

## **09-12-2024 Η αγάπη είναι μεταδοτική**

- Οι πιο σοφοί-πνευματικοί άνθρωποι είναι απλοί.
- Όσο πιο πολύ κανείς προχωρεί στην πνευματική ζωή, στη χάρη του Θεού, τόσο πιο απλός και πρακτικός γίνεται.
- Η αγάπη είναι μεταδοτική, κολλητική και δεν κρύβεται. (π.Ανανίας Κουστένης)
- Το καλό μεταδίδεται, όπως επίσης μεταδίδεται και το κακό.
- Η αγάπη δεν αποδεικνύεται με επιχειρήματα αλλά εκπέμπεται.
- Η αγάπη είναι η συμπερίληψη όλων των αρετών.
- Η αγάπη του Χριστού είναι η μόνη αληθινή, γιατί αγαπάει και τον εχθρό.
- Όταν ανταποδίδουμε το κακό, μπαίνουμε σε έναν φαύλο κύκλο έχθρας και κακίας.
- Η αγάπη προς τους εχθρούς διαλύει την έχθρα, διαλύει το κακό, σπάει τον φαύλο κύκλο του κακού. Το κακό σταματάει με τη συγχώρεση.
- Όταν σε μια συζήτηση δύο άνθρωποι ανταγωνίζονται στο ποιος θα δικαιωθεί έναντι του άλλου, συνήθως αυτή η συζήτηση δεν καταλήγει πουθενά ή καταλήγει σε κάτι κακό.
- Όλοι οι άνθρωποι έχουμε ανάγκη να λαμβάνουμε από κάπου ήθος ζωής. Γι' αυτό και οφείλουμε να αποφασίσουμε πού θα είμαστε στραμμένοι για να αναζητήσουμε αυτό το ήθος.
- Είναι πολύ σημαντικό να έχουμε κατεύθυνση ζωής. Και επίσης είναι πολύ σημαντικό να μπορούμε για έναν άλλον άνθρωπο να φέρουμε στην επιφάνεια τη δική του ευθύνη να έχει κατεύθυνση ζωής.
- Όταν ένας άνθρωπος συνεχώς προσπαθεί να δικαιώνεται και φοβάται μήπως βγει χαμένος, οδηγείται σε αδιέξοδο και σε πολλά προβλήματα.
- Εκείνος που συγχωρεί μοιάζει, τηρουμένων των αναλογιών, του Ιησού Χριστού μας, που πάνω στον Σταυρό της απερίγραπτης οδύνης και άδικης σφαγής παρακαλούσε τον Θεό Πατέρα για τους σταυρωτές Του.
- Όταν αγαπάμε κάποιον, στην ουσία θέλουμε να του μοιάσουμε. Αυτό ισχύει πρωτίστως όταν αγαπάμε τον Χριστό.
- Αυτό που μένει στον άλλον άνθρωπο δεν είναι τα λόγια μας, αλλά η ζωή μας.
- Η μεγαλύτερη ίσως περιουσία που μπορούν δύο άνθρωποι να κληροδοτήσουν στα παιδιά τους είναι ο μεν πατέρας να μην κρατάει κακία, η δε μητέρα να είναι υπομονετική.
- Η ψυχή που δεν κρατάει κακία είναι ελεύθερη. (π.Ανανίας Κουστένης)
- Αν στο όνομα της ελευθερίας μας και των δικαιωμάτων μας προσπαθούμε συνεχώς να επιβαλλόμαστε του άλλου συγκρουόμενοι μαζί του, ώστε τελικά να βγαίνουμε δικαιωμένοι, είμαστε αιχμάλωτοι του εαυτού μας και της ανάγκης μας για επικράτηση και αυτοδικαίωση.
- Η κακία είναι σαν τη σκουριά. Όπως η σκουριά καταστρέφει το σίδηρο, έτσι και η κακία καταστρέφει την ψυχή μας.
- Η συγχώρεση αυτού που μας εχθρεύεται είναι ο πιο δύσκολος ίσως τρόπος αλλά και ο πιο άμεσος να ελκίσουμε τη χάρη του Θεού.

