

## **21-10-2024 Ο φόβος του εαυτού μου**

- Ο τρόπος που ζούμε φανερώνει ότι δεν θέλουμε να έχουμε σχέση με τον εαυτό μας. Θέλουμε να βρισκόμαστε σε συνεχή θόρυβο, ακόμα κι όταν είμαστε μόνοι μας, προκειμένου να μην δούμε τι γίνεται μέσα μας. Φοβόμαστε να δούμε τι γίνεται μέσα μας.
- Ο άνθρωπος που αποφασίζει να ησυχάσει και να πλησιάσει τον βαθύτερο εαυτό του αποκτά την ικανότητα να ζει με εσωτερικότητα, δηλαδή να ζει ουσιαστικά και όχι δήθεν.
- Η απομάκρυνση από τα θορυβώδη, του κόσμου ή δικά μας, είναι μια απόπειρα να πλησιάσουμε και να γνωρίσουμε τον βαθύτερο εαυτό μας και να έτσι να μπορέσουμε να ζήσουμε πραγματικά.
- Μόνο αν σχετισθούμε με τον εαυτό μας, θα αποκτήσουμε την ικανότητα να σχετιζόμαστε και με άλλους ανθρώπους.
- Ακόμα και η θρησκευτική ζωή μπορεί να μας απομακρύνει από τον εαυτό μας, όταν είναι μια χωρίς επίγνωση, μηχανιστική και αποπνευματικοποιημένη τήρηση κάποιων κανόνων.
- Έχουμε την τάση να γνωρίζουμε τους ανθρώπους έτσι όπως μας φαίνονται και όχι όπως είναι πραγματικά.
- Πιο δύσκολα γνωρίζουμε τον εαυτό μας παρά τον άλλον άνθρωπο.
- Εξαντλούμαστε στην πολυπραγμοσύνη και στις επιφανειακές σχέσεις, επειδή δεν θέλουμε να δούμε τι γίνεται μέσα μας.
- Στα περισσότερα συμβάντα απλώς λειτουργούμε αντανάκλαστικά στα διάφορα εξωτερικά ερεθίσματα χωρίς να συμμετέχει ο πραγματικός, ο βαθύτερος εαυτός μας.
- Πολλές φορές ακόμα και κάποιες φαινομενικά πνευματικές πράξεις μας είναι στην πραγματικότητα η αντίδρασή μας σε εξωτερικά ερεθίσματα ή προκλήσεις ή ανάγκες εσωτερικές, για να ξεорκίσουμε κάποιους φόβους ή κάποιες ανασφάλειες. (π. Άντονι Μπλουμ)
- Σπάνιες είναι οι φορές που τα λόγια μας βγαίνουν από τα βάθη της καρδιάς μας, από την αλήθεια μας, από τον πραγματικό εαυτό μας, πράγμα που μπορεί να γίνει μόνο με τη συνειδητή απόσυρση στο ταμείο μας.
- Επειδή δεν ασχολούμαστε δημιουργικά με τον εαυτό μας, είμαστε η αντανάκλαση των ερεθισμάτων που συνεχώς δεχόμαστε. Έτσι στην πραγματικότητα δεν μιλάμε αλλά απαντάμε, δεν δρούμε αλλά αντιδρούμε.
- Η εποχή μας, ο πολιτισμός μας κάνει τα πάντα, για να μην έρθει ο άνθρωπος σε επαφή με τον εαυτό του.
- Το μεγαλύτερο πρόβλημα που έχουν σήμερα τα ζευγάρια δεν είναι η απάτη, αλλά η προηγηθείσα βαρεμάρα, που οφείλεται στο ότι το κάθε μέλος δεν θέλει να έχει επαφή με τον βαθύτερο εαυτό του και προτιμά να κουκουλώνει την πραγματικότητά του.
- Περισσότερο σημαντικοί κι από τους τοκετούς είναι οι πνευματικοί τοκετοί, που ο καθένας μας μπορεί να έχει κάθε στιγμή της ζωής του.

