

06-04-2025b Η ελευθερία της συγχώρησης

- Όλο το περιεχόμενο της πνευματικής ζωής καθώς και η γνησιότητά της φανερώνεται στην έννοια της συγχώρησης.
- Ανώτερος από αυτόν που κάνει θαύματα και ανασταίνει νεκρούς είναι αυτός που συναισθάνεται την αμαρτωλότητά του και μετανοεί. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Η συγχωρητικότητα μας καθιστά οικείου του Θεού.
- Με τη συγχωρητικότητα γινόμαστε κι εμείς οι ίδιοι έλεος Θεού για τους αδελφούς μας. Αποκτούμε πνευματική ευαισθησία, ευγένεια ψυχής. Βγαίνουμε από το θέλημά μας και γινόμαστε υπόδειγμα επιείκειας, συγκατάβασης, πραότητας.
- Ο Θεός μου απευθύνει προσωπικά την πρόσκληση για εσωτερική ελευθερία και η θετική απάντησή μου σε αυτήν την πρόσκληση με καθιστά πρόσωπο.
- Πρόσωπο είναι ο άνθρωπος που ελεύθερα και αγαπητικά κοινωνεί του άλλου.
- Αυτό που μας κάνει να μπορούμε να συγχωρούμε κάποιον που μας αδικεί δεν είναι κάποια πίεση στον εαυτό μας, αλλά το ότι έχουμε μια άλλη δικαίωση, που είναι η παρουσία του Θεού.
- Το μέτρο του χριστιανικού μας ήθους είναι η αγάπη μας για τον άλλον και η επιθυμία μας να αναπαυτεί ο άλλος και να σωθεί, που υπερβαίνει την όποια πληγή προκάλεσε σε μας.
- Αν περιορίζω μία σχέση μου στην αίσθηση ενός τραύματος που είχα από τον άλλον, αυτό σημαίνει ότι είμαι άπειρος από την παρουσία και το έλεος του Θεού.
- Συγχώρηση σημαίνει άνοιγμα, ευρυχωρία, γκρέμισμα των τειχών που με ορίζουν και με περιορίζουν, συνύπαρξη στον ίδιο χώρο με τον άλλον και ένωση των δύο μεταξύ μας και με το σώμα του Χριστού.
- Η συγχώρηση είναι η συνειδητοποίηση της ανάγκης μας να συνδεθούμε με το κοινό σώμα του Χριστού και η αποκατάσταση της ενότητας και ακεραιότητας του σώματος του Χριστού.
- Η δυνατότητα να συγχωρέσω κάποιον είναι αδύνατη, αν η καρδιά μου είναι ξεκομμένη από τον Χριστό. Μόνο με την πληρότητα που μου δίνει ο Χριστός μπορώ να συγχωρέσω τον άλλον.
- Η επιθυμία μας να δικαιωνόμαστε έναντι του άλλου, π.χ. διαπραγματευόμενοι κάτι, είναι ένα μεταπτωτικό ανθρώπινο κατασκεύασμα, για να οριοθετούμε τις μεταξύ μας σχέσεις.
- Προϋπόθεση και βάση της συγχώρησης είναι συνειδητοποίηση ότι ο συνάνθρωπός μου είναι εικόνα Θεού.
- Ο λόγος που ασκούμαστε στις αρετές και κάνουμε καλές πράξεις είναι γιατί θέλουμε να διαφυλάξουμε την υπερπολύτιμη σχέση μας με τον Θεό.
- Τη χάρη του Θεού την ελκύουμε, όταν είμαστε σπλαχνικοί προς τον αδελφό μας.
- Όπως φέρομαι εγώ στον αδελφό μου, φέρεται κι ο Θεός σε μένα. Αν αποφασίσω να μην κατακρίνω κανέναν άνθρωπο και έχω όλους τους ανθρώπους στην καρδιά μου, είναι πολύ κοντά το έλεος του Θεού. Αυτό ισοσταθμίζει πολλές ασκήσεις πνευματικές.
- Ο Θεός πάνω από τη λατρεία προς το πρόσωπό Του προτιμά τη συγγνώμη του αδελφού μας.

