

31-03-2025 Ο συντομότερος δρόμος για τη χαρά

- Η κατακρισία είναι ένας εύκολος δρόμος για να πλησιάσουμε τον Θεό και ένας σύντομος δρόμος για να έχουμε ειρήνη και χαρά στην καρδιά μας.
- Η μεγαλύτερη αδικία που κάνουμε στον εαυτό μας, με την οποία στερούμαστε πολλών δυνατοτήτων και ευλογιών, είναι η πτώση μας στην κατάκριση.
- Στην εποχή μας, που είναι μια εποχή υπερπληροφόρησης, ο καθένας έχει ένα κινητό στο χέρι και τις περισσότερες φορές παρατηρεί τις ζωές των άλλων, δηλαδή γεγονότα που δεν σχετίζονται με τον ίδιο. Έτσι αποφεύγει να μπει στην επώδυνη διαδικασία να κοιτάξει την κατάσταση της καρδιάς του και να προχωρήσει.
- Το περιβάλλον που ζούμε είναι τέτοιο, που ενθαρρύνεται η ενασχόλησή μας με τις ζωές των άλλων και όχι με τον εαυτό μας. Το κάνουμε αυτό, γιατί πιστεύουμε ότι έτσι μειώνεται το άγχος μας από το δικό μας πρόβλημα. Όμως με την ενασχόλησή μας με τις ζωές των άλλων ενθαρρύνεται και το πνεύμα της κατάκρισης.
- Τα δικά μας προβλήματα, αντί να προσπαθούμε να τα θεραπεύσουμε, κάνουμε το λάθος να τα υποβαθμίζουμε, εστιάζοντας το ενδιαφέρον μας στους άλλους, θεωρώντας ότι αυτοί είναι σε χειρότερη κατάσταση από μας. Έτσι κουκουλώνουμε και τις ενοχές μας.
- Η ενασχόληση με τις ζωές των άλλων είναι, εκτός των άλλων, και μια μορφή επιβολής εξουσίας και κυριαρχίας.
- Πίσω από την κατάκριση βρίσκεται το μίσος και η μνησικακία. (Ιωάννης ο Σιναΐτης)
- Το μίσος πολλές φορές γεννιέται από ένα σενάριο φανταστικής αδικίας, που έχουμε φτιάξει, επειδή ζηλεύουμε τον άλλον.
- Επειδή στην πραγματικότητα έχουμε μίσος, φτιάχνουμε σενάρια με τα οποία θυματοποιούμε τον εαυτό μας και έτσι δικαιολογούμε κάποιες πράξεις με τις οποίες πλήττουμε τους αδελφούς μας.
- Πίσω από την κατάκριση πάντα υπάρχει ένα σοβαρό πνευματικό πρόβλημα. Το "Έτσι μου ήρθε και κατέκρινα", που λέμε πολλές φορές, δεν είναι η αλήθεια.
- Η κατάκριση, σαν παχιά βδέλλα, αφαιρεί το "αίμα" της αγάπης.
- Όταν κατακρίνουμε κάποιον, εξαφανίζεται κάθε ικμάδα θετικής διάθεσης και αγάπης.
- Εάν βλέπουμε τον άλλον ως σημαντικό, πολύτιμο, ιερό πρόσωπο, εικόνα του Θεού, δεν θα τον κατακρίνουμε ούτε θα τον κρίνουμε.
- Η άνεση με την οποία αξιολογούμε έναν άνθρωπο, ακόμα κι αν δεν τον κατακρίνουμε, δείχνει επιπολαιότητα και έλλειψη σοβαρότητας και ειδικού πνευματικού βάρους.
- Ο άνθρωπος που με όλο του το είναι προσπαθεί συνεχώς να τιμά τον άλλον έχει αρχοντιά, ευγένεια, ωραιότητα.
- Η κατάκριση συχνά είναι μια μορφή υποκρισίας αγάπης, που οδηγεί σε βάρος στην καρδιά και πνευματικές πτώσεις.

