

19-01-2026 Μακάρι να ξέραμε να αγαπάμε

- Η λέξη αγάπη είναι η πιο κακοποιημένη, όσον αφορά στο περιεχόμενο που της δίνουμε.
- Με τη λέξη αγάπη πολύ συχνά εννοούμε την ικανοποίηση των επιθυμιών μας, των αναγκών μας και των επιδιώξεών μας, θέτοντας ως κέντρο της ζωής μας τον εαυτό μας.
- Αγνός είναι ο άνθρωπος που μένει απερίσπαστος στον ουσιαστικό λόγο της ζωής του.
- Η αγνότητα γεννιέται από την αγάπη.
- Η αγάπη καθαρίζει τον άνθρωπο, τον αδειάζει από εγωιστικές επιδιώξεις και πάθη.
- Η πραγματική αγάπη μάς οδηγεί στο ξεπέρασμα των παθών και στην ανάπαυση της ψυχής.
- Η βιολογική σχέση δεν εξασφαλίζει και την ποιότητα της αγάπης. Συχνά οι γονείς βλέπουν τα παιδιά τους ως προέκταση του εαυτού τους και είναι χειριστικοί απέναντί τους, δηλαδή τα "αγαπούν", μόνο όταν ικανοποιούν τις προσδοκίες τους.
- Ο άνθρωπος που αγαπά γίνεται άτρωτος, δεν πληγώνεται. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Άλλο έρωτας και άλλο αγάπη.
- Πολλές φορές ο έρωτας είναι εχθρός της αγάπης, καθώς μπορεί να έχει απαιτητικότητα, κτητικότητα, έλεγχο, θίξιμο, προσβολή, σύγκριση, ζήλια, φθόνο. Η αγάπη δεν τα έχει αυτά.
- Ο άνθρωπος που έχει αγάπη, παρότι μπορεί να βρίσκεται μέσα στον εμπαθή και αμαρτωλό κόσμο, κυριολεκτικά ανάμεσα σε δαίμονες, μένει ανεπηρέαστος, επειδή είναι θωρακισμένος από την αγάπη του.
- Εάν η ζωή μας ορίζεται από το περιβάλλον μας, τότε ποτέ δεν θα είμαστε ελεύθεροι.
- Να έχουμε τέτοια αγάπη και ωριμότητα, που να μην εξαρτόμαστε από το περιβάλλον μας.
- Η μεγαλύτερη άσκηση είναι η άσκηση της αγάπης.
- Η ψυχή αυτού που έχει αγάπη είναι άβατη από δαιμονιώδη ενεργήματα και από τα φρυάγματα, τους κομπασμούς του υποσυνείδητου. (Αβάς Ησαΐας)
- Είμαστε κατά φαντασία χριστιανοί και ζούμε κατά φαντασία πνευματικές καταστάσεις.
- Αυτός που έχει την αγάπη του Χριστού είναι τόσο γεμάτος και ελεύθερος, που δεν έχει την ανάγκη να αποδείξει κάτι ούτε να υπερισχύσει έναντι των άλλων.
- Ο θυμός σημαίνει μη πραγματοποίηση προσδοκιών και φανερώνει εγωκεντρικότητα, μειονεξία και προσπάθεια να φανούμε ισχυροί.
- Η πολυφαγία είναι σύμπτωμα ύπαρξης συναισθηματικού κενού.
- Μετανοώ πραγματικά, όταν καταθέτω στον Θεό τα σκοτάδια μου χωρίς δικαιολογίες και προφάσεις και ταυτόχρονα αποφασίζω να ακολουθήσω τον δρόμο της αγάπης.
- Ο περισπασμός από τον λόγο της ύπαρξής μας και την αγνότητα γεννά τα πάθη και η σκληροκαρδία γεννά την οργή, που είναι το αντίθετο της αγάπης.
- Είναι μεγάλη παγίδα να ερωτευτούμε κάποιον μόνο από τα εξωτερικά του χαρακτηριστικά και χωρίς να ακούσουμε και να προσέξουμε τον λόγο της ύπαρξής του, αν έχει.
- Θα έχουμε τον Θεό, μόνο αν πνευματικά καλλιεργούμε και ασκούμε τον εαυτό μας.
- Μόνο αν αγκαλιαστούμε αληθινά με τον Θεό και δεχτούμε την αγάπη Του, θα μπορέσουμε να αγκαλιαστούμε αληθινά και με τους ανθρώπους.