- Μέσω του αδελφού μας και της αγαπητικής σχέσης μαζί του ερχόμαστε κοντά στον Θεό. Ο αδελφός μας είναι το όχημα που μας φέρνει κοντά στον Θεό. Κάθε άλλη προσπάθεια αυτόνομη, ατομική εκζήτησης του Θεού, είτε μέσω άσκησης είτε μέσω θεολογικής προσέγγισης-μελέτης, θα μας οδηγήσει σίγουρα σε προσωπικό αδιέξοδο και ψυχική κόπωση.
- Χωρίς συνεχή προσευχητική αναφορά της ζωής μας και των πράξεών μας στον Θεό δεν μπορούμε να σεβαστούμε το πρόσωπό μας και το πρόσωπό του αδελφού μας ούτε να αναγνωρίσουμε την προσωπική μας αξία.
- Η καθημερινή μας παραζάλη και διάσπαση, η έλλειψη χαράς και η αδιαφορία μας για τις υπαρξιακές μας ανάγκες μάς καθιστούν ανίκανους να αποδεχτούμε και να συγχωρήσουμε τους άλλους με την καρδιά μας.
- Αν κανείς σέβεται και φροντίζει τον εαυτό του, δεν αντέχει να είναι χωρισμένος από τους άλλους, γιατί τους θεωρεί πολύτιμους και πολύ σημαντικούς για τη ζωή του.
- Όταν έχουμε αληθινή προσευχή, δεν μπορούμε να αποκλείουμε ούτε έναν άνθρωπο από την καρδιά μας. Δηλαδή η αληθινή προσευχή είναι δείκτης που μας δείχνει την αλήθεια και το ψέμα της ζωής μας.
- Η μεγάλη μας κόλαση και ο μεγάλος μας πειρασμός είναι η αγωνία μας να δικαιωνόμαστε, αλλά το πραγματικό μας δίκαιο είναι η σχέση μας με τον άλλον.
- Η δικαιοσύνη είναι η πληρότητα της αρετής, που είναι η αγάπη.
- Όταν ζητούμε συνεχώς δικαίωση, στην ουσία ομολογούμε ότι μειονεκτούμε πνευματικά και ότι δεν είμαστε πλήρεις.
- Θα μπορέσουμε να συγχωρήσουμε τον άλλον, μόνο αν πρώτα αποκτήσουμε επίγνωση των δικών μας λαθών και των δικών μας πτώσεων. Διαφορετικά, αν πιστεύουμε πως εμείς είμαστε ενάρτετοι και συγκρίνουμε τον αδελφό μας με κέντρο τον εαυτό μας, ο Θεός, μέσα στην πρόνοιά Του, θα παραχωρήσει να πέσουμε σε μεγάλη αμαρτία, για να καταλάβουμε τα χάλια μας και για να μπορέσουμε να δούμε τον αδελφό μας με περισσότερη επιείκεια.
- Όλοι έχουμε μερίδιο ευθύνης για το κακό που υπάρχει γύρω μας. Αν μπορούσαμε να το αντιληφθούμε αυτό βαθιά, με φιλότιμο και ευσυνειδησία, θα μας ήταν εύκολο όχι μόνο να συγχωρήσουμε, αλλά και να ζητήσουμε κι εμείς συγνώμη από τους άλλους.
- Ο άνθρωπος της συγνώμης, δηλαδή ο άνθρωπος της μετάνοιας, είναι μια ευλογία και μια αποκάλυψη για όλον τον κόσμο και για όλη την κτίση.
- Αν συνειδητοποιούσαμε την κατάστασή μας και αναφέραμε τη ζωή μας στον Χριστό, τότε όχι μόνο θα συγχωρούσαμε τον άλλον, αλλά και θα συμπάσχουμε με τον άλλον στην πτώση του.
- Όταν συγχωρούμε τον άλλον, οφείλουμε και να συμπάσχουμε μαζί του και όχι απλά να αποφεύγουμε την περιφρόνησή του.
- Η συχώρηση του αδελφού μας και η μη κατάκρισή του είναι ο πιο εύκολος και σύντομος τρόπος για να σωθούμε.

- Όλοι μπορούμε να συγχωρούμε και όλοι μπορούμε να μην κατακρίνουμε, άρα όλοι είμαστε για τον Ουρανό.
