

07-04-2025 Η ανευθυνότητα της οργής

- Αν έχουμε ανοιχτές τις κεραίες μας και ζήσουμε πραγματικά τη Μεγάλη Εβδομάδα και την Ανάσταση, θα αλλάξει η ζωή μας, γιατί θα λάβουμε δείκτη ζωής και κατεύθυνση ζωής.
- Όπως το νερό που τρέχει λίγο λίγο στη φωτιά τη σβήνει τελείως, έτσι και το δάκρυ του αληθινού πένθους σβήνει όλη τη φλόγα του θυμού και της εξημμένης οργής. (Όσιος Ιωάννης Σιναΐτης)
- Συνήθως αυτός που ζει κάτι βαρύ και δυσάρεστο, ταπεινώνεται από αυτό που ζει, βλέπει ως ήσσονος σημασίας τα άλλα θέματα και δεν έχει διάθεση να οργισθεί για κανέναν.
- Όταν κάποιος βιώνει εσωτερική οδύνη για την πτώση του, την αποτυχία του, το λάθος του, δεν έχει διάθεση οργής.
- Η οργή είναι αντίδραση του ανθρώπου σε κάτι που τον ενοχλεί. Όταν όμως αυτός ο άνθρωπος βιώνει κάτι βαρύτερο, που μπορεί να είναι η αίσθηση απουσίας του Θεού από τη ζωή του, τότε δεν έχει τη δύναμη να βγάλει οργή και να συγκρουστεί.
- Η συμπεριφορά μας κυρίως στα δύσκολα αποκαλύπτει την εσωτερική μας κατάσταση.
- Είναι πολύ σημαντικό, πίσω από τα συμπτώματα που εκδηλώνουμε, να βλέπουμε τι πραγματικά συμβαίνει μέσα μας, ποιες είναι οι βαθύτερες αιτίες των συμπτωμάτων αυτών.
- Πίσω από την εκδήλωση οργής συνήθως βρίσκονται δικές μας προσδοκίες και συγκρίσεις.
- Αοργησία σημαίνει ακόρεστη επιθυμία για ατιμία, δηλαδή επιθυμία να μην μας τιμούν.
- Η αοργησία είναι νίκη κατά της φθοράς της ανθρώπινης φύσης.
- Η αοργησία φανερώνεται με την αναισθησία και αδιαφορία απέναντι στις προσβολές των άλλων και αποκτάται με πνευματικούς αγώνες.
- Το να μην αγωνιούμε για τιμές και το να μην χαλιόμαστε από τις προσβολές και την περιφρόνηση είναι τεράστια ελευθερία. Και ας φανταστούμε αυτό να ήταν η φυσική μας κατάσταση και όχι κάτι για το οποίο θα χρειαζόταν να πιέσουμε τον εαυτό μας.
- Όταν δεν έχουμε την εσωτερική ελευθερία, έχουμε ενοχές που δεν την έχουμε και γι' αυτό λατρεύουμε θεωρητικά και ιδεολογικά την ελευθερία.
- Πραότητα σημαίνει να μένει ακίνητη και ατάραχη η ψυχή τόσο στις ατιμίες, όσο και στους επαίνους. (Όσιος Ιωάννης Σιναΐτης)
- Αν κάποιος παραμένει πάντα πράος, ή τρελός είναι ή έχει επίγνωση και εσωτερική πληρότητα, δηλαδή έχει τη χάρη του Θεού.
- Όταν δεν ζούμε οντολογικά την αλήθεια, τότε θέλουμε τη "μαστούρα" μας, που είναι ο έπαινος, η αναγνώριση και αντιδρούμε με οργίλο τρόπο όταν δεν μας τιμούν.
- Την ελευθερία, επειδή δεν τη ζούμε, την καταστήσαμε ιδεολόγημα.
- Το πρώτο βήμα για να φτάσουμε στην αοργησία είναι να σωπάσει το στόμα μας παρά την ταραχή που έχουμε στην ψυχή. Το δεύτερο βήμα είναι, όταν η ταραχή της ψυχής είναι λιγότερη, να σωπάσουν και οι λογισμοί μας. Στο τέλος, μετά από αυτά τα δύο βήματα, στη θάλασσα της ψυχής επικρατεί μόνιμη γαλήνη, όσο κι αν φυσούν ακάθαρτοι άνεμοι.

- Χωρίς τον πνευματικό λόγο και την επίγνωση, η οποιαδήποτε προσπάθεια να παραμένουμε πράοι στις δυσκολίες και στις προσβολές θα μας αρρωστήσει.