- Στις μέρες μας έχουμε μεγάλη σκληρότητα και είμαστε απόλυτοι, γιατί ακριβώς ξεχάσαμε τον εαυτό μας και περισσότερο ξεχάσαμε τη συγγνώμη που μας δίνει κάθε στιγμή ο πανάγαθος Χριστός μας. (π.Ανανίας Κουστένης)
- Η σκληρότητα που έχουν σήμερα οι άνθρωποι είναι μια άμυνα και οφείλεται στην έλλειψη εμπιστοσύνης και στον φόβο.
- Η ανασφάλειά μας και η ανάγκη μας για εξασφάλιση οφείλεται στο ότι δεν νιώσαμε την εξασφάλιση στην αγάπη του Θεού, που μας περιβάλλει και μας προστατεύει.
- Ο λόγος που έχουμε αμυντική στάση απέναντι στους άλλους είναι γιατί δεν θέλουμε να ασχολούμαστε με τον εαυτό μας και τα λάθη μας και ασχολούμαστε μόνο με τα λάθη των άλλων.
- Πνευματική εργασία είναι η συνειδητοποίηση του ποιος είμαι, πώς με περιθάλλει το έλεος και η αγάπη του Θεού και πώς θέλω να ζήσω.
- Ο λόγος που δεν συγχωρούμε εύκολα είναι γιατί δεν έχουμε αισθανθεί τη συγχώρεση που μας δίνει συνέχεια ο Χριστός. Δηλαδή στην ουσία είναι γιατί δεν έχουμε μετανοήσει.
- Αν αισθανόμαστε τη συγχώρεση του Θεού, δεν θα "πνίγουμε" τον άλλον. Θα είμαστε εύσπλαχνοι, ταπεινοί, συγκαταβατικοί.
- Ο μετανών άνθρωπος μόνο να συγχωρεί μπορεί. Αυτή είναι η φυσική λειτουργία του. Και δεν αισθάνεται ότι σηκώνει κάποιον σταυρό, όταν το κάνει αυτό.
- Αν με μεγάλη δυσκολία συγχώρησα τον άλλον, αυτό σημαίνει ότι τον συγχώρησα κατά τα ψυχαναλυτικά πρότυπα και όχι κατά τα αγιοπνευματικά πρότυπα.
- Ο πνευματικός άνθρωπος είναι σαν τον ερωτευμένο. Επειδή έχει γευτεί την ομορφιά του Θεού, όλα τα βλέπει όμορφα. Αντίθετα, ο άνθρωπος που έχει επιλέξει να επιβιώνει έξω από τη χάρη του Θεού όλα τα βλέπει μαύρα κι άραχνα και τρώγεται με τα ρούχα του.
- Αφού ο Χριστός, που είναι ο μόνος αναμάρτητος, φέρεται με τόση αγάπη σε εμάς τους αμαρτωλούς, τότε εμείς οι αμαρτωλοί τι πρέπει να κάνουμε στους συναμαρτωλούς αδελφούς μας; (π.Ανανίας Κουστένης)
- Η συγχώρεση ωφελεί και τους δύο ανθρώπους που είχαν μεταξύ τους πρόβλημα, γιατί ηρεμεί και αποκαθιστά την ψυχή τους και τελικά τους ελευθερώνει.
- Η άρνηση της συγχώρεσης είναι κόλαση κι αν έχουμε χίλια δίκαια. Δεν μας αμνηστεύουν και δεν μας ελευθερώνουν τα χίλια δίκαια.
- Μόνο καλό οφείλουμε να κάνουμε και να ξεχνάμε το κακό που μας έκαναν. Έτσι δείχνουμε έμπρακτα την ευγνωμοσύνη μας προς τον Χριστό και τη διάθεσή μας να Τον μιμηθούμε. Η ανεξικακία σπάζει κόκαλα, ανοίγει και ξεκλειδώνει τις καλοπροαίρετες ψυχές, τους καλούς τους κάνει καλύτερους. (π.Ανανίας Κουστένης)
- Όταν φέρνουμε στη μνήμη μας κάποιο πρόσωπο, η σκέψη μας να τον τιμά μέσα μας.