- Η συμμετοχή μου σε διάφορα κοινωνικά περιβάλλοντα σημαίνει μεν προσαρμογή, αλλά μπορεί να σημαίνει και ταύτιση με αυτά και κατά συνέπεια απώλεια της ταυτότητάς μου. Το τι από τα δύο θα συμβεί εξαρτάται από το πόσο έχω ασχοληθεί δημιουργικά με τον εαυτό μου και αν απέκτησα επίγνωση, ωριμότητα και σταθερότητα.
- Αυτός που παρασύρεται από τις διάφορες καταστάσεις έχει έλλειψη ωριμότητας. Είναι αυτό που συμβαίνει πολύ συχνά στους εφήβους, που επειδή έχουν την ανάγκη να γίνονται αποδεκτοί στο κοινωνικό τους περιβάλλον, συσχηματίζονται ταυτιζόμενοι με διάφορα αρνητικά πρότυπα, μέχρι να αποκτήσουν την επίγνωση της προσωπικής τους ταυτότητας.
- Η πιο πνευματική πράξη είναι να ακούσουμε την καρδιά μας, το βαθύτερο είναι μας.
- Μόνο όταν αδειάσουμε από όλους και όλα, μπορούμε να ακούσουμε τόσο τον εαυτό μας, όσο και τον Θεό.
- Ο Θεός δεν μας μιλάει με το ζόρι, δεν μας πιέζει να Τον ακούσουμε. Είναι λεπτός, διακριτικός, ταπεινός και μιλάει στην καρδιά μας, όταν ησυχάζουμε και αδειάζουμε.
- Ο σκοπός του πνευματικού αναχωρητισμού είναι ο συντονισμός με τον εσωτερικό μας εαυτό, ώστε να προσλαμβάνουμε καθαρά τα ερεθίσματα και να ανταποκρινόμαστε σε αυτά με την κυρίαρχη ελευθερία μια ανακτημένης-αποκαταστημένης ταυτότητας πάνω στην οποία εμείς κυριαρχούμε.
- Για να γνωρίσουμε τον εαυτό μας, η πρώτη προϋπόθεση είναι να ησυχάσουμε και να αδειάσουμε από τα πάντα και η δεύτερη προϋπόθεση είναι να δούμε μέσα μας τι είναι αυτό που μας γεμίζει, τι είναι αυτό που μας δίνει ζωή και χαρά, ώστε μετά να μπούμε σε μια διαδικασία αναζήτησης του νοήματος της ζωής, του λόγου ύπαρξης.
- Η διαδικασία της αναζήτησης του νοήματος της ζωής, του λόγου ύπαρξης μπορεί να μας οδηγήσει στην πνευματική μελέτη, στην προσευχή, στην προσπάθεια ελέγχου των παθών μας, που κυρίως εκφράζονται ως σύγκρουση με τον άλλον, στον σεβασμό του προσώπου κάθε αδελφού μας. Αυτά σιγά σιγά θα μας ειρηνεύουν και θα μας γλυκαίνουν και έτσι, με τη χάρη του Θεού, θα αρχίσουμε να ακούμε και να γνωρίζουμε τον εαυτό μας.
- Όταν ησυχάζουμε, δημιουργούμε το κατάλληλο περιβάλλον ώστε να μας μιλήσει με κάποιον τρόπο ο Θεός.
- Να μη κρίνουμε κανέναν άνθρωπο και για τίποτα. Η κρίση-κατάκριση των άλλων είναι πολύ μεγάλος εσωτερικός θόρυβος, ο οποίος τόσο πολύ μας εξαντλεί, που δεν μπορούμε να δούμε καθαρά την πραγματικότητα ούτε του εαυτού μας ούτε του περιβάλλοντός μας.
- Ίσως το πιο χαρακτηριστικό στοιχείο της προετοιμασίας για την εξομολόγηση και της ίδιας της εξομολόγησης είναι ότι πρόκειται για μια στιγμή ανάληψης ευθύνης. (π. Άντονι Μπλουμ)
- Εξομολόγηση σημαίνει αναλαμβάνω την ευθύνη του ποιος είμαι και ποιος θέλω να γίνω.