- Το άπαν της πνευματικής πορείας ενός ανθρώπου είναι η συμφιλίωση και η ενότητα. Οφείλουμε να αφήσουμε τις μικρότητες, να πλησιάσουμε τον συνάνθρωπό μας και να συμφιλιωθούμε μαζί του.
- Επειδή είμαστε άνθρωποι αδύναμοι, κάποιες φορές, χωρίς να το θέλουμε, μπορεί να νευριάσουμε και να βγάλουμε οργή και εχθρότητα για κάποιον. Αν όμως αυτή η οργή και αυτή η εχθρότητα παραμείνουν για μεγάλο χρονικό διάστημα, τότε πλέον η αποστροφή μας προέρχεται από ηθελημένη κακία.
- Οφείλουμε να λύνουμε την οργή και την έχθρα προς τον αδελφό μας πριν από τη δύση του ήλιου, διότι, όταν κάτι χρονίσει, γίνεται χειρότερο. (Κύριος)
- Η χρόνια έχθρα δύσκολα θεραπεύεται.
- Αν κρατούμε την οργή μέσα μας, θα προσπαθούμε να βρούμε τρόπους να εκδικηθούμε τον άλλον, να του ανταποδώσουμε το κακό που μας έκανε, ώστε να καταλάβει πόσο άδικος και κακός είναι. Δηλαδή θα ταλαιπωρούμαστε από λογισμούς.
- Οφείλουμε να συνειδητοποιήσουμε ότι ο άνθρωπος από τον οποίο απομακρυνθήκαμε καρδιακά είναι εικόνα Θεού, παιδί του Θεού και προστατευόμενος του Θεού. Γι' αυτό, όταν τα βάζουμε μαζί του, στην ουσία τα βάζουμε με Αυτόν που τον προστατεύει, δηλαδή με τον ίδιο τον Θεό.
- Κι από τα σαρκικά αμαρτήματα μεγαλύτερη αμαρτία και μεγαλύτερο εμπόδιο για να προσέλθουμε στη Θεία Κοινωνία είναι η ασυγχωρησία. Εκείνος μεν που πόρνευσε και μοίχευσε, μαζί με την ικανοποίηση της επιθυμίας τελείωσε και την πράξη της αμαρτίας και, αν ανανήψει, σηκωθεί από την πτώση του και μετανοήσει, θα παρηγορηθεί. Όποιος όμως μνησικακεί αμαρτάνει καθημερινά κι ουδέποτε βάζει τέλος στην αμαρτία του.
- Ο μνησικάκος ξεγελά τον εαυτό του ότι είναι εντάξει, διότι η μνησικακία του δεν τον εκθέτει εξωτερικά τόσο όσο η πορνεία. Του κατατρώγει όμως τα σωθικά. (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)
- Τίποτε άλλο δεν γεμίζει τόσο με ακαθαρσίες την ψυχή όσο η οργή που παραμένει μέσα μας, διότι όπου υπάρχει θυμός και οργή, το πνεύμα της πραότητας και το πνεύμα της συμφιλίωσης απομακρύνονται.
- Η πραότητα και η συμφιλίωση είναι καρποί του Αγίου Πνεύματος. Κι όταν είμαστε έρημοι από Άγιο Πνεύμα, δεν μπορούμε να έχουμε πραότητα και πνεύμα συμφιλίωσης.
- Η μνησικακία δεν είναι στιγμιαίο πάθος, αλλά μια διαρκής μάστιγα, που μας στερεί τη χάρη του Αγίου Πνεύματος.
- Ο μνησικάκος στην ουσία δεν θέλει και δεν αγαπά τον Θεό. Μόνο τον εαυτό του αγαπά με έναν άρρωστο τρόπο.
- Τον άνθρωπο που μας αδίκησε να τον θεωρούμε ως τραυματισμένο, άρρωστο μέλος, στο οποίο θα δώσουμε τις προϋποθέσεις της ίασης μέσα από τη στάση και την προσευχή μας.

- Δεν διαπλάθουμε τους άλλους με συμβουλές, με κηρύγματα, με όμορφα λόγια. Τους διαπλάθουμε με το είναι μας και τη μετάνοιά μας.
- Η επικοινωνία μας με τους άλλους να έχει ουσία και περιεχόμενο, όχι φλυαρίες.
