

22-10-2026 Κοινωνικότητα και σιωπή

- Παράδεισος είναι η χαρά της κοινωνίας των ανθρώπων μεταξύ τους, όταν ο ένας μπορεί να αντικρύσει το πρόσωπο του άλλου. Αντίθετα, η κόλαση είναι μια κατάσταση όπου οι άνθρωποι ζουν στρυμωγμένοι και κολλημένοι, έτσι ώστε το πρόσωπο του ενός να ακουμπάει στην πλάτη του άλλου, χωρίς να μπορούν να αλληλοκοιτάζονται. (Αβάς Μακάριος)
- Η κοινωνικότητα είναι μια βαθιά υπαρξιακή ανάγκη του ανθρώπου, αν και ο σύγχρονος άνθρωπος ταλαιπωρείται μέσα στη μοναξιά και την ατομικότητά του.
- Στην εκκλησιαστική ζωή και εμπειρία η κοινωνικότητα τρέφεται με τη σιωπή και αναπτύσσεται μέσα στη σιωπή, η οποία δεν είναι μια κατάσταση μειονεξίας, αλλά μια κατάσταση επίγνωσης, ωριμότητας και εξέλιξης.
- Στον κόσμο η κοινωνικότητα εκλαμβάνεται ως μια ψυχολογική ανάγκη για εξωστρέφεια, μέσα σε ατμόσφαιρα συνεχούς διάχυσης και περισπασμού, που δεν μου επιτρέπει να έρθω ποτέ "εις εαυτόν". Δηλαδή είναι φυγή από τον εαυτό μου.
- Στην πνευματική ζωή κοινωνικότητα σημαίνει πρωτίστως επαφή με τον εαυτό μου, τον Θεό και τους συνανθρώπους μου διά της σιωπής και της προσευχής, που οδηγεί σε μια βαθιά επίγνωση του λόγου της ύπαρξής μου. Δηλαδή είναι υγιής κίνηση προς τον εαυτό μου, που ως αποτέλεσμα έχει να καταλάβω τι είναι ο άλλος άνθρωπος για μένα και για ποιον λόγο ζω.
- Το κλείσιμο στον εαυτό μας μαρτυρεί τη μιζέρια μας και τον εγωκεντρισμό μας.
- Εκκλησία σημαίνει σύναξη, κοινότητα, ένα σώμα, μια καρδιά.
- Τον Θεό Τον λατρεύουμε εκκλησιαστικά και όχι ατομικά. Έξω από την Εκκλησία δεν υπάρχει σωτηρία. (Πατέρες)
- Τα περισσότερα προβλήματα που έχουμε στις σχέσεις μας είναι γιατί θέτουμε ως επίκεντρο της οικουμένης τον εαυτό μας και θέλουμε όλοι οι άλλοι να υπηρετούν το εγώ μας. Κι αυτό μαρτυρεί τη μειονεξία μας.
- Στην πνευματική ζωή κοινωνικότητα σημαίνει εστιάζω στο τι περιμένουν οι άλλοι από μένα, όχι στο τι περιμένω εγώ από τους άλλους. Προκρίνω το δίκαιο των άλλων, όχι το δικό μου.
- Στην πνευματική ζωή κοινωνικότητα σημαίνει θυσιάζω το δικό μου θέλημα για χάρη του άλλου. Και η ζωή μου αποκτά αξία, όταν γίνομαι θυσία και χαρά για τον άλλον.
- Άνθρωποι που πληγώνονται εύκολα πληγώνουν πολύ ευκολότερα ήδη τους άλλους. Κι αν τολμήσει κανείς να τους το επισημάνει, θα του επιτεθούν, λέγοντάς του ότι δεν τους καταλαβαίνει και δεν τους αγαπά. Γι' αυτό και είναι αδύνατο αυτοί οι άνθρωποι να ζήσουν τη χαρμονή και την ευφροσύνη της ενότητας των μελών του σώματος του Χριστού, της Εκκλησίας.
- Το πρόβλημα στις σχέσεις μας δεν είναι η έλλειψη αναλύσεων, εξηγήσεων και κατανόησης, γιατί αυτά μπορούν μεν να μας οδηγήσουν σε μία συνεννόηση, αλλά όχι στη βαθιά και θυσιαστική αγάπη.
