

#### **04-05-2026 Ο τρόπος μου στις σχέσεις δείχνει ποιος είμαι**

- Να έχουμε εκείνη την πνευματική λεπτότητα, που να μπορούμε αμέσως να διακρίνουμε την κατάσταση που βρίσκεται ο άλλος και να ενεργούμε με τέτοιον τρόπο, που να φέρνει ειρήνη στην καρδιά και τη δική μας και του άλλου.
- Να μην είμαστε συγκρουσιακοί. Να λειτουργεί μέσα μας το καλό και η ευγένεια. Όχι ως υπακοή σε κάποιους κανόνες συμπεριφοράς, αλλά ως καρπός πνευματικής ζωής.
- Να είμαστε προσεκτικοί, ώστε ποτέ να μην φέρνουμε τον άλλον σε δύσκολη θέση.
- Ο πραγματικός άγιος έχει λεπτότητα, ευγένεια και ενσυναίσθηση. Αυτή είναι η φυσική του κατάσταση.
- Να βγαίνουμε από το ατομικό μας θέλημα και να προκρίνουμε το θέλημα του άλλου.
- Ο πνευματικός άνθρωπος απορροφά όλους τους κραδασμούς του περιβάλλοντός του και στον θόρυβο και την ταραχή μεταφέρει ησυχία και γαλήνη. Αντίθετα, ο διαταραγμένος άνθρωπος ενοχλείται με το παραμικρό, ακόμα και με την ησυχία και τη γαλήνη και μεταφέρει θόρυβο, ταραχή και σύγκρουση.
- Ο πνευματικός άνθρωπος ξεχνά τις αδικίες που του έκαναν και προχωράει.
- Η αμαρτία απενεργοποιεί τα εσωτερικά αισθητήρια του ανθρώπου.
- Να αγαπήσουμε την αφάνεια και την ησυχία. Είναι οι πιο ευλογημένες καταστάσεις.
- Οι κενοί περιεχομένου άνθρωποι αγαπούν την προβολή, την επίδειξη, τον εντυπωσιασμό.
- Στην αφάνεια και την ησυχία μπορούμε να απολαύσουμε την παρουσία του Θεού.
- Εάν κατοικήσουμε με άλλους ανθρώπους, να μην θελήσουμε να αναμετρηθούμε μαζί τους στη συζήτηση, ποιος έχει δίκαιο και ποιος άδικο. Διότι ο άνθρωπος έχει την τάση, όταν βρεθεί για πρώτη φορά με κάποιον άλλον, μέσα σε μία ώρα το πολύ να του πει τις γνώμες του, τις εμπειρίες του, τις θεολογίες του, τις φιλοσοφίες του και ό,τι πει μετά είναι επανάληψη αυτών που έχει ήδη πει. Και αν ζήσει είκοσι χρόνια με τον ίδιο άνθρωπο, είκοσι χρόνια δεν θα του λέει τίποτε καινούργιο, παρά μόνο τα ίδια με άλλα λόγια και επιχειρήματα. Κι αυτό γιατί ο άνθρωπος διατηρεί μια συγκεκριμένη δεξαμενή σκέψεων και ενδιαφερόντων, μέσα στην οποία αποκλειστικά κινείται.
- Αν δεν μιλάει η παρουσία, η σιωπή και το βλέμμα ενός ανθρώπου, δεν έχουν περιεχόμενο ούτε τα λόγια του.
- Αν δεν έχει λόγο και ζωή η σιωπή μας, δεν θα έχουν λόγο και ζωή ούτε τα λόγια μας.
- Αν πράγματι έχουμε κάτι ουσιαστικό και αληθινό μέσα μας, θα το εκπέμψουμε με αυτό που είμαστε και, αν ο άλλος είναι ανοιχτός και έχει αναζήτηση, θα το καταλάβει και θα μας κινήσει να μας ρωτήσει.
- Να μην βιαζόμαστε να δούμε τον άλλον να αλλάζει. Πίσω από τη βιασύνη μας κρύβεται η διάθεσή μας να χρησιμοποιήσουμε τον άλλον, όχι να σχετισθούμε πραγματικά μαζί του.
- Η καλύτερη διδασκαλία είναι ο διάλογος που γίνεται με σεβασμό και με μοίρασμα ζωής.
- Ο Θεός δεν βρίσκεται στις πολύ ψηλές φιλοσοφίες. Βρίσκεται στην απλή πράξη μας, στον απλό λόγο της καθημερινότητάς μας, όπου περιθάλπουμε την ανάγκη του άλλου διακριτικά, χωρίς να εκφράζουμε μια υπεροχή. Βρίσκεται στο χαμόγελό μας, στο άγγιγμά μας, στο ζεστό βλέμμα μας, στον καλό λόγο μας.

