

20-10-2025 Ζήλια, μελαγχολία, πνευματική ανισορροπία

- Η κατάκριση είναι μια εναντίωση, μια εμπάθεια κατά κάποιον τρόπο προς τον άλλον.
- Η κρίση είναι μια απόφαση που βγάζω για τον άλλον συνήθως εναντίον του, γι' αυτό και συνήθως δεν διαφέρει από την κατάκριση.
- Η εναντίωση με τον άλλον άνθρωπο είναι εναντίωση και με τον Θεό.
- Άλλο να λέω ότι έκλεψες, που είναι η περιγραφή ενός γεγονότος, και άλλο να λέω ότι είσαι κλέφτης, που είναι κατάκριση.
- Να διακρίνουμε μέχρι ποίου σημείου μπορούμε να κρίνουμε και μόνο για λειτουργικούς σκοπούς κάποιον, ώστε να μην περνάμε στην αδελφοκτόνο κατάκριση.
- Ενώ η πρόθεσή μας μπορεί να είναι μόνο να κρίνουμε κάποιον, χωρίς καλά καλά να το καταλάβουμε τελικά μπορεί να τον κατακρίνουμε.
- Η κατάκριση δεν είναι μόνο το εξωτερικό γεγονός που έχει λόγια εναντίον κάποιου, αλλά είναι και η ενάντια διάθεση για κάποιον, που μπορεί να εκφράζεται είτε χωρίς λόγια είτε να με υποκριτικά δήθεν υπέρ του λόγια.
- Όταν για κάτι που θα πούμε για κάποιον δεν είμαστε σίγουροι αν έγκειται στο πλαίσιο μιας νοητικής λειτουργίας για λειτουργικούς σκοπούς ή είναι κατάκριση, τότε είναι καλύτερα να σιωπήσουμε. Γιατί έτσι δεν κινδυνεύουμε να αμαρτήσουμε.
- Η ανώτερη όλων των αρετών είναι η διάκριση. (Πατέρες)
- Η διάκριση μας δείχνει πότε κάτι είναι σκοτάδι και πότε είναι φως.
- Εάν έχουμε διάκριση, τότε μπορούμε να κάνουμε χρήση τη νοητικής μας λειτουργίας και να μην κατακρίνουμε. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Να μην σπεύδουμε να τοποθετούμαστε εκεί που δεν μας πέφτει λόγος.
- Το να τριγωνοποιούμε μία σχέση, π.χ. εντάσσοντας μέσα σε αυτήν τον πνευματικό ή τον ψυχολόγο, περιμένοντας από ένα τρίτο πρόσωπο τη λύση των διαφορών που υπάρχουν στη σχέση, είναι μεγάλο λάθος. Την ευθύνη της ζωής μας οφείλουμε να μην την αποποιούμαστε ποτέ. Αυτό που μπορεί να κάνει ο πνευματικός ή ο ψυχολόγος είναι μόνο να δείξει έναν δρόμο, ο οποίος θα βοηθήσει το ζευγάρι να λύσει τις όποιες διαφορές του.
- Τα κρύφια της καρδιάς μας τα αγνοούμε. Άλλο νομίζουμε ότι μας συμβαίνει και άλλο μας συμβαίνει στην πραγματικότητα.
- Δεν είμαστε γνώστες του εσωτερικού μας κόσμου και προπάντων όταν κρίνουμε.
- Πολλές φορές για κάτι που κάνουμε, ενώ νομίζουμε ότι το κάνουμε από αγάπη, στην πραγματικότητα το κάνουμε από εγωισμό.
- Οι προσευχόμενοι άνθρωποι είναι οι καλύτεροι ανατόμοι των ψυχών, γιατί μπορούν και βλέπουν τα κρύφια των ψυχών των ανθρώπων.
- Αυτός που κρίνει είναι άρρωστος ψυχικά, πνευματικά ή διανοητικά. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ο άνθρωπος που είναι ισορροπημένος, γνωρίζει πώς να χειρίζεται τα πράγματα, ποια είναι η θέση του, ποια είναι η ευθύνη του και τι είναι ο άλλος γι' αυτόν. Έχει χαρά και ειρήνη μέσα

του και βλέπει θετικά τους ανθρώπους. Οπότε η κρίση του περιορίζεται μόνο στα όρια της νοητικής του λειτουργίας και δεν κατακρίνει.