- Όταν έχουμε συνειδητοποιήσει τον πραγματικό λόγο της οργής και την άλλη κατάσταση στην οποία μας οδηγεί η αοργησία και όταν ταυτόχρονα αγαπάμε τον Χριστό και σεβόμαστε τον εαυτό μας και τον άλλον άνθρωπο, τότε μπορούμε να παραμένουμε πράοι σε κάθε περίπτωση.
- Όσο περισσότερο ψάχνουμε τον εαυτό μας και τον γνωρίζουμε, τόσο περισσότερο συνειδητοποιούμε ότι χρειαζόμαστε πορεία ωρίμανσης και όχι εκτόνωση.
- Επείγει να ρωτήσω τον εαυτό μου τι είναι ζωή, γιατί ζω, πού πάω και τι είναι ο άλλος για μένα. Όταν τοποθετηθώ σε αυτά τα ερωτήματα, ο αγώνας κατά των παθών δεν είναι μια απώθηση κι ένας ψυχαναγκασμός, αλλά αναζήτηση ζωής.
- Χωρίς την επίγνωση, χωρίς δηλαδή τη βαθιά συνείδηση του τι συμβαίνει μέσα μας και γύρω μας, δεν μπορούμε να προχωρήσουμε πνευματικά. Και δυστυχώς στερούμαστε την επίγνωση.
- Το "έτσι μου 'ρθε και το έκανα" δεν ισχύει. Πίσω από αυτή τη φράση πάντα υπάρχει ένας ολόκληρος εσωτερικός κόσμος ενός ανθρώπου.
- Αν βλέπουμε τον άλλον ως συναγωνιστή μας και όχι ως αντίπαλό μας και αν δεν έχουμε εξαναγκαστεί να αποδείξουμε στον άλλον ότι εμείς είμαστε οι εντάξει, τότε γιατί οργιζόμαστε;
- Εφόσον βρούμε την προσωπική μας αξία, ότι είμαστε δηλαδή εικόνες του Θεού, και δεν ζούμε απλώς για να διαπραγματευόμαστε σχέσεις, αλλά για να βρούμε τη χαρά και να αγαπήσουμε τον εαυτό μας και τον άλλον άνθρωπο, η ζωή μας θα είναι πολύ διαφορετική και θα μπορούμε να παραμένουμε πράοι.
- Θυμός σημαίνει ευμετάβλητη και ευέξαπτη συμπεριφορά και ασχημοσύνη της ψυχής.
- Ο θυμώδης άνθρωπος είναι επιπόλαιος, ασταθής εσωτερικά και δεν έχει τάξη μέσα του.
- Έχουμε πολύ μεγάλη ανάγκη από προσωπικό χώρο και χρόνο ησυχίας, προσευχής και πνευματικής μελέτης, όπου θα μπορούμε να βλέπουμε σαν σε καθρέφτη τον εαυτό μας.
- Μόλις μυρίσει η ταπείνωση, εξαφανίζεται κάθε πικρία και θυμός. (Όσιος Ιωάννης Σιναΐτης)
- Η ορμή του θυμού οδηγεί τον άνθρωπο στην πτώση.
- Αυτό που λειτουργεί θεραπευτικά στον θυμό είναι η ταπείνωση, η οποία όμως δεν είναι από μειονεξία, αλλά από ανδρεία παραδοχή της κατάστασή μας.
- Καθώς περνάνε τα χρόνια σε έναν άνθρωπο, το χειρότερο σενάριο είναι να γίνεται όλο και πιο σκληρός και ισχυρογνώμων, ενώ το καλύτερο είναι να γίνεται όλο και πιο ανοιχτός, ανεκτικός και σπλαχνικός.
- Το ουσιαστικό δεν είναι τι εξωτερικές δράσεις επιλέγουμε να κάνουμε, αλλά τι γίνεται μέσα μας, ποια είναι τα πραγματικά αίτια πίσω από τις δράσεις μας και πώς διαμορφώνονται οι απόψεις μας. Μήπως αυτά που κάνουμε είναι προβολές του ψυχισμού μας; Μήπως αυτά που κάνουμε είναι απόπειρες φυγής από τη δική μας πραγματικότητα;

- Σε όσους βρίσκονται σε κατάσταση μετάνοιας τίποτε δεν είναι πιο αταίριαστο από την ταραχή του θυμού και την κατάκριση.
- Αυτός που είναι θυμώδης δεν μπορεί να βρίσκεται σε κατάσταση αληθινής μετάνοιας.
