφυρό ένδυμα. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η μεγαλύτερη αμαρτία είναι η βολεμένη μετριότητα.
- Το να συνειδητοποιήσουμε ότι δεν έχουμε τον Χριστό και να αισθανόμαστε ως μεγάλο πρόβλημα την έλλειψή Του είναι κάτι πολύ καλό, γιατί έτσι μας δίνεται η δυνατότητα να Τον αναζητήσουμε, π.χ. στη συμμετοχή στα Μυστήρια της Εκκλησίας, στην τήρηση των εντολών του Θεού, στο να τιμούμε τον άλλον είτε είναι σημαντικός είτε όχι, στο να παίρνουμε στα σοβαρά τη ζωή μας.
- Η πνευματική αγάπη είναι σαν πόλη οχυρωμένη, η οποία δεν είναι δυνατόν να καταληφθεί από επιθέσεις και πολιορκίες του διαβόλου, ούτε κρυφά ούτε φανερά, καθώς φυλάγεται από τον Δεσπότη Χριστό. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο άνθρωπος που έχει το κόσμημα της αγάπης δείχνει ότι είναι μαθητής του Χριστού όχι μόνο στους πιστούς αλλά και στους άπιστους. (Άγιος Νεκτάριος)
- Μόνο αν έχουμε αγάπη μπορούμε να υπερασπιστούμε την αλήθεια και να τη μεταδώσουμε στον άλλον.
- Η αγάπη είναι η κορωνίδα των αρετών και προϋπόθεση της απόκτησής της είναι η κάθαρση από τα πάθη.

- Από ένα πράγμα θα αποδειχθούμε μαθητές του Κυρίου: από το αν έχουμε αγάπη.
- Στην τελική κρίση μας ο Χριστός δεν θα ρωτήσει ούτε πόσα αλάδωτα κάναμε, ούτε πόσες μετάνοιες κάναμε, ούτε πόση θεολογία γνωρίζουμε. Θα ρωτήσει τι κάναμε για τον αδελφό μας, θα ρωτήσει αν αγαπήσαμε τον αδελφό μας.
- Ακόμα κι αν δεν έχουμε αγάπη, τουλάχιστον να την εκτιμούμε και να έχουμε τη διάθεση να την αποκτήσουμε. Να μην περιφρονούμε την εντολή του Θεού για την αγάπη.
- Η καλύτερη αγωγή που μπορούν να δώσουν οι γονείς στα παιδιά τους είναι να έχουν μεταξύ τους αγάπη.
- Ένας πατέρας και μια μητέρα από την αγάπη που έχουν μεταξύ τους αναγνωρίζονται από τα παιδιά τους ως πατέρας και μητέρα.
- Αυτοί που εναντιώνονται ο ένας στον άλλον, ακόμη κι αν κάνουν μύρια θαύματα, θα περιφρονηθούν και θα γελοιοποιηθούν ακόμη κι από τους άπιστους. Ενώ αντίθετα αυτοί που αγαπούν ο ένας τον άλλον, ακόμη κι αν δεν κάνουν κανένα θαύμα, θα παραμείνουν σεβάσμιοι κι απόρθητοι. (Άγιος Νεκτάριος)
- Κι από αυτόν που έχει τόση πίστη ώστε να μπορεί να μετακινεί βουνά ανώτερος είναι αυτός που έχει αγάπη. (Απόστολος Παύλος)
- Η αγάπη είναι το μεγαλύτερο από όλα τα θαύματα. Είναι φύλακας και συνεργός κι όλων των άλλων αρετών και οδηγεί στην τελειότητα.
- Η αγάπη φέρνει την ενότητα, ενώ η έλλειψή της φέρνει τη διάλυση των πάντων, γιατί όλα αποδεικνύονται προσποιητά και κενά. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ορισμένοι άνθρωποι εξωτερικά πολύ πιστοί έχουν έναν ιδιώνυμο σαδισμό να μην τους ενοχλεί ή ακόμη και να επιθυμούν κάποιοι άλλοι άνθρωποι να καταδικαστούν από τον Θεό. Αποδεικνύεται έτσι ότι δεν πιστεύουν στην αγάπη του Θεού αλλά στη δική τους δικαιοσύνη. Και η ενάρετη ζωή τους δεν ήταν εμπειρία χαράς και αληθινής ζωής, αλλά στέρηση και καταπίεση.
- Αυτή που θα μείνει στον μέλλοντα αιώνα και μάλιστα άφθαρτη είναι η αγάπη.
- Οι άνθρωποι παντρεύονται για να γνωριστούν και να εξελιχθούν και αυτό γίνεται μέσω της άσκησης στην αγάπη, η οποία έχει προβλήματα, δυσκολίες, ακόμα και συγκρούσεις.
- Στην εξομολόγηση δεν πάμε για να μας καταλάβει ο πνευματικός μας. Πάμε για να καταλάβουμε εμείς πού θέλουμε να στρέψουμε την ελευθερία μας.
- Το να πάμε για εξομολόγηση στον πνευματικό δεν έχει κόστος οικονομικό, όπως π.χ. το να πάμε για βοήθεια στον ψυχολόγο, έχει όμως κόστος πνευματικό, δηλαδή το να στραφούμε εναντίον του εγωισμού μας.
- Καθώς μεγαλώνουμε οφείλουμε να εξελισσόμαστε και να εξελίσσονται οι σχέσεις μας. Αλλιώς υπάρχει πρόβλημα.
- Δεν γεμίζουμε από καμιά ανθρώπινη αγάπη, αν δεν έχουμε αγάπη για τον Χριστό.
- Το χάδι που πραγματικά έχουμε ανάγκη είναι το χάδι του Θεού.

- Ο Θεός θέλει να μας δώσει την αγάπη Του, που είναι τα πάντα. Αυτό που εμείς χρειάζεται να κάνουμε είναι να είμαστε ανοιχτοί στον Θεό και όχι κλεισμένοι στο εγώ μας, στον λογισμό μας, στα θέματά μας.
- Όταν ο Θεός μάς δίνει την αγάπη Του, δεν είμαστε στερημένοι για να θέλουμε να διεκδικούμε από τους άλλους, αλλά είμαστε πλήρεις και θέλουμε να δίνουμε στους άλλους.
- Αν ο άντρας και η γυναίκα που αποτελούν ένα ζευγάρι είναι στραμμένοι στον Χριστό, παίρνουν την αγάπη του Θεού, γαμίζου από αυτήν και γίνεται η σχέση τους πανηγύρι. Και τότε ο ένας δίνει στον άλλον, δεν ξεζουμίζει τον άλλον. Και το ζευγάρι πορεύεται προς το φως, εξελίσσεται και διαχέει την αγάπη του σε όλο τον κόσμο.
- Η διάχυση σε όλο τον κόσμο της αγάπης που παίρνει ένα ζευγάρι από τον Θεό είναι η εκκλησιαστικοποίηση της σχέσης τους.
- Σε μια σχέση που τα μέλη της δεν είναι στραμμένα στον Χριστό, επειδή και οι δύο είναι άδειοι, ο ένας μόνο να ξεζουμίζει τον άλλον μπορεί. Με άλλα λόγια, αυτή η σχέση είναι ανταγωνιστική και τα δύο μέλη αλληλοτρώνονται.
- Ο κάθε άνθρωπος έχει μέσα του κάποια αγάπη και τη δίνει, έστω και με λάθος τρόπο. Να έχουμε μάτια να βλέπουμε την αγάπη ακόμη και σε εκείνον που φαίνεται πολύ αμαρτωλός.
- Όταν δίνουμε αγάπη σε έναν δυσκολεμένο, θεραπεύουμε ταυτόχρονα και τον εαυτό μας.
- Όταν δίνουμε σε κάποιον από την αγάπη που μας δίνει ο Θεός, η αγάπη μέσα μας μεγαλώνει, γιατί ο Θεός μάς τη δίνει πολλαπλάσια. Το ίδιο συμβαίνει και όταν νιώθουμε στερημένοι από την αγάπη του Θεού, γιατί στην πραγματικότητα όλοι έχουμε κάποια αγάπη μέσα μας από τον Θεό, την οποία έτσι μπορούμε να αυξήσουμε.
- Να τα βλέπουμε όλα θετικά, γιατί ο Θεός με την αγάπη Του όλα μπορεί να τα οικονομήσει, ώστε να μπουν στον δρόμο Του.
- Ο Θεός έγινε άνθρωπος, για να κάνει τον άνθρωπο θεό. (Άγιος Αθανάσιος)
- Ο Θεός με την αγάπη Του μας μεταφέρει ένα ήθος. Το ίδιο κι εμείς οφείλουμε να κάνουμε στους άλλους. Συγκαταβαίνει και μας δίνει ο Θεός, για να συγκαταβαίνουμε και να δίνουμε κι εμείς στους άλλους.
- Όταν συμπαραστεκόμαστε ενεργά σε έναν δυσκολεμένο άνθρωπο, π.χ. σε έναν ασθενή που νοσηλεύεται στο νοσοκομείο, ενισχύεται αυτός αλλά πλουτίζουμε κι εμείς ταυτόχρονα.