- Το κακό δεν είναι ο τόπος μας. Αν παρεκβατικά μπούμε σε αυτό, να φεύγουμε αμέσως. (π.Ανανίας Κουστένης)

- Το κακό είναι ουτοπία -μη τόπος-, έλλειψη του καλού, έλλειψη του φωτός.
- Το κακό είναι έξω από τη φύση μας.
- Στο μεγαλύτερο βάθος της ψυχής μας είναι φυτεμένη η αγάπη και ο έρωτας του καλού. Και συχνά ο λόγος που πάσχουμε από τα διάφορα ψυχολογικά προβλήματα είναι η άρνησή μας να καλλιεργήσουμε αυτή την αγάπη και αυτόν τον έρωτα του καλού.
- Ο άνθρωπος ησυχάζει μόνο όταν αναπαυτεί τον Χριστό. (Ιερός Αυγουστίνος)
- Αμαρτάνουμε, όταν στρέφουμε την ελευθερία μας σε κάτι άλλο αντί της ζωής και του καλού, που είναι ο Θεός. Δηλαδή στην ουσία η αμαρτία είναι αστοχία.
- Ο σκοπός και η προοπτική της ζωής μας είναι να ομοιωθούμε ηθικά με τον Θεό, δηλαδή να γίνουμε άγιοι.
- Να έχουμε ανθρωπιά, μεγαλοψυχία, ενσυναίσθηση, διάθεση αποδοχής, νοιάξιμο για τον άλλον άνθρωπο. Έτσι αλλάζουν οι άνθρωποι και έτσι ο κόσμος γίνεται καλύτερος.
- Αυτό που ορίζει έναν άνθρωπο είναι ο τρόπος που έχει επιλέξει να ζει. Ποιος είναι ο άξονας της ζωής του και ποια τα κριτήρια της ζωής του. Τι επιλέγει και τι απορρίπτει.
- Ο λόγος που ταλαιπωρούμαστε στη ζωή μας και έχουμε τόση "κλαψοφαγούρα" είναι γιατί δεν κάνουμε επιλογές αγάπης και συγχώρεσης.
- Αμαρτίες υπάρχουν και εκτός κανόνων της Εκκλησίας και δεν είναι λιγότερο σημαντικές. Τέτοιες είναι η γκρίνια, η μίρλα, η "κλαψοφαγούρα", οι οποίες αποτελούν βασικό λόγο να μην κοινωνήσουμε. Ταιριάζουν αυτές με την αρχοντιά, την ευγένεια και τη λεπτότητα του Χριστού;
- Μια γκρινιάρα και όλο "κλαψοφαγούρα" γυναίκα, όσες αλοιφές ομορφιάς κι αν βάζει στο πρόσωπό της, πανάσχημη θα είναι. Αντίθετα, μια φωτεινή και ενάρετη γυναίκα, ακόμη κι αν δεν βάζει καμιά αλοιφή ομορφιάς στο πρόσωπό της, θα είναι κούκλα.
- Αυτό που ομορφαίνει μία γυναίκα αλλά και έναν άνδρα είναι κυρίως η εσωτερική ομορφιά.
- Γέμισε ο τόπος από κακολόγους. Ανθρώπους που συνεχώς κατηγορούν κάποιους άλλους και μιλούν για αρνητικές καταστάσεις, συνήθως χωρίς ρεαλιστική δυνατότητα αποφυγής.
- Οι κακολόγοι μολύνουν τον γύρω αέρα. Φορτώνουν με αρνητισμό και απαισιοδοξία, τόσο τους άλλους, όσο και τον εαυτό τους.
- Οι κακολόγοι μεταδίδουν κόλαση.
- Όταν σε μια οικογένεια υπάρχει γκρίνια, το ανοσοποιητικό σύστημα των παιδιών εξασθενεί και οι αρρώστιες τους αυξάνουν. Και ούτε τα προγράμματα υγιεινής διατροφής τους αρκούν.
