<u>02-11-2026</u> Η αμαρτία της στενοχώριας

- Να μην κατηγορούμε κανέναν ούτε να του υπενθυμίζουμε το ελάττωμά του. (Μέγας Αντώνιος)
- Όταν κατηγορούμε κάποιον ή του υπενθυμίζουμε ένα ή περισσότερα ελαττώματά του, στην ουσία προσπαθούμε να αισθανθούμε ανώτεροι από αυτόν ή να απενοχοποιήσουμε τον εαυτό μας για κάποια δικά μας λάθη.
- Δεν γίνεται να λέμε ότι αγαπάμε τον Θεό, που δεν βλέπουμε, και να μην αγαπάμε τον αδελφό μας, που βλέπουμε. (Κύριος)
- Η υγεία της πνευματικής μας ζωής καθρεφτίζεται στις σχέσεις μας.
- Για να μην προσβάλλουμε τον άλλον με τα λόγια μας, οφείλουμε να έχουμε αξιοπρέπεια, ευγένεια, λεπτότητα και αγάπη.
- Ο σεβασμός προς τον εαυτό μας είναι προϋπόθεση του σεβασμού μας προς τον άλλον, αλλά ισχύει και τον αντίστροφο.
- Πίσω από κάθε σωστή ή λανθασμένη πράξη μας υπάρχει μια συγκεκριμένη εσωτερική κατάσταση, από την οποία ωθούμαστε.
- Όταν έχουμε αληθινή σχέση με τον Χριστό, αποκτούμε άλλα αισθητήρια, λεπτότερα, και προβάλλουμε στο περιβάλλον μας και στις σχέσεις μας την ομορφιά του Χριστού που έχουμε μέσα μας.
- Εάν δεν προσέχουμε αυτόν που είναι πλάι μας και δεν είμαστε λεπτοί και ευγενείς, δεν θα γίνουμε ποτέ παιδιά του Θεού. (Μέγας Αντώνιος)
- Να τιμούμε τον άλλον άνθρωπο, είτε με τα λόγια μας είτε με τη σιωπή μας.
- Ο άνθρωπος του Θεού φαίνεται από τις ενέργειές του, τους τρόπους του, τις τοποθετήσεις του. Φαίνεται από αυτό που εκπέμπει.
- Ο άνθρωπος του Θεού είναι ανοιχτός, έχει ευαίσθητες τις κεραίες του και αντιλαμβάνεται την κατάσταση του άλλου ανθρώπου. Γι’ αυτό γίνεται συναντιλήπτωρ και βοηθός του.
- Να μην ψάχνουμε για φταίχτες.
- Όταν κατηγορήσουμε κάποιον για κάτι, αυτός είναι σίγουρο ότι θα αμυνθεί και η σχέση που έχουμε με αυτόν θα πληγεί.
- Όταν κρίνουμε κάποιο ελάττωμα του άλλου, το κρίνουμε με τα δικά μας δεδομένα και βιώματα και όχι του άλλου. Γι’ αυτό πέφτουμε έξω.
- Όταν ακόμη και στις ίδιες λέξεις ο καθένας μας δίνει διαφορετικό περιεχόμενο, πώς είναι δυνατόν να κρίνουμε τους άλλους;
- Όπως το κινητό μας τηλέφωνο έχει ανάγκη από τη φόρτιση, έτσι κι εμείς έχουμε ανάγκη από την προσευχή.
- Επειδή υπάρχει συνεχής μεταβολή τόσο σε εμάς τους ίδιους, όσο και στο περιβάλλον μας, η προσεχή μας δεν καρποφορεί πάντα. Όμως αυτό να μην μας απασχολεί, γιατί αυτά είναι δουλειά του Θεού και όχι δική μας.
- Υπάρχουν δύο πειρασμοί, τους οποίους οφείλουμε να αποφεύγουμε: α) Ο εξ αριστερών πειρασμός, που ζούμε "χύμα" και "ό,τι να 'ναι" και β) ο εκ δεξιών πειρασμός, που, ως δήθεν ευλαβείς, διαρκώς αναλύουμε τον εαυτό μας και γινόμαστε μίζεροι και σκληροί.

- Ο πνευματικά υγιής άνθρωπος είναι χαρούμενος και άνετος. Όχι μίζερος και κακομοίρης.
- Να μην εξαντλούμε τον εαυτό μας και να μην συγκρουόμαστε με τους ανθρώπους, γιατί, εκτός των άλλων, δεν θα μπορούμε ούτε να προσευχηθούμε.
- Να μην έχουμε καμία στενοχώρια, γιατί η στενοχώρια είναι πάντοτε δαιμονική υποβολή και παρουσία.
- Η στενοχώρια είναι σύμπτωμα που εκδηλώνουμε επειδή κάπου αποτύχαμε και αυτό κρύβει πληγωμένο εγωισμό.
- Ο ταπεινός άνθρωπος δεν στενοχωρείται ό,τι κι αν του τύχει, ό,τι κι αν πάθει. Ακόμα και να αμαρτήσει, αφήνεται στο έλεος του Θεού. Ούτε κλαίγεται ούτε βρίσκει προφάσεις να δικαιολογήσει τον εαυτό του. Λέει "να 'ναι ευλογημένο" και προχωράει.
- Όταν δυσκολευόμαστε να προσευχηθούμε, ας μην ενοχοποιούμε τον εαυτό μας, γιατί αυτό κρύβει μεγάλο εγωισμό και καθόλου αίσθηση αμαρτωλότητας και μετάνοια.
- Αυτός που κλαίγεται είναι αυτός που δεν θέλει να αλλάξει. Με το κλαψούρισμά του νομίζει ότι εξαργυρώνει αυτό που κάνει και έτσι απενοχοποιείται και συνεχίζει να το κάνει.
- Ο πνευματικός άνθρωπος, παρά τη αίσθηση της αμαρτωλότητας που έχει, χαίρεται, γιατί ξέρει ότι ο Θεός τον αγαπά.
- Μόνο όποιος αληθινά μετανοεί μπορεί να κλαίει τις αμαρτίες του, γιατί αυτός δεν κλαίει για να ξεγελάσει τον εαυτό του και τον Θεό, αλλά κλαίει από χαρά, ευχαριστία και δοξολογία.
- Μόνο όταν απομακρυνθώ από την αμαρτία, το κλάμα μου για την αμαρτία είναι αληθινό.
- Όταν το κλάμα είναι συναισθηματικό ή προέρχεται από κάποιου είδους μειονεξία που δυσκολεύει την ψυχή, τότε η ψυχή συνθλίβεται, φθείρεται και καταντάει ανίκανη για μετάνοια.
- Οι περισσότεροι άνθρωποι είμαστε εγκλωβισμένοι στα ψυχολογικά και συναισθηματικά μας θέματα, που ως επί τω πλείστων είναι εκδηλώσεις του εγωισμού μας.
- Η στεναχώρια για την αμαρτία οδηγεί πάλι στην αμαρτία. (Μέγας Αντώνιος)
- Να έχουμε υπόψη μας ότι υπάρχουν πολλών ειδών κλάματα, όπως π.χ. είναι το κλάμα του πραγματικού πόνου, της απελπισίας και της απόγνωσης. Υπάρχουν δηλαδή κλάματα που δεν οφείλονται ούτε στην εγωιστική αμετανοησία ούτε στη μετάνοια.
- Ένας λόγος είναι του Θεού, μόνο όταν δίνει παρηγοριά και παράκληση.
- Αγαπώ τον άλλον άνθρωπο σημαίνει του δίνω προτεραιότητα και τιμή.