18 - 12 - 2017

- Η αγάπη δεν είναι ανθρώπινα λόγια και νοήματα, ούτε προσφωνήσεις και χαιρετισμοί. Η αγάπη είναι φροντίδα φανερή με έργα. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η πραγματική αγάπη είναι αυτή που εκφράζεται πρακτικά, κάτι που σημαίνει ότι έχει έξοδο από τον εαυτό μας, προσωπικό κόστος και θυσία για τον άλλον.
- Καθημερινά προκαλούμαστε ή να μείνουμε κλεισμένοι στον εαυτό μας, στο θέλημά μας και στις προσδοκίες μας ή να βγούμε από τον εαυτό μας για χάρη του άλλου. Το δεύτερο

είναι μια ικανότητα που μπορούμε να αποκτήσουμε μέσα από προσωπική άσκηση, αφού προηγουμένως αποφασίσουμε ποια είναι η κατεύθυνση της ζωής μας, ο άξονας της ζωής μας.

- Να μην ζούμε μηχανιστικά. Να αντιλαμβανόμαστε ποιος λόγος υπάρχει πίσω από κάθε ενέργειά μας ή επιλογή μας.
- Το κεντρικό μας θέμα στη ζωή είναι ποια κατεύθυνση έχουμε πάρει, πού έχουμε στραμμένη την ελευθερία μας. Αυτό ορίζει την υπαρξιακή μας ταυτότητα, το ποιοι είμαστε.
- Όλοι εκτιμούμε την αγάπη, αλλά δεν της δίνουμε όλοι τον ίδιο ορισμό.
- Στις προκλήσεις που δεχόμαστε να προσέχουμε να μην απαντάμε με επιπολαιότητα.
- Αυτό που επιβεβαιώνει ή όχι τη γνησιότητα των λόγων μας είναι τα έργα μας.
- Μερικά παραδείγματα έμπρακτης αγάπης είναι: να απαλύνουμε τη φτώχεια, να βοηθάμε τον ασθενή, να γλυτώνουμε από τον κίνδυνο όποιον κινδυνεύει, να συμπαραστεκόμαστε στη δύσκολη κατάσταση, να κλαίμε με αυτούς που κλαίνε και (το πιο δύσκολο) να χαιρόμαστε με αυτούς που χαίρονται.
- Όταν κλαίμε με αυτούς που κλαίνε και χαιρόμαστε με αυτούς που χαίρονται, γινόμαστε ένα σώμα μαζί τους.
- Το πώς αντιδρούμε στη χαρά του άλλου δείχνει την πνευματική μας κατάσταση, την πνευματική μας υγεία ή ασθένεια.
- Μόνο αν βγούμε από τον εαυτό μας, θα μπορέσουμε να δούμε τον άλλον όπως πραγματικά είναι, να αντιληφθούμε ποια είναι η κατάστασή του και να τον αγαπήσουμε.
- Αυτός που αγαπάει τον Θεό, επειδή έχει ξέχειλη την καρδιά του από θεία αγάπη, αγαπάει τους εχθρούς του, ευλογεί αυτούς που τον καταριούνται και προσεύχεται γι' αυτούς που τον μισούν και τον καταδιώκουν. (Άγιος Νεκτάριος)
- Χωρίς τον πλουτισμό μας με τη χάρη του Θεού, η αγάπη προς τους εχθρούς μας μόνο προβλήματα θα μας δημιουργήσει.
- Όλα τα δάκρυα δεν μας δικαιώνουν. Συνήθως τα δάκρυα, ακόμα και αυτά της προσευχής, κρύβουν εγωισμό.
- Ο άνθρωπος που είναι ευπρόσβλητος και ευέξαπτος δείχνει ότι είναι άρρωστος.
- Ο άνθρωπος που έχει τη χάρη του Θεού δεν απαιτεί την προσοχή των άλλων.
- Να μάθουμε να ζητούμε το έλεος και τον φωτισμό του Θεού. Όσο η καρδιά μας πλουτίζει με το έλεος και τον φωτισμό του Θεού, τόσο εξυγιαίνεται η ύπαρξή μας και γινόμαστε απλοί, φυσικοί και αυθεντικοί άνθρωποι.
- Ο Θεός περιγράφεται ως απερινόητος, αχώρητος στον νου, άπιαστος στη σκέψη.
- Εφόσον αφεθούμε στην αγάπη του Θεού, την αγάπη αυτή που θα λαμβάνουμε και με την οποία θα πλουτίζουμε θα μπορούμε να τη μεταδίδουμε και στους άλλους ανθρώπους. Και τότε παραδόξως αντί να φτωχαίνουμε από αγάπη θα πλουτίζουμε ακόμη περισσότερο.
- Αυτός που ζει σύμφωνα με τις εντολές του Θεού ζει αληθινά, δηλαδή ζει την αλήθεια.
- Αυτά που χαρακτηρίζουν την πνευματική ζωή είναι η νεανικότητα (έλλειψη φθοράς) και η

αλήθεια (έλλειψη λήθης). Αντίθετα αυτά που χαρακτηρίζουν την αμαρτωλή ζωή είναι η φθορά, το ψέμα και η λήθη (λησμονιά).

- Με τη ζωή μέσα στην αμαρτία ο άνθρωπος χάνει τη ζωντάνια του και την ομορφιά του και γίνεται ένας άνθρωπος ξοδεμένος.
- Με τον κατά Χριστόν βίο η ψυχή ειρηνεύει, ομορφαίνει, τελειοποιείται. Ο άνθρωπος αγιάζεται και εξομοιώνεται με τον Θεό. (Άγιος Νεκτάριος)
- Τα γηρατειά ενός ανθρώπου εξαρτώνται από το πώς έζησε στα νιάτα του. Αν ο άνθρωπος δεν κόψει στη νεανική ηλικία τα πάθη του, τα γηρατειά του δεν θα είναι καλά.
- Αυτός που από νέος επέλεξε να ζει χωρίς πάθη, όταν φτάσει στα γηρατειά, είναι πηγή σοφίας για τους άλλους και όλοι τον θέλουν κοντά τους.
- Τα πάθη πιο εύκολα κόβονται στη νεανική ηλικία, που οι δυνάμεις μας είναι μεγαλύτερες, παρά αργότερα.
- Η παρθενία της ψυχής και η παρθενία του σώματος είναι πολύ σημαντικές, αν και επίσης πολύ περιφρονημένες στην εποχή μας. Η αληθινή παρθενία είναι ερωτική πληρότητα.
- Τα πάθη πιο εύκολα ξεπερνιούνται με τη μεταποίηση παρά με την αντίσταση.
- Η εγκράτεια του ζευγαριού πριν από τον γάμο βάζει τον Χριστό στη σχέση και θέτει τις βάσεις: α) για έναν γάμο υγιή και β) για την προσωπική ανάπτυξη και εξέλιξη των δύο μελών.
- Ο κατά Χριστόν ηθικός βίος κάνει τον άνθρωπο αγαπητό σε όλους.
- Όταν ο άνθρωπος υπακούει διαρκώς στις ατομικές του επιθυμίες και δεν ζει με αλήθεια και με επίγνωση, τότε διαρκώς ζει ακυρώσεις, καταναλίσκεται και ξοδεύεται. Γι' αυτό και είναι κουρασμένος, μαλθακός, νωθός, χωρίς δύναμη για ζωή.
- Η αμαρτία είναι ένα ξεγέλασμα, ένα είδος ναρκωτικού, ένας ψεύτικος παράδεισος.
- Η αμαρτία έχει την ίδια συμπτωματολογία με μια ναρκωτική ουσία. Μετά την έντονη επιθυμία και την ευφορία φέρνει την κατάρθεια.
- Αυτό που αναπτρώνει τον πεσμένο από την αμαρτία άνθρωπο είναι η μετάνοια.
- Με τη μετάνοια η ψυχή του ανθρώπου αποκαθίσταται, εξυγιαίνεται.
- Η σωματική εγκράτεια πριν από τον γάμο δεν τηρείται πάντα από αγάπη προς τον Χριστό, κάτι που θα ωφελούσε τον άνθρωπο. Πολλές φορές τηρείται για να ενισχύσει ο άνθρωπος τον εγωισμό του.
- Η εποχή μας νομιμοποιεί τα πάντα αλλά δεν μας μαθαίνει να αγαπούμε και άρα να ζούμε.
- Η εποχή μας είναι εξαιρετικά σεξιστική και μηχανιστική και καθόλου ερωτική.
- Αν κάποιος έχει τη φιλοτιμία να κάνει έναν αγώνα χωρίς να έχει επίγνωση Χριστού, ο Χριστός βλέποντας τη φιλοτιμία αυτού του ανθρώπου μπορεί στην πορεία να τον οικονομήσει και να τον φωτίσει.
- Η κατά Θεόν σωματική εγκράτεια δεν είναι στέρηση. Είναι ερωτική πληρότητα. Αλλά και η απώλεια της εγκράτειας δεν είναι πάντα έρωτας. Πολλές φορές είναι ξόδεμα ζωής.
- Ως εικόνα του Θεού ο άνθρωπος είναι πλασμένος με νου αυτεξούσιο, αυτοσυνείδητο και

ηθικά ελεύθερο. Γιατί με αυτά είμαστε άξιοι της υψηλής κλήσης του Θεού, της υψηλής θέσης για την οποία ο Θεός μάς έχει προορίσει. Έχουμε κληθεί από τον Θεό να Του μοιάσουμε και οφείλουμε να σεβαστούμε αυτή την κλήση. (Άγιος Νεκτάριος)