- Όταν μιλάμε με κάποιον, να του δίνουμε τον χρόνο που χρειάζεται για να πει αυτό που θέλει. Να μην μιλάμε μόνο εμείς περιφρονώντας τον άλλον. Θα μπορέσουμε να τον ακούσουμε και να τον καταλάβουμε, μόνο αν του δώσουμε χρόνο για να μας μιλήσει.
- Όσο περνάνε τα χρόνια μας και δεν καλλιεργούμε τον εαυτό μας, τόσο πιο πολλές βεβαιότητες και ισχυρογνωμοσύνη αποκτούμε και τόσο πιο δύσκολα αλλάζουμε. Οπότε είναι ανώφελο να προσπαθούμε να αλλάξουμε τον άλλον, κυρίως όταν έχει και κάποια ηλικία. Ο άλλος αλλάζει με τη χάρη του Θεού και μόνο αν ο ίδιος το θελήσει.
- Ο αποτυχημένος στις διαπροσωπικές του σχέσεις άνθρωπος, δηλαδή ο ανθρωποδιώκτης, οπωσδήποτε θα αποτύχει και στη σχέση του με τον Θεό.
- Όταν συγκρουόμαστε με τους ανθρώπους, απομονωνόμαστε από τον Θεό και έτσι καταπίπτει ολόκληρη η ζωή μας. (Αβάς Ησαΐας)
- Δεν αναπαύσουμε τον άνθρωπο, όταν νομιμοποιούμε την ιδιορρυθμία του ούτε όταν την επιπλήττουμε. Τον αναπαύουμε, όταν σιωπούμε και όταν γίνει η σιωπή μας καθρέφτης του, ώστε, αν θελήσει, να αρχίσει να διορθώνεται.
- Όταν στη διαταραχή και στην ένταση του άλλου εμείς σιωπούμε δίπλα του, αυτός έχει πιθανότητες να δει τον εαυτό του και να τον διορθώσει.
- Η σιωπή δεν είναι παθητική κατάσταση. Είναι ένας τρόπος οριοθέτησης του άλλου.
- Τους διαταραγμένους ανθρώπους ή τους αφήνουμε και απομακρυνόμαστε από αυτούς ή μένουμε μαζί τους και σηκώνουμε τον σταυρό μας, π.χ. στον γάμο, εφόσον το αντέχουμε.
- Να απομακρύνουμε κάθε αίτιο που μπορεί να μας χωρίσει από τους ανθρώπους.
- Αμαρτία είναι ο χωρισμός πρώτα από τον Θεό, μετά από τους ανθρώπους και μετά από τον εαυτό μας.
- Ο αμαρτωλός άνθρωπος είναι κομματιασμένος πνευματικά.
- Ακομμάτιαστος πνευματικά είναι ο άνθρωπος που υποτάσσεται πνευματικά στον άλλον και που σέβεται την προσωπικότητα του άλλου, ως κοινωνού Θείας φύσης, ως εικόνας Θεού. Και είναι αυτός ο άνθρωπος που έχει την ικανότητα να κοινωνεί ψυχικά με τον άλλον.
- Η αδελφική σχέση δύο ακομμάτιαστων ανθρώπων, που είναι ενωμένες οι ψυχές τους, είναι ανώτερη και από τη συγγενική σχέση.
- Αν κάποιος ζητάει επίμονα από μας κάτι που είναι αντίθετο με το δικό μας θέλημα, αλλά δεν είναι και αμαρτία, είναι καλύτερα να υποχωρήσουμε, γιατί διαφορετικά θα δημιουργηθούν προβλήματα στη σχέση μας.
- Στην συγκατοίκηση με άλλους, π.χ. στον γάμο, να βάζουμε τη σχέση πάνω από όλα και να μην τη χαλάμε για μικροπράγματα, στα οποία βλακωδώς δίνουμε μεγάλες διαστάσεις, π.χ. για το ποιος θα πετάξει τα σκουπίδια ή γιατί ο ένας δεν κλείνει την πόρτα. Η τάση που έχουμε να "ορμάμε" στον άλλον για τέτοια μικροπράγματα δείχνει ότι είμαστε πειραγμένοι.
- Η ενέργεια που ξοδεύουμε για έναν τσακωμό είναι πολλαπλάσια της ενέργειας που θα ξοδεύαμε, αν αντιμετωπίζαμε με ενσυναίσθηση και με ήπιο τρόπο μια προκύπτουσα διαφορά μας με τον άλλον.
- Η μεγαλύτερη κατάρρα που υπάρχει στον κόσμο είναι "το δικό μου και το δικό σου". (Ιωάννης ο Χρυσόστομος)

- Η οργισμένη αντίδρασή μας στις διάφορες ασήμαντες καταστάσεις της συγκατοίκησης οφείλεται όχι στον κόπο που μας ζητείται να κάνουμε, αλλά στον εγωισμό μας, στο "γιατί εγώ και όχι ο άλλος".
- Ακόμη και εγκλήματα γίνονται για ασήμαντα πράγματα, από εγωισμό και μόνο.
- Από την αρχή να προσπαθούμε να αντιληφθούμε τι είναι αυτό που θέλει ο άλλος, ενώ μετά να υπηρετούμε αυτό το θέλημα και όχι το δικό μας, αρκεί βέβαια να μην είναι αμαρτία.
- Όταν την αυτοεκτίμηση με τα κριτήρια του κόσμου τη βάζουμε πάνω από την αυτοεκτίμηση με τα κριτήρια του Θεού, πάντα "σκοτωμένοι" με τους άλλους και πάντα μόνοι θα είμαστε.
- Την αυτοεκτίμηση με τα κριτήρια του Θεού την έχουμε, όταν πιστεύουμε ότι είμαστε εικόνα Θεού, ότι αγαπάμε τον Χριστό και όταν πιστεύουμε στη δύναμη του σταυρού και της θυσίας.
- Το να κάνουμε αυτό που ευχαριστεί τον άλλον είναι βασικό στοιχείο της πνευματικής ζωής.
- Να εξετάζουμε τη συνείδηση των ανθρώπων με τους οποίους συνεργαζόμαστε: Τι άνθρωποι είναι, τι τους ενοχλεί, πώς λειτουργούν. Ο τρόπος που σκέφτονται οι άλλοι είναι το θέλημα του Θεού και η νοοτροπία της Εκκλησίας μας. (Αβάς Ησαΐας)
- Μόνο οι άνθρωποι της προσευχής και της αληθινής αγάπης, που πέρασαν μεγάλες δυσκολίες στη ζωή τους και "ψήθηκαν" από αυτές, έχουν την ικανότητα να μπαίνουν στη θέση του άλλου και διακριτικά να κάνουν αυτό που τον αναπαύει.