<u>16-11-2026</u> Πώς προστατεύω την καρδιά μου

- Να μην αποκαλύπτουμε τα διανοήματά μας σε όλους, αλλά μόνο σε εκείνους που μπορούν να βοηθήσουν την ψυχή μας. (Μέγας Αντώνιος)
- Οφείλουμε να προσέχουμε πολύ σε ποιον μιλάμε, πόσο μιλάμε-ανοιγόμαστε και τι λέμε.
- Πολλές φορές οι άνθρωποι κάνουμε το λάθος να εκθέτουμε τον εαυτό μας στους άλλους από αφέλεια, από άγνοια ή από ανάγκη επιβεβαίωσης και αναγνώρισης.
- Ο λόγος που αδιακρίτως εκθέτουμε τον εαυτό μας στους άλλους είναι γιατί μας λείπει η ουσιαστική σχέση με τον Θεό.
- Έναν άνθρωπο τον γνωρίζουμε από τα λόγια του.
- Οφείλουμε να σεβόμαστε την καρδιά μας και να την προστατεύουμε.
- Μακριά από ανθρώπους που δεν έχουν σιωπή, ευγένεια και λεπτότητα. Να τους τιμούμε και να τους σεβόμαστε, αλλά να μην τους ανοιγόμαστε.
- Πολλοί από αυτούς που παρουσιάζονται -κυρίως μέσω του διαδικτύου- ως πνευματικοί και προορατικοί είναι απλά βλαμμένοι. Τα πραγματικά χαρίσματα δεν διατυμπανίζονται.
- Το να τρέχουμε σαν πρόβατα πίσω από δήθεν χαρισματικούς γέροντες, που κάπου ακούσαμε γι' αυτούς, είναι κάτι τελείως αντιεκκλησιαστικό. Γιατί δεν υπάρχει μεγαλύτερο χάρισμα από τη Θεία Λειτουργία και μεγαλύτερο θαύμα από τη Θεία Ευχαριστία.
- Είμαστε τόσο ανώριμοι, που θέλουμε "πνευματικούς καφετζούδες" που να μας λένε το μέλλον μας και όχι ταπεινούς ανθρώπους του Θεού που να μας λένε να αλλάξουμε ζωή.
- Το να εξωτερικεύουμε κάποια βιώματά μας, κάτι που κάνουμε συνήθως από υπέρμετρο ενθουσιασμό, συνήθως μας οδηγεί στην απώλεια αυτών των βιωμάτων και στην απογοήτευση.
- Τα πνευματικά μας βιώματα, σαν πολύτιμα πετράδια, οφείλουμε να τα διαφυλάττουμε.
- Ο Θεός θέλει σιωπή, όχι επίδειξη.
- Δεν αρκεί τα αναγνώσματα και τα ακούσματά μας να είναι πνευματικά, αλλά οφείλουμε να μετουσιώνουμε τα πνευματικά αναγνώσματα και ακούσματά μας σε πνευματικά βιώματα.
- Ο άνθρωπος που προσέχει τα λόγια του γίνεται η "κατάλληλη γη" για να καρποφορήσει η προσευχή.
- Όταν εμείς δεν σεβόμαστε την καρδιά μας, πώς είναι δυνατόν να περιμένουμε να τη σεβαστούν οι άλλοι, στους οποίους την εκθέτουμε;
- Η περιέργεια και το κουτσομπολιό πηγαίνουν πάντα μαζί και καλύπτουν το ίδιο κενό.
- Όταν μιλούμε ή όταν σιωπούμε, αυτό που έχει σημασία είναι για ποιον λόγο το κάνουμε, ποιο είναι το κίνητρό μας.
- Να μην είμαστε επιπόλαιοι. Να φυλάσσουμε τη σοβαρότητα και την ιερότητα, που μας χάρισε ο Θεός, και να μην πετάμε κουβέντες εδώ κι εκεί.
- Να μην σπεύδουμε να λέμε τη γνώμη μας στον άλλον, παρά μόνο αν ο άλλος τη ζητήσει.