- Ο άνθρωπος πλάστηκε με τη δυνατότητα να είναι ηθικά ελεύθερος και οφείλει να είναι ηθικά ελεύθερος. Η ηθική ελευθερία εξευγενίζει τον άνθρωπο και τον ανυψώνει σε θέση στην οποία κανένα από τα ζώα δεν μπορεί να ατενίσει. (Άγιος Νεκτάριος)
- Χωρίς την ηθική ελευθερία, με ασυνειδησία και νωθρότητα ο άνθρωπος θα ήταν δούλος των παθών του. Όπως και είναι ο άνθρωπος δούλος των παθών του, όταν δεν αξιοποιεί αυτό το δώρο του Θεού.
- Όποιος έχει εξαρτήσεις και είναι ανελεύθερος υπόκειται στα ένστικτά του και αδυνατεί να κινηθεί προς το αγαθό, αφού είναι υπόδουλος στις έμφυτες ορμές. Όταν οι ορμές τού επιβάλλουν να επιλέξει το πάθος και όχι την αρετή, αχρηστεύεται η δύναμη του νοητικού, που σκοπό έχει να διακρίνει την ποιότητα των πράξεών του. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η συνήθεια του ανθρώπου στα ένστικτά του και στα πάθη του αχρηστεύει την ικανότητα του μυαλού του να διακρίνει το καλό και το κακό.
- Όταν ο άνθρωπος παύει να διακρίνει το καλό και το κακό, σιγά σιγά νομιμοποιεί το κακό.
- Η δουλική υποταγή στις έμφυτες ορμές και ο λογικός νους είναι δύο έννοιες που αλληλοαποκλείονται, γιατί εκφράζουν δυνάμεις που η μία ανταγωνίζεται της άλλης. Ο λογικός νους έρχεται να ελέγξει και να υποτάξει τις ορμές του ανθρώπου. Άλλωστε ο άνθρωπος είναι λογικό ον.
- Η έννοια του λογικού συνεπάγεται και την έννοια του αυτεξούσιου. Άρα ο άνθρωπος δεν πρέπει να υπακούει στις έμφυτες ορμές του, γιατί το πνεύμα είναι φύσει ελεύθερο και ανεξάρτητο και δεν υποτάσσεται σε τίποτα. (Άγιος Νεκτάριος)
- Όταν ο άνθρωπος υπακούει στις ορμές και στα πάθη του, τότε καταστρατηγεί τη λογική του, χάνει την ελευθερία του και παύει να είναι λογικό ον.

08 - 01 - 2018

- Τα χαρακτηριστικά του ηθικά ελεύθερου είναι η ηθική ανεξαρτησία, η αγαθότητα, η αγνεία, η σεμνότητα, η ηθική ανδρεία, η δύναμη της θέλησης, η αυταπάρνηση, το αήττητο ως προς την αμαρτία, το ανένδοτο ως προς την τήρηση του θελήματος του Θεού, το αυτοκρατορικό και το αυτεξούσιο. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο ηθικά ελεύθερος άνθρωπος είναι αληθινή εικόνα του Θεού, αφού έγινε ηθικό ομοίωμα Του. Η θέλησή του ταυτίστηκε με το θείο θέλημα, αφού αυτό είναι γραμμένο στην καρδιά του ως ηθικός νόμος και τοποθετημένο ως πόθος του απόλυτα αγαθού. (Άγιος Νεκτάριος)
- Χωρίς τον πόθο του απόλυτα αγαθού δεν έχει νόημα τίποτα, καμία προσπάθειά μας.
- Όταν η καλοσύνη μας δεν έχει την προοπτική της αγάπης του Θεού, τότε μας κουράζει.
- Τα μη και τα πρέπει στη ζωή μας δυναμώνουν, όταν υπάρχει αδυναμία νοήματος.

- Αν κάποιος τηρεί τους ηθικούς κανόνες χωρίς να δίνει σε αυτούς νόημα ζωής, είναι βέβαιο ότι κάποια στιγμή θα νιώσει καταπιεσμένος και ή θα πάψει να είναι ηθικός ή θα σκληρύνει και θα κρίνει τους πάντες για να νιώθει δικαιωμένος.
- Τον θείο φωτισμό τον λαμβάνουμε, όταν πάψουμε να πιστεύουμε στον δικό μας λογισμό, στη δική μας εξυπνάδα.
- Η προσπάθεια ανάλυσης και κατανόησης του Θεού με τη δική μας λογική μάς μωραίνει.
- Η έλλειψη εμπιστοσύνης στον Θεό και η ιδέα ότι μόνοι μας μπορούμε να ελέγξουμε και να αναπτύξουμε τον εαυτό μας μάς κάνει ψυχαναγκαστικούς.
- Ο εσωτερικός κόσμος του ηθικά ελεύθερου ανθρώπου είναι λαμπρός.
- Τα πάθη είναι άλλοι θεοί που μας τυφλώνουν και δεν μας αφήνουν να δούμε τον Θεό. Η κάθαρση από τα πάθη είναι ο μόνος τρόπος να δούμε τον Θεό.
- Μακάριοι οι καθαροί τη καρδιά ότι αυτοί τον Θεόν όψονται. (Κύριος)
- Επειδή όλοι είμαστε μέσα στα πάθη μας, αυτό που μας καταξιώνει ενώπιον του Θεού είναι η βαθιά συναίσθηση της αμαρτωλότητάς μας και η μετάνοια.
- Ηθικά ελεύθερος είναι αυτός που δεν αμαρτάνει αλλά είναι και αυτός που, αν και αμαρτάνει, μετανοεί.
- Δυστυχώς ακόμη και την αμαρτία μας την ιδεολογικοποιούμε, δηλαδή τη δικαιολογούμε.
- Ο Θεός μάς θέλει απόλυτα δικούς Του. Ουσιαστικά και αληθινά.
- Ο δρόμος της πνευματικής ζωής είναι διαφορετικός για τον καθένα μας.
- Η απελπισία επέρχεται στον άνθρωπο από δαιμονική ενέργεια.
- Αυτός που γεύεται τη χαρά του Θεού θέλει να τηρεί με μεγαλύτερο ζήλο το θέλημά Του.
- Ο πνευματικός άνθρωπος δεν έχει ένταση, ταραχή, αγωνία, ενοχές, τοξικότητα. Είναι απαλός και άνετος. Κάνουν όλοι μαζί του και αυτός κάνει με όλους.
- Όταν εμπιστευόμαστε την πρόνοια του Θεού, "αναγκάζουμε" τον Θεό να δράσει.
- Μόνο αν έχουμε ειρήνη μέσα μας, μπορούμε να τη μεταδώσουμε στους άλλους.
- Ο ηθικά ελεύθερος άνθρωπος απολαμβάνει το κάλλος της Δημιουργίας. Η αγάπη προς τον πλησίον κατευθύνει τις πράξεις του και υπαγορεύει τα έργα του. Η καρδιά του χαίρεται με χαρά ανείπωτη και η ειρήνη βασιλεύει εντός του. (Άγιος Νεκτάριος)
- Αυτό που ίσως περισσότερο χαρακτηρίζει τον ηθικά ελεύθερο άνθρωπο είναι το ανάλαφρο της παρουσίας του και της κίνησής του.
- Το παράδοξο του κόσμου είναι ότι ονομάζει ελευθερία τη σκλαβιά και ονομάζει σκλαβιά την ελευθερία.
- Το να υπηρετούμε τα πάθη μας, όσο κι αν το ονομάζουμε ελευθερία, είναι δουλεία. Ενώ το να διψάμε για αληθινή ζωή και αυτή να βιώνουμε και να υπηρετούμε, απελευθερωμένοι από τα πάθη μας, είναι ελευθερία.
- Μόνο ένας αναγεννημένος με το Άγιο Πνεύμα άνθρωπος μπορεί να διακρίνει σωστά την ελευθερία από τη δουλεία.

- Ο εκούσια σκλαβωμένος από την αληθινή αγάπη άνθρωπος είναι ο πραγματικά ελεύθερος άνθρωπος.
- Μερικά από τα χαρακτηριστικά του ηθικά αιχμάλωτου ανθρώπου είναι η φιλοαμαρτία, η εξάρτηση από τα πάθη, η κακία, η τύφλωση, η αιχμαλωσία, η αναιδεια, η αλαζονεία, η δειλία, το θράσος, η ανανδρία, η ταπείνωση του άλλου, η αποτυχία, η ασέβεια, η αδικία, το ψεύδος και η αφροσύνη. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο δούλος των παθών του και των επιθυμιών του στερείται της ελευθερίας να είναι δούλος του προσώπου και της σχέσης.
- Το να πέσει κάποιος και να παραδοθεί στα πάθη είναι έσχατη δουλεία, αφού ελευθερία είναι μόνο η κυριαρχία πάνω σε αυτά. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Όταν ο άνθρωπος είναι δούλος των παθών, χάνει την αρχοντιά του, την αξιοπρέπειά του, την ομορφιά της ψυχής του.
- Η αποκατάσταση της ομορφιάς της ψυχής του ανθρώπου είναι η μετάνοια.
- Κυρίως τα μάτια του ανθρώπου είναι αυτά που μαρτυρούν ποια είναι η κατάστασή του, ποιος είναι ο εσωτερικός του κόσμος.
- Τα πάθη της ψυχής του διεφθαρμένου ανθρώπου είναι αποτυπωμένα με ζωηρά χρώματα στο πρόσωπό του. Αλλά και όλη η εμφάνισή του, όλη η στάση του, όλη η κίνησή του μαρτυρούν το πρόβλημα.
- Ο ηθικά αιχμάλωτος άνθρωπος απασχολεί τον νου του και ευχαριστείται με τα χαμηλά και μάταια, τα οποία απολυτοποιεί και εξιδανικεύει, και όχι με τα υψηλά και αιώνια.
- Ο νους του ηθικά αιχμάλωτου ανθρώπου, θολωμένος από το σκοτάδι της αμαρτίας, πλανιέται μέσα στους διαλογισμούς του και γεννάει στρεβλές σκέψεις. (Άγιος Νεκτάριος)
- Να έχουμε αυτοέλεγχο στον λόγο μας. Να μην είμαστε φλύαροι και να προσέχουμε τι λέμε και πώς το λέμε.
- Να μην αφήνουμε το μυαλό μας να γυρνάει από δω κι από κει. Να το έχουμε "μαζεμένο" και να μην το ταλαιπωρούμε με κάθε ασήμαντη αφορμή.
- Ο αγώνας μας ενάντια στα πάθη είναι πνευματικός, όταν γίνεται για τον Θεό και όχι για να νιώθουμε καθαροί. Και όταν γίνεται γνωρίζοντας ότι την κάθαρση από τα πάθη την κάνει ο Θεός και όχι εμείς με τις δυνάμεις μας.
- Το Άγιο Πνεύμα είναι φωτιά που καίει τα πάθη μας.
- Οι αμαρτίες και τα πάθη έρχονται, όταν βρίσκουν μέσα μας κάποια κενά που εμείς αφήσαμε να υπάρχουν και που στην ουσία είναι το κενό του Θεού, η έλλειψη του Θεού.
- Η αμαρτία είναι μια ανοησία, είναι ένας "αέρας κοπανιστός".
- Πίσω από μια αμαρτία να προσπαθούμε να βρούμε τις αιτίες που οδήγησαν σε αυτήν.
- Η αλήθεια είναι αιώνια. Η ερμηνεία της οφείλει να προσαρμόζεται σε κάθε εποχή και σε κάθε άνθρωπο.

