

13-10-2025 Είσαι η ανεξερεύνητη ομορφιά μου

- Αυτό που είναι σημαντικό σε ένα πάθος κάποιου είναι πόσο αυτό μπορεί να γίνει αφορμή να γίνονται εσωτερικές αποκαλύψεις του Θεού σε αυτόν τον άνθρωπο, που να τον εξελίσσουν.
- Πίσω από μια κρίση-κατάκριση ενός ανθρώπου προς κάποιον άλλον υπάρχει ένα πάθος και πίσω από ένα πάθος υπάρχει η διαταραχή των σχέσεων αυτού του ανθρώπου με τον Θεό, με τους συνανθρώπους του και με τον εαυτό του.
- Πάθος σημαίνει διαταραχή σχέσεων.
- Ένα πάθος ισχυροποιείται μέσα μου και γίνεται ένα με τη ζωή μου, όταν το οικειοποιηθώ ή οικειοποιηθώ τις αιτίες που το προκαλούν.
- Οι αιτίες για τις οποίες κρίνουμε κάποιον ποικίλουν. Μπορεί να είναι άμυνα στη δική μας κατάσταση, μπορεί να είναι σύγκριση με τους άλλους, δηλαδή μειονεξία, μπορεί να είναι εκδικητικότητα, μπορεί να είναι δικαιολόγηση του εαυτού μας.
- Η απομόνωση είναι ιδιορρυθμία. Ο απομονωμένος άνθρωπος δεν είναι πνευματικός, αλλά προβληματικός.
- Ο αναχωρητής μοναχός είναι υπαρξιακά ενωμένος με όλη την οικουμένη και αγαπά όλη την οικουμένη. Αλλιώς δεν είναι σωστός μοναχός και κακώς βρίσκεται εκεί.
- Όταν ένας άνθρωπος ζητά επίμονα τη γνώμη μας για κάτι, τότε η κρίση που θα κάνουμε δεν είναι αμαρτία. Και αν, αφού ακούσει τη γνώμη μας, αυτός αντιδράσει, οφείλουμε να σταματήσουμε και να μην επανέλθουμε, γιατί στην πραγματικότητα μάλλον δεν ήθελε να αλλάξει γνώμη και για άλλους λόγους ήθελε να μάθει τη δική μας.
- Είναι τόσο διαφορετικά τα υπόβαθρα πίσω από τις αμαρτίες που κάνουμε οι άνθρωποι, που είναι πολύ χαζό να συζητάμε μεταξύ μας τι μας είπε ο πνευματικός στην εξομολόγηση.
- Ο πνευματικός -οφείλει να- ασχολείται όχι με τις αμαρτίες του εξομολογούμενου, αλλά με το πρόσωπο, τις προϋποθέσεις και τις καταστάσεις που περνά.
- Αποφεύγοντας τον πειρασμό να πούμε τη γνώμη μας στον άλλον χωρίς να μας τη ζητήσει, και αυτόν προστατεύουμε και τον εαυτό μας. Αυτόν από την απενοχοποίηση των κινήτρων του, τον εαυτό μας από το να ζημιωθεί η ψυχή μας.
- Μπορούμε να λέμε τη γνώμη μας στον άλλον, όταν σοβαρά και αποδεδειγμένα την επιθυμεί και τη ζητεί.
- Τη γνώμη μου σε κάποιον για κάτι στο οποίο είμαι υπεύθυνος, π.χ. ως προϊστάμενος, ως δάσκαλος ή ως γονέας, οφείλω να τη λέω, έτσι ώστε να τον τοποθετώ. Σε αυτή την περίπτωση να θυμάμαι ότι δεν είμαι κατεξουσιαστής του, γι' αυτό να προσέχω ιδιαίτερα τον τρόπο μου και να είμαι δίκαιος.
- Οι σχέσεις απαιτούν ισορροπία και ωριμότητα, που δυστυχώς είναι είδη προς εξαφάνιση.
- Δεν έχουμε ισορροπία και ωριμότητα, γιατί ζούμε τις σχέσεις μας και όλη τη ζωή μας επιφανειακά και γιατί δεν είμαστε προσευχόμενοι.
- Για ένα ψέμα που μας είπε κάποιος, π.χ. ένας φίλος μας, να του μιλάμε μόνο αν είμαστε

σίγουροι ότι είναι σε θέση να μας ακούσει και με πολύ διακριτικό τρόπο. Γιατί ένας κακός τρόπος μας μπορεί να είναι χειρότερος από το ψέμα του άλλου.