- Αν έχουμε έστω και 10-15 λεπτά την ημέρα χρόνο πραγματικής προσευχής και ησυχίας, τότε έχουμε και έναν "καθρέφτη", που μας δείχνει αν προχωράμε καλά ή όχι.
- Όταν μιλάμε σε κάποιον και αυτός δυσκολεύεται να μας παρακολουθήσει, να μην τον πιέζουμε, αλλά ή να προσπαθούμε να γίνουμε πιο ενδιαφέροντες ή να σταματάμε διακριτικά.
- Να μην αποκαλύπτουμε στον άλλον τη γνώμη που έχουμε γι' αυτόν. (Μέγας Αντώνιος)

- Στα λάθη των άλλων να κλείνουμε τα μάτια μας και ακόμη να κλείνουμε τα μάτια των τρίτων, δηλαδή να μην μεταδίδουμε τις όποιες πληροφορίες περί αυτών των λαθών.
- Το να μαθαίνουμε τις ζωές των άλλων δεν μας ωφελεί σε τίποτα. (Μέγας Αντώνιος)
- Μια από τις μεγαλύτερες πτώσεις μας είναι ότι δεν πήραμε στα σοβαρά τον εαυτό μας.
- Οι άνθρωποι που προσέχουν τη συμπεριφορά τους και δεν χώνονται στις ζωές των άλλων είναι πολύτιμοι. Όλοι τους θέλουν κοντά τους.
- Οι συνετοί άνθρωποι, που έχουν αξίες και όρια στη ζωή τους, μπορεί στην αρχή εμείς να ενοχλούμαστε που δεν ανταποκρίνονται στα δεδομένα μας, αλλά στο τέλος καταλαβαίνουμε πόσο πολύτιμοι είναι.
- Ωραίος άνθρωπος είναι αυτός που είναι στην ώρα του. Ούτε αυτός που βιάζεται ούτε αυτός που αργεί.
- Από τα λόγια μας φανερώνεται όλο το είναι μας, ακόμη και τα δεινά της πτώσης μας.
- Τα παράπονα προκαλούν πολύ αρνητική αντίδραση και καταστροφή του κλίματος μεταξύ των ανθρώπων.
- Αν έχουμε καλή σχέση με τους ανθρώπους που συμβιώνουμε, έχουμε καλή σχέση και με τον Θεό. Και αν έχουμε καλή σχέση με τον Θεό, έχουμε καλή σχέση με τους ανθρώπους που συμβιώνουμε.
- Ο άνθρωπος του Θεού είναι απαλός, ειρηνικός, αναπαυτικός. Λύνει προβλήματα και απορροφά κραδασμούς. Δεν επιβαρύνει τους άλλους και δεν τους ταράζει.
- Να μην ντροπιάζουμε κάποιον που έχει μια αδυναμία. Να μην του θυμίζουμε την ασθένειά του. (Μέγας Αντώνιος)
- Να βοηθούμε τον άλλον με λεπτότητα, χωρίς να τον θίγουμε, χωρίς να τον προσβάλλουμε. Και μόνο αν είναι δεκτικός.
- Όταν παρηγορούμε κάποιον, να του λέμε ταυτόχρονα και την αλήθεια. Γιατί η παρηγοριά είναι αληθινή, μόνο όταν με το ένα χέρι αγκαλιάζουμε και με το άλλο δείχνουμε τον δρόμο.
- Να έχουμε τη διάκριση, ώστε ο τρόπος που λέμε στον άλλον την αλήθεια να είναι σύμφωνα με τη δεκτικότητά του.
- Τα μέτρα του κάθε ανθρώπου διαφέρουν. Γι’ αυτό να κάνουμε εξατομίκευση και να προσεγγίζουμε τον καθένα με τα δικά του μέτρα.
- Όταν με τα σκληρά λόγια μας καταφέρνουμε να "βάλουμε τον άλλον στη θέση του", συχνά χάνουμε τη δική μας θέση.