15 - 01 - 2018

- Έχει μεγάλη σημασία ο λόγος για τον οποίο κάνουμε κάτι. Πάντα υπάρχει κάποιος λόγος.
- Η άσκηση που προτείνει η Εκκλησία μας δικαιώνεται, γιατί περιέχει την αγάπη για τον Χριστό και την προσδοκία για τον Χριστό.
- Η αυταπάτηση για τον Χριστό δεν είναι άρνηση αλλά θέση. Αυτός που αρνείται τον εαυτό του για τον Χριστό, το κάνει γιατί θέλει να είναι αληθινά ζωντανός και ελεύθερος.
- Αυτό που ελευθερώνει τον άνθρωπο είναι το νόημα στη ζωή του.
- Η αλήθεια ελευθερώνει τον άνθρωπο. Η ελευθερία είναι η γνώση της αλήθειας.
- Η ελευθερία δεν είναι ένα ψυχολογικό γεγονός. Αληθινά ελεύθερος δεν είναι αυτός που κάνει ό,τι θέλει, αλλά αυτός που η αγάπη του Θεού τον ελευθερώνει.
- Συναντάμε και γευόμαστε τον Χριστό, όχι διαβάζοντας κάποια βιβλία και κατανοώντας κάποιες έννοιες περί του Θεού. Συναντάμε και γευόμαστε τον Χριστό, εφαρμόζοντας το θέλημά Του και μετέχοντας στη ζωή Του.
- Αν αυτό που κάνουμε δεν είναι ζωή και δεν έχει αλήθεια, τότε είμαστε αιχμάλωτοι στο τίποτα, εγκλωβισμένοι στην άγνοιά μας.
- Χρειαζόμαστε την αλήθεια που μας ξεπερνάει. Και αυτή η αλήθεια δεν είναι μία γνώση, δεν είναι μία ιδέα, είναι ένα πρόσωπο. Είναι το πρόσωπο του Χριστού.
- Το πρόσωπο του Χριστού αποκαλύπτεται σε όλους, αλλά εμείς δεν είμαστε όλοι δεκτικοί αυτής της αποκάλυψης, εξαιτίας των παθών μας. Αυτά μας εμποδίζουν να δούμε τον Χριστό.
- Τα πάθη μας εμποδίζουν τον Χριστό να γίνει σε μας ορατός και να κατοικήσει μέσα μας.
- Όποιος αμαρτάνει είναι δούλος της αμαρτίας. Αν επιθυμούμε να είμαστε ελεύθεροι, οφείλουμε να ακολουθήσουμε τον σωτήρα Χριστό. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η ψυχή του κάθε ανθρώπου, ακόμα και αυτού που φαίνεται πολύ αμαρτωλός ή και που πολεμάει τον Θεό, θέλει την αλήθεια, θέλει το φως.
- Είναι φυτεμένος μέσα μας ο πόθος για την αλήθεια.
- Και ο πιο αμαρτωλός άνθρωπος, ακόμη και ο μεγαλύτερος εγκληματίας, τον Θεό θέλει αλλά με λάθος τρόπο.
- Τα πάθη μας είναι υποκατάστατα του Θεού.
- Όταν κατηγορούμε κάποιον αμαρτωλό, φανερώνουμε το δικό μας πρόβλημα, ότι δηλαδή εμείς δεν έχουμε τον Θεό και γι' αυτό δεν μπορούμε να Τον δείξουμε στον άλλον.
- Μέσα από το να κατηγορούμε τον άλλον για τις αμαρτίες του, προσπαθούμε να καλύψουμε τη δική μας ενοχή που δεν έχουμε τον Θεό.
- Όσο περισσότερο Θεό έχουμε, τόσο λιγότερο κατηγορούμε τους άλλους για αμαρτίες.
- Η βάση όλων των εξαρτήσεων είναι η κατάθλιψη, η έλλειψη νοήματος.
- Πίσω από κάτι άσχημο που μας ξεστομίζει ένας άνθρωπος να προσπαθούμε να καταλάβουμε τι πραγματικά θέλει να μας πει, το οποίο μπορεί να είναι τελείως διαφορετικό.
- Όταν αγαπάμε, ερμηνεύουμε τη συμπεριφορά του άλλου διαφορετικά από ό,τι φαίνεται.

- Όταν έχουμε το πνεύμα του Θεού μέσα μας, είναι διαφορετικός ο τρόπος που βλέπουμε τον άλλον και που τον προσεγγίζουμε.
- Η απόδειξη της αγάπης μας προς τον Θεό είναι η τήρηση των εντολών Του.
- Αυτός που λέει ότι αγαπά τον Θεό και δεν αγαπά τον αδελφό του είναι ψεύτης. Ούτε τον Θεό αγαπάει. Πώς μπορεί να λέει ότι αγαπά κάποιον που δεν βλέπει, όταν δεν αγαπά κάποιον που βλέπει. (Ιωάννης ο Θεολόγος)
- Ακολουθούμε τον Χριστό, όταν ταυτίζουμε τη θέλησή μας με τη θέλησή Του, έτσι ώστε, όταν ενεργούμε, να ενεργεί μέσα μας όχι το δικό μας θέλημα αλλά το θέλημα του Θεού. Δεν ζούμε δηλαδή εμείς, αλλά ζει μέσα μας ο Χριστός. (Άγιος Νεκτάριος)
- Αυτοί που νομίζουν ότι είναι χριστιανοί επειδή φέρουν το όνομα του Χριστού αλλά απέχουν πολύ από το να συμμορφώνουν το θέλημά τους στο θείο θέλημα, πλανώνται.
- Είμαστε αληθινοί χριστιανοί, μόνο αν η ζωή μας μαρτυρεί το πνεύμα του Χριστού.
- Το περιεχόμενο της καρδιάς μας και το πού αυτή ανήκει φανερώνεται από το πώς είναι δομημένη η ζωή μας, ποιες είναι οι αξίες μας, τα κριτήριά μας, οι στόχοι μας, τα κίνητρά μας.
- Τον Χριστό και την Ορθοδοξία πρώτα με τη ζωή μας ομολογούμε και μετά με το στόμα μας. Οι Πατέρες μας πρώτα εξαγνίζονταν από τα πάθη στο όνομα του Χριστού και μετά δογματίζαν και μιλούσαν για δόγματα.
- Σε τίποτα δεν ωφελούν τα ορθά διδάγματα και δόγματα, αν αμελούμε τον βίο και τον τρόπο ζωής. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Θα δικαιωθούν όχι αυτοί που ακούν τον νόμο του Θεού αλλά αυτοί που τον πράττουν. (Απόστολος Παύλος)
- Να γίνετε τηρητές του λόγου και όχι μόνο ακροατές, γιατί το δεύτερο είναι παραλογία και εξαπάτηση του εαυτού. Αυτός που είναι μόνο ακροατής και όχι τηρητής μοιάζει με άνθρωπο που αντιλήφθηκε τον εαυτό του απλώς κοιτάζοντας στον καθρέφτη. (Ιάκωβος ο Αδελφόθεος)
- Η γνώση περί του Θεού χωρίς ενάρετη πολιτεία είναι πλάνη. (Άγιος Νεκτάριος)
- Όπως ο ασθενής που κάνει τις ιατρικές εξετάσεις χωρίς να ακολουθεί τη φαρμακευτική αγωγή δεν θεραπεύεται, έτσι και ο χριστιανός που γνωρίζει τον λόγο του Θεού χωρίς να τον τηρεί δεν μπορεί να προχωρήσει πνευματικά.
- Να νοιαζόμαστε για τον κάθε δυσκολεμένο άνθρωπο. Να προσπαθούμε να τον βοηθήσουμε και να τον αναπαύουμε.
- Η μετάνοια είναι αλλαγή στάσης ζωής, αλλαγή θησαυρού ζωής.
- Βασικό για να έχουμε μια πορεία πνευματική είναι το να αναγνωρίζουμε τα λάθη μας.
- Ανώτερος ακόμη και από αυτόν που βλέπει αγγέλους είναι αυτός που βλέπει τις δικές του αμαρτίες. (Πατέρες)
- Αυτός που παραδέχεται ότι είναι αμαρτωλός και ζητεί από τον Θεό να τον ελεήσει δεν μπορεί παρά να ελεεί κι αυτός τους άλλους και να είναι επιεικής μαζί τους.
- Αυτός που είναι σε αληθινή μετάνοια δεν σκανδαλίζεται από τίποτα.