- Το να διαδίδω, έστω και εμπιστευτικά, κάποιο περιστατικό της ζωής μου που με πλήγωσε και άρα μέσω αυτού να αποδείξω πόσο καλός είμαι εγώ είναι μια βαθιά μειονεξία, τόσο ψυχική, όσο και πνευματική.
- Επειδή το κακό δεν είναι στη φύση μας, η ενασχόληση με το κακό μαυρίζει την ψυχή μας και την ψυχή των γύρω μας.

- Οι προϋποθέσεις μιας αληθινής συγχώρεσης είναι οι εξής: α) Το να έχω επίγνωση, δηλαδή το να γνωρίζω καλά τον λόγο που αποφάσισα να συγχωρήσω και αυτός ο λόγος να έχει βάση πνευματική και β) το να μπορώ να χωρέσω μέσα μου και τον άνθρωπο και το γεγονός.
- Για μια συγχώρεση που θεωρώ ότι έδωσα σε κάποιον άνθρωπο, ασφαλή κριτήρια γνησιότητας είναι τα εξής: α) Η βίωση ειρήνης και χαράς στην καρδιά μου, β) η θετική ενθύμηση του προσώπου του και η διαγραφή από τη μνήμη μου αυτού που μου έκανε και γ) το χτίσιμο της ενότητας και της συμφιλίωσης μεταξύ μας.
- Αγάπη δεν σημαίνει ενδοτικότητα ή δειλία.
- Άλλο καλοσύνη και άλλο δειλία. Είναι πάρα πολύ σημαντικό να μην τις συγχέουμε αυτές.
- Όταν κάποιος "αγαπά" από ενδοτικότητα ή/και δειλία, δηλαδή χωρίς επίγνωση, θα αναπτυχθούν μέσα του πιο πολλά απωθημένα και πιο πολλή κακία. Και κάποια στιγμή θα εκραγεί ή θα αρρωστήσει.
- Η αληθινή αγάπη δίνει τη σοφία και τη διάκριση να βάζουμε όρια στον άλλον άνθρωπο και μάλιστα με τέτοιο τρόπο που δεν θα το βλέπει ως απόρριψη, αλλά ως σεβασμό της προσωπικής του αξίας. Όμως και αν αυτός αντιδράσει και δει τα όρια ως απόρριψη, αυτό δεν θα είναι η αλήθεια του αλλά ένα σύντομο παιχνιδάκι του, που η αγάπη θα μας δώσει πάλι τη σοφία και τη διάκριση να αντιληφθούμε τι γίνεται και να συνεχίσουμε.
- Η αλήθεια είναι σαν το λιοντάρι. Δεν χρειάζεται να την υπερασπιστείς. Άφησέ την ελεύθερη και θα υπερασπιστεί από μόνη της τον εαυτό της.
- Η θεωρία είναι απαραίτητη για την πράξη και η πράξη δίνει ουσία και νόημα στη θεωρία.
- Να προσέχουμε αυτούς που έχουν αρνητικές επιδράσεις πάνω μας και κυρίως τη δική μας συνευθύνη στον κίνδυνο να αποδεχτούμε αυτές τις επιδράσεις.
- Αν δεν το επιτρέψω εγώ, κανένας δεν μπορεί να μου κάνει κακό στην ψυχή.
- Οφείλουμε να συγχωρούμε ακόμη και αυτούς που προσπαθούν να μας επηρεάσουν αρνητικά, αλλά οπωσδήποτε να μην συγχωρούμε τον αρνητικό επηρεασμό τους.
- Πολλά παιδιά έχουν μεγαλώσει με κακές επιδράσεις από τους ίδιους τους γονείς τους και εξαιτίας αυτών των επιδράσεων ταλαιπωρούνται για πάρα πολλά χρόνια. Επιπλέον δυσκολεύονται να συγχωρήσουν τους γονείς τους, ώστε τελικά να ελευθερωθούν. Αυτό θέλει πολλή δουλειά, προσωπική και εξατομικευμένη, συχνά από ειδικούς.