- Όταν θέλω να ελέγχω κάποιον, η ζωή μου μαζί του δυσχεραίνεται και γίνεται μία τραγωδία.

- Όταν αγαπάμε συμφεροντολογικά, δηλαδή ψεύτικα, πάντα κάτι ακόμα θα ζητάμε από τον άλλον και δεν θα ικανοποιούμαστε ποτέ. Και στο τέλος μπορεί να χάσουμε την ψυχική μας υγεία, π.χ. παθαίνοντας μία κατάθλιψη, αφού δεν θα βρίσκουμε νόημα στη ζωή μας.
- Η άσκηση είναι το μέσο με το οποίο θα μπορέσουμε να υπερβούμε τον σκόπελο του περισπασμού. Η πραγματική άσκηση της ψυχής είναι το να εχθρευόμαστε τον περισπασμό.
- Όσο κι αν τηρούμε το τυπικό της Εκκλησίας, αν είμαστε κουτσομπόληδες και χωνόμαστε στις ζωές των άλλων, καθόλου δεν ωφελούμαστε, αλλά αντίθετα ζημιωνόμαστε.
- Όταν ζούμε χωρίς άσκηση, όσες περισσότερες επιθυμίες μας ικανοποιούνται, τόσο περισσότερα ζητάμε.
- Να δίνουμε χρόνο στην πραγματοποίηση των επιθυμιών μας. Να μάθουμε την υπομονή.
- Η με επίγνωση σιωπή είναι κατάσταση προσευχής.
- Η φλυαρία συνδέεται με τη ραθυμία και την ακηδία, ενώ η σιωπή με τη δημιουργικότητα.
- Η πολυλογία αντιστρατεύεται τη διάθεση για πνευματική ζωή.
- Η πολυλογία όχι μόνο διαρρηγνύει τις ανθρώπινες σχέσεις, αλλά μεγεθύνει και την οργή που προέρχεται από τη σκληροκαρδία και τη μεταβάλλει σε μανία. Αντί η ζωή μας, η δουλειά μας, το έργο μας να είναι ο Θεός, η αρετή, γίνεται ο άλλος το έργο μας. (Αβάς Ησαΐας)
- Σε θέματα του άλλου μπορούμε να μπαίνουμε, μόνο αν ο ίδιος μας το ζητήσει και πάντα έχοντας ευγένεια και σεβασμό.
- Μας βλάπτει πολύ το να έχουμε έχθρες και συγκρούσεις με άλλους ανθρώπους.
- Οφείλουμε να είμαστε πολύ προσεκτικοί στο τι σκεφτόμαστε για τους άλλους ανθρώπους.
- Έχουμε πολλή ευθύνη για το τι σκεφτόμαστε εμείς για τους άλλους και καθόλου ευθύνη για το τι σκέφτονται οι άλλοι για μας.
- Όταν σκεφτόμαστε ή λέμε κάτι αρνητικό, κάτι κακό για κάποιον, γινόμαστε όργανο του αρνητικού πνεύματος, του κακού πνεύματος.
- Ο κακός λογισμός βάζει εμπόδια στην προσευχή μας και στη χάρη του Θεού.
- Πώς γίνεται να κοινωνάμε τον Χριστό, που λέει να αποδεχόμαστε όλους τους ανθρώπους και μάλιστα να τους έχουμε στην καρδιά μας, και εμείς να ξεσκίζουμε με τις σκέψεις μας και τα λόγια μας τους αδελφούς μας; Όταν χρονίσουν τέτοιες αντιφάσεις, γίνονται αγχώδεις διαταραχές, καταθλίψεις και άλλα ψυχολογικά προβλήματα.
- Όταν παραδεχόμαστε τις πτώσεις μας, αμέσως γαληνεύει η καρδιά μας.
- Οι δυσάρεστοι άνθρωποι που μπαίνουν στη ζωή μας στην ουσία μας καλούν να ασκηθούμε πνευματικά και να διαφυλάξουμε την ειρήνη στην καρδιά μας.
- Να θυμόμαστε ότι και ο πιο παλαβός και δυσάρεστος άνθρωπος εικόνα του Θεού είναι και ότι γι' αυτήν την ψυχή ο Θεός σταυρώθηκε. Πώς μπορώ εγώ να τον κρίνω; Άλλωστε σήμερα έκανε ένα λάθος αυτός, αύριο μπορεί το ίδιο λάθος να το κάνω εγώ.