- Αυτοί που σκανδαλίζονται είναι αμετανόητοι και υποκριτές. Και επειδή οι περισσότεροι που σκανδαλίζονται είναι "της Εκκλησίας", στην Εκκλησία υπάρχουν και οι περισσότεροι αμετανόητοι και υποκριτές.
- Στον πνευματικό μας αγώνα, αν κάνουμε αυτά που μπορούμε, ο Θεός θα μας βοηθήσει να κάνουμε και αυτά που δεν μπορούμε.
- Ο Θεός είναι τόσο ευγενικός και διακριτικός που, όταν Τον διώχνουμε, φεύγει αλλά και συνεχίζει να είναι ανοιχτός και να μας περιμένει.
- Ο διάβολος πριν να αμαρτήσουμε μας παρουσιάζει τον Θεό ως συγχωρητικό, ενώ μετά την αμαρτία μάς Τον παρουσιάζει ως αυστηρό κριτή. Ενεργεί έτσι ο διάβολος, γιατί ο σκοπός του είναι να μας οδηγήσει στην απόγνωση.
- Μπορούμε να στραφούμε στον Θεό, όχι μόνο γευόμενοι τη γλύκα του Θεού, αλλά και γευόμενοι την πίκρα της αμαρτίας μας και του κενού μας.
- Το πιό της αμαρτίας είναι γλυκό μόνο στην αρχή. Τελικά είναι πικρό και βασανιστικό.
- Μπορούμε να πείσουμε κάποιον, μόνο αν του μεταφέρουμε τη δική μας εμπειρία.
- Η εμπειρία των αγίων μάς δίνει τη χαρά και την ελπίδα ότι κι εμείς μπορούμε να γευτούμε αυτό που γεύτηκαν εκείνοι.
- Σε ζευγάρι που ο ένας θέλει να κάνει πνευματική ζωή και ο άλλος όχι χρειάζεται από τον πρώτο πολλή διάκριση και προσευχή αλλά και υποχωρητικότητα (αποφυγή τσακωμών), ειδικά όταν το ζευγάρι έχει και παιδιά.
- Υπάρχουν και άλλες μορφές εκκλησιασμού για τις δύσκολες περιπτώσεις, όπως π.χ. όταν σε μια οικογένεια ο ένας εμποδίζει τον άλλον να εκκλησιαστεί. Μια τέτοια μορφή εκκλησιασμού είναι η περισσότερη και θερμότερη προσευχή.
- Να οικοδομούμε μια υγιή προσωπικότητα που να εκπέμπει φως, ποιότητα, ομορφιά, άνοιξη. Έτσι θα έχουμε τον θαυμασμό και τον σεβασμό αυτών με τους οποίους σχετιζόμαστε.

22 - 01 - 2018

- Ο χριστιανισμός δεν είναι σύστημα φιλοσοφικό ούτε στηρίζεται μόνο στη γνωστική δυνατότητα του ανθρώπου, αλλά περισσότερο στη θέληση και στα συναισθήματά του. Διότι δεν έχει ως αρχή του απλά τη μόρφωση του πνεύματος (του νου), αλλά και τη διάπλαση της καρδιάς. Και ζητά τη συνεργασία της θέλησης των πιστών, ώστε όχι μόνο να γνωρίζουν τις θεωρίες του, αλλά και να τις εφαρμόζουν. (Άγιος Νεκτάριος)
- Ο χριστιανισμός δεν είναι ιδέες, σκέψεις, ανακάλυψη και εφεύρεση ανθρώπινη, δεν είναι καλλιέργεια του πνεύματος, δηλαδή κατανόηση και κατάκτηση ανθρώπινη. Ο χριστιανισμός είναι αποκάλυψη και φανέρωση του Θεού.
- Ένας σπουδαίος θεολόγος και αναλυτής των δογμάτων της Εκκλησίας που κάνει στον κόσμο θεωρητικές προτάσεις ζωής μπορεί να είναι ένας πολύ εμπαθής άνθρωπος.
- Ο μεγαλύτερος θεολόγος είναι ο διάβολος. Ξέρει τα πάντα για την αλήθεια του Θεού,

αλλά δεν ταπεινώνεται και έτσι δεν μπορεί να μετέχει, να κοινωνήσει της αγάπης του Θεού.

- Άλλο η κατανόηση της αλήθειας και άλλο η μετάνοια και η βίωση της αλήθειας.
- Αυτός που γνωρίζει και κατανοεί πολλά, μόνο αν έχει καρδιά ταπεινή και γεμάτη αγάπη, αποφεύγει την υπεροψία.
- Όταν η θέληση του ανθρώπου συνεργάζεται με τη χάρη του Θεού, τις πνευματικές αξίες, τότε γίνεται πράξη η πνευματική ζωή.
- Η γνώση της θεωρίας χωρίς την ανάλογη πράξη είναι πολύ μεγάλο πρόβλημα.
- Να κάνουμε περισσότερα καλά και ηθικά από αυτά που λέμε. Στην αντίθετη περίπτωση, εκτός των άλλων, γεμίζουμε και με ψυχολογικά προβλήματα.
- Αν αναζητούμε την αλήθεια, οφείλουμε να γνωρίζουμε ότι η αλήθεια μας ξεπερνάει και άρα δεν μπορούμε ούτε να την κατακτήσουμε ούτε να την ανακαλύψουμε.
- Ο Θεός αποκαλύπτεται όχι διά της ουσίας Του αλλά διά των ενεργειών Του. Και την αποκάλυψη αυτή την κάνει μόνο στους ταπεινούς ανθρώπους.
- Τα μυστήρια της Εκκλησίας, ακόμα και αυτό της εξομολόγησης, δεν επιδρούν σε μας μαγικά και νομικίστικα. Για να επιδράσουν, προϋποθέτουν τη δική μας αλλοίωση.
- Ο χριστιανισμός επαγγέλλεται να φιλιώσει τον άνθρωπο με τον Θεό, να αναδείξει τον άνθρωπο εικόνα και ομοίωμα του Θεού, να τον ανεβάσει στον Ουρανό και να του χαρίσει την αιωνιότητα και την αθανασία. (Άγιος Νεκτάριος)
- Τα διάφορα φιλοσοφικά συστήματα δεν μπορούν να ξεπεράσουν τον θάνατο, δεν έχουν ουσιαστική λύση για το μεγάλο αυτό πρόβλημα του ανθρώπου.
- Το κέντρο της μετάνοιας είναι ο Χριστός και το ζητούμενο της μετάνοιας είναι η συμφιλίωσή μας με τον Χριστό, όχι η απενοχοποίησή μας.
- Το ζητούμενο σε μια σχέση είναι ο σεβασμός και η ανάδειξη του προσώπου του άλλου.
- Για να δώσουμε αγάπη οφείλουμε προηγουμένως να έχουμε διαφυλάξει τα όρια.
- Η υποχωρητικότητα και η σιωπή δεν είναι πάντα από αγιότητα. Μπορεί να είναι από αδυναμία ή σκοπιμότητα συμφεροντολογική. Σε όλα χρειάζεται διάκριση.
- Σε μία σχέση, αν επιτρέπουμε στον άλλον να μας καταστρατηγεί τα όρια, στο τέλος θα βγει ένταση, απωθημένα και μεγαλύτερη οργή και επιθετικότητα, αφού δεν είμαστε άγιοι.
- Ένας άνθρωπος που έχει απωθημένα, που νιώθει θιγμένος και αδικημένος δεν μπορεί να δώσει ολόκληρο και υγιή τον εαυτό του σε κάποιον άλλον. Γι' αυτό χρειάζονται τα όρια.
- Πριν μιλήσουμε στον άλλον και εξηγηθούμε μαζί του, οφείλουμε προηγουμένως να θεραπεύσουμε τη διάθεσή μας και το κίνητρο της καρδιάς μας και να τον έχουμε καταλάβει.
- Καταλαβαίνουμε τον άλλον στον βαθμό που καταλαβαίνουμε και τον εαυτό μας.
- Άλλο μιλάω και συζητώ κι άλλο μουρμουρίζω, γκρινιάζω και κάνω παράπονα.
- Για να μιλήσουμε σε κάποιον, να επιλέγουμε την κατάλληλη στιγμή που και οι δύο θα είμαστε έτοιμοι για μια σωστή επικοινωνία. Μερικές φορές η σιωπή είναι προτιμότερη.
- Ό,τι δεν μας ελευθερώνει δεν μας σώζει.

