

### **30b-03-2025 Η θεραπεία της κατάκρισης**

- Η κρίση των άλλων είναι αναιδής αρπαγή του δικαιώματος του Θεού, αλλά η κατάκριση είναι καταστροφή της ψυχής αυτού που κατακρίνει. (Ιωάννης ο Σιναΐτης)
- Είναι βέβαιο ότι για όσα αμαρτήματα κατηγορήσαμε τον πλησίον, είτε ψυχικά είτε σωματικά, θα περιπέσουμε κι εμείς στα ίδια.
- Όποιος βλέπει τα δικά του παραπτώματα δεν θα ενδιαφερθεί για τίποτε άλλο στη ζωή του, διότι ο χρόνος που του δόθηκε δεν επαρκεί για να ασχοληθεί τα παραπτώματα των άλλων.
- Όταν κατακρίνουμε κάποιον, αποχωριζόμαστε από αυτόν και σκοτώνουμε την αγάπη.
- Η ουσία της αμαρτίας είναι η απομάκρυνση από τον Θεό και τον αδελφό μας.
- Ας αφήσουμε τον αμαρτωλό στο έλεος του Θεού και ας δούμε τα δικά μας χάλια.
- Αν θέλουμε ο Θεός να σκεπάζει τις αμαρτίες μας, ας φροντίζουμε πρώτοι εμείς να σκεπάζουμε τις αμαρτίες των άλλων.
- Να έχουμε μεγάλη καρδιά, που χωράει όλους τους ανθρώπους.
- Ακατακρισία δεν είναι το να μην ασχολούμαι με τις ζωές των άλλων, αλλά το να έχω τους άλλους στην καρδιά μου, που σημαίνει να διάκειμαι θετικά προς αυτούς και να τους θεωρώ σημαντικούς για τη ζωή μου.
- Διατάραξη της σχέσης μας με τον άλλον σημαίνει διατάραξη της σχέσης μας με τον Θεό.
- Όταν συναισθανθούμε ότι στο πρόσωπο του πλησίον μας κρύβεται ο Θεός, δεν θα τολμούμε να τον κρίνουμε και να τον κατακρίνουμε, διότι έτσι θα ατιμάζουμε τον ίδιο τον Θεό.
- Κατασπαταλούμε τον χρόνο μας σε κουτσομπολιά και δεν μας περισσεύει χρόνος να ασχοληθούμε με τον εαυτό μας και τα λάθη μας.
- Όταν κουκουλώνουμε τα αμαρτήματά μας για να μην τα βλέπουμε, τότε αυτά μετατρέπονται σε αδιαπέραστα εμπόδια που φράσσουν τον δρόμο προς την πνευματική μας ανάπτυξη. Γεμίζουμε με ενοχές, που μας προκαλούν αφόρητη πίεση και στεναχώρια, γι' αυτό και εκδηλώνουμε επιθετική συμπεριφορά προς τους άλλους, σκληρότητα και κατάκριση. Όσο μεγαλύτερες είναι οι ενοχές μας, τόσο πιο αυστηροί, σκληροί και απαιτητικοί γινόμαστε προς τους συνανθρώπους μας. Όσο πιο αμαρτωλά κι ένοχα ζούμε, τόσο πιο ανελέητα κρίνουμε και εξουθενώνουμε τους άλλους. Αντίθετα, όσο πιο αυστηροί είμαστε με τον εαυτό μας, τόσο πιο επιεικείς και εύσπλαχνοι γινόμαστε με τους άλλους. Τότε βαθύτερα τους κατανοούμε και τους αποδεχόμαστε. (Ιωάννης ο Σιναΐτης)
- Η Εκκλησία μάς προσφέρει γενναϊόδωρα τα κατάλληλα φάρμακα, τα οποία μπορούν σιγά σιγά να μας θεραπεύσουν από το πάθος της κατάκρισης.
- Το πρώτο φάρμακο της Εκκλησίας κατά της κατάκρισης είναι η μετάνοια. Όταν ο άνθρωπος συνειδητοποιήσει τα δικά του ελαττώματα και πόσο είναι καταπληγμένος από την αμαρτία, τότε δεν έχει τα μούτρα να κρίνει κανέναν για τα ίδια ή άλλα αμαρτήματα.