- Ο άνθρωπος που έχει λογισμούς και υποψίες δεν είναι καλά. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Οι λογισμοί και οι υποψίες είναι κρίση, που μας δημιουργεί βραχνά και μας πνίγει.
- Η υποψία είναι πάθος τρομερό και κάποιες φορές δαιμονικό.
- Ο καχύποπτος άνθρωπος είναι βουτηγμένος στην ανισορροπία του.
- Μείνε μακριά από τους καχύποπτους, εκτός αν έχεις πολλή αγάπη και θέλεις να σηκώσεις τον σταυρό. Όπως έναν ανάπηρο, που δεν μπορεί να περπατήσει, τον παίρνεις στην πλάτη σου, έτσι μπορείς να πάρεις και τον καχύποπτο, εφόσον έχεις τις δυνατότητες και τις προϋποθέσεις και επιπλέον εφόσον αυτός παραδέχεται την κατάστασή του.
- Είναι αδύνατο να συνεννοηθείς με έναν καχύποπτο που δεν παραδέχεται την καχυποψία του και που πιστεύει ότι εσύ κάνεις λάθος, που δεν συμμερίζεσαι τις απόψεις του.
- Οι προϋποθέσεις που πρέπει να έχει κάποιος, για να σχετισθεί με έναν καχύποπτο που παραδέχεται την καχυποψία του, είναι η πίστη, η υπομονή και η αγάπη.
- Η υποψία-καχυποψία είναι ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα σε μια σχέση γάμου, αλλά και σε μια οποιαδήποτε σχέση.
- Ο άνθρωπος που δεν αναγνωρίζει την πραγματικότητά του δεν μπορεί να κάνει σχέση αληθινή.
- Η καχύποπτος είναι ρόδα που έφυγε από τη θέση της και που δεν γνωρίζουμε πού θα χτυπήσει. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Ο καχύποπτος, όταν το καταλαβαίνει, μπορεί να βοηθηθεί, ενώ όταν δεν το καταλαβαίνει, τα βάζει διαρκώς με τους άλλους. Αυτό ισχύει και για κάθε πνευματικό πρόβλημα.
- Αυτός που έχει ένα πνευματικό πρόβλημα και δεν το παραδέχεται προβάλλει την ευθύνη σε άλλους, του φταίνε οι άλλοι.
- Η τάση μας να αποποιούμαστε τη δική μας έλλειψη και ευθύνη και να κατηγορούμε το περιβάλλον μας, που ίσως πράγματι να είναι νοσηρό, μπορεί να φανερώνει ένα δικό μας πρόβλημα καχυποψίας.
- Όσο περισσότερο ασχολούμαστε τίμια με τον εαυτό μας, τόσο περισσότερο δεν μας απασχολεί το περιβάλλον μας, γιατί θα ξέρουμε να το διαχειριστούμε, έστω κι αν είναι νοσηρό.
- Ο άνθρωπος που έχει κάποιο πάθος συνήθως έχει και άλλα πάθη.
- Ο μελαγχολικός άνθρωπος, όταν το πρόβλημά του δεν είναι παθολογικό αλλά πνευματικό, είναι βουτηγμένος μέσα στους λογισμούς του και υπερήφανος, δηλαδή θέλει όλα να τα ελέγχει και να κυριαρχεί πάνω σε αυτά.
- Ο υπερήφανος άνθρωπος πάντα πάσχει.
- Η ζήλια είναι μεγάλο πάθος.
- Ο ζηλόφθονος, επειδή είναι πολύ εγωιστής και αγωνιά να προηγείται των άλλων, πάντα συγκρίνεται και κάνει σενάρια με το μυαλό του, χωρίς όμως ποτέ να νιώθει απόλυτα κυρίαρχος.

Είναι δηλαδή καχύποπτος και ποτέ δεν ησυχάζει.

- Η βάση όλων των παθών είναι η υπερηφάνεια, η φιλαυτία.
- Όταν δεν γογγύζουμε στις δυσκολίες, έλκουμε τη χάρη του Θεού με πολλές άλλες αρετές.
- Στη ζηλοφθονία πρέπει να είμαστε λίγο πιο ελαστικοί με τις γυναίκες. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Η ζηλοφθονία, η μελαγχολία, η ραθυμία, οι γογγυσμοί μπορούν να θεωρηθούν πάθη ενός ανθρώπου, μόνο αν παραμένουν για μεγάλα χρονικά διαστήματα και πλέον τον χαρακτηρίζουν.
- Αν είχαμε βαθιά ταπείνωση και μετάνοια, δεν θα χρειαζόμασταν ούτε ψυχολόγους.
- Λόγω κάποιων παραγόντων, όπως είναι η κληρονομικότητα και το περιβάλλον στο οποίο μεγαλώσαμε, ίσως να είμαστε πιο ευάλωτοι σε κάποιες ασθένειες της ψυχής. Το θέμα όμως είναι πώς εμείς διαχειριζόμαστε αυτές τις καταστάσεις.
- Συνήθως ο ζηλόφθονος άνδρας εκφράζει το πάθος αυτό με χειρότερο τρόπο απ' ότι μία γυναίκα, καθώς μπορεί να γίνει επιθετικός και βίαιος.
- Η ζήλια είναι πιο συχνή στις γυναίκες, αλλά στους άνδρες πολλές φορές παίρνει χειρότερη μορφή.
- Δεν χωρίζουμε από τον Θεό επειδή κατακρίναμε, αλλά επειδή χωρίσαμε από τον Θεό, γι' αυτό κατακρίνουμε.
- Το μόνο που θέλει ο Θεός από μας είναι η κοινωνία-ένωση μαζί Του και αυτό το πετυχαίνουμε με την αναζήτηση του ελέους Του, με τη συμμετοχή μας στα μυστήρια της Εκκλησίας και με την αγωνιστικότητά μας, δηλαδή την άσκηση, την προσευχή κτλ.
- Το να παίρνουμε θέση και να βάζουμε όρια στις σχέσεις μας χωρίς να σκεφτόμαστε το προσωπικό κόστος είναι πολύ σημαντικό πράγμα και αποδεικνύει ωριμότητα και αγάπη.
- Με εμπαθείς και ανισόρροπους ανθρώπους μπορούμε να σχετιζόμαστε, μόνο αν αυτοί παραδέχονται την κατάστασή τους και εμείς έχουμε αγιότητα.