- Αν η αμαρτία σου δίνει ειρήνη, συνέχιζε να αμαρτάνεις. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όταν νιώθουμε τον Θεό ως ταλαιπωρία, έχουμε λάθος ιδέα για τον Θεό. Και στο τέλος αρνούμαστε αυτόν τον Θεό της ταλαιπωρίας που έχουμε στο μυαλό μας, νομίζοντας ότι αρνούμαστε τον πραγματικό Θεό.
- Αν νιώθουμε ότι καταπιεζόμαστε από τον Θεό, δεν μπορούμε να σχετισθούμε μαζί Του.
- Ο χριστιανισμός είναι μια πρόκληση αυταπάρνησης και θυσίας στο όνομα του Χριστού και με τον τρόπο του Χριστού.
- Η άρνηση της κατάκρισης, του κουτσομπολιού και της εκμετάλλευσης του άλλου και η προθυμία της προσφοράς και της ανάπαυσης του άλλου είναι τρόπος του Χριστού. Και είναι η μεταμόρφωση της θεωρίας σε πράξη.
- Ο Θεός αγαπάει όποιον προσπαθεί και ενισχύει την προσπάθειά του. (Άγιος Νεκτάριος)
- Εμείς να κάνουμε αυτό που μπορούμε χωρίς άγχος και το υπόλοιπο να το αφήνουμε στον Θεό. Η προσπάθεια μετράει και είναι δική μας. Το αποτέλεσμα είναι του Θεού.
- Ο μεγάλος εχθρός που δεν μας αφήνει να προχωρήσουμε πνευματικά είναι η ραθυμία.
- Η ραθυμία και η απόγνωση πάνε μαζί.
- Να απαρνηθούμε τα έργα του σκότους και να συνδεθούμε με τα έργα της αρετής, αλλά πάντα στο όνομα του Χριστού, με την έμπνευση και το στήριγμα του Χριστού και με την προοπτική του Χριστού. (Απόστολος Παύλος)
- Όταν έχουμε σχέση με τον Χριστό, καταλαβαίνουμε πόσο σημαντικοί είμαστε, πόση αξία έχει η καρδιά μας και πόσο οφείλουμε να την προστατεύουμε.
- Για την οικοδόμηση μιας σχέσης εμπιστοσύνης χρειάζεται πολύς κόπος. Στη ζωή μας μπορεί να βρεθούν ένας ή δύο άνθρωποι που θα εμπιστευθούμε και θα αφεθούμε τελείως.
- Η εμπιστοσύνη που δύο άνθρωποι χτίζουν πολλά χρόνια μπορεί σε μία μέρα να χαθεί.
- Οι περισσότεροι άνθρωποι είμαστε πληγωμένοι και ταλαιπωρημένοι. Και συχνά αυτός είναι ο λόγος που βγάζουμε άμυνα και σκληρότητα.
- Να μην φοβόμαστε να ανοιχθούμε στον Θεό. Ο Θεός είναι η χαρά μας και όχι ο εχθρός της χαράς μας.

29 - 01 - 2018

- Η αμαρτία είναι μεγάλο κακό, γιατί δηλητηριάζει την ψυχή, βάζοντας μέσα της νοσογόνα σπέρματα. Τη λιώνει, τη διαφθείρει και τέλος την οδηγεί σε θάνατο. Όπως οι ασθένειες φθείρουν σοβαρά τα σώματα και τα θανατώνουν, έτσι και οι αμαρτίες την ψυχή. (Άγιος Νεκτάριος)
- Οι αμαρτίες δημιουργούν προσδοκίες που δεν πραγματοποιούνται, με αποτέλεσμα να έχουμε εσωτερικές συγκρούσεις και ψυχολογικά προβλήματα.
- Η αμαρτία δεν έχει αλήθεια, γι' αυτό δεν αναπαύει την ψυχή. Προς στιγμήν ο άνθρωπος φαίνεται να ευφραίνεται από την αμαρτία, όμως στη συνέχεια αφήνεται κενός.

- Η ψυχή του ανθρώπου έχει ανάγκη από ανάπαυση και πληρότητα, όμως ό,τι δεν έχει αλήθεια οδηγεί σε κούραση, ξόδεμα και φθορά.
- Η αλήθεια είναι αυτό που δεν μπορούμε να το ξεχάσουμε, αυτό που δεν φθείρεται, που είναι διαχρονικό, που έχει αιωνιότητα.
- Η ασθενής ψυχή, καθώς είναι βεβαρημένη από τα πάθη, πάντα παραδίνεται στην αμαρτία, μένοντας ανίσχυρη να αντικρίσει το φως της αλήθειας. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η μεγαλύτερη αμαρτία και νίκη του διαβόλου στον άνθρωπο είναι η απόγνωση.
- Αυτό που βοήθησε τον Άσωτο Υιό της παραβολής να επιστρέψει στο σπίτι ήταν η εμπειρία του πατέρα του, η μνήμη της πατρικής αγάπης που γεύτηκε.
- Αυτό που τελικά μας σώζει είναι η αίσθηση ότι ο Θεός είναι πατέρας.
- Οι γονείς αυτό που κυρίως οφείλουν να δώσουν στα παιδιά τους είναι η βαθιά εμπειρία της ύπαρξης πατέρα και μητέρας. Και με την οικοδόμηση εμπιστοσύνης στη σχέση τους με τα παιδιά τους θα μπορέσουν να δημιουργήσουν τη δυνατότητα προσωπικής εξέλιξης και ανάπτυξης των παιδιών.
- Κάθε σχέση χρειάζεται την οικοδόμηση εμπιστοσύνης, ακόμα και η σχέση με τον Θεό.
- Οι κανόνες στην Εκκλησία είναι στην πραγματικότητα δείκτες ζωής. Είναι ό,τι και οι ιατρικές οδηγίες για τον ασθενή άνθρωπο.
- Αυτοί που νοσούν στην ψυχή και είναι το βλέμμα της διάνοιάς τους άρρωστο καίγονται από το φως της αλήθειας και δεν μπορούν να το ατενίσουν. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Η θεραπεία του άρρωστου πνευματικά ανθρώπου χρειάζεται διάκριση, λεπτότητα και απαλότητα εκ μέρους αυτού που προσπαθεί να τον βοηθήσει. Όπως και σε ένα νεογέννητο παιδί που δεν δίνουμε αμέσως να φάει κρέας.
- Άλλο τα λόγια που μπορώ να πω στον άλλον και άλλο το βίωμα που του μεταδίδω.
- Οι άνθρωποι δεν είναι πάντα έτοιμοι να ακούσουν την αλήθεια. Αν θέλουμε οπωσδήποτε να τους πούμε την αλήθεια, οφείλουμε προηγουμένως να καταλάβουμε το μέγεθος της αφομοιωτικής τους ικανότητας τη δεδομένη στιγμή.
- Η πρόσκληση του Θεού, που είναι προς όλους, εκλαμβάνεται από πολλούς ως αποπομπή.
- Ο ήλιος, που για τους ζωντανούς οργανισμούς είναι πηγή ζωής, για τους νεκρούς οργανισμούς είναι αιτία αποσύνθεσης. Έτσι λειτουργεί και η αγάπη του Θεού.
- Ακόμη και οι σωματικές ασθένειες πολλές φορές οφείλονται στην εσωτερική ταλαιπωρία του ανθρώπου εξαιτίας αμαρτιών. (Κλήμης ο Αλεξανδρεύς)
- Όπως η γεωργία μεταβάλλει τις ποιότητες των φυτών, έτσι και η φροντίδα να πλαισιωθεί η ψυχή με αρετή μπορεί να συγκρατήσει κάθε είδος ασθένειας. (Μέγας Βασίλειος)
- Η αμαρτία είναι ασθένεια και σκοτάδι.
- Η ψυχή χρειάζεται να φωτισθεί για να καταλάβει πού είναι η ζωή και πού ο θάνατος, τι θα της δώσει ανάπαυση και χαρά και τι θα την ταλαιπωρήσει.
- Αμαρτία είναι ο χωρισμός, η απομάκρυνσή μας από τον Θεό. Είναι η διάθεσή μας να

έχουμε άλλους θεούς, που πολλές φορές είναι προβολές του εαυτού μας. Με άλλα λόγια, αμαρτία είναι η αυτοθέωσή μας, η ειδωλοποίηση του εαυτού μας.