- Αμέσως μετά τη συμμετοχή μας στη Θεία Κοινωνία, το να αισθανόμαστε ή και να λέμε ότι κάποιος μας σκανδάλισε είναι πολύ προβληματικό. Αν ταρασσόμαστε μετά τη Θεία Κοινωνία, στον εαυτό μας οφείλουμε να ψάξουμε για τα αίτια και όχι έξω από αυτόν.
- Η μετάνοια, που είναι επιστροφή στον Θεό, χρειάζεται πολλή ταπείνωση, ενώ ο θυμός δείχνει άνθρωπο γεμάτο από υπερηφάνεια.
- Εάν το όριο της τέλειας πραότητας είναι, ενώ βρίσκεται μπροστά σου αυτός που σε παροξύνει, εσύ να τον αντιμετωπίζεις με εσωτερική γαλήνη και αγάπη, τότε οπωσδήποτε το έσχατο όριο του θυμού είναι, ενώ απουσιάζει αυτός που σε λύπησε, εσύ να κάνεις ότι συγκρούεσαι μαζί του με διάφορα λόγια και κινήσεις θηριώδεις. (Όσιος Ιωάννης Σιναΐτης)
- Πολλά είναι τα τέκνα του θυμού και όλα είναι φοβερά. Ένα όμως από αυτά, που το γεννά ο θυμός χωρίς να το θέλει, αν και νόθο, είναι ωφέλιμο. Αυτό το τέκνο είναι η έξοδος από τον θυμωμένο της μακροχρόνιας κρυμμένης μνησικακίας και η επακόλουθη διάλυσή της, γιατί αυτός που "προκάλεσε" τον θυμό ή ζήτησε συγνώμη ή έδωσε τις απαιτούμενες εξηγήσεις.
- Πολύ συχνά τον θυμό για κάτι που έκανε κάποιος δεν τον εξωτερικεύουμε αλλά τον κρατάμε μέσα μας, όχι γιατί είμαστε καλοί άνθρωποι, αλλά γιατί δειλιάζουμε να τον διαχειριστούμε ή δεν θέλουμε μπελάδες επειδή νιώθουμε ότι κάπου φταίμε κι εμείς. Και σιγά σιγά ο απωθημένος μας θυμός γίνεται μνησικακία.
- Πολλές φορές τον θυμό που κρατάμε μέσα μας τον ονομάζουμε μακροθυμία, μέχρι που κάποια στιγμή γίνεται η έκρηξη...
- Να προσεγγίζουμε τον άλλον άνθρωπο με ευαισθησία και επιείκεια και όχι με απρεπείς τρόπους και βαριά λόγια.
- Ποτέ δεν διορθώνουμε κάποιον με βίαιο τρόπο. Ούτε κάποιο κακό το θεραπεύουμε με άλλο κακό, όπως είναι ο βίαιος τρόπος.
- Η λεγόμενη "ιερά αγανάκτηση", που ωθεί κάποιους σε διάφορες βίαιες πράξεις, στην πραγματικότητα είναι ιερή βλακεία και έξω από το Πνεύμα του Χριστού.
- Ο απόστολος Παύλος έθεσε τα όρια της διδακτικής μας παρέμβασης στον άλλον, λέγοντας "Ελεγξον, επιτίμησον, παρακάλεσον". Πουθενά ο απόστολος δεν μας είπε να ασκούμε βία.
- Οφείλουμε να έχουμε πολλή διάκριση στον χειρισμό μας στις διάφορες καταστάσεις.
- Στις νουθεσίες μας προς τους άλλους αλλά και όταν διαχειριζόμαστε διάφορες καταστάσεις, κυρίως δύσκολες, οφείλουμε να έχουμε επιείκεια, μακροθυμία και πολλή διάκριση. Αν δεν προσέξουμε, μπορεί να κάνουμε μεγαλύτερη ζημιά.
- Το πόσο ώριμοι πνευματικά είμαστε φαίνεται από το πώς αντιδράμε όταν τύχει να μας προσβάλλουν και από το πώς θα βλέπουμε μετά αυτόν που μας πρόσβαλλε.

- Η χάρη του Θεού εκδηλώνεται στις εκφάνσεις της ζωής μας, π.χ. στο πώς αντιδρούμε όταν μας προσβάλλουν, και όχι στις φαντασιώσεις μας περί οραμάτων και θαυμάτων.
- Αν όντως έχουμε τη χάρη του Θεού, δεν προσβαλλόμαστε, αλλά χαιρόμαστε, όταν κάποιος προσπαθούν να μας προσβάλλουν.
- Αν δεν αγαπάς τον Χριστό και τον εαυτό σου, καμία εγκράτεια δεν ωφελεί. Αλλά, ακόμα και να έχεις το επιθυμητό αποτέλεσμα της εγκράτειας, θα χάσεις το μυαλό σου.