- Αν δεν προχωράω με επίγνωση στο να χάσω, δεν θα κερδίσω ποτέ. Γιατί στην εκκλησιαστική εμπειρία νικητής είναι ο με επίγνωση και αγάπη ηττημένος. Ο Χριστός ήταν νικητής, γιατί ηττήθηκε στον Σταυρό. Αλλιώς δεν θα ζούσαμε την Ανάσταση.
- Έχουμε μεγάλη ανάγκη από την εσωτερική σιωπή και προσευχή, γιατί μέσω αυτής μπορούμε να έρθουμε σε επαφή με τον εαυτό μας και με τον ίδιο τον Θεό.

- Ο σύγχρονος τρόπος ζωής ορίζεται από το τι σκεφτόμαστε και το τι καταναλώνουμε. Αυτή είναι η φτώχεια του πολιτισμού μας. Η σιωπή θεωρείται μια παθητική και αρνητική κατάσταση. Όμως χωρίς σιωπή είναι αδύνατο να γευτούμε την αληθινή ζωή, να είμαστε δημιουργικοί και να έχουμε πνευματικές εμπειρίες.
- Η σιωπή είναι ησυχία και καθαρότητα του νου και της καρδιάς, απελευθέρωση από λογισμούς και φαντασίες. Ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια της προσεχής έχουμε μεγάλη ανάγκη από τη σιωπή, γιατί τότε, εφόσον έχουμε και την αίσθηση της αμαρτωλότητας, η σιωπή είναι το περιβάλλον εκείνο που μας βοηθάει να νιώθουμε τον Θεό.
- Η σιωπή είναι γνώρισμα ευγενικής ψυχής, μητέρα της προσοχής και τέκνο της σύνεσης. Όποιος έμαθε να σιωπά ξέρει και να ομιλεί και να διαλέγεται. Είναι προτιμότερο κανείς να σιωπά παρά να λέγει πολλά, ακόμη κι αν νομίζει ότι τα λόγια του είναι ωφέλιμα κι αγαθά. Η έλλογος σιωπή είναι μητέρα σοφότατων θείων εννοιών. (Άγιος Νεκτάριος)
- Από τις πολλές πληροφορίες που συνεχώς δεχόμαστε έχουμε γίνει μεγαλοκέφαλοι με αναιμική καρδιά. Όμως ο Θεός συγκινείται και από την πιο μικρή φιλότιμη προσπάθεια, όταν μας βλέπει να αφαιρούμε σιγά σιγά τα άχρηστα πράγματα από τη ζωή μας και να αφήνουμε χώρο και χρόνο για σύνδεση μαζί Του.
- Η σιωπή από μόνη της είναι προσευχή. Είναι αίσθηση της παρουσίας του Θεού. (Πατέρες)
- Ένα να είναι το αίτημα της προσευχής: Η συνάντησή μας με τον Χριστό.
- Ο νους μας είναι ο κυβερνήτης μας, μέσω του οποίου μπορούμε να επικοινωνούμε με τον Θεό. Αν τον ελκύουν και τον αιχμαλωτίζουν εφήμερα ενδιαφέροντα, τότε αυτά σαν ρουκέτες, σαν πύρινα βέλη ορμούν και κατακτούν το μυαλό και την καρδιά και ξεχνάμε τον Θεό.
- Να δίνουμε την πρώτη θέση της καρδιάς μας στον Θεό. Δεν χρειάζεται πολύς χρόνος. Διάθεση ψυχής χρειάζεται. Στη μετάνοια και στην προσευχή μετράει πιο πολύ η ποιότητα και όχι η ποσότητα.
- Να μην θέλουμε να τα γνωρίζουμε όλα, να μην μιλάμε για όλα και κυρίως να μην θέλουμε να έχουμε γνώμη για όλα και μάλιστα να την επιβάλλουμε, απαντώντας στις γνώμες των άλλων.
- Είναι αμαρτία να συμβουλεύω τον άλλον. Μόνο αν ο άλλος επιμένει πολύ για κάτι, με ταπείνωση μπορώ να λέω δυο τρία λόγια, ανάλογα με τη δεκτικότητά του.
- Απαραίτητο στοιχείο της υγιούς κοινωνικότητας είναι η διάκριση, η οποία όμως προϋποθέτει προσευχή και εσωτερική ζωή.
- Το πού πηγαίνει και προσκολλάται ο νους μας αποκαλύπτει την εσωτερική μας κατάσταση.