- Τον άνθρωπο που αμαρτάνει ο διάβολος τον παρασύρει σε αυτό. (Ευαγγελιστής Ιωάννης)
- Το να αμαρτάνουμε είναι ανθρώπινο. Το να επιμένουμε όμως στην αμαρτία δεν είναι ανθρώπινο, αλλά καθ' ολοκληρίαν σατανικό. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Η απόλαυση της αμαρτίας είναι πρόσκαιρη και ακολουθείται από πολλή θλίψη. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Ο εθισμός στην αμαρτία αρρωσταίνει τον μηχανισμό της ύπαρξής μας.
- Η ηθική του Θεού είναι διαφορετική από την ηθική του κόσμου. Στους βίους των αγίων το βλέπουμε συχνά αυτό.
- Η μετάνοια δεν μετριέται με την ποσότητα του χρόνου αλλά με το βάθος της.
- Η ηδονή στην αμαρτία δεν υπάρχει, γιατί αμέσως μετά την πραγματοποίηση της επιθυμίας η ηδονή φεύγει. Είναι σαν τη σκιά μας που δεν μπορούμε ποτέ να τη φτάσουμε. Τότε αφήνει τον άνθρωπο απογυμνωμένο και έρχεται η συνείδηση ως σκληρός κατήγορος, σαν να έχει αναλάβει χρέη δημίου, και τον κατατρώγει έτσι που είναι βουτηγμένος στην αμαρτία, απαιτώντας να του επιβάλει τη βαρύτερη ποινή. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Η αμαρτία είναι ό,τι πιο κουραστικό υπάρχει και μας ξοδεύει όλη την ενέργεια.
- Ο Χριστός καλεί εμάς τους κουρασμένους από την αμαρτία για να μας ξεκουράσει.
- Η ψευτοευσέβεια και η ψευτοεulάβεια μας απομακρύνουν από τον Θεό.
- Όπως οι σκιές ακολουθούν τα σώματα, έτσι και οι αμαρτίες ακολουθούν τις ψυχές, αποκαλύπτοντας καθαρά τις πράξεις τους. (Μέγας Βασίλειος)
- Η μεγαλύτερη ομορφιά είναι η αρετή και η μεγαλύτερη ασχήμια είναι η αμαρτία.
- Ο άνθρωπος που ζει μέσα στην αμαρτία, δηλαδή στο ψέμα, νιώθει βαρύς, κουρασμένος, κακοδιάθετος και είναι άσχημος.
- Ο χαριτωμένος άνθρωπος, αυτός που αγωνίζεται να ζει μακριά από την αμαρτία, έχει μια άλλη ομορφιά και λάμψη, που είναι αντανάκλαση της ομορφιάς και της λάμψης του Χριστού.
- Τα ενεργά μέλη της Εκκλησίας οφείλουμε να μαρτυρούμε την αγάπη του Θεού μεταδίδοντας το βίωμά μας. Πολλοί άνθρωποι που σε κάποια σχετικά μεγάλη ηλικία της ζωής τους ανοίχθηκαν στον Χριστό, από κάποια ενεργά μέλη της Εκκλησίας παραδειγματίστηκαν.
- Η Εκκλησία στο ξεκίνημα της Θείας Λειτουργίας με τα λόγια του ιερέα μάς δείχνει καθαρά ότι η ζωή μας είναι ένα ταξίδι με προορισμό τη Βασιλεία του Πατρός και του Υιού και του Αγίου Πνεύματος, που είναι ευλογημένη.
- Ό,τι ζούμε, εφόσον το κάνουμε αναφορά στον Χριστό, γυρνάει πάλι σε μας ως Χριστός και μας μεταμορφώνει. Ακόμη και τα υλικά πράγματα. Αυτό φανερώνεται στη Θεία Λειτουργία με το θαύμα της μεταβολής των Θείων Δώρων, όπου εμείς προσφέρουμε ευχαριστιακά στον Χριστό ψωμί και κρασί και Αυτός μας τα επιστρέφει ως το Σώμα και το Αίμα Του, δηλαδή μας δίνει τον εαυτό Του.

- Στους παντρεμένους, ο ένας σύζυγος είναι για τον άλλον ο ίδιος ο Χριστός και έτσι οφείλει να τον βλέπει.
- Όπως η αμαρτία αποτυπώνεται στα κύτταρά μας, έτσι και η προσευχή αποτυπώνεται στα κύτταρά μας και μας ενισχύει για τις δύσκολες στιγμές.
- Η αμαρτία πριν διαπραχθεί προκαλεί κάποια ντροπή. Αφού όμως διαπραχθεί, κάνει τον άνθρωπο περισσότερο αδιάντροπο και εξοικειωμένο μαζί της. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Χωρίς τον διάβολο, πριν από την αμαρτία υπάρχει η ντροπή της διάπραξης της και μετά την αμαρτία υπάρχουν το θάρρος και η παρρησία της εξομολόγησης. Ο διάβολος όμως έρχεται αυτά να τα αντιστρέψει, δηλαδή να βάλει το θράσος πριν την αμαρτία, για να μας ωθήσει στη διάπραξή της, και την ντροπή μετά την αμαρτία, για να μας εμποδίσει να μετανοήσουμε. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Η ντροπή στην εξομολόγηση είναι βλακεία και εγωισμός. Είναι και πειρασμός, για να μας αποτρέψει από το να εξομολογηθούμε.
- Στους εθισμένους στην αμαρτία είναι μειωμένη η δύναμη για μετάνοια.
- Αν η αμαρτία σε ωφελεί, τότε συνέχισέ την. Αν όμως παραδέχεσαι ότι όντως σε βλάπτει, τότε γιατί επιμένεις στο κακό; (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Η αμαρτία μάς σπρώχνει χαμηλά. Αλλά έχουμε φάρμακα απέναντί της, κι αυτά είναι η ταπείνωση και η μετάνοια.
- Εμείς είμαστε ένα τραύμα και μια αμαρτία. Ο Θεός είναι η επιτυχία και η σωτηρία μας.
- Γευόμαστε τον Θεό μέσω της ταπείνωσης και της μετάνοιας.
- Αν κάνουμε τα πάντα σωστά για να κατηγορούμε τους άλλους, κυρίως τους κοντινούς μας ανθρώπους, τότε έχουμε μεγάλο πρόβλημα και είμαστε μακριά από τη σωτηρία.
- Η ταπείνωση μας σώζει, γιατί μας συνδέει με τον Θεό. Με την ταπείνωση λέμε: "Θεέ μου, δεν ζω χωρίς Εσένα".
- Ο Τελώνης θέλει τον Θεό, ώστε να έχει σχέση μαζί Του. Αντίθετα, ο Φαρισαίος θέλει τον Θεό, ώστε ο Θεός να τον αναγνωρίζει και να τον επιβραβεύει. Να του δίνει τα διαπιστευτήρια της καθαρότητας του βίου του.
- Ο ταπεινός μπορεί να ακούσει τον άλλον και να κάνει σχέση. Ο υπερήφανος όχι.
- Ο άνθρωπος, αν και συχνά αμαρτάνει, θέλει πάντα το αγαθό. Και ο λόγος που αμαρτάνει δεν είναι η κακία αλλά η αστοχία. Μπερδεύει δηλαδή το αγαθό με το μη αγαθό.
- Όταν κάποιος κάνει κάτι κακό, δεν το κάνει για να κάνει κακό, γιατί το κακό δεν έχει υπόσταση. Το κάνει, γιατί πιστεύει λανθασμένα ότι είναι καλό. (Ιωάννης ο Δαμασκηνός)
- Το κακό είναι η απουσία του αγαθού και υπάρχει μόνο ως άρνηση του αγαθού. Δηλαδή ουσιαστικά το κακό είναι ανύπαρκτο, δεν έχει υπόσταση.
- Ό,τι γίνεται γίνεται για το αγαθό ή για το νομιζόμενο ως αγαθό.
- Αν συνειδητοποιήσουμε ότι και αυτός που κάνει το κακό δεν είναι κακός αλλά είναι μπερδεμένος και βρίσκεται σε σύγχυση, και αν του αναγνωρίσουμε τις αγαθές προθέσεις και

δεν τον απορρίψουμε, θα του βγάλουμε άλλη διάθεση και άλλη έμπνευση. Και ίσως ακόμα τον βοηθήσουμε να μετανοήσει.

- Ο άνθρωπος που αισθάνεται τον Θεό ως τιμωρό δεν εμπιστεύεται την αγάπη Του και δεν έχει μετανοήσει. Όταν εμπιστευόμαστε την αγάπη του Θεού, δεν γίνεται να βλέπουμε τον Θεό ως τιμωρό.
- Τα λόγια μας μπορούν να μεταφέρουν ήθος ζωής στους άλλους, μόνο αν η καρδιά μας έζησε την προσωπική εμπειρία του Θεού και έχουμε συνδέσει τη ζωή μας με τον Θεό.

30 - 01 - 2018

- Οι άγιοί μας είναι η προέκταση του Χριστού και το Ευαγγέλιο στην πράξη. Με άλλα λόγια, οι βίοι των αγίων μας είναι άλλο ένα Ευαγγέλιο.
- Δεν σωζόμαστε εξαιτίας αυτού που φαινόμαστε, αλλά εξαιτίας αυτού που πραγματικά είμαστε. Ο Τελώνης της παραβολής είχε επίγνωση της αμαρτωλότητάς του και δεν έκρινε κανέναν, γι' αυτό και σώθηκε. Αντίθετα, ο Φαρισαίος, αν και τυπικά εντάξει απέναντι στον Θεό, πίστευε στη δική του δύναμη και κατέκρινε τον αδελφό του, γι' αυτό και καταδικάστηκε.
- Η αποφυγή της κατάκρισης είναι ο πιο εύκολος, ο πιο έξυπνος και ο πιο σύντομος δρόμος να γευτούμε τη χαρά του Θεού και να σωθούμε.
- Ο Θεός δεν πλησιάζεται τόσο με τα ασκητικά μας κατορθώματα, που μπορεί να κρύβουν και δαιμονική έπαρση, όσο με την αποφυγή της κατάκρισης.
- Ο άνθρωπος που έχει συντριβή δεν σκανδαλίζεται με τίποτα.
- Ο σκανδαλισμός είναι η μεγαλύτερη μορφή κατάκρισης, κρύβει δαιμονική έπαρση και είναι η βεβαιότητα της αμετανοησίας μας.
- Κατακρίνω σημαίνει ότι δεν αισθάνομαι τον άλλον ως μέλος του ίδιου σώματος με μένα, δηλαδή σημαίνει ότι δεν αγαπώ τον άλλον.
- Ο κύριος λόγος που η καρδιά μας στερείται την εμπειρία της αγάπης και της χαράς του Χριστού είναι η υπερηφάνεια, της οποίας το πιο γνήσιο τέκνο είναι η κατάκριση.
- Πίσω από κάθε λογισμό και λόγο κατάκρισης κρύβεται ο φθόνος, η ζήλια, η σύγκριση, η μνησικακία.
- Αν κάποιος βρίσκεται στην αμαρτία, δεν τον σώζει ο έλεγχός μας και η κατάκρισή μας, αλλά η προσευχή, η ενθάρρυνση και η παρηγοριά.
- Η Εκκλησία είναι το σώμα του Χριστού και η ενότητα είναι το πιο απαραίτητο στοιχείο της Εκκλησίας. Όταν κατηγορούμε-συκοφαντούμε ένα μέλος της Εκκλησίας, προσβάλλουμε την ενότητα και αμαρτάνουμε στον Χριστό.
- Ο Χριστός δεν πλησιάζεται με τον ίδιο τρόπο από όλους. Ο κάθε άνθρωπος έχει τον δικό του τρόπο και τα δικά του χαρίσματα. Η διαφορετικότητα δίνει ποικιλία και ομορφιά.
- Η διαφορετικότητα των χαρισμάτων δεν προσβάλλει την ενότητα αλλά την ομορφαίνει.
- Ακόμα κι αν κάποιος κάνει μια ολοφάνερη αμαρτία, να μην τον κρίνουμε, γιατί δεν

γνωρίζουμε ούτε τον αγώνα που μπορεί να έδωσε μέχρι να αμαρτήσει ούτε τη συντριβή και τη μετάνοια που μπορεί να είχε μετά την πτώση του.