- Αν τη νηστεία σου δεν την κάνεις με επίγνωση και δεν είναι αυτή για σένα χαρά, θα σκας και θα περιμένεις πότε θα φας τον μοσχομυριστό γύρο σου.
- Η κενοδοξία, η φιλαργυρία, η γαστριμαργία και μερικές φορές η πορνεία είναι οι μητέρες, που μαζί με τον τύφο, δηλαδή την έπαρση, γεννούν τον θυμό. Ενώ οι θυγατέρες του θυμού είναι η μνησικακία, η έχθρα, η δικαιολογία και το μίσος. (Όσιος Ιωάννης Σιναΐτης)
- Οφείλουμε να αναλάβουμε την ευθύνη των δικών μας συναισθημάτων και να μην την αποδίδουμε στον άλλον. Επίσης οφείλουμε να θέσουμε στον άλλον τα όριά μας, να του εξηγήσουμε τι δεν μπορούμε να δεχτούμε από αυτόν.
- Είναι πολύ σημαντικό να υποβαθμίζουμε μέσα μας τα γεγονότα και να ακούμε-σεβόμαστε την καρδιά μας.
- Τα όπλα μας εναντίον του θυμού είναι η πραότητα, η αοργησία και η ταπεινοφροσύνη.
- Ο ταπεινός άνθρωπος γνωρίζει καλά ότι δεν σώζεται μόνος του, αλλά με τη χάρη του Θεού, και ότι όλα όσα έχει δεν τα κατάφερε, αλλά είναι από τη χάρη του Θεού.
- Όσο δεν ταπειωνόμαστε μόνοι μας, αναγνωρίζοντας την πτώση μας, την αμαρτωλότητά μας, τόσο έρχονται κι άλλα ακόμη περισσότερο δυσάρεστα γεγονότα να μας ταπεινώσουν αυτά. Δεν μπορεί αλλιώς να καμφθεί ο εγωισμός μας.
- Ο εγωισμός μου είναι χειρότερος από την πληγή μου και τον πόνο μου. Γι' αυτό πολλές φορές ο Θεός επιτρέπει δύσκολες καταστάσεις, που είναι καλύτερες από το να είμαι επαρμένος και ξιπασμένος πως δήθεν είμαι μια χαρά, καθώς αυτές μπορούν να μας οδηγήσουν στη συναίσθηση του ολέθριου εγωισμού μας.
- Είναι καλύτερα να αναγνωρίζουμε εκούσια, θεληματικά το μέτρο μας και να χαμηλώνουμε ενώπιον του Θεού και ενώπιον του αδελφού μας, παρά να ταπειωνόμαστε από τα δυσάρεστα γεγονότα που επιτρέπει ο Θεός.
- Η Μεγάλη Εβδομάδα είναι μια εμπειρία ταπείνωσης.
- Ο Χριστός είναι το πρότυπο της ταπείνωσης. Ήρθε και πέθανε με τον πιο ταπεινό τρόπο, για να μας διακονήσει. Έπλυνε τα πόδια των μαθητών Του και ανέβηκε στον Σταυρό για μας.
- Έχουμε το παράδειγμα της άκρας ταπείνωσης του Χριστού κι εμείς οργιζόμαστε και τρελαινόμαστε για μηδαμινά πράγματα.
- Η συντριβή μας, όταν παραδεχόμαστε την πτώση μας και μετανοούμε, δεν έχει απόγνωση, γιατί μαζί παραδεχόμαστε κι ότι έχουμε έναν Θεό που μας αγκαλιάζει στη συντριβή μας με τα πάθη μας.

- Όταν συνειδητοποιήσουμε ότι ο Θεός μάς αγκαλιάζει όπως και να είμαστε, η καρδιά μας μαλακώνει και γινόμαστε πιο ανθρώπινοι.
- Ο θυμός δεν ξεπερνιέται με την απώθηση ή με την κατά μέτωπο επίθεση, αλλά με την μεταποίηση σε αγάπη, συγχώρεση, πραότητα, μακροθυμία.
- Όταν ο ίδιος ο Θεός είναι μακρόθυμος και αγκαλιάζει τους πάντες όπως και να είναι, δικαιούμαστε εμείς να μην είμαστε μακρόθυμοι;
- Όταν οργιζόμαστε, κάνουμε θόρυβο και δεν ακούμε ούτε την καρδιά μας ούτε τον Θεό, που είναι απαλός, μιλάει σιγά και δεν Του αρέσει η φασαρία.