- Να μάθουμε να βρίσκουμε την ομορφιά και την παρουσία του Θεού ακόμα και στα πιο απλά πράγματα και να γινόμαστε ο ένας βοηθός του άλλου.
- Να εμπνέουμε στον άλλον την επιθυμία και αναζήτηση του Θεού. Αυτό άλλωστε σημαίνει σχέση, συγχωρητικότητα και αγάπη.
- Όταν είμαι σε διάσπαση και σύγκρουση μέσα μου, έτσι είμαι και με τον αδελφό μου. Αυτό που με καθιστά ενιαίο και με ενώνει με τον αδελφό μου είναι η μετάνοια, η ολοκληρωτική στροφή μου προς τον Χριστό.
- Όταν ο Κύριος επρόκειτο να προχωρήσει στο Πάθος, την ώρα της προσευχής Του στη Γεσθημανή, ζήτησε από τον Πατέρα Του όλοι οι άνθρωποι να γίνουν ένα, κατά το πρότυπο της Αγίας Τριάδας. Αυτή η ενότητα, που σημαίνει αποδοχή του άλλου, συμφιλίωση με τον άλλον προϋποθέτει διαρκή άσκηση της θετικής σκέψης, του καλού λογισμού, συνειδητοποίηση της πραγματικότητάς μας και προσωπική καλλιέργεια.
- Ο καλός λογισμός, αν τροφοδοτείται από τον εαυτό μας, κάποια στιγμή θα μας φέρει άγχος ή κατάθλιψη. Η χάρη και η δύναμη του Θεού είναι αυτό που χρειαζόμαστε, ώστε να αλλάξει όλο το μέσα μας, κατά συνέπεια και ο λογισμός μας.
- Η ενότητα δεν είναι απλώς σημαντική για την Εκκλησία, αλλά δεν υπάρχει η Εκκλησία χωρίς την ενότητα.
- Απόδειξη γνησιότητας της ενάρετης ζωής μας είναι η καλλιέργεια του ξεπεράσματος των διαφορών μας και της ενότητας.
- Ο άνθρωπος που έχει συνειδητοποιήσει ποιος πραγματικά είναι και έχει πετάξει από μέσα του όλα τα σκουπίδια γίνεται απλός και κατά συνέπεια ενωτικός. Γιατί απλότητα σημαίνει ενότητα.
- Ο καλός λογισμός, που οδηγεί στην ενότητα με τους άλλους, μπορεί να οικοδομηθεί, μόνο αν έχουμε αγαπήσει τον Θεό. Γιατί μόνο στον Θεό θα βρούμε την ενότητα της ύπαρξής μας.
- Αν δεν έχουμε βρει την προσωπική μας ενότητα, αν είμαστε γεμάτοι περισπασμούς και δεν έχουμε αναφορά στην αλήθεια του Θεού, είναι αδύνατο να κατορθώσουμε την ενότητα με κάποιον άλλον άνθρωπο.
- Η πραγματική ενότητα είναι μέσα στο σώμα του Χριστού, δηλαδή μέσα στην Εκκλησία.
- Όταν μετανοούμε αληθινά και συνδεόμαστε με τον Χριστό, τότε, μέσα στην ενσωμάτωσή μας στο κοινό σώμα της Εκκλησίας, βρίσκουμε την ενότητα του εαυτού μας.
- Την ενότητα δεν την κατακτούμε. Μας δωρίζεται, όταν μετανοούμε, δηλαδή όταν αγωνιζόμαστε να νικήσουμε τη φιλαυτία μας, την εγωκεντρικότητά μας, που διασπά διαρκώς την υπόστασή μας και μας χωρίζει από τους άλλους.

- Όπως η μετάνοια δεν ενεργείται άπαξ διά παντός αλλά είναι ένα διαρκές γεγονός, έτσι και η συγχώρεση είναι ένα καθημερινό άθλημα, που αποδεικνύει τη γνησιότητα της αγάπης μας και την πίστη μας στον Χριστό.
- Το ουσιαστικότερο στοιχείο της συγνώμης είναι η ελευθερία. Και η ίδια η συγνώμη είναι ελευθερία, αφού με τη συγνώμη ελευθερωνόμαστε από την αίσθηση ότι ο άλλος μας αδίκησε.
- Η μόνη μας δικαίωση σε σχέση με τον άλλον είναι η συμφιλίωση.