- Αντί να κρίνω τον άλλον και να προσπαθώ να τον καθοδηγήσω, είναι καλύτερα να τον βάλω στην καρδιά μου, στην προσευχή μου και να ζητώ από τον Θεό να ελεήσει κι αυτόν και εμένα.
- Δεν μπορούμε να αλλάξουμε κανέναν. Ο άνθρωπος αλλάζει μόνο με τη χάρη του Θεού και εφόσον ο ίδιος ο άνθρωπος πάρει την απόφαση. Εμείς μπορούμε να βοηθήσουμε κάποιον μόνο με την προσευχή.

- Το να τρωγόμαστε μεταξύ είναι ό,τι πιο δαιμονικό, ό,τι πιο αρεστό στους δαίμονες. Και για αυτές τις φαγωμάρες ο σατανάς πάντα μας δίνει μια αφορμή και μια δικαιολογία, άλλοτε σημαντική και άλλοτε ασήμαντη.
- Όπου έχουμε ειρήνη και ενότητα εκεί πάντα είναι και το πνεύμα του Θεού.
- Να μην δίνουμε προσταγές και εντολές σε κανέναν άνθρωπο και με κανέναν τρόπο. Μπορούμε μόνο να προτείνουμε ευγενικά.
- Να μην απαιτούμε από τον άλλον, αλλά και να προσπαθούμε να μην ζητάμε από τον άλλον τίποτα. Άλλωστε δεν μπορούμε να γνωρίζουμε σε τι κατάσταση είναι ο καθένας κάθε στιγμή.
- Μέσω της ζωντανής σχέσης με τον Χριστό και της προσευχής ωριμάζουμε πνευματικά και συναισθηματικά. Περνούμε την τραγωδία και την περιπέτεια του ανθρώπινου αγώνα κι έτσι μπορούμε να ζήσουμε τη ζωή του κάθε ανθρώπου, και ας μην τον γνωρίζουμε.
- Οι ωραιότεροι άνθρωποι είναι αυτοί αντιλαμβάνονται τα εσώτερα των άλλων ανθρώπων και τα σέβονται.
- Η μεγαλύτερη άσκηση είναι να σεβόμαστε τους άλλους και να μπαίνουμε στη θέση τους.
- Όταν αγνοούμε την ψυχή του άλλου και τον κρίνουμε με τα δικά μας δεδομένα και τις δικές μας προϋποθέσεις, γινόμαστε οι πιο άδικοι όλης της οικουμένης. Είναι σαν να απαιτούμε από ένα παιδάκι να σηκώσει το βάρος που μπορούμε να σηκώσουμε εμείς.
- Ο καχύποπτος στα κοινωνικά ζητήματα, επειδή είναι και σκληρόκαρδος, αντιδρά και μάλιστα έντονα σε όποιον προσπαθεί να του δώσει ελπίδα και να του ζητήσει να τη μεταδώσει.
- Όποιος αντιδρά είναι ετοιμόρροπος. (Αβάς Ησαΐας)
- Ο αντιδραστικός άνθρωπος έχει ανάγκη από φροντίδα.
- Από έναν στεναχωρημένο, ταλαιπωρημένο ή βιαστικό άνθρωπο να μη ζητάμε τίποτα, ούτε καν να μας ακούσει. Θα αντιδράσει άσχημα.
- Οι δαίμονες που μπορεί να έχει ένας άνθρωπος φτιάχνουν αφορμές, για να πάνε και σε άλλους ανθρώπους. Εμείς, όταν αντιλαμβανόμαστε τέτοιες καταστάσεις, να προστατευόμαστε με τη σιωπή. Αν κάνουμε το λάθος να ανοίξουμε συζήτηση, θα έχουμε πέσει σε παγίδα.
- Κάθε άνθρωπος έχει τον δικό του κόσμο και αυτό οφείλουμε να το θυμόμαστε.
- Όποιος δημιουργεί στον πλησίον του το παραμικρό πρόβλημα, έστω κι αν ξεκινά με την καλύτερη διάθεση, είναι σκληρόκαρδος. (Αβάς Ησαΐας)
- Η έχθρα είναι έργο του διαβόλου, ο οποίος μας εκβιάζει με ένα σωρό προσχήματα αρετής.