- Αυτός που έχει την ευθύνη να λέει τη γνώμη του σε κάποιον, π.χ. ως προϊστάμενος να τον αξιολογεί, οφείλει να κρίνει όχι μόνο το αποτέλεσμα του έργου του, αλλά και τις δυνατότητές του, τις προϋποθέσεις του, τα μέσα που είχε στη διάθεσή του και ό,τι άλλο απαιτείται για να είναι δίκαιος στην κρίση του.
- Αυτός που προΐσταται κάποιων εργαζόμενων, που ανάμεσα στα άλλα καθήκοντά του έχει συνήθως και την αξιολόγησή τους, αυτή μπορεί να είναι και αρνητική. Όσο σκληρό κι αν ακούγεται αυτό, η αρνητική αξιολόγηση ενός εργαζόμενου μπορεί να τον βοηθήσει να βελτιωθεί και να εξελιχθεί.
- Ο τρόπος που ως προϊστάμενοι αξιολογούμε αρνητικά κάποιον και κυρίως ο τρόπος που ίσως τον απολύουμε να είναι τέτοιος που να μην πληγωθεί η ψυχή του. Γιατί, αν πληγωθεί, δεν ξέρουμε αν αυτή θα μπορέσει ποτέ να ανορθωθεί.
- Όταν λέμε κάτι δυσάρεστο σε κάποιον, π.χ. όταν του ανακοινώνουμε την αρνητική μας αξιολόγηση, η καρδιά μας και ο λόγος μας να μην έχουν γι' αυτόν περιφρόνηση.
- Μόνο όταν πάρουμε στα σοβαρά τη ζωή μας και αμφισβητήσουμε τις βεβαιότητές μας, θα μπορέσουμε να μάθουμε πώς να γνωστοποιούμε δυσάρεστα πράγματα στους άλλους, π.χ. δυσάρεστες αξιολογήσεις μας, χωρίς να τους πληγώνουμε.
- Να προσέχουμε να μην πέφτουμε θύματα κάποιων που μεθοδικά προσπαθούν να μας παρουσιάζονται ως εύθραυστοι και να μας δημιουργούν ενοχές, για να μας κάνουν ό,τι θέλουν.
- Η νουθεσία σε άνθρωπο που αμαρτάνει δεν έχει νόημα μετά τη δεύτερη ή το πολύ τρίτη φορά και περισσότερο βλάπτει παρά ωφελεί.
- Μερικές φορές οι άνθρωποι κάνουν αταξίες για να τους προσέξουμε, γιατί δεν έτυχαν ποτέ προσοχής και αγάπης. Με αυτόν τον αρνητικό τρόπο θέλουν κάποιος να ασχοληθεί μαζί τους.
- Το να προσπαθώ με το ζόρι να αλλάξω και να σώσω από την αμαρτία τον άλλον, αυτό δεν είναι δικαίωμα που μου το έδωσε ο Θεός, αλλά είναι το δικό μου άγχος να γίνω ο Θεός του.
- Οι άνθρωποι μπορούν να αλλάξουν, μόνο αν οι ίδιοι το θελήσουν και το αποφασίσουν.
- Όταν "κολλάμε" δίπλα σε έναν εξαρτημένο, π.χ. προσπαθώντας να τον αλλάξουμε, αυτό είναι συνεξάρτηση. Αυτός έχει την εξάρτησή του κι εμείς είμαστε εξαρτημένοι από αυτόν.
- Ένας ναρκομανής οποιασδήποτε μορφής το "καλύτερο" που έχει να βρει είναι τρεις ενοχικούς ανθρώπους, ώστε να τους "παίζει" όπως θέλει.
- Αυτό που μας βοηθάει να μην κρίνουμε είναι η σιωπή.
- Είναι μεγάλη ευλογία να βλέπουμε και να σωπαίνουμε. Να μιλάμε σπάνια, μόνο όταν χρειάζεται και με λίγα λόγια. Υπάρχει βέβαια και η κακή σιωπή, αυτή που γίνεται για να "σκάσει" τον άλλον.
- Να μην μου ξεφεύγει κουβέντα, αλλά να μιλάω μόνο αν ουσιώδης και επιτακτικός λόγος το επιβάλλει ή εφόσον έχω πλήρη τη βεβαιότητα ότι δεν άγομαι από τον λόγο μου, αλλά εγώ άγω

το στόμα μου εκεί που θέλω. Να μην εξουσιάζομαι από μία ανάγκη να ανοίξω το στόμα μου και να πετάξω κάποια εμπαθή λόγια.

- Εάν η πείρα μάς έχει διδάξει ότι δεν μπορούμε να βαδίσουμε επάνω σε πάγους, να μην βγούμε να βαδίσουμε επάνω σε πάγους, διότι θα σπάσουμε τα μούτρα μας. Αυτό ισχύει και για το άνοιγμα του στόματός μας. Αντίθετα, αν μπορούμε να βαδίσουμε επάνω σε πάγους, δηλαδή αν ελέγχουμε το στόμα μας και δεν βλάπτουμε με αυτό ανθρώπους, μπορούμε να μιλήσουμε σε περιπτώσεις που το επιβάλλουν.