- Η μεγαλύτερη αμαρτία που μπορεί να βιώνει ένας χριστιανός, η μεγαλύτερη πνευματική του απάτη είναι η σκληροκαρδία.
- Σκληρόκαρδος είναι αυτός που δεν δίνει ελπίδα σωτηρίας στον αμαρτωλό αδελφό. Αυτός που σκανδαλίζεται και προσπαθεί να επιβαρύνει ακόμα περισσότερο τη θέση του ανθρώπου, να του μεγαλοποιήσει τα παραπτώματα.
- Άνθρωπος του Θεού είναι αυτός που θέλει να δίνει ελπίδα στον καθένα. Αυτός που, όταν βλέπει τον μεγαλύτερο εγκληματία του κόσμου, ψάχνει τρόπο να του δώσει ελπίδες και αφορμές σωτηρίας. Είναι αυτός που ψάχνει ελαφρυντικά για τον κάθε αμαρτωλό.
- Αντίχριστος είναι αυτός που κρίνει και κατακρίνει, δηλαδή που κλέβει το δικαίωμα της κρίσης από τον Χριστό, ο οποίος μάλιστα ήρθε στον κόσμο, όχι για να τον κρίνει αλλά για να τον σώσει.

05 - 02 - 2018

- Οι δοκιμασίες που μας έρχονται ποτέ δεν υπερβαίνουν τις δυνάμεις μας. Ο Θεός ποτέ δεν αφήνει οι πειρασμοί να είναι μεγαλύτεροι από τις δυνάμεις μας.
- Η πλάνη μας από την αμαρτία οφείλεται στην αμέλεια. (Άγιος Νεκτάριος)
- Η αμέλεια είναι αυτό που μας εμποδίζει να αντισταθούμε στους πειρασμούς και, κατά συνέπεια, είναι αυτό που μας εμποδίζει να λειτουργήσουμε και να εξελιχθούμε. Αντίθετα, αυτό που μας ενισχύει για αγώνες πνευματικούς είναι η εγρήγορση.
- Η εγρήγορση είναι εξάσκηση των αισθητηρίων μας, αντίσταση στους πειρασμούς και πνευματική ενίσχυση-τροφοδοσία.
- Η εποχή μας, όπου όλα θέλουμε να γίνονται γρήγορα, ενισχύει την αμέλεια και τη ραθυμία, μας εξασθενεί ως πρόσωπα και μας αφαιρεί τη δύναμη να ζήσουμε και να χαρούμε.
- Η πτώση μας είναι στην ουσία η αυτονόμησή μας από τον Θεό.
- Ό,τι κάνουμε να είναι εν Χριστώ και συν Χριστώ. (Όσιος Πορφύριος)
- Η αυτόνομη και έξω από τη σχέση μας με τον Χριστό απόλαυση των δημιουργημάτων είναι δαπάνη, είναι ξόδεμα.
- Τα δημιουργήματα και τα υλικά αγαθά δεν είναι πρόβλημα. Πρόβλημα είναι ο λάθος λόγος που τα ζούμε, δηλαδή το ότι δεν τα έχουμε συνδέσει με τον Χριστό.
- Αν τη ζωή μας τη ζούμε με την προοπτική και την οπτική του Χριστού, δηλαδή αν τη ζούμε ευχαριστιακά, τότε αυτή χριστοποιείται.
- Αν ζούμε την πληρότητα και τη χαρά, το κακό και η αμαρτία δεν βρίσκουν χώρο να εισβάλουν μέσα μας. Το αντίθετο συμβαίνει όταν είμαστε αμελείς.
- Η πιο καθαρή προσέγγιση της πνευματικής μας πορείας είναι η ευθυνοκεντρική.
- Να μην ασχολούμαστε με τα πάθη μας, τους "εμετούς" μας, γιατί έτσι κλεινόμαστε στον

εαυτό μας, απονευρωνόμαστε πνευματικά και μειώνεται η δύναμή μας να αλλάξουμε.

- Όταν ο νους μας προσηλώνεται στον Θεό και γεμίζει ζωή, χαρά και φως, τα βέλη του πονηρού δεν έχουν τη δύναμη να μας πλήξουν.
- Αν στην Εκκλησία δεν νιώθουμε ότι είναι η αληθινή ζωή, καλύτερα, σαν τον Άσωτο Υιό, να επαναστατήσουμε και να φύγουμε. Το να μένουμε με το ζόρι δεν θα μας ωφελήσει.
- Αν δεν αισθανόμαστε τον Θεό ως πηγή ζωής και χαράς, είναι πιο έντιμο να "τα βάλουμε" μαζί Του.
- Ο άνθρωπος που αγαπά και έχει φωτισμό Θεού ξέρει πότε να σιωπά και πότε να ομιλεί.
- Η ουσιαστική δημιουργία προϋποθέτει την ελευθερία και την έλλειψη φόβου.
- Δύο διαστροφές υπάρχουν στην αγωγή: ο συντηρητισμός και η ελευθεριότητα.
- Η αγάπη όσων μας αγαπάνε μας συντροφεύει παντού.
- Ο Θεός εκτιμά πολύ το ρωμαλέο φρόνημα και απεχθάνεται τη χλιαρότητα.
- Η αληθινή αγάπη προς κάποιον τον κάνει να αγαπήσει κι αυτός τον εαυτό του και να ενεργοποιηθεί προς τα πάνω.
- Η αληθινή αγάπη εμπνέει τον άλλον.
- Πριν δώσουμε καθοδήγηση σε κάποιον, να ερευνήσουμε κατά πόσο τον εμπνέουμε.
- Οι μνήμες μας κάποιων που μας αγάπησαν είναι τελικά αυτές που μας σώζουν.
- Όταν εμπιστευόμαστε την πρόνοια του Θεού, μειώνεται ο φόβος μας για τα ρίσκα.
- Σε μια σχέση αγάπης επιθυμούμε να χάσουμε γιατί τότε κερδίζουμε.
- Ο Θεός Πατέρας στην αγωγή Του δίνει στον καθένα ό,τι χρειάζεται και όσο χρειάζεται.
- Αυτός που γκρινιάζει και θεωρεί τον εαυτό του αδικημένο δεν πιστεύει το αγκάλιασμα και δεν το δέχεται.
- Κάποιος που έχει την εμπειρία του αγαθού βιώματος σε μια εστία, δεν έχει τη δέσμευση να μείνει σε αυτήν ή, αν έχει φύγει, να επιστρέψει κάποτε, αλλά έχει την ελευθερία ακόμη και να την αρνηθεί για πάντα.
- Κάποιος που θεωρεί ότι δεν έχει την εμπειρία αγαθού βιώματος έχει την ελευθερία να αποκτήσει αυτό το βίωμα, μέσα από την προσωπική του αναζήτηση.
- Την προσβολή του πειρασμού την αισθανόμαστε όταν η προσοχή μας στραφεί προς αυτήν, όταν δηλαδή υπάρξει από την πλευρά μας συγκατάθεση. Μετά έρχεται η πτώση.
- Όταν αμελούμε να λατρεύουμε τον Θεό, δεν γευόμαστε την αγάπη Του και τη χάρη Του και γι' αυτό γεννιέται μέσα μας η προδιάθεση για την αμαρτία, με συνέπεια να αμαρτάνουμε.
- Όταν ο άνθρωπος αναζητεί και γεμίζει μέσα του Θεό, απορρίπτει τις προσβολές του πειρασμού και δεν αμαρτάνει.
- Πριν το δίλημμα της αμαρτίας έρχεται ο σχετικός λογισμός. Αν αρνηθούμε τον λογισμό, εύκολα θα αρνηθούμε και την ίδια αμαρτία, όταν έρθει η προσβολή του πειρασμού.
- Η απόρριψη της προσβολής του πειρασμού προϋποθέτει την πνευματική δύναμη που δίνει ο Θεός όταν σχετιζόμαστε μαζί Του. Αν δεν έχουμε λάβει αυτή τη δύναμη, η απόρριψη

της προσβολής του πειρασμού θα μας δημιουργήσει απωθημένα και άλλα προβλήματα.

- Αυτά που μας εμποδίζουν να μετανοήσουμε και να προσευχηθούμε σωστά και τα οποία οπωσδήποτε πρέπει να αποφεύγουμε είναι: α) η υπερηφάνεια, β) η έλλειψη αγάπης, γ) η κριτική στον αμαρτωλό και δ) η μνησικακία. (Ιωσήφ Βρυέννιος)
- Η προσευχή του μνησικάκου είναι όπως ο κόκκος πάνω στην πέτρα. (Ιωσήφ Βρυέννιος)
- Ο άνθρωπος του Θεού είναι έξυπνος. Ο διάβολος είναι πονηρός.