- Καταλαλούμε διαρκώς, γιατί δεν έχουμε πιστέψει ότι είμαστε εν αμαρτίαις, ότι είμαστε ένα με τους άλλους και ότι είμαστε συνυπεύθυνοι για την κατάσταση των άλλων.

- Η πνευματική ζωή της Εκκλησίας δεν είναι ένα ατομικό γεγονός, αλλά η ζωή και η κατάσταση του καθένα συνδέεται και αλληλοεπιδρά με τις ζωές όλων των άλλων.
- Μετάνοια είναι η ολοκληρωτική στροφή και αναφορά μας προς τον Θεό. Αυτή η κίνηση ανοίγει την καρδιά μας και μας ετοιμάζει να έρθει να σκηνώσει μέσα μας η χάρη του Θεού.
- Όταν δεχτούμε τη δωρεά της συγνώμης, του ελέους και της αγάπης του Θεού, συμφιλιωνόμαστε με τον ουράνιο Πατέρα μας, ησυχάζει ολόκληρη η ύπαρξή μας και γινόμαστε φορείς της Θείας αγάπης.
- Όταν μετανιώ, ελκύω την αγάπη του Θεού, μαλακώνει η καρδιά μου και αποκτώ άλλη θεώρηση των πραγμάτων. Όταν νιώθω ότι ελεήθηκα από τον Θεό, τέτοια διάθεση αποκτώ κι εγώ προς τους άλλους.
- Η παραδοχή της πραγματικότητάς μας είναι κάτι δύσκολο για μας. Επειδή όμως μπορούμε να τη λάβουμε αυτή ως δώρο από τον Θεό, τη ζητούμε μέσα από την προσευχή του οσίου Εφραίμ "Κύριε και Δέσποτα της ζωής μου..., δώρησέ μοι του οράν τα εμά πταίσματα...".
- Μόνο η χάρη του Θεού μπορεί να ανοίξει τα μάτια της καρδιάς μας, για να δούμε τον βαθύτερο εαυτό μας, που επιμελώς καλύπτουμε πίσω από τα πολλαπλά μακιγιαρίσματα και προσωπεία μας.
- Χωρίς τη χάρη του Θεού, ακόμα και στην αυτογνωσία να οδηγηθούμε, δεν θα μπορέσουμε να μετανοήσουμε και να ελευθερωθούμε. Όταν δούμε το σκοτάδι που κρύβεται μέσα μας, θα τρομάξουμε και θα απογοητευτούμε.
- Η αληθινή μετάνοια είναι ένα ολοσχερές ξάφνιασμα από τον Θεό, που έρχεται, όταν παραδεχτούμε την ολοκληρωτική αποτυχία μας.
- Το δεύτερο φάρμακο της Εκκλησίας κατά της κατάκρισης είναι η ταπείνωση.
- Η επίγνωση της αμαρτωλότητάς μας είναι χάρισμα που δίνεται όταν έχουμε ταπείνωση.
- Ταπεινός άνθρωπος είναι αυτός που έχει αφεθεί στον Θεό. Αυτός που, ό,τι και να περνά, λέει "Να 'ναι ευλογημένο".
- Η πηγή της κατάκρισης είναι η υπερηφάνεια. Νικώντας την υπερηφάνεια, δηλαδή αναγνωρίζοντας τα χάλια μας, νικούμε την κατάκριση.
- Ο ταπεινόφρων ζει μια κατάσταση βαθιάς ειρήνης και συμφιλίωσης με όλους και όλα, γιατί ο νους του είναι συγκεντρωμένος και απασχολημένος με τη δική του αμαρτωλή καρδιά και δεν ευκαιρεί να ασχοληθεί επικριτικά με τα σφάλματα των άλλων.
- Για να συνειδητοποιήσουμε την εσωτερική μας κατάσταση χρειαζόμαστε περισυλλογή, συγκέντρωση και μια καρδιά σε διαρκή εγρήγορση.