- Αν κανείς μπορεί να ελέγξει το στόμα του και την κοιλιά του, θεραπεύεται από πολλά πάθη.

- Όταν ελέγχω πλήρως τον εαυτό μου και το στόμα μου, τότε μπορώ να πω οτιδήποτε, π.χ. ένα αστείο ή ένα πείραγμα. Στην αντίθετη περίπτωση, οι περιττές κουβέντες μου είναι αιτίες που οδηγούν στην κρίση, δηλαδή στην απομόνωση από τους ανθρώπους και από τον Θεό.

- Το πρώτο ανασταλτικό φάρμακο ενάντια στην κρίση είναι η σιωπή. Το δεύτερο είναι η ταπεινοφροσύνη. Το τρίτο είναι το εκκλησιαστικό πνεύμα. Και το τέταρτο είναι η αγαθότητα της συνείδησης.

- Η ζωή του καθένα μας συνεισφέρει στο παγκόσμιο καλό ή στο παγκόσμιο κακό, ανάλογα.

- Η ανθρωπότητα είναι αλυσίδα, δηλαδή το λάθος του ενός, π.χ. το λάθος το δικό μου, επηρεάζει όλη την ανθρωπότητα.

- Όσο περισσότερο έχουμε επίγνωση της κατάστασής μας και αναγνωρίζουμε τα λάθη μας, τόσο περισσότερο μας κόβεται η διάθεση να κρίνουμε τους άλλους.

- Να είμαστε πολύ προσεκτικοί στο ποια ερμηνεία δίνουμε στα χωρία της Γραφής και στο ποια ερμηνεία από άλλους δεχόμαστε γι' αυτά τα χωρία. Λανθασμένη ερμηνεία οδηγεί σε πολύ κακά αποτελέσματα.

- Οφείλουμε να έχουμε εκκλησιαστικό πνεύμα, συνείδηση της κοινότητας, συνείδηση ότι ο άλλος είναι μέλος του ίδιου σώματος με εμάς.

- Οι έννοιες της αμαρτίας και της αρετής κατά την ορθόδοξη πνευματικότητα δεν είναι ατομικά γεγονότα, αλλά γεγονότα σχέσεων.

- Αμαρτία είναι η αποκοπή από τον Θεό και από τους ανθρώπους.

- Η απομόνωση είναι ενοχή και φέρνει την κρίση και την κατάκριση.

- Αγαθότητα συνείδησης έχει ο άνθρωπος που βρίσκεται σε κατάσταση μετάνοιας.

- Ο άνθρωπος που βρίσκεται σε κατάσταση μετάνοιας είναι τόσο αναπαυμένος, που δεν βλέπει τον άλλον ως αφορμή να ξορκίσει την ενοχή του, αλλά ως ευλογία και αφορμή να τον αγκαλιάσει.

- Ποτέ δεν θα σταθούμε στα πόδια μας με την κατάκριση, πατώντας δηλαδή πάνω σε κάποιον άλλον άνθρωπο.

- Ο Θεός δεν έβαλε να μας εξομολογούν αγγέλους, γιατί, αν έβαζε αγγέλους, θα βλέπαμε την καθαρότητά τους και δεν θα αντέχαμε. Έβαλε να μας εξομολογούν ανθρώπους, ομοιοπαθείς με εμάς, ίσως με τα ίδια ή και χειρότερα πάθη από τα δικά μας, για να παρηγορούμαστε, να

ελπίζουμε και να μπορούμε να προχωρούμε.

- Ο λόγος που πέφτουμε εύκολα στην κατάκριση είναι γιατί έχουμε άλλη ηθική προσέγγιση από αυτή της Εκκλησίας και δεν ανεχόμαστε να βλέπουμε αμαρτωλούς ανθρώπους.
- Στην Εκκλησία μπαίνεις λύκος και βγαίνεις περιστέρι, όχι κατά τη φύση αλλά κατά την προαίρεση. (Άγιος Ιωάννης Χρυσόστομος)
- Η εξωτερική σιωπή έχει αξία, μόνο αν υπάρχει και εσωτερική σιωπή. Γιατί μπορώ να σιωπώ έξω μου και μέσα μου να "βράζω".
- Οφείλω να ειρηνεύω και μέσα μου, τοποθετώντας τον άλλον στην καρδιά μου. Όχι γιατί είναι τίμιος, αλλά γιατί τον βλέπω μέσα από το πρίσμα του Χριστού. Αν βλέπω τον άλλον μόνο μέσα από το πρίσμα της ηθικής ή της ψυχολογίας, θα έχω πρόβλημα.