- Η εξομολόγηση είναι κάτι βαθύτερο από την εξάλειψη των ενοχών λόγω της μη τήρησης κάποιων κανόνων. Με την εξομολόγηση ο Θεός μάς προσφέρει τη δυνατότητα να είμαστε υπεύθυνοι στο πλαίσιο του κόσμου στον οποίο ζούμε.

- Ο Θεός μάς καλεί να είμαστε συνεργάτες Του στο χτίσιμο του κόσμου που έπλασε. Και μας παρέχει την ευθύνη, όχι για να νιώθουμε τύψεις ή να φοβόμαστε το κακό, αλλά για να προσέχουμε πώς να διεκπεραιώνουμε το έργο που μας ανατέθηκε.
- Σε αυτόν τον κόσμο έχουμε κληθεί να συνεργαστούμε με τον Θεό, ώστε να εργαστούμε δημιουργικά για το καλό των ανθρώπων, το δικό μας και του κόσμου όλου.
- Το σημαντικό στη ζωή δεν είναι αν θα συγχωρεθούμε ή όχι για τις πράξεις μας, αλλά αν ευαρεστήσαμε ή όχι τον Θεό και τον πλησίον μας στο έργο της συνδημιουργίας, που ο ίδιος ο Θεός μάς ανέθεσε.
- Κάνουμε τόσα λάθη και κρίνουμε λανθασμένα, γιατί νομίζουμε ότι είμαστε στο κέντρο των καταστάσεων. Λέμε "Γιατί αυτό συνέβη σε μένα;" ή "Γιατί αυτό το πρόσωπο είναι μαζί μου;" και δεν σκεφτόμαστε ότι ο Θεός ίσως να μας τοποθέτησε στη συγκεκριμένη κατάσταση ή στο συγκεκριμένο πρόσωπο γιατί εκεί μας χρειαζόταν.
- Είναι πολύ βολικό να απαριθμώ τις αμαρτίες και τα λάθη που έκανα, ψάχνοντας μια μαγική συγχώρεση, αλλά είναι επώδυνο και πολύ πιο σημαντικό να θέτω στον εαυτό μου το ερώτημα "Ημουν παρουσία Θεού;" ή το ερώτημα "Στην κλήση που είχα από τον Θεό αποδείχθηκα αξιόπιστος σε Αυτόν και στους ανθρώπους ή μάταιος;"
- Ο χώρος που ζούμε είναι ο χώρος της προσωπικής μας άσκησης. Είναι η παλαιστρα μας.
- Αντί να γκρινιάζουμε και να κλαψουρίζουμε για τους ανθρώπους που είναι μαζί μας, καλύτερα να διερωτόμαστε πόσο σωστοί είμασταν εμείς απέναντι σε αυτούς, πόσο ανταποκριθήκαμε στην αποστολή που μας ανέθεσε ο Θεός, πόσο υπηρετήσαμε και αναπτύξαμε τη σχέση με τον Χριστό, με τον εαυτό μας και με τους ανθρώπους αυτούς.
- Η ζωή του καθενός μας θα ήταν κατά πολύ πλουσιότερη, αν επικεντρωνόμασταν όχι στον εαυτό μας αλλά στην ευθύνη και στην αποστολή που μας ανέθεσε ο Θεός.
- Η ζωή δεν επικεντρώνεται σε κανέναν από μας. Επικεντρώνεται στη μελλοντική ολοκλήρωση, που θα είναι η δική μας ολοκλήρωση. Και ο καθένας μας καλείται να είναι σε αυτή τη ζωή πράξη Θεού. Άραγε είμαστε πράξη Θεού;
- Το εσώτατο είναι μου, ο βαθύτερος εαυτός μου είναι να βρω τη Βασιλεία του Θεού, που είναι μέσα μου, και να τη βγάλω έξω, να τη μαρτυρήσω στο χώρο που ζω, στους ανθρώπους με τους οποίους ζω.
- Αν είμαστε σαν τους χαμαιλέοντες, που αλλάζουν χρώμα κάθε φορά που βρίσκονται σε διαφορετικό περιβάλλον, θα είμαστε άχρηστοι. Μακάρι να είμαστε χρήσιμοι.