- Η σιωπή είναι η γλώσσα των αγγέλων, η γλώσσα των Ουρανών. Με τη σιωπή του πνεύματος και του στόματος γινόμαστε ικανοί να βιώσουμε τα μυστήρια του Θεού.
- Την ώρα της προσευχής, που γίνεται σε ατμόσφαιρα σιωπής, ο αόρατος Θεός μπορεί να μιλήσει με μύριους τρόπους.
- Όταν σιωπούμε, κυρίως εσωτερικά, τότε απαλλασσόμαστε από τους λογισμούς και γινόμαστε ανάλαφροι στην επικοινωνία μας και τη συνεργασία μας με τους άλλους.
- Όταν προσεγγίζω τον άλλον, μόνο αν έχω σιωπή και ταπείνωση μπορώ να τον ακούσω και άρα να επικοινωνήσω μαζί του ουσιαστικά και δημιουργικά, ακόμη και να τον εμπνεύσω.
- Αν κάποιος δεν ωφελείται από τη σιωπή μας, ούτε από τα λόγια μας θα ωφεληθεί.

- Η σιωπή με την προσευχή είναι το ταχύτερο όχημα που μας οδηγεί στον Θεό.
- Τα θελήματά μας κρύβουν κινδύνους. Και μάλιστα όσο πιο θεοπρεπές μας φαίνεται ένα θέλημά μας και πνευματικά ωφέλιμο, τόσο πιο επικίνδυνο γίνεται, ιδιαίτερα όταν εμφανιζόμαστε ως υπερασπιστές του Χριστού, της αλήθειας, των κανόνων και των δικαίων της Εκκλησίας. Στην πραγματικότητα μέσα από αυτό αποκαλύπτεται ο τεράστιος εγωισμός μας.
- Η προσευχή μάς οδηγεί στην ειρήνη, την πραγματική ελευθερία και τη χαρά.
- Αληθινά κοινωνικός άνθρωπος είναι αυτός που δέχεται την κοινωνία με τον Χριστό και γίνεται ένα με Αυτόν διά του μυστηρίου της Θείας Ευχαριστίας.
- Η ησυχία της προσευχής δεν είναι απλώς παύση ήχων και λόγων, αλλά στάση ανοίγματος, δεκτικότητας, άγρυπνης προσδοκίας του Θεού. Δεν είναι απομόνωση, αλλά σχέση. Δεν είναι κενό, αλλά πληρότητα. Δεν είναι απουσία, αλλά παρουσία Θεού.
- Ο σιωπηλός άνθρωπος είναι ο χαριτωμένος άνθρωπος. Τον αναγνωρίζει κανείς από τη λάμψη του προσώπου του, από το χαμόγελό του, που εκφράζει την ωραιότητα της καρδιάς του, αλλά και από τον δυναμισμό του και την εξυπνάδα του.
- Ο άνθρωπος της ησυχίας και της προσευχής είναι ο άνθρωπος της αληθινής χαράς, της ελευθερίας και της ειρήνης. Τους αγαπά όλους, κάνει με όλους, τον θέλουν όλοι. Είναι η παρηγοριά και το φως στη ζωή του κάθε ανθρώπου. Όλοι τον εμπιστεύονται, γιατί δεν διεκδικεί τίποτα. Αφού έχει μέσα του τη χαρά του Χριστού, τα έχει όλα.
- Ο εν Χριστώ κοινωνικός άνθρωπος ξέρει να σχετίζεται και να αγαπά, διότι έχει γίνει αληθινό πρόσωπο. Και πρόσωπο σημαίνει σχέση.
- Όταν σχετιζόμαστε αληθινά, ζούμε τον παράδεισο.
- Μόνο εν Χριστώ μπορούμε να σχετιστούμε αληθινά με τους άλλους ανθρώπους.
- Ας σταματήσουμε να θέλουμε να ελέγχουμε τα πάντα κι ας αφεθούμε στην πρόνοια του Θεού. Η πίστη και η πνευματική ζωή πρωτίστως είναι άφημα. Δεν είναι διανοητική διαδικασία.
- Όταν αφεθώ με εμπιστοσύνη στο Θεό, τότε θα καταλάβω ότι αυτή η φαινομενικά δύσκολη ζωή είναι μια μεγάλη ευλογία κι ένα όχημα για τους Ουρανούς.