- Η αρετή, όταν δεν είναι καρπός βαθιάς ταπείνωσης και στερείται ταπείνωσης είναι ένα ύπουλο δηλητήριο, που διαβρώνει την πνευματική μας υπόσταση και μας εκτρέπει από την πορεία μας προς τον ταπεινό και πρᾶο Θεό.
- Το τρίτο φάρμακο της Εκκλησίας κατά της κατάκρισης είναι η διάκριση.

- Έχοντας τη διάκριση, μπορούμε να βλέπουμε, πίσω από την κακή εικόνα που παρουσιάζει κάποιος, τις πολύ μεγάλες δυνατότητες που έχει και που είναι η πραγματικότητά του.
- Η διάκριση μας ενώνει με τους άλλους και μας συνάπτει στο κοινό σώμα της Εκκλησίας.
- Η διάκριση είναι η ανώτερη των αρετών και δίνεται σε όσους ζουν με εγρήγορση.
- Στην πνευματική ζωή κανείς δεν μπορεί να γίνει εμπόδιο στη σωτηρία μας και κανείς δεν είναι αντίπαλός μας. Μόνο ο εαυτός μας είναι αντίπαλός μας.
- Όταν είναι ένας παρθένος που κατακρίνει και ένας πόρνος που δεν κατακρίνει, πιο κοντά στον Θεό είναι ο δεύτερος παρά ο πρώτος. (Πατέρες της Εκκλησίας)
- Το τέταρτο φάρμακο της Εκκλησίας κατά της κατάκρισης είναι η ελεημοσύνη.
- Ο Θεός μάς δίνει το παράδειγμα της ευαισθησίας, του ελέους και της συγχώρεσης, για να το ακολουθήσουμε κι εμείς.
- Να έχουμε πάντα κατά νου ότι ο κάθε άνθρωπος, ακόμη και ο πιο ευτελής εξωτερικά, είναι ναός του Αγίου Πνεύματος κι έχει μοναδική αξία, της οποίας η αναγνώριση είναι πράξη πραγματικής ελεημοσύνης.
- Η αγάπη, η επιείκεια, η φροντίδα και η ταπείνωσή μας σε κάθε άνθρωπο είναι ελεημοσύνη.
- Οι άνθρωποι γύρω μας χρειάζονται την αποδοχή, τη συμπάρασταση, τη στοργή και την αγάπη μας. Όχι την αδιαφορία, την κριτική και την απόρριψή μας.
- Ο Θεός μάς καλεί να αγαπούμε, να διακονούμε και να αναπαύουμε τους αδελφούς μας, όχι να τους κατακρίνουμε και να τους καταδικάζουμε.
- Το πέμπτο και τελευταίο φάρμακο της Εκκλησίας κατά της κατάκρισης είναι ο φόβος του Θεού, όχι με την έννοια της τρομοκρατίας, αλλά με την έννοια του σεβασμού προς τον Θεό.
- Φοβάμαι τον Θεό σημαίνει φοβάμαι μη χάσω αυτόν τον θησαυρό, που είναι ο Θεός.
- Όσο θα συναισθανόμαστε τα χάλια μας και θα απομακρυνόμαστε από την αμαρτία, τόσο περισσότερο θα συνειδητοποιούμε την αγιότητα του Θεού.
- Η κατάκριση είναι μια επανάσταση εναντίον του Θεού και των συνανθρώπων μας. Αν συνειδητοποιήσουμε τη θανατηφόρα ενέργειά της, θα μπορέσουμε με τη χάρη του Θεού να ελευθερωθούμε σιγά σιγά από την καταδυναστεία της.
- Η κατάκριση είναι αυτό που περισσότερο από όλα αποστρέφεται ο Θεός. Γιατί ο Θεός είναι δίκαιος και η κατάκριση είναι γεμάτη από αδικία.
- Η κατάκριση είναι η μεγαλύτερη αμαρτία. Με αυτήν φεύγει αμέσως η χάρη του Θεού και απομακρύνεται περισσότερο από κάθε άλλη αμαρτία.
- Η ακατακρίσια είναι ο πιο εύκολος και ασφαλής τρόπος να σωθούμε.