- Να προσέχουμε τα κρυφά πάθη, αυτά που είναι ντυμένα με το ένδυμα της αρετής. Το πρόβλημα με αυτά είναι ότι νομίζουμε πως είμαστε καλά και δεν ζητάμε θεραπεία-μετάνοια.
- Όταν κάνουμε κάτι σε κάποιον και λέμε ότι το κάνουμε από αγάπη, λέμε ψέματα. Όταν πραγματικά κάνουμε κάτι από αγάπη, δεν έχουμε την ανάγκη να πούμε ότι είναι από αγάπη.
- Το να μπαίνουμε απρόσκλητοι στις ζωές των άλλων, συχνά με το πρόσχημα ότι το κάνουμε από αγάπη, είναι μια έμμεση μορφή κατάκρισης.
- Η αγάπη προς τον άλλον γίνεται ευπρόσδεκτη από τον Κύριο, όταν με τον τρόπο που τη δίνουμε δεν υπονοούμε ότι εμείς είμαστε σε σωστό δρόμο.
- Να μην κρίνουμε κανέναν αμαρτωλό, γιατί αύριο μπορεί εμείς να είμαστε στη θέση του ή και σε χειρότερη θέση. Κι αυτός μπορεί να μετανοήσει, ενώ εμείς να μείνουμε αμετανόητοι.
- Όποιος θέλει να νικήσει το πνεύμα της καταλαλιάς, ας επιρρίψει την κατηγορία όχι στον άνθρωπο που αμάρτησε, αλλά στον δαίμονα που τον έσπρωξε στην αμαρτία. Διότι, αν και όλοι αυτοπροαίρετα αμαρτάνουμε, κανείς δεν θέλει να αμαρτάνει στον Θεό. (Ιωάννης ο Σιναΐτης)
- Ο έρωτας δεν κρατάει πολύ. Είναι όμως το κίνητρο, για να εξελιχθεί ο άνθρωπος στο πλαίσιο της αγάπης και της βαθιάς σύνδεσης με τον άλλον άνθρωπο.
- Ο άνθρωπος που ζούμε μαζί και που μας ζορίζει είναι η πρόκληση προς ποια κατεύθυνση θα πάμε, στο αν και πώς θα εξελιχθούμε. Είναι το μέσο της άσκησής μας.
- Η κατά Θεόν αυτομεμψία έχει μέσα της ελπίδα και οδηγεί στη μετάνοια, σε αντίθεση με την αυτοκατάκριση, που οδηγεί σε αδιέξοδο και σε απελπισία. Η αυτοκατάκριση είναι ένας πληγωμένος εγωισμός.
- Υπάρχουν άνθρωποι που φανερά αμαρτάνουν αλλά και μυστικά μετανοούν.
- Η λογική της μετάνοιας δεν υπάρχει στην κοσμική ζωή. Έτσι κάνουμε το μεγάλο λάθος να κατηγοριοποιούμε τους ανθρώπους γύρω μας με βάση τις ενέργειές τους και όχι με βάση τη μετάνοιά τους.
- Ο Θεός τον άνθρωπο που μετανοεί δεν τον συγχωρεί απλώς, αλλά τον δικαιώνει. Τον βγάζει καλύτερο κι από πριν.
- Ας απαντήσουμε με ειλικρίνεια στο ερώτημα πώς θα βλέπαμε κάποιον που μας έβλαψε αλλά συγχωρέθηκε από τον Θεό. Μήπως θα εξακολουθούσαμε να είμαστε θυμωμένοι μαζί του;
- Ο άνθρωπος που κατακρίνει χάνει την ευγένειά του, την αξιοπρέπειά του, την ομορφιά του.
- Όταν πενθούμε για τα δικά μας σφάλματα και αληθινά μετανοούμε, δεν έχουμε καν τη διάθεση να ασχολούμαστε με τα σφάλματα των άλλων.
- Όπως δεν αντέχει η φωτιά στο νερό, έτσι δεν αντέχει και η κατάκριση στον άνθρωπο της μετάνοιας.
- Αν δούμε κάποιον να αμαρτάνει ακόμα και την ώρα του θανάτου του, ούτε τότε να τον κατακρίνουμε, γιατί η απόφαση του Θεού είναι άγνωστη στους ανθρώπους. Μερικοί έπεσαν φανερά σε μεγάλα σφάλματα, κρυφά όμως έπραξαν πολύ μεγαλύτερα καλά. Έτσι

εξαπατήθηκαν οι φιλοκατήγοροι. Κι εκείνο που κρατούσαν στα χέρια τους ήταν καπνός και όχι ήλιος. (Ιωάννης ο Σιναΐτης)

- Επειδή θέλουμε κάποιοι να είναι κατώτεροι από μας, ώστε να απενοχοποιούμε τις πτώσεις μας και τη ραθυμία μας, ψάχνουμε στους άλλους τα άσχημα, για να τους κατηγορούμε.
- Για όσα αμαρτήματα κατηγορήσαμε τον πλησίον, είτε ψυχικά είτε σωματικά, είναι βέβαιο ότι θα περιπέσουμε κι εμείς σε αυτά. (Ιωάννης ο Σιναΐτης)
- Η φανέρωση μιας νοσηρής και αδούλευτης ψυχής είναι το άκαμπτο, η απολυτότητα, η ύπαρξη βεβαιιοτήτων, η σκληροκαρδία.
- Η σκληροκαρδία είναι η επιβεβαίωση ότι δεν έχουμε ασχοληθεί ουσιαστικά και αποτελεσματικά με τα δικά μας λάθη.
- Όταν κάποιος μας μιλάει με ένταση ή και με θυμό, θεωρώντας άδικο ότι φταίμε για κάτι, εμείς να τον αφήνουμε να εκτονωθεί, διατηρώντας την ηρεμία μας και την αξιοπρέπειά μας.
- Οι δαίμονες μάς σπρώχνουν πειστικά ή στο να αμαρτήσουμε ή στο να κατακρίνουμε όσους αμάρτησαν, ώστε με το δεύτερο να μολύνουν οι κακούργοι το πρώτο. Ας γνωρίζουμε ότι γνώρισμα των μνησίκακων και των φθονερών είναι και αυτό: Τις διδασκαλίες, τα πράγματα ή τα κατορθώματα του άλλου τα κατηγορούν και τα διαβάλλουν με ευχαρίστηση και ευκολία, καταποντισμένοι άθλια από το πνεύμα του μίσους. (Ιωάννης ο Σιναΐτης)
- Είναι μεγάλο το πρόβλημα που έχουμε και δείχνει την κατάστασή μας να θέλουμε να ασχολούμαστε ακόμη και με το ένα αρνητικό που ίσως έχει κάποιος, ο οποίος μπορεί να έχει μύρια θετικά. Θέλουμε δηλαδή να μειώνουμε τον άλλον, για να νιώθουμε εμείς καλύτεροι.
- Οι αγιασμένες ψυχές χαίρονται με την προκοπή και τα καλά των άλλων.
- Ανώτερο κι από το να συμπάσχω στο πρόβλημα και στο πένθος του άλλου είναι το να αναγνωρίζω και να χαίρομαι για την αξία, την προκοπή και τα καλά του άλλου. Αυτό δείχνει εσωτερική ισορροπία και πνευματική καλλιέργεια.
- Για τον Θεό είναι πολύ χειρότερο το να κατακρίνουμε παρά το να μην νηστεύουμε.